

# **COVID-19 Public**

## **Difficultés sexologiques en temps de crise**

La sexualité fait partie intégrante de nos vies et le confinement actuel en raison de la pandémie de la Covid-19 peut faire vivre une panoplie d'émotions et de difficultés aux individus, aux couples et aux familles. En effet, il est naturel de vivre des bouleversements sur les plans sexuel, relationnel et affectif dans un contexte de grande incertitude.

### **Une dynamique relationnelle qui se modifie**

Le confinement peut remettre au premier plan la dynamique relationnelle amoureuse et sexuelle quel que soit le type de relation dans lequel on se trouve (couple, polyamour, etc.) ce qui peut avoir différents impacts. D'une part, la réorganisation du quotidien et l'espace nouvellement créé peuvent avoir un impact positif sur la dynamique relationnelle (plus de temps pour soi et pour l'autre, davantage d'écoute et de considération des besoins de chacun.e, plus d'équité dans le partage des tâches, etc).

D'autre part, que la dynamique soit généralement saine ou plutôt dysfonctionnelle, ces changements peuvent aussi faire ressurgir des émotions liées à certains irritants qui étaient déjà présents ainsi que de nouveaux irritants relativement à la situation actuelle, comme le stress financier, le fait de partager le même espace avec un.e partenaire toute la journée,

le stress de contracter la Covid-19 par un.e partenaire davantage exposé.e, le fait que les enfants soient toujours à la maison, etc. La gestion de ses émotions et donc le processus de reconnaître, comprendre et prendre des actions pour diminuer l'intensité peut être moins accessible dans une situation de crise qui demande une constante adaptation.

Ainsi, prendre le temps de s'arrêter pour être en contact avec ce qui se passe à l'intérieur de soi, reconnaître ses sensations et ses émotions, observer ses pensées et ses comportements peut être aidant quand on se sent submergé.e ou irrité.e. Aborder les difficultés avec son ou sa partenaire peut aussi être positif pour se sentir moins seul.e et prendre soin des difficultés ensemble.

## **Des changements dans sa sexualité**

Le confinement avec un.e partenaire aura certainement un impact sur l'expression physique de la sexualité. Alors que certain.es ressentiront l'envie d'utiliser cet espace pour se rapprocher et augmenter l'intimité dans la relation, les chamboulements provoqués par le confinement peuvent aussi créer une distance émotionnelle. Par exemple, l'anxiété, le sentiment d'envahissement ou d'être débordé, la difficulté à tolérer l'intimité ou la proximité peuvent amener une personne à se couper de soi et de l'autre. Ainsi, il pourrait être normal de ressentir une baisse de désir sexuel ou encore d'avoir une difficulté à réguler les émotions que nous fait vivre le fait d'être confronté.e à une difficulté sexuelle que l'on a toujours fuie ou évitée. Ce qui importe de retenir, c'est que les impacts sur la sexualité que causent le stress et cette réorganisation du quotidien peuvent être nombreux et sont normaux. Prenez le temps de les observer, accueillez-les et soyez bienveillant envers ce qui vous arrive ; il est tout

à fait légitime de rencontrer ces difficultés lorsque les stressseurs sont nombreux.

## **Le sentiment de manque et de solitude dans un contexte de confinement**

Pour certaines personnes qui vivent seules ou qui sont en relation avec une personne avec laquelle elles ne cohabitent pas, se retrouver confiné.es, sans affection, sans contact physique, sans sexualité physique avec un.e partenaire peut amener un sentiment de manque et de solitude. La sexualité et le contact avec l'autre peuvent combler plusieurs besoins tout à fait sains et normaux, tels le besoin de se sentir aimé.e et désiré.e, de se sentir en sécurité, ou encore un besoin de réconfort, de réassurance, de laisser-aller ou de plaisir. Reconnaître le rôle que joue la sexualité pour soi et les besoins qu'elle comble peut ensuite permettre d'agir pour combler différemment ces besoins, de manière saine, réaliste et sécuritaire dans le contexte du confinement. Rester en contact virtuellement avec ses proches est primordial pour diminuer le sentiment de solitude et pour combler certains besoins relationnels. Aussi, cette distance peut permettre de développer autrement une relation, avec un rythme différent et en investissant davantage d'autres sphères normalement moins investies. De plus, le temps seul.e peut représenter une opportunité d'explorer son corps et sa sexualité. En ce sens, ce temps d'arrêt et de réflexion peut être bénéfique pour se connaître et se comprendre davantage. Nous prenons très peu le temps de s'arrêter et de s'observer, mais ce travail, bien qu'il puisse être confrontant, peut nous permettre de cheminer, de grandir et d'être mieux avec soi-même.

## **Des impacts sur la violence conjugale et sexuelle**

Nous ne parlerons jamais assez des personnes vivant dans des relations violentes, physiquement, psychologiquement, verbalement, sexuellement, financièrement. Alors que l'importance du confinement est martelée par nos institutions, et ce avec raison, il faut absolument rappeler aux personnes vulnérables et vivant dans des relations violentes qu'elles ont tout à fait le droit de quitter la maison. Être confiné.e ne signifie en aucun cas ne pas pouvoir fuir une situation dangereuse et malsaine. En temps de crise, une dynamique de violence peut apparaître ou s'exacerber, que ce soit en raison d'une plus grande difficulté à gérer ses états émotifs en période de stress, ou encore parce que la personne victime de violence se retrouve confrontée à l'autre presque en permanence. Si vous êtes dans une telle situation, dirigez-vous vers une ressource qui pourra vous aider (une liste de ressource est présente à la fin de ce texte).

## **Accès aux services en sexologie**

Les enjeux sur le plan de la sexualité qu'amène cette crise sont multiples.

Plusieurs sexologues continuent d'offrir des services afin que l'accessibilité aux services en sexologie soit maintenue. Il est fortement recommandé que ces rencontres aient lieu par visioconférence ou par téléphone, afin d'assurer la sécurité et la santé de chacun.e. À cet effet, informez-vous auprès du ou de la sexologue sur la modalité utilisée et n'hésitez pas à demander que les rencontres soient effectuées par télépratique. Vous pouvez aussi faire une recherche de sexologues avec le critère de la télépratique sur [notre](#)

[répertoire.](#)

Si vos proches et vous vivez des difficultés relativement à votre santé sexuelle ou mentale, il est primordial de demander de l'aide et d'aller chercher un soutien en cette période bien particulière.

## **Des services pour toutes et tous**

Pour les personnes qui vivent avec un.e partenaire ou un membre de la famille ayant un problème de santé mentale grave, les relations peuvent se dégrader et de l'écoute et du soutien peuvent être demandée par l'entremise du [Réseau Avant de Craquer](#).

Les personnes en questionnement sur leur orientation sexuelle ou qui n'ont pas dévoilé leur orientation sexuelle aux gens avec qui elles sont confinées peuvent se sentir doublement isolées. Privées du contact, physique du moins, avec leurs ami.es, elles peuvent ressentir davantage de stress minoritaire. Ces personnes peuvent aussi contacter l'organisme [Interligne](#).

Certaines personnes en processus d'harmonisation de leur genre peuvent trouver difficile l'isolement volontaire demandé par le gouvernement. Des inquiétudes sur l'issue de la transition, la diminution des contacts avec la communauté et le cercle d'ami.es, ainsi que les inquiétudes en lien avec des sorties à la pharmacie peuvent survenir. Les personnes de la communauté trans désirant de l'écoute peuvent contacter l'organisme [Interligne](#).

Les personnes dont les revenus dépendent du travail du sexe se retrouvent dans une situation complexe et potentiellement dangereuse en ce moment. D'une part, elles perdent une partie de leurs revenus et ne se qualifient pas pour l'aide financière gouvernementale, et de l'autre, elles peuvent se mettre à risque sur le plan de la santé en raison de la Covid-19. Les organismes pouvant les supporter dans cette période difficile sont : [Stella](#) et [PIaMP](#)

## Ressources

- **Répertoire des sexologues, OPSQ** : <https://opsq.org/> / 1-855-386-6777
- **Avant de craquer** : [avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com) / 1855 CRAQUER
- **Info-Aidant** : *Service pour les proches aidants d'aînés, leur entourage, les intervenants et les professionnels de la santé* : <https://www.lappui.org/> / 1 855 852-7784
- **Interligne** : <https://interligne.co> / 1 888 505-1010
- **Jeunesse, J'écoute** : <https://jeunessejecoute.ca/> / 1 800 668-6868
- **Ligne Parents** : <https://www.ligneparents.com/LigneParents> / 1 800 361-5085
- **PiAMP, Projet d'intervention auprès des mineur.e.s prostitué.e.s** : <http://piamp.net/> 514-284-1267
- **SOS violence conjugale** : <http://www.sosviolenceconjugale.ca/> / 1 800 363-9010.
- **Stella** : <https://chezstella.org/> / 514 285 8889
- **Suicide action** : [Suicideactionmontreal.org](https://suicideactionmontreal.org/) /1-866-277-3553
- **Tel-jeunes** : <https://www.teljeunes.com/Accueil> / 1 800 263-2266 / Texto : 514-600-1002
- **Tel-Aînés** : *Service de soutien pour les aîné.es* : <https://tel-ecoute.org/contact-version-2/> / 514 353-2463
- **211** : Répertoire des services communautaires et sociaux.

<https://www.211qc.ca> / 211

- **811** : *Info-santé et Info-social*
- **911** : Toute urgence relative à la santé mentale ou physique

## Publications gouvernementales :

- **Ligne d'informations du gouvernement du Québec sur le coronavirus (COVID-19)** : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/> / 1 877 644-4545
- **Santé et service sociaux. Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19** : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>
- **Gouvernement du Québec. COVID-19 – La santé mentale à la maison** : <https://www.lapresse.ca/xtra/soins/202004/03/01-5267815-covid-19-la-sante-mentale-a-la-maison.php>
- **Gouvernement du Québec. COVID-19 – Comment protéger la santé mentale de nos jeunes?** : [https://www.lapresse.ca/xtra/soins/202004/08/01-5268600-covid-19-comment-protoger-la-sante-mentale-de-nos-jeunes.php?utm\\_categorieinterne=traffiddrivers&utm\\_contenuinterne=cyberpresse\\_vous\\_suggere\\_5267815\\_article\\_P0S3](https://www.lapresse.ca/xtra/soins/202004/08/01-5268600-covid-19-comment-protoger-la-sante-mentale-de-nos-jeunes.php?utm_categorieinterne=traffiddrivers&utm_contenuinterne=cyberpresse_vous_suggere_5267815_article_P0S3)
- **Gouvernement du Québec – *On protège aussi sa santé***

***mentale – Rester en contact visuellement***  
: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-28W.pdf>