



## Sexe et attachement

Texte écrit par Zoya Simakhodskaya, PhD

Publié au ICEEFT Community News à l'automne 2015

Traduit par Fannie Carrier Emond, PhD et révisé par Nancy Smith, PsyD

Lors de la récente conférence Sex & Attachment qui s'est tenue à New York, Gurit Birnbaum, docteur en psychologie sociale de renom originaire d'Israël, a présenté un certain nombre d'études sur l'attachement et la sexualité.

Lorsqu'on lui a demandé, au cours de la discussion d'experts, "Comment appliquer ces recherches à la pratique clinique ?" elle a souri et répondu : "Eh bien, je suis une chercheuse. C'est à vous, cliniciens, de le faire". C'est donc ce que j'essaie humblement de faire ici, en interprétant certains résultats de recherche qui me semblent les plus pertinents pour les cliniciens EFT.

J'aimerais commencer par une précision et un avertissement :

1) Un style d'attachement insécurisant NE SIGNIFIE PAS une pathologie. Une grande partie de la recherche étudiant l'organisation des comportements, émotions et pensées chez les personnes ayant différents styles d'attachement (sécurisant, évitant, anxieux et craintif-évitant) est menée auprès d'une population non clinique. Ceux d'entre nous qui ont un style d'attachement évitant possèdent de nombreuses caractéristiques utiles, importantes et valorisées dans la société, telles que la capacité à persévérer sous la pression ou même dans des situations dangereuses, et d'être téméraires et confiants. Ceux d'entre nous qui ont un style d'attachement anxieux seront les premiers à tirer la sonnette d'alarme en cas de danger et à ne pas abandonner lorsqu'on tente de réparer ou maintenir une relation.

2) L'une des principales limites de la recherche discutée ci-dessous est qu'elle a été menée uniquement avec des couples de sexe différent ou des individus hétérosexuels.

John Bowlby, le père de la théorie de l'attachement, a écrit que les relations amoureuses sont régies par trois systèmes comportementaux interdépendants : le système d'attachement, le système des soins (*caregiving*) et le système sexuel. L'attachement et la sexualité sont deux systèmes comportementaux distincts avec des objectifs différents : le maintien de la proximité avec la figure d'attachement et la reproduction. Comme l'a déclaré le Dr Birnbaum, "On peut aimer quelqu'un avec qui on n'a pas de relations sexuelles et on peut avoir de bonnes relations sexuelles avec quelqu'un qu'on déteste". Cependant, dans les relations amoureuses à long terme,



les deux systèmes sont reliés et réciproques. L'attirance sexuelle et des rapports sexuels satisfaisants au début de la relation peuvent être la raison pour laquelle nous choisissons de poursuivre la relation et de créer un lien. Lorsque ce lien devient plus solide, nous pouvons nous permettre de nous montrer plus vulnérables et aventureux sexuellement, ce qui peut conduire à un lien plus fort. Et la sexualité peut faire partie de la colle qui aide à maintenir le lien d'attachement à travers le temps. Comme le dit Sue Johnson : "N'est-ce pas une belle boucle de rétroaction?"

Les recherches indiquent qu'en général, les personnes ayant un style d'attachement évitant évitent la proximité, même dans leurs interactions les plus intimes : elles ont tendance à avoir des rapports sexuels pour améliorer leur vie sexuelle, pour impressionner leurs pairs ou pour évacuer le stress. Elles ont également tendance à moins s'engager dans les préliminaires ou le maintien de l'affection après l'acte sexuel ; elles peuvent se masturber davantage et avoir moins de relations sexuelles avec leur partenaire. Elles sont aussi plus susceptibles de tromper leur partenaire, ce qui s'explique potentiellement par leur faible engagement et leur tendance à se retirer face au désir de proximité de leur partenaire.

Les personnes ayant un style d'attachement anxieux ont tendance à canaliser leurs besoins d'attachement dans la sphère sexuelle. Elles ont tendance à avoir des relations sexuelles pour éviter l'abandon et obtenir l'approbation ou la réassurance. Pour cette raison, elles peuvent aussi minimiser et inhiber leurs propres besoins sexuels, ce qui peut les amener à accepter des comportements sexuels non désirés. Pendant les rapports sexuels, elles peuvent faire l'expérience d'émotions et de pensées aversives, comme de la colère envers leur partenaire ou des doutes sur le fait d'être aimées ou désirées, ce qui peut entraîner des problèmes d'excitation ou d'orgasme.

Lorsque nous évaluons les antécédents relationnels et sexuels, il est important d'explorer ces sentiments et pensées aversives avec chaque partenaire et de considérer les réponses des partenaires à travers la lentille de l'attachement. Les recherches révèlent des différences frappantes en fonction du genre des personnes. Les hommes ayant un attachement anxieux ont tendance à s'inquiéter d'être abandonnés et à gérer cette inquiétude soit en essayant de plaire à leur partenaire, soit en étant sexuellement insistants ou coercitifs. Cela s'explique par leur besoin de maintenir la proximité avec leur partenaire. Lorsqu'un homme est le partenaire en poursuite dans la dynamique sexuelle du couple et qu'il insiste dans notre bureau sur le fait que son ou sa partenaire "doit accepter d'avoir des rapports sexuels tous les jours parce que c'est bon pour la santé", la thérapeute que je suis peut se sentir très réactive. Cependant, si je me rappelle que



derrière une telle position coercitive se cache peut-être la peur de la déconnexion, cela m'aidera à être plus empathique et à explorer l'expérience du partenaire en poursuite. Les femmes en poursuite, quant à elles, ont tendance à subordonner leurs besoins aux désirs sexuels de leur partenaire ou à gérer leur peur de l'abandon en développant des relations extraconjugales de nature amoureuse ou sexuelle.

À mon avis, certains des résultats les plus intéressants ont été obtenus dans le domaine de la détresse relationnelle et de la sexualité. Des recherches ont été menées auprès de couples cohabitant ensemble qui, pendant 21 jours, ont consigné quotidiennement dans un journal leurs fantasmes sexuels et des événements liés à leur relation. En général, les personnes présentant de l'évitement de l'intimité avaient tendance à avoir des fantasmes impliquant des thèmes de distance interpersonnelle et d'hostilité, tandis que les personnes souffrant d'anxiété face à l'abandon avaient des fantasmes impliquant une recherche de proximité ou des thèmes de soins mutuels. Lorsque les couples avaient des interactions négatives dans la journée, les individus plus évitants avaient des thèmes de fantasmes plus distants ou hostiles, tandis que les partenaires anxieux avaient plus de fantasmes mettant en scène la soumission et faisaient plus de tentatives pour plaire à leur partenaire. Il est intéressant de noter que ces derniers rapportaient aussi être fâchés et hostiles, ce qui reflète leur ambivalence apparente : « Après un conflit, je suis paniqué par la perte de connexion, et je proteste avec colère ».

En tant que thérapeutes EFT, comment comprendre ces schémas ? Quand les choses vont bien dans la relation, le système d'attachement est à l'arrière-plan. Bien que je puisse être identifié comme évitant dans mon style d'attachement, je peux généralement être un amant généreux et attentif et apprécier les relations sexuelles avec mon partenaire. Cependant, le système d'attachement est activé en cas de menace. La menace peut prendre la forme d'une maladie, d'une mauvaise journée au travail ou d'une dispute avec mon partenaire. Tout à coup, je suis moins intéressé(e) par les rapports sexuels avec mon partenaire parce que je suis maintenant plus préoccupé (e) par le rejet. Mes expériences de vie m'ont appris à me préparer aux déceptions et aux blessures et à me retirer pour me protéger. Si j'ai un style d'attachement anxieux et que je me sens en sécurité dans la relation, je peux me détendre et profiter des rapports sexuels avec mon partenaire sans trop m'inquiéter. En revanche, si mon sentiment de sécurité dans le monde ou dans la relation est menacé, je m'inquiète que mon corps ne soit pas attirant ou que mon partenaire soit plus intéressé par quelqu'un d'autre. Je m'efforce donc de lui faire plaisir, j'insiste sur le fait que "les couples normaux font l'amour tous les deux jours" ou je me mets en colère parce que mon partenaire ne veut pas faire l'amour ce soir ("Elle ne me désire pas vraiment !").



Cela a pour effet d'accroître mon anxiété, ce qui nuit à ma capacité à apprécier les rapports sexuels et peut potentiellement causer un désir faible, des difficultés érectiles ou orgasmiques.

Lorsque le lien est sécurisant, nous sommes naturellement plus détendus et nous nous concentrons généralement sur le plaisir plutôt que sur la performance. Les couples qui sont en sécurité dans leur relation peuvent se réconcilier après un conflit et peuvent potentiellement utiliser l'affection physique et sexuelle pour se rapprocher. Au contraire, plusieurs couples que nous rencontrons dans nos bureaux ont un cycle négatif qui se manifeste également dans leur relation sexuelle. Alors que le partenaire en retrait se referme pour se protéger, le partenaire en poursuite ressent de la panique et de la colère, il souhaite être désiré et se sent davantage rejeté et fâché contre son partenaire. Plus il s'énerve, soulignant les problèmes de leur relation et le manque de sexe, plus le partenaire en retrait se sent inadéquat et rejeté, et plus il se détourne.

Globalement, plus la relation est incertaine et menacée, plus le désir sexuel ou son absence est important. C'est tout à fait logique : plus on se sent incertain de l'amour de l'autre, plus la recherche de proximité est activée et plus le sexe devient important. Des rapports sexuels fréquents et gratifiants dans la relation peuvent atténuer d'autres défauts chez nos partenaires. Un autre résultat intéressant est que si le couple a tendance à utiliser le sexe comme un moyen de reconnecter et de se réconcilier, l'expérience de la relation sexuelle en soi peut suffire pour soulager et rassurer les hommes ayant un attachement anxieux. Alors que, pour les femmes ayant un attachement anxieux, la qualité de l'interaction sexuelle est importante. Si l'expérience est positive, leurs sentiments à l'égard de leur relation s'améliorent et elles ressentent à nouveau de la chaleur et de la proximité avec leur partenaire. Cependant, si l'expérience n'est pas satisfaisante, elles continuent à se sentir déconnectées et plus anxieuses et/ou en colère contre leur partenaire.

L'attitude thérapeutique générale du thérapeute EFT est la curiosité et l'attention portée aux thèmes de l'attachement. Lorsque nous écoutons nos clients se plaindre du manque de sexe ou lorsqu'ils nous disent ne pas avoir de désir pour leur partenaire, nous voulons être attentifs à l'expérience sous-jacente de chaque personne. Y a-t-il une peur de l'abandon ou de la déconnexion ? Y a-t-il une ambivalence entre vouloir plus de proximité, mais se sentir tellement en colère que la personne repousse tout effort de son partenaire ? Y a-t-il l'attente d'un rejet inévitable ou la peur d'échouer ? Que nous travaillions avec des individus ou des couples, lorsque nous entendons parler de fantasmes sexuels, nous pouvons aussi nous interroger sur le contexte : Est-ce qu'une menace relationnelle ou externe a pu déclencher le système d'attachement ? Lorsque nous aidons nos clients à ressentir les émotions primaires découlant de leur attachement



Eft Québec - thérapie de couple centrée sur l'émotion



[eftquebec@gmail.com](mailto:eftquebec@gmail.com)

[www.eftqc.com](http://www.eftqc.com)



l'un à l'autre et à recevoir l'un de l'autre une réponse émotionnelle sécurisante et corrective, ils construisent une plus grande sécurité relationnelle. Les partenaires continueront potentiellement à utiliser des stratégies d'attachement anxieuses ou évitantes au cours de leur vie, mais celles-ci seront moins nécessaires au sein du couple si la relation offre non seulement un havre de paix, mais aussi une base sûre à partir de laquelle il est possible d'explorer sexuellement, de prendre des risques à deux et de jouer ensemble, afin que la "sexualité soit une aventure sécurisante" comme dit Sue.

Ce bref aperçu de la recherche sur l'attachement et la sexualité n'aborde pas les nombreuses autres études qui existent aujourd'hui, ni les nombreuses autres raisons pour lesquelles les couples ou les individus sont aux prises avec des problèmes ou des insatisfactions d'ordre sexuel. D'autres recherches sont nécessaires sur l'intersection de la sexualité et des systèmes d'attachement dans les relations à long terme. Cependant, j'espère que cet article a piqué votre curiosité.