

Pleine Conscience et Désir Sexuel Hypoactif, un futur prometteur

Françoise Adam, Pascal De Sutter, James Day & Alexandra Hubin *

Le Désir Sexuel Hypoactif (DSH) féminin est la problématique sexuelle la plus fréquemment rencontrée et touche entre 24 et 43% des femmes ^(1;2). La définition généralement utilisée pour définir le DSH provient du DSM-IV ⁽³⁾ (voir encart).

Définition du DS: «une déficience (ou une absence) de fantasmes sexuelles et de désir pour les activités sexuelles. Le jugement sur cette déficience ou cette absence est faite par le clinicien en tenant compte de variables qui affectent le fonctionnement sexuel comme l'âge et le contexte de vie de la personne. Cette perturbation provoque une détresse importante ou des difficultés interpersonnelles. Cette dysfonction sexuelle ne peut être mieux expliquée par un autre trouble de l'axe I (à l'exception d'une autre dysfonction sexuelle) et n'est pas attribuable aux effets physiologiques directs d'une drogue ou à un autre problème de santé» (American Psychiatric Association, 2000, p.541).

Le DSH représente une dysfonction sexuelle particulièrement difficile à traiter. En effet, son origine multifactorielle demande de concevoir des traitements qui prennent en compte les facteurs cognitifs (e.g. pensées parasites, erronées, pensées négatives de son image corporelle), comportementaux (e.g. stratégies d'évitement, manque de réceptivité, fréquence), émotionnels (e.g. anxiété, dégoût, culpabilité), environnementaux (e.g. difficultés conjugales, communication, intimité, conditions

précaires) et physiologiques (e.g. médicaments iatrogènes, chirurgie, hormones) responsables de son apparition et de son maintien ⁽⁴⁾.

La Mindfulness ou méditation de Pleine Conscience (PC) semble très prometteuse dans ce cadre. Elle est couramment utilisée en thérapies cognitives et comportementales (TCC) et repose sur des techniques de méditation centrées sur les pensées, les émotions et les sensations. La PC est récemment utilisée pour le traitement du DSH et d'autres problématiques sexuelles féminines. Cependant, il n'existe pas, à ce jour, de protocole de traitement basé sur la PC directement utilisable par les sexologues. Dans cette perspective, quel est l'avenir de la PC pour le traitement du DSH?

Origines de la Pleine Conscience

La PC prend ses origines dans les pratiques de méditation bouddhistes qui enseignent que l'état d'attention d'une personne est souvent limité et difficilement maîtrisable. Ces pratiques de la méditation permettent de sortir d'une manière de penser souvent automatique afin de nous rendre plus conscients de l'expérience présente ⁽⁵⁾.

La méditation en tant que prise en charge psychothérapeutique intéresse les chercheurs depuis

les années 1970 et s'est particulièrement développée dans les pays anglo-saxons grâce aux travaux pionniers de John Kabat-Zinn ⁽⁶⁾. Elle est étudiée dans le cadre de la troisième vague des TCC qui offre une place plus importante aux émotions et aux processus émotionnels dans les prises en charges psychothérapeutiques ⁽⁷⁾.

John Kabat-Zinn, fondateur principal de la PC, la définit comme «*un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans se juger, moment après moment*» ⁽⁸⁾. Cela signifie qu'elle représente un état d'esprit dans lequel nous sommes délibérément attentifs d'une manière particulière au flux constant de nos pensées dans une attitude de non-jugement et d'acceptation. La PC est aussi cette capacité à vivre l'expérience présente sans être soumis au processus de rumination grâce à la focalisation sur un stimulus donné, par exemple la respiration. Quand nous observons le flux de nos pensées, il est facile de constater que notre esprit vagabonde d'une pensée à l'autre et que nous sommes en définitive qu'en partie conscients de l'expérience qui se déroule au moment présent. Par ailleurs, la capacité de vivre l'expérience présente en PC est considérée par de nombreux chercheurs comme une compétence psychologique en elle-même qui peut donc être entraînée ⁽⁸⁻¹¹⁾.

Actuellement, deux interventions principalement basées sur la méditation de PC sont jugées comme «bien établies et probablement efficaces» ⁽¹²⁾. Il s'agit de la Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) et de la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT).

La MBSR constitue l'intervention basée sur la PC la plus fréquemment citée. Elle a été développée par John Kabat-Zinn en 1979 au sein de la clinique de réduction du stress à l'université

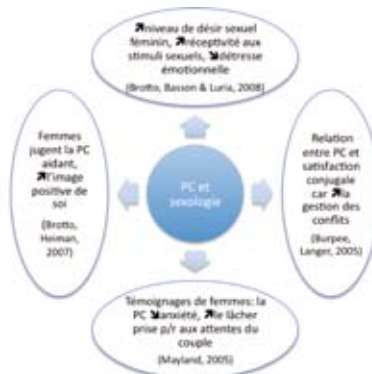
du Massachusetts auprès de patients atteints de douleurs chroniques. Kabat-Zinn ⁽⁶⁾ décrit cette intervention comme étant une approche psychologique structurée sur 8 à 10 semaines. Les participants en MBSR sont invités à méditer en groupe, à leur domicile et aussi lors de tâches quotidiennes (en marchant, en mangeant).

La MBCT est largement inspirée de la thérapie MBSR avec une orientation plus centrée dans sa pratique sur des aspects comportementaux et cognitifs typiques des TCC ⁽¹³⁾. Cette intervention psychologique, également étalée en 8 séances, a été développée par Segal, Williams et Teasdale ⁽¹⁴⁾ dans la perspective de prévenir les rechutes dépressives.

L'utilisation de la PC s'est étendue à divers domaines d'applications: les troubles émotionnels anxieux et les attaques de panique ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾, la fibromyalgie ⁽¹⁷⁻¹⁸⁾, le cancer ⁽¹⁹⁾, l'acouphène chronique ⁽²⁰⁾ et les pensées intrusives caractéristiques des ruminations mentales ⁽²¹⁾.

L'utilisation de la Plaine Conscience en sexologie

Depuis quelques années, certaines recherches s'intéressent à l'exploitation de la PC en sexologie clinique.



La première étude portant sur ce sujet a été menée par Mayland ⁽²²⁾. Cet auteur a étudié l'impact de la pratique de la méditation de PC sur la vie sexuelle des femmes. Les témoignages des patientes soutiennent que la PC diminue l'anxiété et augmente le lâcher prise par rapport aux attentes au sein du couple.

Brotto et Heiman ⁽²³⁾ ont créé une intervention spécifiquement conçue pour répondre aux plaintes de baisse de l'excitation chez des femmes ayant subi une hystérectomie radicale suite à un cancer gynécologique. La PC était introduite dans un traitement comprenant diverses interventions notamment de la sexoTCC et de la psychoéducation à propos de la sexualité. L'utilisation de la PC consistait en un entraînement à focaliser son attention sur les sensations sexuelles et non sexuelles afin de laisser émerger ces sensations à la conscience, sans jugement de valeur. Ce traitement a été testé sur un échantillon de 22 femmes qui ne pensaient plus pouvoir retrouver une excitation suite à une mauvaise image corporelle. Ces femmes ont témoigné d'une image plus positive d'elles-mêmes et ont jugé la PC comme étant la partie la plus aidante du traitement.

Une étude récente ⁽²⁴⁾ a utilisé la PC dans une intervention pour des femmes se plaignant de baisse de l'excitation et du désir sexuel après un cancer gynécologique. La PC était généralement introduite à raison de 3 sessions dans un traitement comprenant diverses interventions. Cette étude rapporte une amélioration significative du désir, une meilleure réceptivité par rapport aux stimuli sexuels excitants et une diminution de la détresse émotionnelle.

Par ailleurs, une autre recherche a montré que l'utilisation de la PC apporterait plus de satisfaction conjugale grâce à une meilleure résolution des conflits au sein du couple ⁽²⁵⁾.

Ces résultats ne peuvent malheureusement pas être généralisés à toute la population car ces études sont menées sur un échantillon limité sans répartition aléatoire des sujets. De plus, comme la PC est introduite dans un traitement composé de plusieurs interventions, il n'est pas aisé d'évaluer réellement l'impact de la PC. C'est pourquoi, de nombreux auteurs ⁽²²⁻²⁶⁾ conseillent de mener des études avec plus de rigueur méthodologique afin d'évaluer les effets des interventions basées sur la PC dans le domaine de la sexualité des femmes.

Intérêts d'utiliser la Plaine Conscience dans le traitement du Désir Sexuel Hypoactif

D'après les études présentées, l'utilisation de la PC peut donner une amélioration du DSH et une diminution de la détresse émotionnelle. Par ailleurs, les femmes évaluent généralement la partie qui utilise la PC comme la partie la plus aidante du traitement. Au regard des facteurs étiologiques du DSH, quels pourraient être les intérêts d'utiliser la PC ?



C'est le propre de l'être humain que d'avoir l'attention qui voyage dans le passé, le futur et qu'il est dès lors difficile d'être centré dans le moment présent. Dans leur article de synthèse, Brotto, Krychman & Jacobson ⁽²⁶⁾ rapportent que certaines femmes, lors du scénario sexuel, n'arrivent pas à focaliser leur attention sur le moment présent et se sentent envahies par d'autres pensées non érotiques sans pouvoir les mettre au repos. Il va de soi que ces pensées ne favorisent pas l'excitation sexuelle et peut rendre l'expérience sexuelle moins plaisante. La PC pourrait les aider à être moins «distraites» en leur apprenant à se centrer davantage sur les stimuli sensoriels, sexuels et érotiques afin d'éveiller leur désir.

L'utilisation de la PC a montré également une augmentation d'affects positifs des femmes par rapport aux stimuli sexuels excitants. Dès lors, l'acte sexuel serait davantage perçu comme plaisant par ces femmes ⁽²⁴⁾. L'évitement étant une stratégie fréquemment utilisée par les femmes avec DSH ⁽⁴⁾, une meilleure perception de l'acte sexuel permettrait sans doute aux femmes de moins appréhender leur sexualité.

La PC provoque une diminution des pensées intrusives négatives typiques des ruminations mentales ⁽²¹⁾. Dès lors, un entraînement à la PC pourrait aussi aider certaines femmes à être moins influencées par des anticipations négatives à propos des relations sexuelles. Rappelons que le DSH est en partie expliqué par les pensées parasites ⁽⁴⁾. Elles sont effectivement un obstacle majeur dans le maintien du désir sexuel.

Le DSH est aussi particulièrement associé à l'image que la femme cultive à propos de son propre corps. Trudel *et al.* ⁽²⁷⁾ expliquent que 44,6% des cognitions négatives des femmes avec DSH portent sur l'apparence physique et l'image de soi. Nous avons pu observer que l'utilisation de la PC améliorerait l'image positive de soi ⁽²³⁾.

De plus, un état d'esprit emprunt de non-jugement tel qu'enseigné par la PC pourrait apprendre aux femmes à changer certaines perceptions négatives d'elles-mêmes.

L'anxiété et la crainte sont également très souvent associées au DSH ⁽⁴⁾. A cet égard, l'utilisation de la PC diminuerait l'anxiété ⁽²²⁾ et la détresse émotionnelle ⁽²⁴⁾.

Conclusion

Deux traitements psychothérapeutiques basés sur la PC sont jugés comme «bien établis et probablement efficaces». Quelques études témoignent des effets positifs de l'utilisation de la PC pour le DSH. Des recherches complémentaires devront être réalisées afin de valider des protocoles de traitement directement utilisables par les cliniciens. ■

Les références sont disponibles sur demande à

Résumé: *le désir sexuel hypoactif est la dysfonction sexuelle la plus fréquemment rencontrée par les femmes et reste souvent difficile à traiter. La méditation de pleine conscience déjà utilisée pour soigner de nombreux troubles (douleurs chroniques, anxiété, rechute dépressive) a été récemment introduite en sexologie. Cette brève revue de la littérature tente de dégager les intérêts d'utiliser la pleine conscience dans le traitement du désir sexuel hypoactif.*

Mots clefs: *sexologie, désir sexuel, hypoactif, cognitions, méditation, pleine Conscience, sexothérapie, traitement.*

*** Auteurs:**

EFSA - Louvain-la-Neuve

Françoise Adam: Doctorante - Faculté de Psychologie, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve

Pascal De Sutter: Faculté de Psychologie, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve

James Day: Faculté de Psychologie, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve

Alexandra Hubin: Docteur en psychologie et sexologue clinicienne, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve

