

5 points de repère pour ne pas laisser la dépression tuer sa sexualité

LIBIDO La baisse, voire la disparition du désir et du plaisir peuvent être des symptômes dépressifs et des effets secondaires de certains antidépresseurs. Dans un cas comme dans l'autre, des solutions existent.

PAR ANNE DEVAUX

Il est essentiel de discuter ouvertement des problèmes sexuels liés à la dépression, car ils impactent le moral et la qualité de vie de manière significative. Les études montrent que le sujet est peu abordé lors des consultations médicales. Honte du côté des patients et manque de connaissances du côté des médecins créent une incompréhension, chacun attendant que l'autre aborde la question en premier. Or le dysfonctionnement sexuel non dit et non traité, cause ou conséquence d'une dépression, participe à la dégradation de l'état psychique et émotionnel. Lorenzo Soldati, responsable de l'Unité de médecine sexuelle et sexologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), et Laurence Dispaux, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, auteure du livre «Amour, sexe et dépression», apportent quelques points de repère sur la place de la sphère sexuelle dans la dépression. A la question «où commence la sexualité dans le couple?» Lorenzo Soldati répond: «La sexualité est un partage, dans le but d'aller vers le plaisir avec une dimension érotique, avec ou sans pénétration.»

IDENTIFIER SA DÉPRESSION
«Une dépression non diagnostiquée peut apparaître en arrière-plan de dysfonctionnements sexuels qui ne sont que la partie émergée de l'iceberg», observe Lorenzo Soldati dans sa consultation. Ce dernier et Laurence Dispaux distinguent les causes, l'âge, l'état de santé ainsi que les diverses formes et degrés de sévérité que recouvre une dépression. Des symptômes communs se retrouvent, comme la fatigue, la tristesse, le manque de plaisir et le pessimisme. Pour écarter les sentiments de honte et de culpabilisation qui accompagnent souvent les états dépressifs et une sexualité en berne, Laurence Dispaux

pose un prérequis fondamental: «Il faut considérer la dépression pour ce qu'elle est, c'est-à-dire une maladie.» Préserver la part de sa vie intime et sexuelle dépend, en partie, du cadre spécifique du trouble dépressif: post-partum, prémenstruel, ménopause, saisonnière, réactionnelle, résistante, chronique ou encore atypique.

S'INFORMER SUR LES MÉDICAMENTS
En cas de dysfonctionnement sexuel masculin et féminin dans le cadre d'un traitement contre la dépression, une des pistes à vérifier est pharmacologique. «Les antidépresseurs sérotoninergiques peuvent entraîner une inhibition de l'orgasme ou une diminution du désir, effets rapportés par 70 % des patients, selon certaines études», précise Lorenzo Soldati. Une impression d'anesthésie des organes génitaux et des orgasmes purement mécaniques sans aucun plaisir sont rarement observés. «Cela peut durer au-delà de la prise des médicaments», prévient le sexologue.

On peut préserver le lien émotionnel, entre autres par un contact tactile tendre.
LAURENCE DISPAUX
SEXOLOGUE AU CENTRE DE SEXOLOGIE ET COUPLE DE LA CÔTE

Les antidépresseurs sérotoninergiques, qui agissent sur l'anxiété, sont très importants dans le traitement des dépressions anxieuses. Une adaptation fine du dosage peut améliorer, voire supprimer ces effets indésirables. Dans bien d'autres formes de dépression, la pharmacopée offre des alternatives. Lorenzo Soldati constate la nécessité d'augmenter les connaissances des médecins et des patients



Une dépression ne signe pas fatalement la fin de la sexualité (image d'illustration). ADOBESTOCK/KATARZYNA BIALASIEWICZ

pour se diriger vers des traitements thérapeutiques sans effets sexuels secondaires.

NE PAS LUTTER CONTRE LA MALADIE
Lorenzo Soldati et Laurence Dispaux invitent à ne pas lutter contre la maladie, mais à s'adapter. Ce qui n'est ni renoncer, ni subir. Ce sera toujours plus facile pour les personnes qui souffrent d'un épisode dépressif modéré, voire léger. Les personnes qui aiment le sexe, celles qui chérissent la relation amoureuse au sein de leur couple seront également plus enclines à faire l'effort pour préserver cet aspect de leur vie. «Mais, il n'y a pas de miracle, souligne Lorenzo Soldati. Parfois, il faut au préalable faire le deuil de sa sexualité d'avant pour envisager des changements.» Selon Laurence Dispaux, la dépression représente une

occasion d'explorer d'autres manières de stimuler le désir et de rechercher le plaisir, ainsi qu'une opportunité de renforcer les liens avec son ou sa partenaire. Pour les célibataires, il existe des sites de rencontres dédiées aux personnes souffrant de dépression. Lorsque ce n'est pas la peine de cacher sa maladie ou de se forcer à paraître, cela facilite forcément la relation.

PRÉSERVER LA TENDRESSE
Lorsque le ou la partenaire dont ni le désir ni le plaisir ne sont affaiblis par la maladie interprète mal la situation, le couple est en danger. De ce fait, il n'est plus une ressource pour la personne souffrant de dépression. Elle peut alors s'enfoncer encore plus profondément dans la maladie. «Il est crucial de préserver la tendresse et l'affection, même si la sexualité est temporairement affectée, pour évi-

ter une rupture émotionnelle», insiste Laurence Dispaux. Par exemple, dans le cas d'épisodes dépressifs récurrents, le désinvestissement passager de la sphère sexuelle peut devenir permanent lorsque la question est mise de côté. «Les couples doivent communiquer, comprendre les besoins et les limites de chacun, et trouver des moyens de rester connectés», ajoute la sexologue, qui reconnaît toute la difficulté à réaménager la relation dans le cadre de la maladie. Mais «on peut préserver le lien émotionnel, entre autres par un contact tactile tendre», conseille-t-elle.

LE SEXE EST UN BON ANTIDÉPRESSED
Si la sexualité n'a jamais eu d'importance, elle ne deviendra pas un moteur en pleine dépression. Si l'absence de sexualité ajoute de la souffrance à la dépression, il faut s'accrocher.

D'une part, le plaisir augmente le taux de sérotonine, ce qui en fait un bon antidépresseur. D'autre part, «la personne qui reste à l'écoute de sa sensualité, y compris dans la dépression, est confortée dans son identité et son rôle au sein de son couple», ajoute Laurence Dispaux. Même l'autoérotisme entretient un minimum d'imaginaire érotique et permet «de garder vivante une image de soi et de son corps», affirme la sexologue. Certains antidépresseurs ralentissent l'éjaculation précoce, une bonne motivation pour enrichir et embellir la relation sexuelle. Enfin, garder au moins l'envie ou l'espoir d'une sexualité partagée préserve également la sphère de la dignité, souvent mise à mal par la dépression lorsque se lever, se laver, fonctionner, même au ralenti, n'est plus au programme.

Au bon **endroit**
Au bon **moment**
Au bon **client**

Avec nos médias leaders

Communique maintenant

022 994 24 44
vaud@impactmedias.ch
IMPACT_medias