

ZONE DE COLLABORATION

L'APPORT DU SEXOLOGUE CLINICIEN(NE)
DANS UN SUMI ERGOTHÉRAPIQUE

————— OCTOBRE 2017 —————



JOLINE LÉVESQUE, sexologue clinicienne [61222-15]
et psychothérapeute [201312-049]



MME LÉVESQUE FAIT PARTIE DE L'ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE DE LA CLINIQUE PELVI-SANTÉ, UN CENTRE D'EXPERTISE POUR LE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONS DE SANTÉ SEXUELLE FÉMININES ET MASCULINES.

P PARLEZ-MOI DE VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

J'ai su rapidement que je souhaitais exercer un métier pour aider les gens. Après avoir effectué une majeure en psychologie, j'ai voulu perfectionner mes connaissances sur le plan de l'intimité et des relations interpersonnelles. J'ai complété un baccalauréat puis une maîtrise clinique en sexologie.

Depuis le début de ma pratique, j'ai pu m'impliquer dans des milieux stimulants me permettant de m'épanouir comme professionnelle. Ainsi, j'ai travaillé avec une grande variété de clientèles ayant des besoins diversifiés. Mon expertise clinique s'est construite dans le traitement des dysfonctions sexuelles féminines et masculines, l'impact des problématiques de santé sur la sexualité, la périnatalité et les troubles relationnels.

L'éducation et l'enseignement sont d'autres aspects importants de mon travail. Je donne régulièrement des cours ou des conférences destinées à différentes clientèles. J'ai plusieurs projets en développement, mais pour la prochaine année, j'aimerais continuer à approfondir mon expertise dans le domaine de la sexualité des aînés et de l'intervention auprès de personnes victimes d'actes criminels.

QUELLE EST VOTRE DÉFINITION DE LA SEXOLOGIE ET VOTRE PHILOSOPHIE DE PENSÉE ?

De façon générale, l'image que les gens se font de la sexologie peut se résumer à l'étude des comportements sexuels et de ses problématiques associées. Pourtant, la sexologie est beaucoup plus

large que le travail sur les relations sexuelles. L'Ordre professionnel des sexologues du Québec (2014) définit le rôle du sexologue comme étant un accompagnateur auprès d'un individu, c'est-à-dire une personne, un couple, une famille, un groupe ou une collectivité, afin d'améliorer, de maintenir ou de rétablir sa santé sexuelle. Pour ce faire, le sexologue se doit d'effectuer une évaluation de la situation et des besoins, de déterminer un plan d'action et de s'assurer de sa mise en œuvre seul, ou en collaborant avec d'autres partenaires. Ainsi, la sexologie se doit d'être intégrative, c'est-à-dire d'inclure les réalités biologiques, psychologiques et sociales d'une personne désirant atteindre un meilleur équilibre sexuel.

GLOBALEMENT, QUELS SUJETS SONT ÉTUDIÉS DANS LE CADRE DE VOTRE FORMATION ?

L'Université du Québec à Montréal est le seul établissement nord-américain permettant l'obtention d'un diplôme de premier cycle en sexologie (2017a). Les étudiants y reçoivent une formation interdisciplinaire reliée à l'étude de la sexualité humaine. Ainsi, les étudiants suivent des cours de biologie, de psychologie, de sociologie, d'éducation, de criminologie, de santé communautaire, etc. La visée du programme est de permettre aux étudiants d'intégrer un savoir sexologique afin qu'ils mettent en place des interventions éducatives ou préventives et puissent effectuer de la relation d'aide, et ce dans des milieux diversifiés. Un article du journal "Actualités UQAM" (Gauvreau, 2017) a annoncé une réforme majeure du baccalauréat en janvier 2017 pour s'adapter aux enjeux sociaux qui prennent de plus en plus d'importance, tels que la diversité sexuelle, les

questions de genre et les perspectives féministes.

C'est également à l'UQAM que des programmes d'études supérieures de maîtrise et de doctorat sont dispensés (2017b). Pour le programme de maîtrise, deux concentrations sont proposées. Tout d'abord, la concentration clinique outille les futurs professionnels à évaluer le développement et les comportements sexuels, à planifier, définir et effectuer des traitements sexologiques dans le but d'améliorer la santé sexuelle de la personne. Les cours proposés sont toujours offerts dans une perspective interdisciplinaire de l'étude de la sexualité humaine. La formation satisfait les critères nécessaires pour exercer la sexothérapie et obtenir le permis de psychothérapeute délivré par l'Ordre des psychologues du Québec.

La concentration recherche-intervention, quant à elle, permet aux étudiants d'être formés pour agir en tant qu'agents de développement, de coordination et d'évaluation de l'éducation à la sexualité pour travailler les problématiques reliées à la sexualité humaine dans ses fondements biologiques, ontogénétiques, sociaux et culturels.

Toutes ces formations, une fois complétées, satisfont les exigences pour l'obtention du permis de sexologue délivré par l'Ordre professionnel des sexologues du Québec.

QUELS TYPES DE TROUBLES PEUVENT ÊTRE TRAITÉS PAR UN(E) SEXOLOGUE ?

Plusieurs troubles, ou difficultés, peuvent être traités par les sexologues, bien que chacun développe une expertise pour certaines problématiques spécifiques. Pour faciliter leur classification, trois catégories sont souvent utilisées comme références. La première catégorie est celle des difficultés sexuelles ayant un impact sur le déroulement des relations sexuelles (par exemple, les dysfonctions sexuelles, les questionnements concernant l'orientation sexuelle, les paraphilies, la dépendance à la pornographie, la compulsion sexuelle, etc.). La deuxième catégorie est celle des difficultés affectives et relationnelles qui peuvent influencer le niveau de satisfaction d'un individu envers sa sexualité et ses relations interpersonnelles (par exemple, la jalousie, la dépendance

affective, le manque de confiance ou d'estime de soi, les difficultés de communication, l'anxiété de performance, le deuil, l'infidélité, etc.). La troisième catégorie inclut les difficultés reliées à la santé. De nombreuses maladies physiques ou psychologiques peuvent avoir des répercussions sur la sexualité et le niveau de satisfaction ressenti (par exemple, la ménopause ou l'andropause, la grossesse, la dépression post-partum, les problématiques gynécologiques ou urologiques, des handicaps physiques, les impacts d'un cancer sur la sexualité, les impacts des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), l'avortement, etc.). Une liste exhaustive des troubles traités est disponible sur le site internet de l'Association des sexologues du Québec (2017a).

QUELLES SONT LES APPROCHES UTILISÉES EN SEXOLOGIE ?

L'Association des sexologues du Québec (2017b) reconnaît que ses membres utilisent des techniques issues de quatre approches thérapeutiques.

L'approche cognitivo-comportementale vise le traitement des troubles sexuels en agissant sur les comportements et les idées néfastes à l'expression d'une saine sexualité, que le travail soit fait en individuel ou en couple. La problématique sexuelle est considérée comme le problème à traiter. Le but de la thérapie est de faire de nouveaux apprentissages et de développer de nouveaux comportements et de nouvelles émotions plus satisfaisantes pour la personne.

L'approche existentielle humaniste considère la sexualité comme étant une partie intégrante de l'identité de l'humain. Selon cette approche, le patient est invité à songer à ses comportements, ses sentiments et ses besoins immédiats dans le but de diriger sa vie et se réaliser pleinement. Le travail se fait de façon individuelle avec cette approche.

L'approche psychodynamique analyse les difficultés sexuelles comme étant l'expression de conflits inconscients découlant de problématiques passées. Le but de la démarche est d'aider la personne à prendre conscience de ses motivations derrière ses difficultés afin de se libérer de son passé. Le suivi s'effectue de façon individuelle.

[suite page 04]

Finalement, l'approche systémique interactionnelle suppose que la sexualité se vit en relation et que les problèmes ressentis sont maintenus à cause de la dynamique entre les deux personnes. Cette approche concentre ses interventions sur la communication verbale et non verbale dans les différents aspects de la relation (intimité, sexualité). Il s'agit d'une approche privilégiant les rencontres de couple.

Si vous désirez obtenir plus d'informations sur les spécificités de chacune des approches, l'Association des sexologues du Québec les décrit davantage sur son site Internet.

QUELS SONT LES « DRAPEAUX ROUGES » QUI DEVRAIENT ORIENTER LES ERGOTHÉRAPEUTES VERS UNE RÉFÉRENCE À UN(E) SEXOLOGUE ?

Une référence peut se faire si un de vos patients exprime d'emblée un inconfort ou une insatisfaction concernant sa sexualité ou ses relations interpersonnelles. Toutefois, les signaux sont parfois un peu plus subtils pour évaluer la possibilité d'un référencement en sexologie. L'évaluation permet d'obtenir une vue d'ensemble sur les moyens et ressources précédemment utilisés par le patient pour régler sa problématique. Ainsi, si vous constatez qu'une personne a rencontré différents professionnels pour traiter l'aspect physique de sa problématique, mais qu'aucun travail n'a été amorcé sur le plan émotionnel ou intellectuel, une référence à un sexologue pourrait être suggérée. Aussi, voici d'autres indices pouvant mener à un référencement à un sexologue : difficultés sexuelles ou relationnelles nuisant à la réalisation des tâches quotidiennes, difficulté à surmonter une épreuve ou un traumatisme, sommeil troublé et difficulté à trouver un sens à sa vie.

DANS LE CADRE D'UN SUIVI INTERDISCIPLINAIRE INCLUANT UN(E) SEXOLOGUE ET UN(E) ERGOTHÉRAPEUTE, COMMENT PENSEZ-VOUS QUE CES DEUX PROFESSIONNELS PEUVENT S'ENTRAIDER DANS LEURS INTERVENTIONS ?

Les ergothérapeutes et les sexologues ont des objectifs communs dans leur pratique, notamment sur le plan de l'obtention d'un mieux-être chez leurs patients. Ces deux corps professionnels ont pour objectif de rendre l'individu autonome et indépendant. Le travail interdisciplinaire permet à la

personne de travailler plusieurs aspects de sa problématique en même temps. Cela peut augmenter le sentiment de contrôle personnel sur sa vie et redonner de la confiance envers ses capacités. Par exemple, en travaillant en collaboration avec une personne désirent apprendre à gérer sa douleur, le sexologue peut l'aider à identifier les impacts psychologiques sur sa sexualité, son identité et ses relations interpersonnelles. Quant à lui, l'ergothérapeute pourra l'aider à mettre en place des stratégies concrètes pour influencer le niveau de douleur ressenti au quotidien. Ainsi, la personne devient consciente de l'aspect psychologique et physique de sa problématique et acquiert une plus grande autonomie rapidement. De plus, si les différents professionnels œuvrant auprès d'une même personne adoptent le même discours, il se peut que la personne intègre de nouvelles aptitudes et comportements bénéfiques lui permettant de ressentir un plus grand degré de satisfaction.

AVEZ-VOUS DES SUGGESTIONS POUR ABORDER LA SEXUALITÉ AVEC UN PATIENT QUI EST MAL À L'AISE OU QUI ÉVITE LE SUJET ?

Les gens parlent souvent de la sexualité, surtout à la blague, mais lorsqu'il s'agit de leur intimité sexuelle, certains éprouvent une crainte du jugement ou d'incompréhension. Plusieurs stratégies peuvent être mises en place afin de créer un climat de confiance et d'ouverture propice à la discussion.

Tout d'abord, le simple fait de normaliser le sentiment de gêne permet de montrer une sensibilité à l'inconfort perçu et d'instaurer un climat de confiance chez le patient lui permettant de se confier par la suite.

Également, si, dans le cadre de votre pratique, vous remarquez que certaines pathologies peuvent entraîner des symptômes sur la sexualité, le fait d'énumérer ceux-ci au travers d'autres symptômes non sexuels peut favoriser l'ouverture du patient à la discussion. Parallèlement, cela peut aider un individu à ressentir moins de solitude envers sa difficulté en sachant que d'autres peuvent avoir vécu similaire.

Dans certaines situations, il se peut que vous deviez aborder le sujet de la sexualité de façon explicite et

que vous souhaitiez le faire délicatement pour respecter le rythme de votre patient. Pour démontrer la pertinence d'explorer cet aspect de la vie de l'individu, il est possible d'expliquer le fondement professionnel avant de poser vos questions. À titre d'exemple, vous pourriez expliquer que pour obtenir une meilleure compréhension du système musculaire atteint ou de ses limites physiques, vous devez poser des questions sur sa sexualité ou sur le niveau de douleur ressenti lors de certaines positions sexuelles.

Finalement, les professionnels de la santé ont parfois eux-mêmes de la réticence à aborder le sujet, car ils ont la perception de ne pas savoir quoi répondre ni quoi faire en cas de malaise. Les problématiques d'abus, d'agression sexuelle, de violence ou de préférences sexuelles peuvent engendrer de l'inconfort chez un professionnel peu habitué à travailler avec ce genre de situations. Il pourrait alors vous être utile de vous renseigner sur certains organismes ou organisations de votre région travaillant la sexualité pour les recommander à vos patients au besoin. Sachez que l'Ordre professionnel des sexologues du Québec, ainsi que l'Association des sexologues du Québec tiennent un registre de leurs membres professionnels et de leurs spécialités. Il existe également le site *sexandu.ca*, créé par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2017), qui offre des informations pertinentes et à jour sur différentes problématiques sexuelles.

EN TROIS MOTS, COMMENT RÉSUMERIEZ-VOUS LA SEXOLOGIE ?

Découverte de soi. Peu importe l'âge, la sexualité se transforme et évolue et la sexologie permet d'en prendre conscience.

Pour joindre l'auteure :
j.levésque@pelvisante.com ou
reception@pelvisante.com

BIBLIOGRAPHIE

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. (2017). Le sexe et moi. Votre ressource de confiance en matière de santé sexuelle et génésique. Repéré à <http://www.sexandu.ca/fr/>

RÉFÉRENCES

Association des sexologues du Québec. (2017a). Sexologue clinicien. Repéré à <http://associationdessexologues.com/sexologue-clinicien/>

Association des sexologues du Québec. (2017b). Approches thérapeutiques reconnues. Repéré à <http://associationdessexologues.com/approches-therapeutiques-reconnues/>

Gauvreau, C. (2017). Une formation renouvelée. Le programme de baccalauréat en sexologie fait l'objet d'une réforme majeure. *Actualités UQAM*. <http://www.actualites.uqam.ca/2017/reforme-programme-baccalaureat-sexologie>

Ordre professionnel des sexologues du Québec. (2014). Champs d'exercices et secteurs de pratique. Repéré à <https://opsq.org/le-sexologue/champs-secteurs/>

Université du Québec à Montréal. (2017a). Baccalauréat en sexologie. Repéré à <https://etudier.uqam.ca/programme?code=7809>

Université du Québec à Montréal. (2017b). Maîtrise en sexologie. Repéré à <https://etudier.uqam.ca/programme?code=1616>