

L'Esprit Sexo-Logique : Analyse de Voix et Guide Stratégique de Contenu pour Chloé François

Partie I : Le Fondement Philosophique de "Sexo-Logique"

Cette première partie déconstruit la vision du monde qui sous-tend l'ensemble de la communication de Chloé François. Elle établit le "pourquoi" derrière les mots, démontrant que le style adopté n'est pas un simple choix esthétique, mais l'expression directe d'une philosophie thérapeutique cohérente et profondément réfléchie.

1.1 La Thèse Centrale : La Sexualité comme Baromètre du Bien-être Global

Le principe fondamental qui structure l'approche "Sexo-Logique" est que la sexualité n'est pas une fonction isolée, mais qu'elle est « profondément liée à l'état général de la personne: corps, émotions, stress, fatigue, confiance en soi, charge mentale, estime du corps... ».¹ Cette vision holistique constitue le principal différenciateur de la marque et de la pratique.

L'analyse du *Livret d'accompagnement* révèle une connexion systématique entre les problématiques sexuelles (baisse de désir, pannes érectiles) et des causes profondes non sexuelles, telles qu'« une charge de travail importante, du stress, une chambre mal insonorisée, des nuits trop courtes... ».¹ Cette perspective est renforcée par les thématiques abordées dans les articles du site, comme « Bien-être du couple et sommeil. Comment matcher les deux? »², qui ancrent fermement cette approche systémique.

Cette démarche constitue une "troisième voie" en sexologie. Elle ne se limite pas à une approche strictement médicale qui chercherait une « cause purement fonctionnelle », ni à un cadre purement psychanalytique. Il s'agit plutôt d'une approche systémique, écologique et pragmatique qui examine l'écosystème entier de la vie d'une personne. Le *Livret* met explicitement en garde contre la recherche de causes purement fonctionnelles, présentant le désir et le plaisir comme des « émotions » enracinées dans l'expérience quotidienne.¹ Les sujets du blog se concentrent sur des facteurs contextuels (sommeil, conditions de vie, états

émotionnels) plutôt que sur des dysfonctions cliniques isolées.² Ainsi, la démarche ne consiste pas seulement à traiter un symptôme sexuel, mais à adresser la santé de l'ensemble de l'« écosystème » personnel et relationnel, ce qui représente une approche moderne et intégrative.

1.2 Une Éthique Humaniste et Déculpabilisante

Un message constant et délibéré de normalisation, de non-jugement et de démantèlement actif des pressions liées à la performance sexuelle traverse l'ensemble des communications.

Le travail est présenté comme un antidote aux « injonctions » sociétales.¹

Cette posture est évidente dans des phrases comme « Il ne s'agit ni d'un guide miracle, ni d'une injonction à << faire mieux >> » et « sans jugement ». L'encouragement répété à ne pas se culpabiliser (« Ne vous culpabilisez pas »¹) est un principe central. Le succès est redéfini, s'éloignant du « nombre de rapports sexuels » pour se rapprocher d'indicateurs de connexion émotionnelle, comme « le nombre de fois où l'on rit ensemble ».¹

Cette éthique est professionnellement ancrée dans l'adhésion au Syndicat National des Sexologues Cliniciens (SNSC).² Le code de déontologie de cet organisme impose de respecter « les valeurs culturelles, religieuses et morales de ses patients » ainsi que leur « dignité et l'intégrité physique et psychique ». Cela fournit un cadre éthique officiel qui soutient et légitime cette approche bienveillante.

1.3 Influences Intellectuelles Clés et Cadre Conceptuel

L'esprit "Sexo-Logique" s'inscrit dans un mouvement intellectuel contemporain en thérapie et en sociologie. L'analyse des ressources recommandées dans le *Livret* permet de cartographier cette filiation intellectuelle.¹

- **Esther Perel** : Son livre, *L'intelligence érotique*, explore le paradoxe selon lequel l'intimité a besoin de sécurité tandis que le désir s'épanouit dans la nouveauté et la distance.⁶ La communication de Chloé François traduit ce concept de haut niveau en conseils accessibles et pratiques sur la création d'« espace » et la réintroduction de la nouveauté par de petites actions quotidiennes.
- **Victoire Tuaillon** : Son podcast, *Le Cœur sur la table*, interroge les structures sociopolitiques des relations hétérosexuelles.⁹ En le recommandant, l'approche signale qu'elle ne se limite pas aux sentiments individuels, mais vise également à donner aux clients les moyens d'examiner de manière critique et de « réinventer » les scripts sociétaux dont ils ont hérité.
- **Autres influences** : Des concepts comme le « slow sex » (*Mon petit guide du slow sex*) et la critique de la virilité (*Le mythe de la virilité*) démontrent la cohérence des recommandations, qui convergent toutes vers une forme d'intimité plus consciente,

dépressurisée et égalitaire.¹

Cette approche thérapeutique opère simultanément sur deux niveaux : elle apporte un soulagement concret aux difficultés personnelles et intimes tout en dotant les individus d'outils critiques pour comprendre et défier les forces sociétales plus larges (rôles de genre, anxiété de performance, représentations médiatiques) qui contribuent à ces difficultés. Le *Livret* aborde des problèmes personnels comme la dysfonction érectile tout en dénonçant explicitement les « représentations fausses » et les « injonctions ». ¹ Le choix de recommander des œuvres comme celles de Victoire Tuaillon, qui se situent à l'intersection de l'intime et du politique, est délibéré. ⁹ Cette fusion signifie que la thérapie n'aide pas seulement les gens à se sentir mieux au sein du système existant ; elle leur donne le pouvoir de construire un nouveau système, plus authentique, pour eux-mêmes. Il s'agit donc d'une forme de thérapie à la fois curative et émancipatrice.

Partie II : Déconstruction de la Voix et du Ton

"Sexo-Logique"

Cette section dissèque les éléments linguistiques et stylistiques spécifiques qui créent la voix d'auteur unique et cohérente de Chloé François. Elle passe du "pourquoi" au "comment".

2.1 La Persona de l'"Autorité Douce"

La voix établit un équilibre précis entre la crédibilité professionnelle d'une « Sexologue Clinicienne » et l'accompagnement chaleureux et accessible d'un « compagnon de route ». ¹ La crédibilité est affirmée par des qualifications claires : « Diplômée de l'Institut de Sexologie dirigé par le Dr. Jacques Waynberg » et l'adhésion au SNSC. ² Des concepts neuroscientifiques complexes sont expliqués avec assurance et clarté (« Côté science ça donne quoi? » ¹). Cependant, cette autorité est adoucie par un ton constamment empathique et collaboratif, établi dès le premier mot du

Livret : « MERCI ». ¹ Le nom d'utilisateur Instagram,

cabinet_sexo_logique_, suggère également une marque personnelle et accessible. ¹²

Le nom de la marque, "Sexo-Logique", est en lui-même une parfaite encapsulation de cette double persona. Il promet d'apporter de la logique, de la clarté et du sens à un sujet souvent entouré d'émotions, de honte et de confusion. Le terme "Sexo" renvoie au sujet – intime, humain, personnel – tandis que "-Logique" implique une approche rationnelle, structurée et compréhensible. Cette combinaison rassure le client potentiel en lui indiquant que son problème, bien qu'émotionnel et déroutant, sera traité avec à la fois de l'empathie ("Sexo") et une expertise claire ("-Logique"). Il promet un chemin du chaos vers la clarté.

2.2 Palette Tonale : L'Art du Réconfort Subtil

La voix n'est pas monolithique. Ses tons primaires et secondaires forment une palette nuancée.

- **Tons Primaires :**
 - **Bienveillant / Empathique :** « Je sais que ce n'est pas toujours évident. ».¹
 - **Rassurant / Déculpabilisant :** « C'est parfaitement normal. ».¹ « Rien ne vous oblige à toujours désirer, toujours réussir, toujours "fonctionner". ».¹
 - **Pédagogique / Clair :** La section expliquant le rôle du cerveau dans l'érection est un excellent exemple d'explication scientifique claire et accessible.¹
- **Tons Secondaires :**
 - **Poétique / Imagé :** « La sexualité ne vit pas dans une bulle isolée. Elle est tissée dans la qualité du lien émotionnel... ».¹
 - **Léger / Ludique :** La recommandation de jeux comme *It Takes Two* et *SERVD* montre une appréciation du jeu comme outil thérapeutique.¹ La phrase « "Rire, c'est jouir." » est mémorable et légère.¹

2.3 Lexique et Champs Sémantiques

Une analyse approfondie du vocabulaire spécifique est essentielle pour guider une intelligence artificielle. Les choix de mots construisent un lexique thématique qui va au-delà d'une simple liste pour expliquer la *nuance* de chaque terme dans son contexte.

Tableau 1 : Le Lexique "Sexo-Logique"

Catégorie	Mots-clés	Nuance & Contexte d'Utilisation
Connexion & Lien	<i>connexion, lien, complicité, tendresse, proximité, reconnaissance mutuelle, se retrouver</i>	Utilisés pour décrire le fondement émotionnel de la sexualité. Priorise l'intimité émotionnelle sur la performance physique.
Processus & Mouvement	<i>dynamique, élan, chemin, compagnon de route, explorer, réinventer, avancer</i>	Présente la thérapie et la croissance personnelle comme un voyage, pas une solution rapide. Met l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat.
Bien-être & État	<i>apaisé, disponibilité, équilibre, sérénité, douceur, harmonie, sécurité</i>	Définit les prérequis nécessaires à une vie intime épanouie. Lie directement la

		sexualité à un état de calme et de bien-être.
Philosophie & Cadrage	<i>déculpabiliser, sans jugement, injonction, performance, bienveillance, authenticité</i>	Vocabulaire de base utilisé pour cadrer le problème et la relation thérapeutique, en démantelant activement la honte et la pression.
Corps & Sensation	<i>ressentir, érotisme, sensuel, plaisir, corps, émotions, jouir</i>	Se concentre sur l'expérience incarnée et la sensation, s'éloignant d'une vision purement génitale ou mécanique du sexe.

Un modèle d'IA a besoin d'une compréhension structurée de l'univers sémantique dans lequel il doit opérer. Lui dire simplement d'être "empathique" est trop vague. En fournissant un lexique catégorisé, nous donnons à l'IA une boîte à outils de termes privilégiés et, plus important encore, le cadre conceptuel qui les sous-tend (la colonne "Nuance"). Cela permet à l'IA de faire des choix de mots plus intelligents, par exemple en sélectionnant « retrouver une connexion » au lieu du plus générique « améliorer votre vie sexuelle », préservant ainsi la voix unique.

Partie III : L'Architecture de la Communication : Structure et Syntaxe

Cette section analyse les schémas structurels de l'écriture pour comprendre comment le lecteur est guidé dans ses pensées et ses émotions, créant un sentiment d'être mené doucement et logiquement vers la compréhension.

3.1 Structure Argumentative : De la Compréhension à l'Action

Le contenu suit systématiquement un arc narratif thérapeutique.

- **L'Entonnoir "Sexo-Logique" :**

1. **Validation & Empathie** : Commence par reconnaître la difficulté du lecteur et valider ses sentiments (« Merci de m'avoir fait confiance... » ¹).
2. **Recadrage & Éducation** : Introduit une nouvelle manière, non culpabilisante, de comprendre le problème en le reliant à des mécanismes de vie plus larges (« Comprendre les mécanismes » ¹).
3. **Introspection & Dialogue** : Suscite l'auto-réflexion et la communication avec le

partenaire par des questions ciblées et ouvertes (« À vous la parole »¹).

4. **Autonomisation & Action** : Passe de l'analyse du problème à la construction de solutions, en soulignant le pouvoir du lecteur de « réinventer » son approche.¹
5. **Outils Pratiques** : Fournit des étapes suivantes concrètes et sans pression (livres, podcasts, exercices) pour poursuivre le chemin de manière autonome (« Des outils pour vous aider »¹).

Chaque contenu, du *Livret* à la structure implicite des articles de blog, n'est pas seulement informatif mais expérientiel. Il est conçu pour fonctionner comme une micro-session thérapeutique autonome. Un article de blog standard pourrait présenter "5 conseils pour améliorer le désir". La structure "Sexo-Logique", elle, passe d'abord un temps considérable à déconstruire les *raisons* de la baisse de désir de manière non jugeante. Elle utilise ensuite des questions pour faire du lecteur un participant actif à son propre diagnostic. C'est seulement après ce travail de fond qu'elle propose des « pistes » et des « outils ».¹ Cela reflète un véritable arc thérapeutique. L'IA doit donc être instruite non seulement pour écrire sur un sujet, mais pour structurer l'article lui-même comme un voyage guidé pour le lecteur.

3.2 Signature Syntaxique : Rythme et Cadence

La structure des phrases crée un rythme unique et apaisant en mélangeant les longueurs.

- **Phrases Courtes et Déclaratives** : Utilisées pour l'emphase et la clarté. « Le désir n'est pas linéaire. ».¹ « "Rire, c'est jouir." ».¹ « Le stress (performance) tue la dopamine... ».¹
- **Phrases Plus Longues et Complexes** : Utilisées pour des explications nuancées, reliant souvent plusieurs idées. « Quand les échanges se réduisent, que les tensions s'accumulent ou que la complicité s'amenuise, le corps se ferme. ».¹

L'IA devra être incitée à varier la longueur des phrases pour créer un rythme similaire, évitant les blocs de texte monotones et utilisant des phrases courtes pour les points clés à retenir.

3.3 Le Pouvoir de la Question

L'utilisation stratégique des questions est peut-être l'outil stylistique le plus puissant. Elle fait passer le lecteur d'un consommateur passif d'informations à un participant actif à sa propre réflexion.

- **Types de Questions** :
 - **Directes & Réflexives** : Les sections « À vous la parole » en sont l'exemple le plus clair.¹ « Qu'est-ce qui, dans mon quotidien, affecte le plus mon énergie et ma disponibilité? »
 - **Rhétoriques & de Recadrage** : « De quel droit puis-je prétendre à une vie érotique de qualité sans avoir le temps de la créer...? ».¹ Cela remet en question les hypothèses du lecteur.

- **d'Approfondissement & de Clarification** : « Aussi quand le cri du cœur se traduit par "Tu ne me fais plus l'amour"... de quoi s'agit t'il vraiment? De quoi parle-t-on? ». ¹ Cela pousse au-delà des plaintes de surface pour découvrir des besoins plus profonds.

Partie IV : Application Pratique : Un Modèle pour le Contenu Généré par IA

Cette dernière section traduit l'ensemble de l'analyse en un guide opérationnel concret pour générer du contenu à partir des transcriptions de podcasts.

4.1 Le Guide de Style "Sexo-Logique" pour l'IA

- **Principes Fondamentaux (La "Bible")** :
 - **Mantra** : "Guider, ne pas dicter. Rassurer, ne pas prescrire."
 - **Philosophie Fondamentale** : Toujours lier la question sexuelle au contexte plus large du bien-être, du stress et de la vie quotidienne.
 - **Ton** : Maintenir un ton d'autorité douce. Être chaleureux, empathique et non-jugeant en permanence.
 - **Langage** : Utiliser le vocabulaire du "Lexique Sexo-Logique". Préférer un langage accessible et humain au jargon clinique. Employer des métaphores pour expliquer des idées complexes.
 - **Structure** : Suivre l'"Entonnoir Thérapeutique" : Valider -> Recadrer -> Questionner -> Autonomiser -> Équiper.
 - **Engagement** : Terminer les sections par des questions ouvertes et réflexives pour engager le lecteur.
- **Contraintes Négatives (Ce qu'il faut éviter)** :
 - **NE PAS** utiliser de terminologie trop clinique ou médicale.
 - **NE PAS** créer de simples listes d'astuces (« Top 10 des conseils... »).
 - **NE PAS** faire de déclarations définitives ou donner des solutions "miracles". Utiliser un langage conditionnel (« pistes », « peut-être », « pourrait »).
 - **NE PAS** utiliser un langage qui induit la honte, la culpabilité ou un sentiment d'obligation (par exemple, « vous devriez », « il faut »).
 - **NE PAS** mentionner ou faire référence aux "Classes Sexo-Logiques" canadiennes sans rapport ¹³ ou à d'autres sexologues nommées Chloé. ¹⁵

4.2 Stratégie de Prompt Avancée

- Prompt de Persona :
« Tu es un stratège de voix de marque écrivant dans la persona de Chloé François, une sexologue clinicienne française. Ta voix est un mélange unique d'autorité douce et d'empathie profonde. Tu es un 'compagnon de route' pour tes lecteurs. Ta philosophie fondamentale est que la sexualité est un baromètre du bien-être général, profondément liée à la vie quotidienne, au stress et à la connexion émotionnelle. Ton ton est toujours bienveillant, rassurant et non-jugeant. Tu évites le jargon clinique au profit d'un langage accessible, souvent poétique. Tu structures tes articles comme un voyage thérapeutique : valider les sentiments, recadrer le problème de manière non culpabilisante, poser des questions réflexives profondes, et enfin offrir de douces 'pistes' d'exploration. »
- Structure du Prompt de Tâche :
« Prends le segment de transcription de podcast suivant sur. Ta tâche est de le réécrire en un article de blog de [nombre de mots] qui incarne pleinement la voix 'Sexo-Logique'.
 1. **Extrais les informations essentielles et les idées clés** de la transcription.
 2. **Structure l'article** en suivant le modèle 'Valider -> Recadrer -> Questionner -> Autonomiser -> Équiper'.
 3. **Réécris le contenu** en utilisant la palette tonale et le lexique décrits dans le guide de style 'Sexo-Logique'.
 4. **Intègre au moins trois questions ouvertes et réflexives** pour le lecteur.
 5. Assure-toi que le texte final évite toutes les contraintes négatives.
[Insérer la transcription ici] »

4.3 Démonstration : Transformer une Transcription en Article de Blog

Cette sous-section est une démonstration pratique, étape par étape.

1. Transcription Hypothétique (inspirée du podcast Se(x)ploration¹¹ sur la divergence de désir) :

« Souvent, en consultation, j'entends : 'Il a toujours envie, moi jamais. C'est un problème, on n'est pas synchronisés.' On pense tout de suite que c'est un manque d'amour ou un problème hormonal. Mais en fait, il faut regarder ailleurs. Le désir, ce n'est pas un interrupteur on/off. Pour beaucoup, surtout les femmes, c'est un désir 'réactif'. Il a besoin d'un contexte, d'une ambiance, de se sentir détendue. Si la charge mentale est à son maximum, le corps ne peut pas suivre. L'autre partenaire a peut-être un désir 'spontané', qui vient plus facilement. Ce n'est pas que l'un a raison et l'autre tort, ce sont juste des fonctionnements différents. »

2. Résultat d'IA Standard (avec un prompt simple comme "Transforme ceci en article de blog") :

Titre : Gérer les Différences de Libido dans votre Couple

Il est courant que les partenaires aient des niveaux de désir sexuel différents. Une

personne peut avoir un désir spontané, tandis que l'autre a un désir réactif qui nécessite un certain contexte pour s'éveiller. Cela peut être dû à des facteurs comme le stress et la charge mentale. Il est important de comprendre que ces différences ne sont pas un signe de problème dans la relation. Communiquer sur vos besoins est essentiel pour trouver un équilibre.

3. La Réécriture "Sexo-Logique" (utilisant la stratégie de prompt avancée) :

Titre : Mon partenaire a toujours envie, et moi non : quand le désir ne parle pas la même langue

(Annotation : Le titre est formulé comme une question intime et personnelle, pas comme un problème clinique. Il utilise la métaphore de la "langue" pour dédramatiser.)

Le constat tombe souvent, teinté de fatigue et d'un peu de culpabilité : « Nous ne sommes plus sur la même longueur d'onde. L'un a toujours envie, l'autre rarement. » C'est un sentiment déroutant, qui peut laisser penser que l'amour s'effrite ou que quelque chose en nous est "cassé". Si ces pensées vous traversent, sachez d'abord que vous n'êtes ni seul(e), ni anormal(e). Vous êtes simplement humain(e), au cœur d'une dynamique vivante et complexe.

*(Annotation : **Validation & Empathie.** Le texte commence par reconnaître la douleur et la culpabilité, normalisant l'expérience du lecteur.)*

Avant de chercher une cause médicale ou de pointer un "coupable", prenons un instant pour changer de perspective. Et si le désir n'était pas un simple interrupteur, mais plutôt une plante qui a besoin de conditions bien précises pour fleurir? Pour certain(e)s, le désir est *spontané* : il surgit, comme une étincelle. Pour d'autres, il est *réactif* : il a besoin d'être doucement réveillé par un contexte de sécurité, de tendresse et de disponibilité mentale. Ce n'est ni un défaut, ni un problème, mais une diversité naturelle, une manière différente de ressentir.

*(Annotation : **Recadrage & Éducation.** Le concept est expliqué avec une métaphore ("plante") et un vocabulaire accessible ("spontané/réactif"), en insistant sur la "diversité naturelle" pour déculpabiliser.)*

Le véritable "tueur de désir" se cache rarement dans la chambre à coucher. Il se trouve plus souvent dans la liste de courses qui tourne en boucle dans notre tête, dans le stress d'une journée de travail qui n'en finit pas, ou dans le sentiment de ne pas avoir eu un seul vrai moment de connexion avec l'autre. Quand l'esprit est saturé, le corps, lui, ne peut tout simplement pas s'ouvrir à l'érotisme. Il a besoin d'espace pour respirer.

*(Annotation : **Lien avec le bien-être global.** Le texte connecte directement le désir à la charge mentale et au stress, la thèse centrale de l'approche.)*

Alors, la prochaine fois que ce décalage se fait sentir, plutôt que de vous focaliser sur la fréquence, peut-être pourriez-vous vous poser d'autres questions, avec douceur et curiosité :

- De quoi mon corps et mon esprit auraient-ils besoin en ce moment pour se sentir plus apaisés et disponibles?
- Au-delà de la sexualité, quel petit geste de tendresse ou de complicité pourrait nous reconnecter aujourd'hui?

- Comment pourrions-nous, ensemble, créer un peu plus d'espace pour que notre élan puisse, peut-être, renaître?

(Annotation : Questionner & Autonomiser. Le texte se termine par des questions ouvertes et douces, utilisant le lexique "Sexo-Logique" ("apaisé", "disponible", "tendresse", "complicité", "élan"). Elles guident le lecteur vers sa propre solution, sans lui imposer de réponse.)

Cette démonstration finale illustre comment l'application rigoureuse des principes analysés permet de transformer une information brute en un contenu qui non seulement informe, mais qui incarne véritablement l'esprit bienveillant, éclairant et profondément humain de "Sexo-Logique".

Sources des citations

1. Livret d'accompagnement.pdf
2. Sexologue Clinicienne et Thérapeute de Couple à Nancy | Chloé François, consulté le septembre 8, 2025, <https://sexo-logique.com/>
3. Chloé FRANÇOIS, Sexologue à Nancy (proche Jarville-la-Malgrange et Tomblaine), consulté le septembre 8, 2025, <https://www.sexologuesfrance.fr/sexologue/chloe-francois>
4. Notre Code d'éthique | SNSC - Syndicat National des Sexologues Cliniciens, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.snscl.fr/code-ethic>
5. Code d'éthique - Francisci Sexothérapeute à Bastia, consulté le septembre 8, 2025, <https://francisci-sexotherapie-bastia.com/code-dethique/>
6. L'intelligence érotique : faire (re)vivre le désir dans le couple / Esther Perel - Bibliothèque Municipale de Grenoble, consulté le septembre 8, 2025, https://bm-grenoble.fr/Default/doc/SYRACUSE/2785475/l-intelligence-erotique-faire-re-re-vivre-le-desir-dans-le-couple-esther-perel?_lg=fr-FR
7. L'intelligence érotique : faire (re)vivre le désir dans le couple - Filigranes, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.filigranes.be/l-intelligence-erotique-faire-re-vivre-le-desir-dans-le-couple>
8. L'intelligence érotique - Poche - Esther Perel, Valérie Moran, Livre tous les livres à la Fnac, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.fr.fnac.ch/a5929955/Esther-Perel-L-intelligence-erotique>

9. Le cœur de Tal - Le Cœur sur la table - Binge Audio, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table/le-coeur-de-tal>
10. Le cœur sur la table : pour une révolution romantique - Filigranes, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.filigranes.be/le-coeur-sur-la-table-pour-une-revolution-romantique>
11. Sexo Logique Nancy - Sexologie (adresse, horaires, avis, ouvert le dimanche) - PagesJaunes, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.pagesjaunes.fr/pros/62600419>
12. Libido, désir et intimité : revitaliser la vie de couple - Sexologue Nancy, consulté le septembre 8, 2025, <https://sexo-logique.com/libido-desir-et-intimite>
13. Les classes - Lesclasses Sexo-Logiques, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Affiche-repartition-contenus-pedagogiques.pdf>
14. Les classes Sexo-Logiques - Centre de services scolaire de Montréal, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.cssdm.gouv.qc.ca/boite-outils/prevention-bien-etre/classes-sexo-logiques/>
15. Chloé PIERRE, Psychologue à Hagondange : Prenez rendez-vous en ligne - Doctolib, consulté le septembre 8, 2025, <https://www.doctolib.fr/psychologue/levallois-perret/chloe-pierre>
16. SE(X)EPLORATION Podcasts_Lucile BACH - Apple Podcasts, consulté le septembre 8, 2025, <https://podcasts.apple.com/ie/podcast/se-x-eploration-podcasts-lucile-bach/id1807489334>