

MA MALADIE NUIT À MON COUPLE ET À MA VIE SEXUELLE

DOULEURS, DIFFICULTÉS À AVOIR UN ENFANT, OBÉSITÉ, PILOSITÉ, ACNÉ: LES SYMPTÔMES DU SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES PEUVENT METTRE À MAL LA FÉMINITÉ

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Ayant reçu un diagnostic d'ovaires polykystiques, je souffre seule. J'ai l'impression que ma vie sexuelle et mon couple en ont déjà pâti, en raison des douleurs et des difficultés à avoir un enfant. On en parle peu et je pense que cela pourrait aider d'autres femmes si on l'évoquait dans votre chronique.» **JESSICA, 24 ANS**



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Je ne suis pas médecin mais, visiblement, le diagnostic est difficile à poser. D'ailleurs, lorsqu'on entend *douleur*, on pense d'abord à l'endométriose. Or, ici, il s'agit d'un déséquilibre hormonal. Du point de vue des symptômes, certaines se plaignent plutôt de règles irrégulières, d'autres d'une trop forte pilosité, d'une acné importante et persistante ou d'une chute de cheveux. Ces manifestations constituent des attaques vis-à-vis de la féminité, fragilisant la confiance en soi, dans son corps et sa sexualité. Si c'était votre cas, vous avez déjà dû consentir à des efforts et des coûts, des traitements contre la pilosité et l'acné. Le SOPK est également souvent associé à l'obésité et au diabète. Chez certaines, le syndrome est responsable de l'absence d'ovulation, d'où une infertilité. Aujourd'hui, on répond à cet aspect par des traitements hormonaux et certains couples choisissent la fertilisation in vitro.

Je ne suis pas médecin mais, visiblement, le diagnostic est difficile à poser. D'ailleurs, lorsqu'on entend *douleur*, on pense d'abord à l'endométriose. Or, ici, il s'agit d'un déséquilibre hormonal. Du point de vue des symptômes, certaines se plaignent plutôt de règles irrégulières, d'autres d'une trop forte pilosité, d'une acné importante et persistante ou d'une chute de cheveux. Ces manifestations constituent des attaques vis-à-vis de la féminité, fragilisant la confiance en soi, dans son corps et sa sexualité. Si c'était votre cas, vous avez déjà dû consentir à des efforts et des coûts, des traitements contre la pilosité et l'acné. Le SOPK est également souvent associé à l'obésité et au diabète. Chez certaines, le syndrome est responsable de l'absence d'ovulation, d'où une infertilité. Aujourd'hui, on répond à cet aspect par des traitements hormonaux et certains couples choisissent la fertilisation in vitro.

Se centrer sur le possible

On peut naturellement en arriver à mettre la vie sexuelle de côté, alors qu'elle peut représenter un socle important de la relation du couple et une ressource pour se sentir bien dans sa peau. Toutefois, comment continuer à investir ce domaine alors qu'il est miné de souffrances et d'incertitudes quant à la capacité d'enfanter? Certains facteurs impliqués dans le SOPK sont hors de votre con-

trôle, il faut donc les lâcher (plus facile à dire qu'à faire, j'en suis consciente). D'autres sont plus accessibles et valent la peine que vous mettiez en œuvre ce qui vous est possible. Par exemple, les études montrent qu'en cas d'obésité, une perte de poids a déjà un impact favorable. Votre champ d'action réside dans un mode de vie sain: alimentation et exercice physique notamment, peut-être au sein d'un groupe afin de vous motiver. La pratique de la méditation en pleine conscience est également une aide avérée dans les situations de douleurs chroniques; de plus, vous pourrez vous sentir moins seule en pratiquant cette approche en groupe. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

FRANCHISE Existe-t-il une solution parfaite pour rompre en blessant l'autre le moins possible? Pas vraiment, mais des chercheurs de la Brigham Young University, aux USA, ont en tout cas identifié la pire des approches: tourner autour du pot. Selon eux, il vaut mieux aborder rapidement la chose lors

du rendez-vous fatidique, plutôt que de vouloir ménager la personne en commençant par des discussions hors sujet. En effet, amener brutalement l'annonce après des propos anodins aurait pour conséquence d'inspirer un sentiment de trahison. Être cash peut faire mal, mais ça trompe moins.

MAUVAIS PLI 56% des garçons âgés de 13 à 19 ans ont déjà exercé un harcèlement sexuel, informe une enquête menée par des chercheurs de l'université américaine de Pittsburgh. Tout aussi inquiétant, un sur trois a eu un comportement violent envers un(e) partenaire au cours des 9 derniers mois.