

Quand le désir s'épuise

A côté des burn out professionnel, parental et du proche aidant, un potentiel quatrième syndrome d'épuisement vient de faire l'objet d'un essai: le burn out sexuel. Selon son auteure, la psycho-sexologue belge Alexandra de Troz, les facteurs, multiples, vont de traumatismes au partage des tâches.



© 123rf

Ci-dessous

En 2018, 53% des Suissesses de 24 à 26 ans disaient avoir eu des relations sexuelles sans réelle envie.

C'est en s'appuyant sur sa pratique clinique qu'Alexandra de Troz a pu situer le burn out sexuel au confluent de trois types de symptômes. D'une part, un épuisement physique caractérisé par une baisse de désir sexuel significative pouvant aller jusqu'au dégoût. Elle observe d'autre part une détresse émotionnelle dont l'expression peut être un sentiment de culpabilité, de honte, d'impuissance, de peur ou d'anxiété. Enfin, un tarissement relationnel au niveau du couple. Il se traduit par une distanciation affective et un désinvestissement du lien et de la tendresse dans un but d'autoprotection et d'évitement des rapports sexuels.

Le burn out sexuel correspond à un épuisement du don de soi.

«En consultation, des femmes me disent en substance: 'Je ne veux plus que mon compagnon me touche, même pour un moment de tendresse, parce que j'y vois une entrée possible vers des préliminaires sexuels'. Une telle situation crée un désert affectif au sein du couple, avec toutes les frustrations qu'elle est susceptible d'engendrer chez l'homme et toute la culpabilité qu'elle peut occasionner chez la femme», précise Alexandra de Troz.

Une pression sur les femmes

Les femmes sont de loin les plus touchées. Essentiellement parce que l'ombre du patriarcat et du «devoir conjugal» demeure très prégnante, bien qu'elle ait été partiellement délavée par le mouvement #MeToo. D'après une enquête française réalisée en 2023, 43,7% (51% en 2006) des femmes âgées de 18 à 69 ans déclarent avoir accepté des rapports sexuels sans désir, contre 23,4% des hommes.

Contrairement à la femme, l'homme ne peut masquer son manque de désir et dès lors se forcer à des rapports coïtaux non souhaités. Et si sa volonté est de se satisfaire ou de satisfaire son ou sa partenaire, mais que l'anxiété de performance ou toute autre cause entrave régulièrement l'érection, ce sera moins le burn out sexuel qui le menacera qu'un sentiment d'impuissance, de frustration, de culpabilité et de honte, indépendamment de tout syndrome d'épuisement.

En médaillon

Sexologue et psychologue, Alexandra de Troz exerce dans la région de Bruxelles. © DR



Héritières des diktats du passé, la grande majorité des femmes qui font appel à un psycho-sexologue se sentent profondément coupables si elles ne parviennent pas à répondre aux «besoins» de leur partenaire. «Raison pour laquelle elles consultent habituellement seules», explique l'auteure de *Le burn out sexuel. Du désir épuisé au lien retissé* (L'Harmattan). En l'absence d'études scientifiques sur le sujet, elle émet l'hypothèse que le burn out sexuel est un processus de désengagement progressif et durable des relations sexuelles et intimes qui découlerait de la répétition de consentements sans désir et sans plaisir.

Un élément connexe contribue à entraver l'expression du plaisir: la méconnaissance que beaucoup de femmes ont de leur propre anatomie, longtemps présentée sous le prisme reproducteur, tandis que la sexualité de la femme était entourée de mythes tels que la prédominance du vagin. Après une éclipse

Un dialogue au sein du couple

Pour Alexandra de Troz, le burn out sexuel devrait être abordé sous l'angle d'un «burn out conjugal» dont il constitue un des premiers signes, si ce n'est le premier. Dans la prise en charge thérapeutique, il apparaît le plus souvent que la femme se surinvestit dans la vie de couple, par exemple en s'acquittant de la plupart des tâches domestiques. Si les femmes consultent seules pour un manque de désir sexuel ou un burn out qui y est lié, il est indispensable que la thérapie soit élargie au couple. «Sinon ces femmes gardent en elles une culpabilité extrême et, de peur de voir se rompre le lien qui les unit à leur compagnon, ne règlent pas les problèmes essentiels du couple. Le dialogue doit s'ouvrir et l'homme prendre conscience de la souffrance de sa partenaire, aux causes qui la génèrent ainsi qu'à ses propres responsabilités.» |

PUBLICITÉ

Des voyages de qualité à dimensions spirituelle et culturelle



Du 25 avril au 2 mai 2026
Du 10 au 17 octobre 2026
Le vin divin
Vin, spiritualité et culture dans le Bordelais: Saint-Emilion, bassin d'Arcachon, Cité du vin...
Fr. 2690.- en ch. double, demi-pension
Fr. 3190.- en ch. simple



Du 14 au 17 mai 2026
Les Chartreux, Arcabas, le facteur Cheval et les églises modernes de Savoie et d'Isère
De magnifiques et inédites découvertes d'Assy à l'Alpe d'Huez.
Fr. 1190.- en ch. double, demi-pension ;
Fr. 1350.- en ch. simple



Du 30 mai au 8 juin 2026
Variations écossaises
De châteaux en chapelles, d'Edimbourg à Iona, une Ecosse à vivre.
Fr. 3790.- en ch. double, demi-pension ;
Fr. 4490.- en ch. simple



Du 30 juin au 8 juillet 2026
Les églises en bois debout de Norvège ; Oslo, Bergen et les fjords
Fjords, lacs et rivières accompagneront la découverte de ces églises à l'architecture unique. Grieg, Munch et les vikings seront aussi de la partie.
Fr. 3890.- en ch. double, demi-pension
Fr. 4390.- en ch. simple



Du 23 au 30 août 2026
Champagne-Ardenne riche et insolite
Des églises à pans de bois aux vitraux de Chagall, du Champagne aux églises fortifiées et aux belles villes de Metz, Reims et Troyes.
Fr. 2190.- en ch. double, demi-pension
Fr. 2550.- en ch. simple



Et d'autres voyages à découvrir sur :

www.samare.ch



Organisateur et accompagnant : Olivier Calame, pasteur, Tronchenaz 8, 1844 Villeneuve, tél. 021 960 12 25, info@samare.ch

de plusieurs dizaines d'années, le clitoris est revenu sur le devant de la scène en 2005 grâce à des travaux en IRM menés par l'urologue australienne Helen O'Connell. Ces études ont permis à des femmes de se réapproprié quelque peu le principal organe dédié à leur plaisir sexuel.

Le corps comme garde-fou

Dans son livre, Alexandra de Troz cite de multiples facteurs de risque susceptibles de faciliter la survenue d'un burn out sexuel: des traumatismes tels des incestes, des attouchements, des viols; des carences affectives durant l'enfance; des déséquilibres dans la réalisation des tâches domestiques; des dysfonctions sexuelles d'origine organique; un burn out parental, familial ou professionnel... La dynamique menant à ce type de burn out débute, selon Alexandra de Troz, «par l'acceptation d'activités sexuelles non désirées traduisant la volonté de préserver le lien et faire plaisir à son conjoint». Emergent ensuite des symptômes comme la baisse du désir et l'inconfort sexuel qui évoluent «vers un évitement significatif des rapports sexuels et un désinvestissement émotionnel du couple». En ce sens, le burn out sexuel correspond à un épuisement du don de soi.

Lorsque les femmes outrepassent leurs limites en cherchant à emmener leur corps là où leur volonté veut l'entraîner, l'organisme fait office de garde-fou par l'entremise de la somatisation qui peut se traduire par des mycoses, des inflammations, des douleurs. Ainsi, dans ces conditions, le «sexe peut se mettre en grève». La psycho-sexologue avance toutefois l'hypothèse qu'une bonne gestion des conflits au sein du couple, une bonne régulation émotionnelle, des projets de couple, le respect des limites de chacun et une communication de qualité entre les partenaires ont des vertus protectrices. |



Alexandra de Troz,
Le burn-out sexuel. Du désir épuisé au lien retissé
(L'Harmattan, collection Psycho-Logiques, 2025, 110 pages).

EN FAMILLE

La chronique de Blaise Guignard



Tifs et tondus

Samedi, c'était coiffeur. Pour Lorraine, pour moi et pour Niels. Tous à la même enseigne – au propre comme au figuré puisqu'on a pris rendez-vous au même salon. Lorraine était la première à passer et avec au menu une coupe et une teinture, soit un programme quasiment aussi long qu'un film de James Cameron, elle était convoquée bien plus tôt que nous. Avant d'y aller, elle s'inquiétait un peu: Niels allait-il la reconnaître? Se mettrait-il à pleurer en la voyant?

En fait, non. Alors que je m'étranglais de ravissement devant ses mèches d'un joli rose sépia surplombant tempes et nuque rasées à quatre millimètres, Niels a semblé ne rien remarquer. Il faut dire qu'il était très impatient de passer lui-même sous les ciseaux experts d'Audrey (notre artiste capillaire familiale à laquelle je rends ici un hommage mérité). Car ce n'était pas la première fois qu'il grimait sur le fauteuil chromé rembourré. Et il adore ce moment de pur narcissisme où, face à un immense miroir, majestueusement dissimulé sous une cape bleue décorée d'animaux de la jungle, il se sent sujet d'une attention spéciale et d'un traitement de VIP. Il a en outre tout le loisir de tester quelques grimaces. Mais la plupart du temps, il reste très calme, savourant le moment, sa bouille ronde juste barrée d'un demi-sourire éclatant de vanité innocente.

Et il adore ce moment de pur narcissisme.

Bon, en dépit de sa requête, il n'a pas eu droit à une teinture. Mais bien à un peu de gel, ainsi qu'à une sucrerie de félicitation pour son flegme sous les ciseaux – ce qui revient plus ou moins à féliciter un chaton qui ronronnerait sous les caresses. Qu'importe, ce n'est pas immérité: tous les gamins de deux ans et demi ne cultivent pas cet engouement pour le figaro. Et comme aucune tradition familiale n'exige qu'il se retrouve affublé de la même coupe maison laborieusement bricolée dans la cuisine ou la salle de bains que son père à son âge (une sorte de bol mi-long reflétant les scrupules d'une mère à enlever ainsi un peu de matière organique à la prune de ses yeux), on aurait tort de l'en priver. |