

Validation d'une mesure francophone de présence attentive sexuelle : quelques faits saillants



Présence attentive sexuelle : niveau de conscience et de non-jugement pendant les expériences sexuelles avec partenaire.s

1. Mesure

•• Cette mesure de la présence attentive sexuelle comprend 7 items divisés en 2 facteurs.

Elle est traduite à partir de la version originale anglophone de la mesure, la *Sexual Mindfulness Measure* (Leavitt et al., 2019).

•• Conscience

1. Je porte attention aux sensations sexuelles.
2. Je pense à la façon dont le sexe affecte mes pensées et mon comportement.
3. Je peux habituellement décrire ce que je ressens sexuellement dans le moment présent avec détail.
4. Je suis attentif.attentive à mes émotions lors des relations sexuelles.



•• Non-jugement

1. Je suis parfois distrait.distraite par ma tendance à m'évaluer ou à évaluer mon.ma partenaire pendant les relations sexuelles.
2. Durant les relations sexuelles, je deviens tendu.tendue lorsque j'ai une pensée avec laquelle je ne suis pas à l'aise.
3. Parfois, une certaine pensée dans ma tête peut ruiner toute l'expérience sexuelle.

2. Prédicteurs



Ces résultats reflètent que le niveau de conscience de ses expériences sexuelles peut être important pour prédire le bien-être psychosexuel à moyen terme.

1
Le niveau de conscience de ses expériences sexuelles prédit l'**estime de soi sexuelle** 2 mois plus tard.

2
Le niveau de conscience de ses expériences sexuelles prédit l'**aisance à communiquer à l'égard de la sexualité** 2 mois plus tard.

3
Le niveau de conscience de ses expériences sexuelles prédit la qualité de l'**image corporelle** 2 mois plus tard.

3. Facteurs sociodémographiques



Les participant.e.s ayant un revenu plus bas ont des scores plus faibles de non-jugement de leurs expériences sexuelles.



Les hommes présentent des scores plus élevés que les femmes au niveau du non-jugement de leurs expériences sexuelles (les personnes non binaires n'ont pu être incluses dans cette analyse, parce qu'elles n'étaient pas suffisamment nombreuses; $n = 32$).



Les participant.e.s en relation intime ne se distinguent pas des participant.e.s célibataires sur leur niveau de présence attentive sexuelle.

4. Conclusion



Promouvoir la présence attentive sexuelle dans le cadre d'interventions pourrait favoriser un meilleur bien-être psychosexuel. Les différences entre certains groupes au niveau du non-jugement sexuel permettent de travailler ce dernier auprès de certains groupes (p.ex. femmes, personnes à faible revenu).