

Fibromyalgie et sexualité: Un amalgame possible ?

D'après la communication de Véronique Faubert, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Véronique Faubert est membre de l'Association des sexologues du Québec.
www.magazinmadame.ca

Les personnes souffrant de Fibromyalgie voient leurs activités quotidiennes perturbées, et les nombreux symptômes désagréables tels que la douleur, la fatigue et la dépression viennent également compromettre leur vie sexuelle.

Les symptômes

Le premier symptôme, que la majorité des personnes atteintes de la fibromyalgie ressentent, est la douleur. Une douleur parfois diffuse, parfois précise, dans plusieurs points du corps à la fois. Une douleur constante, parfois si forte qu'elle perturbe le sommeil et limite les activités.

L'intensité des douleurs est variable selon les individus, les moments de la journée, les périodes du cycle menstruel ou les épisodes de vie. Le stress peut augmenter l'intensité ou la fréquence des crises de douleur alors que chez d'autres personnes la douleur est constante et elle perturbe le sommeil en plus de gruger les réserves d'énergie. Pour certaines personnes, la fatigue chronique est un symptôme plus perturbant que la douleur. La dépression est un symptôme répandu, d'abord en raison du déficit des neurotransmetteurs, mais aussi parce que la maladie elle-même est déprimante (activités quotidiennes bouleversées, fatigue, manque d'énergie, douleur). La majorité des personnes atteintes reconnaissent que ces symptômes nuisent à leurs activités quotidiennes et également aux activités sexuelles, plus particulièrement à leur désir sexuel.

Impact des symptômes sur la sexualité

Les symptômes de la fibromyalgie entraînent souvent une perte d'intérêt pour les activités sexuelles. La plupart des couples, où l'un des conjoints est atteint, connaissent des bouleversements dans leur vie sexuelle, ce qui conduit très souvent à des tensions dans le couple. N'étant pas ou très peu renseignés sur la maladie, la plupart des conjoints ou conjointes de personnes atteintes éprouvent de la difficulté à être empathiques et compréhensifs envers l'autre. Par conséquent, les conflits conjugaux suscitent très souvent du stress, des émotions désagréables (colère, tristesse, frustration) et de l'anxiété qui risquent d'aggraver les symptômes de la maladie et qui briment le désir sexuel. L'absence ou la baisse de désir sexuel est souvent associée à d'autres difficultés sexuelles telles qu'une lubrification insuffisante engendrant de la douleur lors de la pénétration, ou de la difficulté à obtenir l'érection, à maintenir l'érection, et à atteindre l'orgasme et l'éjaculation. Certains antidépresseurs, fréquemment utilisés pour diminuer la douleur et la dépression chez ces personnes, ont

des effets secondaires (négatifs ou positifs?) sur l'excitation sexuelle, l'érection et éjaculation.

La fatigue est l'ennemi numéro 1 du désir sexuel. Il est donc primordial que toutes les personnes souffrant de fibromyalgie développent des stratégies pour gérer leur énergie afin de prévenir l'apparition de la fatigue sévère, souvent responsable d'émotions négatives (frustration, impatience, sentiment de manque de contrôle et (ou) d'incompétence).

Moyens à prendre

1) Se reposer et penser à soi. Prendre deux périodes de 20 minutes par jour pour être seul(e) avec soi-même, faire des respirations profondes, de la relaxation, du yoga, de la méditation.

2) Apprendre à dire non.

3) Savoir doser ses activités. Planifier du repos et des activités. Alternner entre les tâches plus ou moins exigeantes.

4) Inclure dans son horaire des activités qui nous font plaisir (p. ex., cinéma, exercice, massothérapie, lecture, peinture, chant).

5) Identifier ses limites et son potentiel.

6) Bouger selon ses limites et ses goûts.

7) Briser l'isolement et parler de la maladie avec des gens compréhensifs (p. ex., avec d'autres personnes atteintes de la fibromyalgie, ami(e)s, conjoint(e), sexothérapeute ou psychothérapeute).

8) Développer une saine communication de couple.

9) Au lit, privilégier des positions sexuelles confortables et utiliser des coussins pour vous positionner. Éviter que le poids de l'autre vous incommode.

Vivre au quotidien avec la fibromyalgie est un défi de taille. Heureusement, il existe des séances de groupes d'entraide offertes par diverses associations régionales. Ces regroupements permettent à plusieurs personnes atteintes de la maladie de briser l'isolement ainsi qu'à étendre leurs connaissances sur la maladie en assistant à des conférences et à des ateliers. D'autres se tournent vers des professionnels en sexothérapie et psychothérapie - en individuel ou en couple -, en ergothérapie et physiothérapie, lesquels offrent des programmes de retour et de maintien à la vie active.

vendredi 6 mai 2011