

LE TRAUMA, LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET LA SATISFACTION SEXUELLE



TRAUMA INTERPERSONNEL DANS L'ENFANCE ET SATISFACTION SEXUELLE

Les études montrent que les personnes ayant subi un trauma interpersonnel pendant l'enfance (ex. : abus sexuel, négligence, violence psychologique) ont tendance à rapporter moins de satisfaction sexuelle.



Nos recherches indiquent que le lien entre les traumas interpersonnels en enfance et l'insatisfaction sexuelle peut être attribué à :

- Des **insécurités d'attachement**
- Moins de disposition à la présence attentive
- Une **détresse psychologique** accrue

INSÉCURITÉS AU NIVEAU DE L'ATTACHEMENT

1

Attachement évitant

Perception négative des autres comme indisponibles en cas de besoin, inconfort avec l'intimité et besoin d'indépendance



2

Attachement anxieux

Représentations négatives de soi comme étant indigne d'amour, peur d'être abandonné.e ou rejeté.e par son partenaire.

LA PRÉSENCE ATTENTIVE

La présence attentive consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, etc.) et externes au moment présent, sans porter de jugement de valeur.



La présence attentive peut aider à diminuer les pensées intrusives et la tendance à se juger négativement ou à évaluer l'expérience de manière négative.

LA PRÉSENCE ATTENTIVE SEXUELLE

La présence attentive sexuelle est la capacité de diriger intentionnellement son attention aux expériences lors des rapports sexuels, comme elles surviennent, avec bienveillance et sans se juger.

La pratique de la présence attentive sexuelle pourrait être particulièrement utile aux personnes souffrant d'insécurité d'attachement ou de traumas interpersonnels dans l'enfance.



L'INFLUENCE DES PENSÉES INTRUSIVES SUR LA SATISFACTION SEXUELLE

La peur du rejet



Perception négative de soi



Pensées négatives intrusives pendant les rapports sexuels



↓ Satisfacation sexuelle



Les survivant.e.s d'agressions ou d'abus subis durant l'enfance et les personnes souffrant d'insécurités d'attachement ont tendance à être moins disposé.e.s à être en présence attentive, ce qui, à son tour, peut maintenir ou exacerber la détresse psychologique et apporter une plus faible satisfaction sexuelle.

Des pratiques régulières basées sur la présence attentive (méditation, yoga, etc.) favorisent une augmentation de la dispositions à la présence attentive.

PRATIQUER LA PRÉSENCE ATTENTIVE POUR FAVORISER LA SATISFACTION SEXUELLE



COMMENT CULTIVER LA PRÉSENCE ATTENTIVE SEXUELLE

- Restez centré.e aux expériences érotiques du moment présent, plutôt qu'aux attentes liées aux performances sexuelles.
- Prêtez attention à votre respiration pendant les rapports sexuels.
- Concentrez-vous sur vos sensations internes et corporelles
- Ralentissez pour ressentir les sensations moment par moment.
- Prenez conscience des sensations qui émergent à chaque mouvement ou contact.
- Développer une attitude de conscience, d'acceptation et de non-jugement face à vos pensées et sensations en contexte sexuel.
- Privilégiez la connexion avec votre ou vos partenaires sexuels.
- Renforcez votre capacité à être pleinement présent.e grâce à des pratiques régulières basées sur la présence attentive (méditation, yoga, etc.)



Pour citer cette infographie:

Martel, N., Pelletier, S., Lafortune, D., et Godbout, N. (2022). Le trauma, la présence attentive et la satisfaction sexuelle. Unité de recherche et d'intervention sur le TRAuma et le CouplÉ, Université du Québec à Montréal, Montréal, QC, Canada.

Pour en savoir plus:

Godbout, N., Bakhos, G., Dussault, E., & Hébert, M. (2020). Childhood interpersonal trauma and sexual satisfaction in patients seeking sex therapy: Examining mindfulness and psychological distress as mediators. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 43-56. doi: 10.1080/0092623X.2019.1626309. Accès libre (Open Access)

Lafortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boislard, M.-A., & Godbout, N. (2021, en ligne). *Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety and sexual self-esteem*. *Journal of Sex & Marital Therapy*. doi: 10.1080/0092623X.2021.2011808.