



ATTACHEMENT ET SEXUALITÉ

YVONNE IGLESIAS

PSYCHOLOGUE – PSYCHOTHERAPEUTE FSP – SEXOLOGUE ASPSC

yvonne.iglesias@sexo-psy.com

Avril 2016



STYLE D'ATTACHEMENT (BARHTOLOMEW ET HOROWITZ, 1991)



- ” Sécure 50% : aisance émotionnelle, flexibilité, réceptivité aux demandes du partenaire
- ” Anxieux 20% : inquiétude, jalousie, recherche de l’approbation, craintes de l’abandon et/ou de la solitude
- ” Evitant 20% : idéalisation de soi, évitement de l’intimité, se dévoile peu, partenaire perçu comme non disponible ou rejetant, relation basée sur la sexualité
- ” Désorganisé 18% : besoin de réassurance et évitement de l’intimité, grande sensibilité au rejet, manque d’affirmation, solitaire, détresse.

SEXUALITÉ ET RELATION

- “ L’attachement n’est pas le seul lien du couple : lien sexuel
- “ Couple durable : répétition des schémas comportementaux : lien d’attachement et conjugaison entre libido et attachement (Delage et Col. 2004)
- “ Mikulincer et Shaver (2007) . Les deux systèmes sont en interaction.
- “ Une relation rassurante permet de traverser les fluctuations liées à la variation du désir sexuel.
- “ Les styles d’attachement façonnent la manière dont les relations sexuelles sont vécues.
- “ Les dysfonctionnements du système sexuel reproduisent ceux déjà identifiés dans le système d’attachement avec les mêmes stratégies.

SEXUALITÉ ET RELATION

- “ Une intense connexion émotionnelle entraîne une sexualité épanouie et une sexualité épanouie entraîne une connexion émotionnelle plus profonde. (Johnson, 2008).
- “ Des partenaires en sécurité se sentent libres d’explorer et de partager leurs besoins sexuels.
- “ Les partenaires mariés de longue date et jouissant d’une sécurité émotionnelle ont des rapports sexuels plus fréquents et plus satisfaisant que les célibataires (Laumann).
- “ Les conjoints heureux attribuent 15–20% de leur épanouissement à leur sexualité vs les partenaires malheureux imputent 50–70% de leur détresse à leurs problèmes sexuels.

INTERACTION ENTRE ATTACHEMENT ET SEXUALITÉ

Quand le couple n'est plus en connexion, les partenaires se sentent en moins grande sécurité émotionnelle l'un avec l'autre, entraînant une baisse de désir et une sexualité moins satisfaisante, ce qui entraîne une diminution de la sexualité qui entraîne une augmentation des frustrations qui distancie émotionnellement les deux partenaires. (Johnson, 2008)

LE SEXE SOUS SCÉLÉS/ STYLE ÉVITANT

- ” But : réduction des tensions sexuelles : l'orgasme
- ” L'accent est mis sur les sensations et les performances
- ” Le lien avec l'autre est secondaire
- ” La personne n'a pas appris à faire confiance, elle n'est pas en sécurité avec l'autre
- ” Le partenaire se sent utilisé et non aimé
- ” Pas d'implication émotionnelle : relation de courte durée
- ” Souvent des hommes : testostérone ou culture (les émotions c'est pour les faibles)

LE SEXE – RÉCONFORT / STYLE ANXIEUX

- ” Recherche l’assurance d’être estimé et désiré
- ” But : soulager nos peurs liées à l’attachement
- ” L’émotion principale qui gouverne l’acte sexuel est l’anxiété
- ” L’autre me désire alors je suis rassuré émotionnellement :
- ” On est dans le faire plaisir à l’autre pour se rassurer
- ” Se montrer si pressant que le désir de l’autre se refroidit : le toucher rassure

STRATÉGIE HYPER ACTIVATION /DÉSACTIVATION

- ” Quand les figures d’attachement sont perçues comme indisponibles des stratégies secondaires pour faire face au sentiment d’insécurité. Doutes face au soutien, à l’engagement et à la proximité du partenaire (Mikulincer et Shaver, 2003)

HYPER ACTIVATION ET DÉSACTIVATION

- “ Hyper activation : accrochage ou agressivité pour obtenir l’attention. Montrer des émotions intenses et se centrer sur ses propres besoins. Style d’attachement anxieux ou préoccupé.
- “ Désactivation: minimiser l’activité à éviter l’interdépendance. Inhibition de leurs sentiments de vulnérabilité et leur besoin de protection et ne comptent que sur eux-mêmes. Style détaché
- “ Craintif : oscillent entre démonstration d’émotion intense et retrait

HYER ACTIVATION /DÉSACTIVATION SEXUELLE

- “ Hyper activation : tentatives actives pour encourager un partenaire à faire l’amour: sexualité à une valeur essentielle et fondamentale.
- “ Désactivation : inhibition du désir sexuel, attitudes d’évitement de la sexualité mis à distance du partenaire qui est intéressé par le sexe et l’inhibition de l’excitation sexuelle et de l’orgasme.

RECHERCHE DE STEFANOU ET MC CABE (2012)

- “ Les individus sécures sont les plus satisfaits de leur sexualité.
- “ Les individus évitants : plus à l'aise dans les activités sexuelles sans engagements et éviteraient les RS lorsqu'ils sont en couple: démonstration d'affection leur sont difficile – plus infidèles – inconfort dans les manifestation de tendresse.
- “ Les individus anxieux : évaluent la qualité de leur relation de couple en s'appuyant sur leurs RS satisfaisantes. Amalgame entre RS et sentiment d'être aimé et estimé ce qui réduit la crainte du rejet. Les RS décevantes activement craintes de l'abandon.
- “ Les femmes anxieuses : but pas perdre l'autre ou lui faire plaisir

RECHERCHE DE STEFANOU ET MC CABE (2012)

- “ Les hommes anxieux : recherchent la réassurance à travers l'acte sexuel, ce qui les amènerait parfois à insister sur ce plan.
- “ Les individus craintifs: ont moins d'expérience sexuelles, plus de difficultés sexuelles. Alternance entre promiscuité sexuelle et inhibition.

PAR RAPPORT AU GENRE

- “ Les femmes anxieuses et évitantes : moins d’excitation sexuelle, lubrification problématique, anorgasmie et douleur sexuelle. Plus d’utilisation de vibromasseur.
- “ Les femmes anxieuses : fréquence plus élevée de RS anales et orgasme obtenu par stimulation clitoridienne solitaire et une fréquence moins élevée d’orgasme vaginaux (Costa et Brody, 2011)
- “ Les hommes insécure éprouvent plus de problèmes d’érection : surtout chez les évitants.

ETUDE BRASSARD, SHAVER ET LUSSIER (2007)

- “ 2 Partenaires anxieux : grande fréquence d’activités sexuelles
- “ Homme anxieux et femme moins anxieuse : fréquence basse. La femme privilégiant son rôle de mère.
- “ Homme anxieux et femme évitante : évitement de la sexualité encore plus important.
- “ Hommes évitants rapportent moins de RS avec une femme anxieuse
- “ Femme évitante : bcp de fantasmes à propos de relations extra-conjugales.
- “ 2 Partenaires évitants : fréquence de RS très basse.

PROBLÈMES SEXUELS, CONSÉQUENCES DE L'INSÉCURITÉ DANS LE COUPLE ?

- “ Quand il y a une connexion rassurante, la vie sexuelle se trouve automatiquement améliorée. (Johnson, 2008)
- “ Les femmes se sentent seules et déconnectées : sexe-réconfort ou fermeture sexuelle.
- “ Les hommes perdent confiance et sont dans le sexe sous scellés ou développent des problèmes sexuels.

PAS OBLIGATOIREMENT

- “ Attention aux problèmes sexuels d'origine somatique ou mixte
- “ Attention aux manques de connaissances sur la sexualité
- “ Attention aux problèmes sexuels liés aux fausses croyances
- “ Attention aux manques d'apprentissages : la sexualité est développementale (Desjardins)
- “ La sexualité est encore un thème tabou: exprimer ses besoins profonds sexuels n'est pas facile

PRESENTATION DES PATIENTS, LA PLUS TYPIQUE

- ” Lors de la première séance :
- ” L’homme parle de ses frustrations sexuelles : fréquence sexuelle
- ” La femme parle de ses frustrations relationnelles
- ” L’homme est en retrait dans d’autres aspects du couple
- ” La cause du manque de désir chez la femme n’est pas claire
- ” Hypothèse : la colère , le ressentiment est la cause la plus commune de la perte de désir (Kaplan, 1995–1979)

CAUSE RELATIONNELLES ABSENCE OU PERTE DE DÉSIR

- ” Hypothèse absence ou perte de désir
- Cause relationnelle :
 - ” la colère , le ressentiment est la cause la plus commune de la perte de désir (Kaplan, 1995–1979)
 - ” Patterns relationnels pathologique :
 1. attraction par un partenaire inapproprié, non-disponible, destructeur
 2. incapacité de maintenir des sentiments passionnés dans une relation proche et engagée
- Manque de motivation de rester dans la relation.

CAUSES

Cause relationnelle : blessure d'attachement : sentiment d'abandon lorsque le besoin se fait le plus sentir

Cause somatique : douleur

Cause psychologique : stress, dépression

Cause sexuelle : déclenchement de l'excitation, gestion de l'excitation, orgasme

EVALUATION DE LA SEXUALITÉ

” Evaluation du fonctionnement sexuel:

” Valider/renforcer les capacités sexuelles des personnes

” Détecter les dysfonctionnements sexuels non-dits :

Femme : douleur, faire semblant.

Homme : dépendance sexuelle-pornographique

OBSERVATIONS

- “ Amélioration des cycles négatifs sans amélioration de la sexualité
- “ Importance de la validation des besoins sexuels chez l’homme et qui ne se sentent pas dans une thérapie seulement «psychologique».
- “ Quand l’homme se sent validé dans son besoin sexuel il est plus ouvert à parler d’autres aspects de la relation, car il sait qu’on aborde aussi sa frustration sexuelle.
- “ Pas facile d’entendre un patient évitant parler de la sexualité : très cru. Apprentissage pour lui d’un langage émotionnelle

DEUXIÈME SITUATION : INFIDÉLITÉ

- “ Infidélité ponctuelle, répétée
 - “ Pathologie : dépendance sexuelle
- Travail sur la blessure d’attachement : trahison de la confiance
1. Personne blessée : «Je ne te ferai plus jamais confiance.» Blessure et conséquences
 2. Reconnaître la douleur et la souffrance pour le partenaire
Elaboration de sa version de l’événement. Prendre CS de la signification sur le plan de l’attachement

BLESSURE D'ATTACHEMENT

- ” 3. Expression de la vulnérabilité du blessé: exprimer chagrin, peur, tristesse et SOUHAITS
 «J'ai besoin de contrôle, d'être rassurée, car j'ai peur»
 Conséquence du contrôle : «Je ne peux pas dire que je t'aime et me rapprocher».
- ” 4. Responsabilité, regret, remords
- ” 5. Blessé demande du réconfort affectif, le blessant console: réparation
- ” 6. Nouvelle narration de l'événement.

BIBLIOGRAPHIE

- ” Costa RM, Brody S. (2011). Insecure Attachment is Related to More Anal Sex and Vibrator Orgasm but Less Vaginal Orgasm. *The Journal of Sexual Medicine*, 9, 11.
- ” Delage, M., Bastien Flamien, B., Baillet-Lussiana, S., Le Breton, L. (2004). Application de la théorie de l'attachement à la compréhension et au traitement du couple. A propos d'une recherche. *Thérapie Familiales*, 25, 2, 171-190.
- ” Dessaux, N. (2013). *Attachement dans le couple et sexualité*, Société Francophone de médecine Sexuelle, Rennes, France.
- ” Johnson, S., Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and Attachment in Emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 36, No 4, 431-445.
- ” Mikulincer M, Shaver PR. (2003). The attachment behavioral system in adulthood : Activation, psychodynamics, and interpersonal processs. In: Zanna MP, ed. *Advances in experimental social psychology*. Vol. 35. San Diego, CA : Elsevier Academic Press ; 53-152.
- ” Mikulincer M, Shaver PR. (2007). A behavioral systems perspective on the psychodynamcis of attachment and sexuality. In : Diamond D, Blatt SJ, Lichtenberg Jd, *Attachement and sexuality*. New York : The Analytic Press/ Taylor & Francis Group 51-78.
- ” Stefanou, C., Mc Cabe, M. (2012). Adult Attachment and Sexual Functioning: A review of Past Research. *The Journal of Sexual Medicine*, 10, 2499-2507.