



Série « La psychologie peut vous aider » : Dysfonctionnement sexuel chez la femme

Le traitement psychologique peut aider au traitement du dysfonctionnement sexuel chez la femme

Au cours de leur vie, la plupart des femmes se posent des questions ou éprouvent des difficultés au sujet de leur sexualité. Lorsque ces préoccupations commencent à nuire à l'activité, au plaisir et à la satisfaction sexuelles, un psychologue peut être une excellente ressource pour les femmes.

Dysfonctionnements sexuels chez la femme

Désir

- Manque d'appétit sexuel
- Incompatibilité du désir avec le partenaire
- Aversion à l'activité sexuelle

Excitation

- Difficultés de trouver de l'excitation sexuelle physique et/ou subjective
- Difficultés de lubrification
- Difficultés de soutenir l'excitation

Orgasme

- Difficultés d'atteindre l'orgasme

Douleur

- Douleur au cours de l'activité sexuelle
- Difficultés avec la pénétration vaginale (anxiété, tension musculaire)

Manque de satisfaction et de plaisir sexuels

Le dysfonctionnement sexuel est-il courant?

Des études récentes aux États-Unis et en Europe estiment que plus d'une femme sur trois vit avec des difficultés d'ordre sexuel! La plupart de ces femmes sont très affligées par les problèmes de fonctionnement et de satisfaction sexuels et des effets qu'ils peuvent avoir sur leur couple. Le problème



le plus fréquemment signalé est le manque d'intérêt dans la sexualité. Il y a ensuite les troubles orgasmiques, le manque d'excitation sexuelle, l'absence de plaisir dans l'acte et les problèmes de douleur et/ou d'anxiété au cours d'une relation sexuelle. Le nombre d'hommes qui éprouvent un dysfonctionnement sexuel augmente avec l'âge. En ce qui concerne les femmes, l'inverse est habituellement vrai. Sauf pour les difficultés de lubrification, le nombre de femmes qui éprouvent un dysfonctionnement sexuel diminue avec l'âge.

Qu'est-ce qui est à l'origine du dysfonctionnement sexuel?

Le dysfonctionnement sexuel chez la femme peut avoir une ou plusieurs causes. Il peut découler d'un état physique comme la maladie, un déséquilibre hormonal ou une réaction aux médicaments. Un historique d'abus, les croyances d'une femme au sujet de la sexualité, sa façon de communiquer au sujet de sa sexualité, son image de soi et son humeur font partie des facteurs psychologiques qui peuvent aussi entrer en jeu dans les difficultés d'ordre sexuel. La sexualité d'une femme peut aussi être influencée par la situation de vie, le stress, la fatigue ou la grossesse, l'allaitement et la famille qui grandit. Les difficultés conjugales peuvent aussi nuire aux rapports sexuels du couple. La culture et la religion influencent aussi les attitudes de la femme à l'égard de sa sexualité.

Comment les psychologues peuvent-ils aider?

Le traitement psychologique du dysfonctionnement sexuel débute habituellement par une évaluation attentive de l'historique du trouble sexuel. Le psychologue peut interroger la femme au sujet de son historique sexuel et de ses relations, ainsi que de sa santé physique et émotionnelle d'ensemble. Le traitement du dysfonctionnement sexuel peut faire appel à d'autres fournisseurs de soins de santé comme les gynécologues ou les thérapeutes physiques qui s'occupent du plancher pelvien. Les traitements psychologiques particuliers varient selon le dysfonctionnement sexuel et l'orientation du traitement du psychologue. En général, les psychologues qui traitent les dysfonctionnements sexuels, procurent un cadre de soutien, sans poser de jugement et fournissent de l'information exacte sur la sexualité. Ils adaptent leurs traitements aux circonstances de vie particulières de la femme, à ses besoins et à l'ensemble de ses valeurs personnelles. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la plus fréquemment utilisée et représente le traitement psychologique à court terme le mieux établi pour les dysfonctionnements sexuels. Dans le cadre de la TCC, les clients travaillent avec le thérapeute à l'identification et à la modification des sentiments, des pensées et des comportements qui nuisent à une expression sexuelle saine et plaisante. À cette fin, des rencontres ont lieu une ou deux fois par semaine avec le psychologue et la femme doit faire des exercices à la maison.

Comment obtenir l'aide d'un psychologue pour une préoccupation d'ordre sexuel?

Parler des sentiments intimes et sexuels n'est pas facile du tout - mais il s'agit de la première étape essentielle! De nombreuses femmes souffrent en silence de leurs problèmes pendant de longues années. En conséquence, les problèmes peuvent empirer et la femme peut se sentir de plus en plus affligée. Elle



peut remettre en question l'amour qu'elle porte à son partenaire et sa capacité de faire fonctionner sa relation de couple. Si elle est seule, elle peut se questionner sur sa capacité de commencer une nouvelle relation. L'expérience du dysfonctionnement sexuel peut avoir un gros impact sur la qualité de vie d'une personne. Il est important de prendre le temps de s'occuper de sa santé sexuelle et de chercher conseil, le plus tôt le mieux. Ce ne sont pas tous les psychologues qui sont formés pour offrir un traitement psychologique des dysfonctionnements sexuels. En communiquant avec un psychologue pour un premier rendez-vous, il est important de lui demander ses compétences et son expérience professionnelles en la matière.

Pour en savoir plus

Vous trouverez ci-dessous des exemples de sites Web et de livres qui fournissent plus d'information au sujet de la sexualité et des dysfonctionnements sexuels chez la femme : <http://www.sieccan.org>.

SIECCAN est le Sex Information and Education Council of Canada, une organisation pédagogique nationale, sans but lucratif, établie en 1964 pour favoriser l'éducation publique et professionnelle au sujet de la sexualité humaine.

Ce site, http://www.masexualite.ca/home_f.aspx, est consacré à la diffusion d'information fiable et d'actualité et à l'éducation en matière de santé sexuelle est administré par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

The Guide to Getting It On par Paul Joannides (Daerick Gross: Books) s'agit d'un guide complet (et divertissant) sérieux sur tout ce qui est sexuel...aucune question n'est laissée sans réponse!

For yourself: Fulfillment of female sexuality by Lonnie Barbach (Mass Market Paperback).

For each other: Sharing sexual intimacy by Lonnie Barbach (Anchor Books).

A Woman's guide to overcoming sexual fear & pain by Aurelie Goodwin Jones and Marc Agronin (New Harbinger Publications, Inc.).

Becoming orgasmic: A sexual and personal growth program for women by Julia Heiman and Joseph LoPiccolo (Simon & Schuster).

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.



Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par D^{re} Elke Reïssing, membre du corps professoral du programme de psychologie clinique de l'Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario.

Dernière révision : octobre 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657