



COMMENT CONCILIER SEXE ET DÉPRESSION

DANS UN ESSAI TOUT JUSTE PARU, LA PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SEXOLOGUE **LAURENCE DISPAUX** PROPOSE DES PISTES POUR AIDER LES PERSONNES EN SOUFFRANCE. ET LEUR PARTENAIRE. RENCONTRE

TEXTE SASKIA GALITCH

Parler des plaisirs de la chair quand on peine à surnager dans une vie que l'on voit noire et insipide peut paraître incongru. Cela ne l'est pas, comme le démontre Laurence Dispaux dans son remarquable tout nouvel essai, *Amour, sexe et dépression – Comment préserver le désir pendant un épisode dépressif*. Bien connue des lectrices et lecteurs de *Femina*, la psychothérapeute et sexologue suisse propose en effet non seulement de reconnaître les différents types de dépression et leur impact sur la vie sexuelle et affective, mais aussi des pistes concrètes et des exercices pratiques pour gérer au mieux ces périodes sombres et en sortir grandi et grandie. Explications...

FEMINA Quels sont les effets majeurs de la dépression sur la sexualité?

LAURENCE DISPAUX La difficulté à trouver du plaisir dans ce qu'on fait, la fatigue, la tristesse, la dévalorisation de soi, les pensées parasites, le rapport compliqué au corps, les angoisses, l'incapacité à anticiper positivement, à fantasmer, à rêver et à imaginer – bref, tous les symptômes de la dépression – vont d'abord avoir un impact tout à fait clair sur le désir sexuel: comment avoir envie de faire des galipettes quand on se sent si mal? Ajoutez à cela les possibles effets fonctionnels de certains médicaments, comme des orgasmes moins faciles à atteindre, une di-



minution de l'excitabilité, des sensations plus plates et, du même coup, un sentiment d'échec à chaque rapport...

Sentiment qui a aussi des conséquences...

Oui, car il entraîne facilement la mise en place d'un évitement: pour ne pas se retrouver engluée dans ce sentiment d'échec et la peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas réussir à donner du plaisir à l'autre, par exemple, la personne va éviter tout ce qui pourrait la confronter à ces angoisses. C'est un peu la théorie des vases communicants: s'investir dans le couple et avoir beaucoup d'activités communes va renforcer le sentiment d'intimité, lequel nourrit la dimension tactile, qui, elle-même, peut déboucher sur des relations sexuelles. Or, si on n'a pas envie de sexe, on fait

peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas réussir à donner du plaisir à l'autre, par exemple, la personne va éviter tout ce qui pourrait la confronter à ces angoisses. C'est un peu la théorie des vases communicants: s'investir dans le couple et avoir beaucoup d'activités communes va renforcer le sentiment d'intimité, lequel nourrit la dimension tactile, qui, elle-même, peut déboucher sur des relations sexuelles. Or, si on n'a pas envie de sexe, on fait

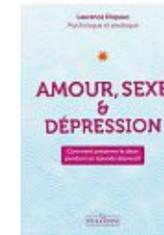
Ce qui peut pousser l'autre à aller voir ailleurs, non?

Cela peut arriver, malheureusement, je le constate dans ma pratique. Ce n'est toutefois pas forcément lié uniquement au sexe mais, souvent, à un profond sentiment de solitude: pour ne pas «en rajouter une couche» ou culpabiliser davantage une personne psychologiquement fragile et vulnérable, son ou sa partenaire ne va pas lui parler de ses propres difficultés, mais essayer de gérer ses besoins en cherchant des solutions de son côté. Solutions qui peuvent en effet inclure une maîtresse ou un amant... Cela

dit, la situation n'est pas perdue pour autant: malgré les souffrances et le choc liés à la découverte de l'infidélité, j'ai vu des couples arriver à comprendre le sens des actes posés, les vulnérabilités et les besoins de chacun et chacune, et construire un nouveau lien profond.

Dont celui, crucial, de la libido et du désir?

Ce sont deux choses distinctes! La libido est une donnée biologique et individuelle, puisqu'elle dépend des hormones. Même si elle fluctue au cours de la vie (grossesse, cycle menstruel, ménopause...), elle est plus ou moins forte à la base. Il ne suffit pas de se dire: «Je veux avoir plus de libido!» pour que ça marche. Le désir, lui, n'implique pas seulement la biologie, mais aussi des aspects psychiques et relationnels. Or, quand on est déprimé ou en dépression, on a généralement moins tendance à anticiper positivement, à rêvasser ou à fantasmer, du moins pas de manière spontanée. Si la sexualité était importante avant, la personne ne se reconnaît plus! Concrètement, on ne peut pas agir sur le désir spontané durant un épisode dépressif. En revanche, on peut créer les conditions pour profiter du «désir réactif», en jouer et le moduler. Il reste à notre portée, puisqu'il peut émerger quand on en identifie les freins (ce qui le bloque) et les accélérateurs (ce qui le favorise) et qu'on se donne le temps d'y être réceptif. Sans garantie, mais cela peut valoir la peine!



L'un de vos conseils est d'apprendre à avoir de la compassion envers soi-même. Mais comment ressentir cette autobienvie quand on est au plus mal?

L'autocompassion n'est en effet pas donnée à tout le monde et ne vient en tout cas pas naturellement quand on est déprimé. L'idée, c'est au fond «simplement» de faire preuve pour soi de la même bienveillance qu'on aurait pour un ou une proche, de s'aimer avec nos erreurs, notre mal-être et nos fragilités. La développer est un choix conscient, qui passe par une gymnastique mentale à pratiquer au quotidien, notamment par la pleine conscience – que je conseille et recommande vivement.

Pourquoi?

Cette technique, qui nous encourage à nous focaliser sur l'instant présent, nous enseigne à nous observer sans nous juger, à accepter ce qui est – bien ou moins bien. À partir de là, on arrive à se poser les (bonnes) questions sur soi et sur sa vie et, petit à petit, cela nous permet de réapprendre à prendre soin de soi, à voir le beau même dans les plus petites brouilles, à se montrer curieux et ouvert à la nouveauté, à réinstaurer un dialogue sincère avec son entourage, à réveiller ses sens embrumés par la maladie, à se reconnecter à son corps et à celui de l'autre. Et à réinvestir sa sexualité... ●

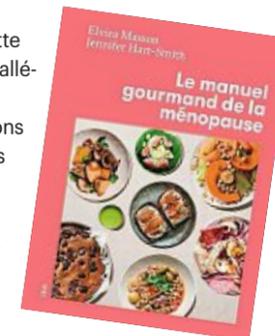
«Amour, sexe et dépression – Comment préserver le désir pendant un épisode dépressif», de Laurence Dispaux, Éd. La Musardine

MAIS ENCORE...

Diététique

LA MÉNOPAUSE, ON EN FAIT 120 PLATS!

Hormones en folie, bouleversements dans tous les sens: non, décidément, la ménopause n'est pas une épreuve simple à traverser. Du coup, c'est avec bonheur qu'on se jette dans *Le Manuel gourmand de la ménopause*, un des premiers livres de cuisine qui répondent aux problématiques spécifiques de cette période de vie. Au menu: 120 recettes alléchantes à base «d'ingrédients qui font du bien» et des réponses à des questions comme: «Qu'en est-il des céréales, des laits végétaux, de la reminéralisation, du tofu et des œstrogènes?» [SG] «Le Manuel gourmand de la ménopause», Jennifer Hart-Smith et Elvira Masson, Éd. du Seuil.



Sommeil

PETIT CLOPET, GROS CERVEAU

Une étude réalisée sur plusieurs dizaines de milliers de Britanniques grâce aux données de l'UKBiobank montre que s'offrir une petite sieste régulièrement fait grossir sensiblement le cerveau. Ainsi, un petit clopet de moins de trente minutes au moins trois fois par semaine est associé à un gain de 15,8 centimètres cubes de cerveau en moyenne, ce qui équivaut tout de même à en retarder le vieillissement de trois à six ans. En cause: très probablement la libération de facteurs de croissance neuronale. Une preuve de plus, si elle était nécessaire, que rien ne vaut un petit dodo. [SG]

neurosciencenews.com

PHOTOS: VEGETERFOTO/ISTOCKSY - DR