



Série « La psychologie peut vous aider » : La dysfonction sexuelle chez la femme

La plupart des femmes ont des questions ou éprouvent certaines difficultés par rapport à leur sexualité à un moment ou à un autre de leur vie. Plusieurs livres, ressources en ligne et médias sociaux fournissent de l'information sur la sexualité. Cependant, il est parfois difficile de séparer les articles racoleurs du fait que la sexualité est une expérience extrêmement individuelle, qui dépend d'un éventail de facteurs, dont les valeurs et les attitudes, les expériences sexuelles antérieures, la santé physique et mentale globale, et l'influence de l'entourage. Les psychologues peuvent aider les femmes à réfléchir sur leur sexualité ou à explorer les questions qui les préoccupent à ce sujet ; en outre, les psychologues qui ont une formation adéquate en matière de sexualité peuvent fournir des traitements fondés sur des données probantes pour la dysfonction sexuelle.

Dysfonctions sexuelles féminines

Désir

- Manque d'appétit sexuel
- Divergences de désir sexuel entre partenaires
- Aversion pour l'activité sexuelle

Excitation

- Diminution de l'intérêt sexuel ou de l'excitation sexuelle
- Manque de lubrification
- Difficultés à maintenir l'excitation

Orgasme

- Difficulté à atteindre l'orgasme

Douleur

- Douleur pendant l'activité sexuelle
- Pénétration vaginale difficile (anxiété, tension musculaire)

Absence de satisfaction sexuelle et de plaisir

Les dysfonctions sexuelles sont-elles courantes ?

Selon des recherches menées aux États-Unis et en Europe, une femme sur trois éprouve des difficultés d'ordre sexuel. La plupart de ces femmes souffrent beaucoup de leurs problèmes de dysfonction sexuelle et d'insatisfaction sexuelle, et par les effets qu'ils peuvent avoir sur leur couple. Le problème le plus





fréquemment signalé est le manque d'intérêt à l'égard de la sexualité. Viennent ensuite la douleur ou l'anxiété ressentie pendant les relations sexuelles, la difficulté à atteindre l'orgasme, la difficulté à atteindre ou à maintenir l'excitation sexuelle et l'absence de plaisir ou de satisfaction lors des relations sexuelles.

Les différentes étapes de la vie d'une femme sont ponctuées de situations et d'événements qui peuvent entraîner des *difficultés sexuelles temporaires*. Par exemple, certaines femmes enceintes voient leur désir sexuel diminuer et, après l'accouchement, elles éprouvent des difficultés sur le plan de la lubrification vaginale. En outre, il se peut que le désir sexuel soit moins présent chez une femme qui s'occupe d'un enfant ou d'une personne âgée. Les femmes qui ont des problèmes de santé physique ou mentale peuvent observer des changements sur le plan de leur sexualité. Avec l'âge, les femmes peuvent également observer des changements mais, à l'exception de la diminution de la lubrification vaginale, les dysfonctions sexuelles chez la femme n'augmentent pas avec l'âge. Les difficultés sexuelles temporaires n'entraînent pas toujours de détresse personnelle ou interpersonnelle, et, souvent, les problèmes sexuels se règlent d'eux-mêmes grâce à une prise en charge personnelle et à mesure que l'on surmonte les défis de la vie. Toutefois, le manque d'information exacte sur la sexualité et les attitudes négatives de l'individu ou du partenaire par rapport à la sexualité peuvent entraîner des problèmes persistants et beaucoup de détresse. Les psychologues sont bien placés pour accompagner les femmes sur la voie du bien-être sexuel en respectant les besoins, les valeurs et les motivations psychologiques de la femme.

Quelles sont les causes de la dysfonction sexuelle ?

La dysfonction sexuelle chez la femme peut avoir une ou plusieurs causes. Parmi ces causes figurent les problèmes physiques, comme la maladie, les déséquilibres hormonaux ou les réactions aux médicaments. Les facteurs psychologiques qui peuvent contribuer au développement de difficultés sexuelles chez la femme sont, par exemple, le fait d'avoir été agressée sexuellement dans le passé, les croyances à l'égard de la sexualité, l'image de soi et l'humeur. La sexualité de la femme peut également être influencée par sa situation personnelle, le stress, la fatigue ou les grossesses, et par la famille qui grandit. Les difficultés conjugales peuvent affecter la vie sexuelle du couple. La culture et la religion influencent également l'attitude des femmes à l'égard de leur sexualité.

Que peuvent faire les psychologues ?

Le traitement psychologique de la dysfonction sexuelle commence habituellement par une évaluation rigoureuse de l'historique et des circonstances des problèmes sexuels. Le psychologue peut également poser des questions sur les antécédents sexuels et conjugaux de sa patiente, ainsi que sur sa santé physique et émotionnelle globale. Dans certains cas, le traitement de la dysfonction sexuelle fait appel à d'autres fournisseurs de soins de santé, comme les gynécologues ou les physiothérapeutes spécialisés en rééducation pelvienne périnéale. Les traitements psychologiques dispensés varient quelque peu en fonction de la dysfonction sexuelle et de l'approche thérapeutique du psychologue. En général, les psychologues qui traitent les dysfonctions sexuelles offrent à leurs patientes un lieu sécurisant et dénué de jugement, et fournissent des informations fiables sur la sexualité. Ils adaptent les traitements aux





circonstances, aux besoins et aux valeurs personnelles de la femme. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le traitement psychologique à court terme le plus souvent utilisé et le plus reconnu pour la dysfonction sexuelle. Dans le cadre d'une TCC, la femme travaille avec le thérapeute pour déterminer et modifier les émotions, les pensées et les comportements problématiques qui interfèrent avec une vie sexuelle agréable. Cela se fait au cours de séances hebdomadaires ou bimensuelles avec le psychologue, et par des exercices réalisés à la maison. De plus en plus, les interventions basées sur la pleine conscience sont incorporées aux interventions thérapeutiques cognitivo-comportementales ou sont utilisées seules. Il a été démontré que la pleine conscience est particulièrement efficace pour traiter les problèmes liés au manque d'intérêt sexuel et à la difficulté d'éprouver de l'excitation, diminuer la douleur et l'anxiété relatives à la pénétration et soigner les problèmes sexuels causés par la maladie (p. ex., le cancer).

Comment obtenir de l'aide d'un psychologue pour traiter un problème d'ordre sexuel ?

Il n'est pas facile de parler de choses aussi intimes que sa vie sexuelle, mais cela est essentiel. Beaucoup de femmes souffrent en silence pendant de nombreuses années à cause de leurs problèmes. C'est pourquoi les problèmes peuvent s'aggraver et la détresse, augmenter. Une femme souffrant de dysfonction sexuelle peut en venir à remettre en question son amour pour son partenaire et sa capacité à maintenir la relation. Si elle est célibataire, elle peut se mettre à douter de sa capacité à commencer une nouvelle relation. Il est important de prendre le temps de s'occuper de sa santé sexuelle et de demander des conseils, et ce, le plus tôt possible. Les femmes qui veulent suivre une thérapie sexuelle seront surprises de l'aide que peuvent leur apporter les psychologues lorsqu'il s'agit de se confier sur leur sexualité, car ils offrent un lieu non menaçant, où les patientes se sentent à l'aise ; parler de ses interrogations, de ses préoccupations et de sa détresse est un pas dans la bonne direction. Il peut être bénéfique pour le partenaire de participer à la thérapie sexuelle. Cependant, si ce n'est pas possible, la thérapie sexuelle reste utile. Ce ne sont pas tous les psychologues qui sont formés pour offrir des traitements psychologiques pour la dysfonction sexuelle. Lorsque l'on communique avec un psychologue pour prendre un premier rendez-vous, il est important de se renseigner sur ses compétences et son expérience professionnelle en la matière.

Où puis-je obtenir plus d'information ?

Voici quelques exemples de sites Web et de livres qui fournissent beaucoup d'informations sur la sexualité et les dysfonctions sexuelles féminines :

- <http://www.sieccan.org>
Le Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN) est un organisme national sans but lucratif à vocation éducative créé en 1964 pour améliorer la sensibilisation du public et des professionnels sur la sexualité humaine.





- <https://www.sexandu.ca/fr/>
Géré par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, ce site Web fait de l'éducation sexuelle et fournit des renseignements sur la santé.
- <https://www.actioncanadashr.org/fr>
Action Canada pour la santé et les droits sexuels est un organisme de bienfaisance progressiste et pro-choix voué à la promotion et à la défense de la santé et des droits sexuels et génésiques au Canada et dans le monde.
- <https://pflagcanada.ca/resources/>
Ressources LBGTQ2
- *Better sex through mindfulness: How women can cultivate desire* par Lori Brotto (Greystone Books)
Excellent résumé des approches thérapeutiques utilisées pour traiter les difficultés sexuelles chez la femme en mettant l'accent sur des interventions basées sur la pleine conscience fondées sur des données probantes.
- *The Guide to Getting It On* par Paul Joannides (Daerick Gross : Books)
Il s'agit d'un guide complet, pragmatique et divertissant, qui traite de toutes sortes de questions sexuelles... Aucune question ne restera sans réponse !
- *Come as you are: The surprising new science that will transform your sex life* par Emily Nagoski (Simon & Schuster)
Voici une brève présentation du livre : <https://scribepublications.com.au/explore/video-audio/come-as-you-are-the-surprising-new-science-that-will-transform-your-se>
- *The Vagina Bible: The vulva and the vagina--separating the myth from the medicine* par Jen Gunter (Random House Canada)
Découvrez également : <https://gem.cbc.ca/season/jensplaining/season-1/9064a0b9-bbd2-4129-8998-a30cc97ebbb2>
- *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence* par Esther Perel (Harper Paperbacks)

Pour en savoir plus : https://www.youtube.com/channel/UC4eN7PS9mi8_4EYxy6VpFw. Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

Vous trouverez également une liste de fournisseurs canadiens de services de thérapie sexuelle sur le site Web suivant : <https://sstarnet.org/find-a-therapist/?s2-s=canada>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Elke Reising, professeure au Programme de psychologie clinique de l'Université d'Ottawa, Ottawa (Ontario).

Révision : octobre 2019





Votre opinion est importante ! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : 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

