



La sexualité au sein d'un couple contribue à la qualité et la stabilité des unions tout comme la proximité physique et les contacts intimes contribuent à la formation et au maintien des liens d'attachement entre les individus (Birnbaum, 2010). Il n'est donc pas surprenant que la majorité (50% à 70%) des couples malheureux attribue leur détresse conjugale aux difficultés sexuelles (McCarthy & McCarthy, 2003). La **satisfaction sexuelle** est non seulement une absence de difficulté, mais aussi le sentiment subjectif de satisfaction d'une personne vis-à-vis les différents aspects de sa sexualité, tel que la fréquence des activités sexuelles, l'orgasme, ou l'intérêt pour la sexualité.

Pour comprendre pourquoi certains adultes sont heureux sexuellement et d'autres moins, deux insécurités d'attachement amoureux, développées dans l'enfance, sont identifiées dans les études. **L'anxiété d'abandon** se caractérise par la peur d'être quitté par son partenaire qui amène à interpréter le moindre signe comme un risque potentiel. **L'évitement de l'intimité** est une difficulté à se confier et à faire confiance aux autres, qui se remarque par un désir exagéré d'indépendance.

Afin de comprendre comment les deux insécurités d'attachement contribuent à une plus faible satisfaction sexuelle, **l'estime de soi sexuelle** est ici explorée. Celle-ci est l'évaluation qu'un individu fait de sa confiance en ses capacités sexuelles, en se basant sur ses standards personnels. Le début de l'âge adulte est un moment crucial, puisque c'est à cet âge que des relations plus sérieuses vont se former.

La présente étude a pour objectifs :

- de mieux comprendre les liens entre l'attachement amoureux, l'estime de soi sexuelle et la satisfaction sexuelle chez les jeunes adultes;

- de montrer que la faible estime de soi sexuelle peut expliquer les liens entre les insécurités d'attachement adulte (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) et la satisfaction sexuelle.

MÉTHODE

L'échantillon est composé de :

- 569 jeunes adultes québécois francophones âgés de 18 à 29 ans (84,35% femmes) en relation de couple ou de fréquentation exclusive depuis au moins 6 mois.
- Les participants ont été recrutés dans les collèges, universités et centres professionnels du Québec.

Les participants ont complété une série de questionnaires en ligne sur le site sécurisé *SurveyMonkey* afin de mesurer l'estime de soi sexuelle, les insécurités d'attachement (évitement de l'intimité, anxiété d'abandon) et la satisfaction sexuelle.

RÉSULTATS

Il y a un lien indirect, en passant par l'estime de soi sexuelle, entre les insécurités d'attachements amoureux et une faible satisfaction sexuelle.

- Plus les jeunes adultes présentent des degrés élevés d'évitement de l'intimité ou d'anxiété d'abandon, plus leur estime et satisfaction sexuelle sont faibles.
- Une bonne estime de soi sexuelle est associée à une plus grande satisfaction sexuelle.

Les expériences passées ainsi que le sexe de l'individu sont aussi liés à l'estime de soi et à la satisfaction sexuelle.

- Plus les participants ont vécu de relations amoureuses, plus leur estime

de soi sexuelle est forte, mais plus le nombre de partenaires sexuels antérieurs est élevé, moins ils sont satisfaits sexuellement.

- Les hommes rapportent une estime sexuelle plus élevée que les femmes.
- Les individus ayant vécu une agression sexuelle dans l'enfance ont une plus faible estime de soi sexuelle que les individus qui n'ont pas vécu d'agression.

CONCLUSIONS

- La faible estime de soi sexuelle explique, en partie, pourquoi les insécurités d'attachement (anxiété et évitement) sont liées à l'insatisfaction sexuelle des jeunes adultes.
- Les individus qui présentent plus d'anxiété d'abandon auraient une image plus négative d'eux-mêmes et de leur vie sexuelle, celle-ci étant utilisée comme moyen pour contrer la peur du rejet par son partenaire.
- Les individus présentant davantage d'évitement de l'intimité ne se sentiraient pas compétents au plan sexuel, les relations sexuelles étant acceptées plus par devoir que par plaisir.
- Il importe de distinguer l'estime de soi sexuelle de l'estime de soi globale, puisqu'un individu peut avoir une bonne estime de lui en général, tout en ayant une faible estime de soi sexuelle.

IMPLICATIONS PRATIQUES

Pour les chercheurs

- Cette étude permet d'identifier des enjeux spécifiques à l'estime de soi sexuelle pour expliquer les liens entre les insécurités d'attachement d'un individu et la perception de sa satisfaction sexuelle.

- L'estime de soi sexuelle s'avère être une dimension qui permet de raffiner la compréhension des liens entre l'attachement amoureux et la satisfaction sexuelle.
- L'estime de soi sexuelle apporte une contribution unique à l'expérience du bien-être sexuel, au-delà de l'attachement.

Pour les intervenants psychosociaux

- En tenant compte des enjeux d'attachement, l'intervenant permettra à l'individu de travailler sa vision de lui-même et d'autrui, ce qui pourrait contribuer à améliorer sa satisfaction dans les expériences intimes telles que les relations sexuelles.
- Il est pertinent pour un intervenant de cibler le sentiment de compétence sexuelle (estime de soi sexuelle) dans la planification des interventions visant à améliorer le bien-être sexuel.
- Un intervenant attentif aux représentations d'attachement de son client peut amener celui-ci à explorer certaines émotions, croyances, défenses ou comportements moins adaptés de façon moins menaçante.

Pour les jeunes adultes

- Cette étude permet de reconnaître chez soi certaines perceptions envers sa vie sexuelle et de prendre conscience des liens entre ses perceptions et les insécurités d'attachement développées dans l'enfance (images de soi et des autres positives ou négatives).
- Elle suscite la réflexion quant à son propre confort vis-à-vis la sexualité et plus spécifiquement le sentiment d'être compétent dans ce domaine spécifique des relations intimes.

Birnbaum, G. E. (2010). Bound to interact: The divergent goals and complex interplay of attachment and sex within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 245-252.

McCarthy, B., & McCarthy, E. (2003). *Rekindling desire*. New York: Brunner Routledge.