

# TRAUMAS, EMPATHIE ET SATISFACTION SEXUELLE

Percevoir de l'empathie de son.sa partenaire contribue-t-il à la satisfaction sexuelle des couples parentaux qui ont vécu des traumatismes?



## QU'EST-CE QU'UN TRAUMA INTERPERSONNEL EN ENFANCE ?

Toute forme d'expérience dommageable dans un contexte relationnel (p. ex. agression sexuelle)



## LA SATISFACTION SEXUELLE, C'EST...

L'évaluation subjective de sa sexualité perçue comme positive, satisfaisante, bonne, agréable et précieuse.

C'EST UN ÉLÉMENT CRUCIAL DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL ET DE COUPLE!

## LE SAVAIS-TU ?



L'ACCUMULATION DE TRAUMAS INTERPERSONNELS

Les traumatismes cumulatifs sont associés à une satisfaction sexuelle plus faible chez les mères et les pères.

## POURQUOI?

Traumatismes dans le contexte d'une relation de confiance



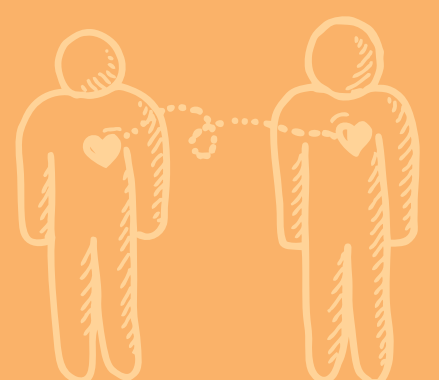
Difficultés avec la vulnérabilité et l'intimité



Difficultés sur le plan sexuel

LA PERCEPTION DES RÉPONSES EMPATHIQUES DE SON.SA PARTENAIRE PEUT-ELLE FAVORISER LA SATISFACTION SEXUELLE CHEZ LES SURVIVANT.E.S DE TRAUMAS?

Percevoir de l'empathie de l'autre, c'est sentir que mon.ma partenaire...



- Me comprend
- M'accepte comme je suis
- Me valide
- Se préoccupe de moi

## NOS RÉSULTATS INDIQUENT QUE...



Plus une personne a vécu de traumatismes, moins elle perçoit de l'empathie de son.sa partenaire, ce qui en retour, diminue sa satisfaction sexuelle.



### TRAUMAS EN ENFANCE



MOINS D'EMPATHIE  
PERÇUE



MOINS SATISFAIT.E  
SEXUELLEMENT!

L'arrivée d'un nouveau-né demande d'investir plus de temps aux besoins et émotions de son enfant plutôt qu'à son.sa partenaire.

Il est possible que ce changement favorise la perception que son.sa partenaire est moins empathique.

Pour les survivant.e.s de traumatismes en enfance, il est important de ressentir que son.sa partenaire est empathique envers soi afin d'avoir une sexualité satisfaisante après la naissance d'un enfant.



## AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE SEXUEL DE SON COUPLE EN TANT QUE PARTENAIRE D'UN .E SURVIVANT.E DE TRAUMAS



Tentez d'être à l'écoute des besoins et émotions de votre partenaire.



Communiquez davantage, poser des questions sur les envies de l'autre.



Rappelez-vous que vous demeurez un couple, même si vous êtes parents!

Percevoir que l'autre est empathique est une des bases pour favoriser l'intimité et ainsi, la satisfaction sexuelle.



Pour citer cette infographie : Lafleur, E., De Sousa, D., Martel, N., Dussault, É., Baumann, M., Godbout, N., Paradis, A. (2023, août). *Traumas, empathie et satisfaction sexuelle : Percevoir des réponses empathiques de son.sa partenaire contribue-t-il à la satisfaction sexuelle des couples parentaux qui ont vécu des traumatismes?* Projet Couples Parentaux. Université du Québec à Montréal, QC, Canada.