

Médication et sexualité

Pillules sous l'oreiller



Julie Bordeleau

Les utilisateurs de psychotropes savent tous, à des degrés divers, que les médicaments qu'ils prennent affectent substantiellement leur sexualité. L'atelier thématique du 26 avril dernier, donné dans les bureaux de l'Association québécoise des parents et amis de personnes atteintes de maladie mentale (AQPAMM), se penchait sur ce problème. Il avait pour titre, très évocateur, *Mieux vivre sa sexualité lorsque l'on éprouve des difficultés en santé mentale*. Bilan d'une rencontre plus que positive.

En premier lieu, il est bien sûr évident que les impacts d'un problème de santé mentale sur la vie affective et sexuelle d'une personne ne sont pas négligeables. La médication amène son lot de problèmes, à cause des effets secondaires, mais n'est pas seule en cause.

Très souvent, l'individu vit des difficultés relationnelles et psychologiques qui nuisent à l'épanouissement de sa sexualité. Par-dessus tout, le malaise qui entoure souvent ce sujet fait en sorte qu'il est difficile d'en parler à ses proches. Vers qui peut-on se tourner

alors?

C'est dans cette optique que l'atelier fut présenté afin de mettre en perspective les besoins sexuels, de discuter de nos conceptions de la sexualité et de réfléchir à des pistes de solution, le tout animé par une sexologue qualifiée.



Une sexologue éducatrice chez Pracom (Programme alternatif communautaire), Mme Annick Bourget, fut l'hôte de la journée lors de cet entretien hautement instructif. Elle se considère comme une pionnière dans ce domaine car très peu de sexologues font de l'éducation communautaire hors clinique. Bref, nous étions

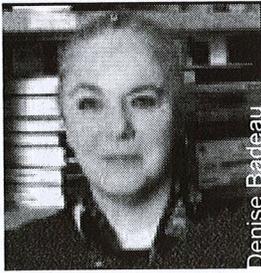
privilegiés d'avoir accès à tant d'informations précises, habituellement difficiles à obtenir.

Mme Bourget a débuté son atelier en insistant sur le fait qu'une personne atteinte d'un problème de santé mentale devait d'abord faire une bonne introspection. Il est important

pour elle de penser à faire le deuil de son ancien style de vie et de redéfinir ses limites. Ensuite, il est possible d'aborder la sexualité qui se divise en six dimensions (selon la professeure et sexologue Denise Badeau):

1. Cognitive: réfère à l'information concernant les relations hommes-femmes, les infections transmises sexuellement (ITS), les ressources disponibles.
2. Affective: réfère aux sentiments comme l'amour, la haine, la culpabilité et la honte.
3. Psychologique: réfère à la confiance, l'estime de soi, à l'identité personnelle, à l'image corporelle, aux fantasmes.
4. Biologique: réfère aux fonctions

sexuelles, à la fertilité, à la santé du corps.



Denise Badeau

5. Socio-culturelle: réfère aux rôles sexuels, aux stéréotypes, aux rôles de la sexualité.

6. Morale, spirituelle et/ou religieuse: réfère aux règles de conduite, aux valeurs, à l'éthique, aux croyances.

Maintenant, vu du plan de la maladie psychique, les problèmes de santé mentale peuvent amener au niveau:

- Cognitif:

un jugement altéré qui amène une mésinformation ou un manque d'information.

- Affectif:

une relation amour/haine, une difficulté à exprimer ses émotions, à les nommer.

- Psychologique:

une diminution de l'estime de soi, une image corporelle insatisfaisante; il est alors dur d'aimer quelqu'un si on ne s'aime pas soi-même.

une diminution des fantasmes (imaginaire érotique); cela joue beaucoup.

une fuite des rapports sexuels par insécurité.

un isolement dû à la difficulté de communiquer, au manque d'habileté

sociale
une perturbation du développement de l'identité, surtout chez les jeunes hommes.

- Biologique:

difficulté d'érection, d'éjaculation, de lubrification, vaginisme, anesthésie des sens, diminution de la libido et de la fertilité due aux médicaments.

La médication
amène
son lot
de problèmes,
à cause
des effets
secondaires,
mais
n'est pas
seule
en cause

- Socio-culturelle:

bouleversement des rôles, comportements inadéquats, comportements à risque (ITS), tabous plus difficiles à franchir.

- Moral, spirituel et/ou religieux:

manque de repères; l'autorité a tendance à imposer ses valeurs (ex: dans les foyers d'accueil).

Pour ce qui est des médicaments nuisibles à la sexualité, disons que deux types ont surtout été ciblés, soit les *inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine* (ISRS; ex: Paxil) et les anti-psychotiques de première génération.

Malgré tous ces défis à surmonter, des pistes de solution se pointent à l'horizon, comme agir sur les causes des problèmes sexuels (cigarette, alcool, drogues, mauvaise alimentation, fatigue, honte, stress, problèmes de couple, etc), faire de l'exercice, apprendre à être satisfait sans orgasme, redéfinir sa sexualité et ses attentes.

En ce sens, une redéfinition peut vouloir dire axer sur la sensualité, le plaisir, la tendresse, plutôt que sur l'acte sexuel proprement dit.

On peut aussi explorer d'autres zones érogènes du corps et être surpris du plaisir que cela peut nous procurer.

Pour finir, partager son expérience avec son partenaire, en parlant positivement de la sexualité et non seulement des aspects négatifs, peut rendre toute relation beaucoup plus épanouissante.

Références:

Association québécoise des parents et amis de personnes atteintes de maladie mentale: Benjamine Gill, directrice générale, benjamine.gill@bellnet.ca.

