

PARKINSON, RELATIONS ET SEXUALITÉ



Mieux connaître les effets du Parkinson sur les relations et la sexualité ainsi que certaines pistes de solution.



Vous n'êtes pas seuls,
découvrez comment
Parkinson Québec peut
vous aider à vous donner
le pouvoir d'agir.



Conception et publication de la brochure originale

Parkinson's^{UK} (2021). Relationships, sex and Parkinson's.

<https://www.parkinsons.org.uk/information-and-support/sex-and-parkinsons>

Adaptation de la brochure

Parkinson Québec (2024). Parkinson, relations et sexualité.

Note

La traduction, l'adaptation et l'utilisation des images ont été autorisées par Parkinson's^{UK}.

L'organisme n'a toutefois aucune responsabilité quant aux changements apportés à la publication originale.

Pour des informations supplémentaires ou pour entrer en contact avec Parkinson's^{UK}, voici les coordonnées de l'organisme :

Courriel : hello@parkinsons.org.uk

Téléphone : 0808 800 0303

Site Web : <https://www.parkinsons.org.uk/>

Contact du partenariat avec Parkinson's UK

Dora Rodriguez, M.S c., Directrice de la conformité de la qualité et du développement de la recherche scientifique, Parkinson Québec.

drodriguez@parkinsonquebec.ca

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

ISBN 978-2-924644-11-9



© Parkinson Québec, 2024

Remerciements

Le développement de cette brochure a reçu l'appui financier du Gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec Ami Des Aînés.



Parkinson Québec tient à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à ce livret.

Adaptation et révision scientifique :	* Line Beudet, inf., Ph.D. Chercheuse régulière, Carrefour innovation, CRCHUM, Professeure associée, FSI, UdeM. * Renée Coulombe, inf., M. Sc. Agente de recherche, CRCHUM et consultante en santé familiale, santé des personnes âgées et des proches aidants. * Dora Rodriguez, M. Sc. Directrice de la conformité de la qualité et du développement de la recherche scientifique, Parkinson Québec.
Graphisme :	Hibah Hammoud Coordonnatrice aux programmes, Parkinson Québec
Littéracie :	Yvan Demers Céline St-Onge Sylvie Boileau Alain Bernard Nicole Rouillier Anne Beaudoin, Responsable de la ligne d'information et de soutien, Parkinson Québec. * Dora Rodriguez
Traduction :	Lisette Papineau. Transcription Ville-Marie * Line Beudet * Renée Coulombe

Le Parkinson peut affecter votre sexualité et vos relations interpersonnelles, que vous ayez la maladie ou que vous preniez soin d'une personne atteinte.

Que vous soyez sexuellement actif ou non, en couple ou célibataire, cette brochure est susceptible de vous intéresser.

Parmi les sujets abordés figurent, entre autres, les défis auxquels les partenaires peuvent être confrontés, le début d'une nouvelle relation, de même que la manière dont la maladie peut affecter votre vie sexuelle, tant l'aspect physique qu'émotionnel. Chaque section contient des informations et des suggestions pouvant vous aider avec les problèmes qui se présentent.

À la fin de la brochure, nous vous proposons des sites à consulter pour vous aider dans la recherche d'information et de soutien supplémentaire.



7	Comment le Parkinson affecte mes relations interpersonnelles?	
	Les premières réactions	7
	Les attentes	7
	L'impact émotionnel	8
	Les changements de rôles	9
10	Comment le stress, l'anxiété et la dépression affectent mes relations interpersonnelles?	
	Stratégies pour mieux gérer l'impact émotionnel du Parkinson	10
13	Comment améliorer ma relation de couple?	
	Moyens de consolider votre relation	13
	Quand une séparation survient	15
16	Comment la maladie de Parkinson affecte la sexualité des hommes et des femmes?	
18	Quels facteurs peuvent contribuer aux problèmes sexuels?	
	Les troubles du mouvement	19
	La fatigue	19
	Les troubles de la fonction intestinale et de la vessie	19
	Les médicaments	20
	L'hypersexualité	20
	La baisse de la libido	21
	Les difficultés liées à l'excitation sexuelle	22
	Les problèmes liés à l'orgasme	23
25	Quels problèmes sexuels peuvent affecter les hommes?	
28	Quels problèmes sexuels peuvent affecter les femmes?	

30 Où puis-je m'adresser pour obtenir des informations et du soutien?

S'adresser aux professionnel(le)s de la santé	30
Du soutien pour votre conjoint(e)	31
Des conseils pour vivre une relation saine en couple	31
Soutien psychologique, thérapie	32
Lors de votre rendez-vous	32

35 Ressources et soutien additionnels

41 Glossaire

Il est à noter que les professionnel(les)s de la santé mentionnés dans cette brochure désignent les personnes suivantes : infirmier(ière)s, médecins et médecins spécialistes, pharmacien(ne)s, physiothérapeutes, psychothérapeutes, psychologues, thérapeutes conjugaux et familiaux ainsi que les travailleur(euse)s sociaux(ciales).



COMMENT LE PARKINSON AFFECTE MES RELATIONS INTERPERSONNELLES?

Dans cette section :

- Les premières réactions
- Les attentes
- L'impact émotionnel
- Les changements de rôles

Les premières réactions

La façon de faire face aux problèmes liés au Parkinson peut avoir un effet important sur vos relations interpersonnelles. Par exemple, la façon dont vous et votre conjoint(e) réagissez au diagnostic peut avoir une incidence sur vos émotions.

Chacun réagit à sa façon et ressent une gamme d'émotions incluant la colère, la frustration, le déni ou la culpabilité. Vous pouvez même ressentir du soulagement à l'idée de connaître enfin la cause de vos symptômes.

Apprendre à vivre avec le diagnostic prend un certain temps. Des personnes affectées par le Parkinson nous ont dit combien il était important pour leur couple de prendre le temps de vivre cette période d'adaptation.

Les attentes

Les attentes au regard de la maladie peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. Certaines personnes sont davantage craintives et pensent qu'elles deviendront très rapidement handicapées tandis que d'autres s'attendent à ce que le Parkinson n'affecte pratiquement pas leur vie.

Si vous êtes en couple, vous et votre conjoint(e) pouvez aussi avoir des attentes différentes. Peut-être que l'un de vous est plus optimiste que l'autre. L'un aimera parler de ses problèmes, alors que l'autre préférera y réfléchir seul(e).

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de composer avec un diagnostic. On vous encourage à prendre le temps de comprendre le point de vue de l'autre et d'être le plus authentique possible. Cela pourrait contribuer à minimiser les différends et les conflits possibles.

Dans la mesure du possible :

- partagez vos opinions sans vous juger mutuellement
- essayez d'obtenir le maximum d'informations rigoureuses sur le Parkinson afin que vos attentes soient réalistes et aidantes
- partagez ces informations avec les personnes significatives de votre entourage



Pour en savoir davantage sur les différents aspects de la maladie de Parkinson, nous vous invitons à visiter notre site parkinsonquebec.ca ou à consulter les ressources à la fin de cette brochure.

L'impact au niveau émotionnel

Après avoir reçu un diagnostic de Parkinson, certains couples se sentent en deuil de la relation qu'ils avaient avant la maladie. Il leur faudra apprendre à composer avec les changements de leur style de vie, de leur identité personnelle et professionnelle.

Si vous êtes la personne atteinte, votre image de vous-même est peut-être affectée. Certains symptômes tels, des mouvements involontaires, une modification de la posture ou un excès de salive peuvent être gênants. Une faible estime de soi peut aussi contribuer à un repli sur vous-même et ainsi, nuire à vos relations interpersonnelles.

Lorsque la qualité relationnelle est présente entre les partenaires ainsi qu'une bonne estime de soi, il est plus facile de gérer les hauts et les bas de la vie. Dans le cas contraire, même les choses les plus simples peuvent sembler difficiles à gérer.

Votre relation peut aussi évoluer d'une manière inattendue et le fait de communiquer ouvertement permet des rapprochements. D'autres personnes peuvent se sentir seules à négocier avec leurs émotions, se sentir isolées et même, amères face à la situation. Si cette situation vous semble familière, vous souhaitez peut-être faire appel à un(e) professionnel(le) spécialisé(e) en relations interpersonnelles ou conjugales pour vous aider à traverser cette période difficile.

 Voir à la fin de cette brochure pour de plus amples informations sur les ressources disponibles.

Les changements de rôles

Avec l'avancée de la maladie, il est fréquent d'avoir des changements dans les rôles et la dynamique relationnelle au sein du couple. Cela peut survenir à n'importe quel stade du Parkinson. Toute maladie qui perdure dans le temps est susceptible d'avoir un impact important sur le quotidien et ce, même si les relations étaient fluides auparavant.

Avec l'évolution du Parkinson, il se peut que vous et votre conjoint(e) ayez à assumer les rôles d'aidant(e) et d'aidé(e). Cette situation peut se révéler difficile si votre relation était très différente auparavant, par exemple, si la personne aidée avait l'habitude d'être le principal soutien financier et prenait les décisions, ou si l'aidant(e) avait un mode de vie indépendant.

Certains couples ont du mal à se considérer comme des partenaires égaux dans ces nouveaux rôles. Il faudra un certain temps pour s'adapter à ce nouveau type de relation qui peut, néanmoins, être épanouissant.

Vous pouvez essayer de :

- conserver un certain sentiment d'indépendance. C'est bénéfique d'avoir du temps pour soi et de poursuivre ses activités, comme il est aussi important de faire des choses ensemble
- saisir les opportunités qui se présentent pour inverser le rôle d'aidant(e). Dans ce cas, la personne vivant avec le Parkinson peut continuer à apporter un soutien émotionnel ou intellectuel à l'autre conjoint(e)
- trouver des activités communes comme passer du temps ensemble à regarder un film ou socialiser avec des amis avec lesquels il n'y a pas de compétition
- faire une liste des activités que vous continuez à partager ensemble ou pourquoi pas en faire une avec des activités que vous aimeriez essayer
- continuer de communiquer l'un avec l'autre de façon claire et directe. Le Parkinson peut affecter tous les types de communication - verbale, écrite et non-verbale (par exemple, les expressions faciales) mais, il est important de préserver ces échanges aussi longtemps que possible



Pour en savoir davantage sur l'impact au niveau émotionnel, la communication et les changements de rôles, nous vous invitons à consulter les sessions 5, 6, 8 et 9 de l'intervention TAVIE™ en mouvement.



COMMENT LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION AFFECTENT MES RELATIONS INTERPERSONNELLES?

S'adapter à la vie avec le Parkinson amène un certain niveau de stress, que l'on soit atteint de la maladie ou que l'on s'occupe d'une personne qui en est atteinte. Certaines personnes pourraient aussi se sentir déprimées. Cela peut être dû à la maladie elle-même ou être en lien avec le fait de vivre avec cette maladie.

Dans cette section :

- Stratégies pour mieux gérer l'impact émotionnel

Stratégies pour mieux gérer l'impact émotionnel

Voici quelques suggestions :

Ne pas hésiter à demander de l'aide

Le soutien de personnes significatives, des amis, de la famille et des professionnels de la santé peut s'avérer très utile. Vous pouvez aussi consulter les ressources à la fin de cette brochure ou communiquer avec nous **par courriel à communaute@parkinsonquebec.ca, ou à la ligne d'information et de soutien sans frais au 1 800 720-1307**

Se détendre

Plus facile à dire qu'à faire... Il est bénéfique de se détendre en ciblant des activités plaisantes et relaxantes comme prendre un bain apaisant, marcher dans la nature, lire un livre, jaser de choses et d'autres avec des ami(e)s.

Se faire plaisir

Profitez de chaque occasion pour vous faire plaisir. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple qu'une tasse de café, l'écoute d'un nouvel album, un bain de pieds, ou bien une escapade de fin de semaine.

Faire un journal

Certaines personnes trouvent bénéfique d'écrire leurs pensées et leurs sentiments. Essayez de le faire lors d'un moment calme de la journée où vous ne serez pas interrompu(e). Il peut être encourageant de prendre le temps de regarder en arrière, au fil des semaines, pour constater à quel point vous avez fait des progrès.

Maintenir une bonne santé physique

Il est parfois tentant de manger des plats réconfortants et de passer beaucoup de temps assis(e) sur le canapé, mais cela ne vous aidera pas nécessairement à dissiper les émotions plus difficiles. Par ailleurs, faire de l'exercice régulièrement et manger sainement est bénéfique pour le corps et l'esprit.

Parler, échanger

Ce n'est pas tout le monde qui se sent à l'aise de parler, mais le fait d'échanger brise le sentiment de solitude et permet d'entrer en contact avec d'autres personnes, un(e) ami(e) de confiance ou un membre de la famille. Si vous êtes un couple, il est bénéfique d'échanger ensemble.

Se permettre de verser des larmes

Certains jours, vous aurez envie de pleurer. Il est important de se permettre de pleurer, de reconnaître ses émotions et de les exprimer. Quand vous êtes en colère, vous pouvez aussi l'exprimer et ce, dans la mesure où vous le faites d'une manière respectueuse. Le refoulement des émotions profondes a tendance à aggraver la situation et nuit à votre bien-être.

Prendre le temps de rire

Il est parfois difficile de trouver des raisons de rire, mais lorsque vous riez, votre corps libère des substances chimiques qui vous font du bien. Si vous aimez regarder des séries drôles, des comédies ou partager des faits cocasses avec des personnes significatives de votre entourage, on vous encourage à continuer de le faire.



Cliquez ici pour en savoir davantage sur la dépression



Cliquez ici pour en savoir davantage sur l'anxiété



COMMENT AMÉLIORER MA RELATION DE COUPLE?

Dans cette section :

- Moyens de consolider votre relation
- Quand une séparation survient

Moyens de consolider votre relation

Les astuces suivantes sont proposées par des professionnel(le)s spécialisé(e)s :

Accepter les divergences d'opinion

Nous sommes tous uniques et les divergences d'opinion font partie de la vie. Voyez l'argumentation comme quelque chose de sain dans votre couple.

Savoir formuler ses arguments de façon claire et concise

Lorsque vous discutez, assurez-vous d'affronter le problème et non, votre partenaire. Écoutez, soyez respectueux et essayez de trouver une solution commune.

Dire que l'on est désolé

L'amour ne signifie pas qu'il ne faut jamais être désolé. Nous nous trompons et faisons tous des erreurs, alors soyez prêt(e)s à vous excuser.

Écouter et apprendre

Les gens changent et évoluent au fil des ans. Ne pensez jamais que vous connaissez si bien votre conjoint(e) que vous pouvez prédire ce qu'il ou qu'elle dira.

Planifier du temps de qualité

C'est peut-être un cliché mais la qualité prévaut sur la quantité. Prenez le temps de parler, de rire, de bavarder ou tout simplement d'être ensemble dans un endroit paisible.

Partager des objectifs communs

Une autre façon de créer des liens est de parler et de travailler à la réalisation de buts communs. Qu'il s'agisse d'économiser pour les vacances, d'organiser une fête ou de décorer une pièce, l'important est que vous partagiez le même objectif.

Passer du temps avec d'autres couples

Il est facile de penser que vous êtes l'unique couple à avoir des problèmes mais, lorsque vous passez du temps avec d'autres couples, vous pourriez vous rendre compte que vous n'êtes pas les seuls. Toutes les relations de couple connaissent des hauts et des bas.

Accorder à l'autre le bénéfice du doute

Ne tirez pas de conclusion hâtive sur le comportement ou la motivation de l'autre. Si vous êtes irrité par quelque chose, vérifiez d'abord si ce que vous pensez correspond bien à ce que l'autre voulait exprimer. Si ce n'est pas le cas, laissez aller cette pensée. Si c'est vraiment le cas, prenez le temps de vous arrêter et de discuter du problème.

Explorer avec vos sens

L'exploration par le biais de vos sens, que ce soit par la vue, le toucher, le goût, etc., est une activité que vous pouvez partager et apprécier.

Vous pouvez entre autres choses :

- rire ensemble – c'est l'une des meilleures activités pour vous rapprocher
- allumer des bougies parfumées ou expérimenter différentes huiles odorantes dans un diffuseur
- déguster ensemble en essayant une gamme d'aliments, des mets différents
- écouter de la musique

La tendresse, l'intimité physique

L'intimité physique est une partie essentielle dans de nombreuses relations. La lenteur à exécuter certains mouvements rend peut-être plus difficile une certaine spontanéité. Par contre, le toucher est un élément essentiel chez l'être humain et vous pouvez en faire l'expérience, quelle que soit votre condition physique. Le toucher a le pouvoir d'apaiser, de soutenir et d'encourager qu'il s'agisse d'une caresse sur la joue, d'un câlin ou de faire l'amour.

Quand une séparation survient

Des personnes atteintes de Parkinson nous ont fait part de la rupture de leur couple. Les effets de la maladie et les exigences, que celle-ci impose à une vie de couple, sont des facteurs contributifs. Beaucoup d'autres facteurs peuvent aussi expliquer la fin d'une union et non seulement la maladie comme cause unique.

Si votre relation est terminée, il s'avère important d'apprivoiser ce qui s'est passé même si cela prend un certain temps. Cela peut être aidant d'en parler avec des ami(e)s ou des membres de la famille pour diminuer le sentiment d'isolement et vous aider à prendre du recul. Vous pouvez aussi envisager d'en discuter avec un thérapeute familial ou conjugal. Aussi, se donner des objectifs, planifier quelques projets peuvent être bénéfiques. Atteindre un ou quelques objectifs aide également à renforcer la confiance en soi et nous rappelle que l'on va de l'avant, même si certains jours on en n'a pas vraiment l'impression.

Certaines personnes nous ont confié que la séparation ou le divorce a été une expérience très pénible. D'autres ont plutôt perçu la fin de leur relation comme un changement positif. Quelles que soit les circonstances, si votre relation est terminée, vous pouvez vous sentir accablé(e) et avoir des inquiétudes face à ce que l'avenir vous réserve. Toutefois, il est important de se rappeler que l'on n'est jamais seul à vivre une expérience comme celle-là et qu'il existe du soutien pour vous aider.

POUR TROUVER DE L'AIDE :

Ordre des psychologues du Québec

Téléphone sans frais : 1 800 363-2644 | www.ordrepsy.qc.ca

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

Téléphone sans frais : 1 888 731-9420 | www.otstcfq.org

Ordre professionnel des sexologues du Québec

Téléphone sans frais 1 855 386-6777 | www.opsq.org



COMMENT LA MALADIE DE PARKINSON AFFECTE LA SEXUALITÉ DES HOMMES ET DES FEMMES?

Les difficultés sexuelles affectent de nombreuses personnes atteintes de Parkinson. Cela peut être dû à des effets physiques de la maladie sur la coordination et la vitesse des mouvements ou à des problèmes émotionnels comme la baisse de moral ou la dépression. Le Parkinson n'affecte toutefois pas la fonction sexuelle de tout le monde et nombre de personnes ne sont pas confrontées à ce type de problème.

Les hommes, comme les femmes, peuvent éprouver des difficultés sexuelles. Pour plusieurs, la sexualité est un élément important dans leur vie, de sorte que tout problème rencontré peut avoir un impact significatif. Il existe des moyens pour solutionner certains problèmes sexuels ou pour explorer la notion d'intimité d'une autre façon.

Les problèmes sexuels peuvent affecter autant la personne atteinte que son ou sa partenaire. Découvrir que l'un d'entre vous a une condition qui change votre vie peut modifier la vision de votre relation physique, devenir moins importante ou même, plus importante qu'auparavant. Vous avez peut-être même l'impression de devoir profiter du moment présent, par crainte d'une diminution de vos capacités, ou tout simplement le désir d'exprimer l'amour que vous avez l'un pour l'autre.

Le Parkinson peut avoir une incidence sur l'estime de soi en lien avec la sexualité. Vous pouvez vous sentir un peu moins attirant(e) ou moins désirable. Si vous êtes un(e) proche aidant(e), vous craignez peut-être d'être exigeant(e) en voulant avoir des relations sexuelles avec votre partenaire. Les nouveaux rôles d'aidant(e) ou d'aidé(e) rendent parfois difficile le fait de se sentir égaux comme partenaires sexuels.

Ces différents facteurs, auxquels s'ajoute l'impact de la maladie et des médicaments sur l'organisme, sont susceptibles d'affecter la performance sexuelle.

Les rapports sexuels évoluent également tout au long de la vie et la plupart des couples connaissent des périodes difficiles, à un moment ou à un autre.

Les problèmes se résolvent parfois d'eux-mêmes, mais le couple peut aussi être amené à :

- ajuster ses activités sexuelles en tenant compte des changements dans leurs capacités physiques
- redéfinir ses attentes pour les adapter à la réalité. Certains couples pensent que c'est problématique de ne pas avoir de rapports sexuels réguliers tandis que d'autres sont satisfaits d'une caresse sensuelle une fois par mois

Si vous avez eu une vie de couple où les relations sexuelles étaient satisfaisantes, où vous vous sentiez à l'aise et confiants de parler de vos désirs et de vos limites, il vous sera plus facile de faire face aux défis liés à la maladie. Vous aurez à faire plus d'efforts pour surmonter les obstacles si cet aspect de votre vie a été plus difficile à négocier dans le passé. Toutefois, cela vaut la peine de créer l'ouverture et d'essayer une approche créative qui vous conviendra mieux.





QUELS FACTEURS PEUVENT CONTRIBUER AUX PROBLÈMES SEXUELS?

Dans cette section :

- Les troubles du mouvement
- La fatigue
- Les troubles de la fonction intestinale et de la vessie
- Les médicaments
- L'hypersexualité
- La baisse de la libido
- Les difficultés liées à l'excitation sexuelle
- Les problèmes liés à l'orgasme

Les problèmes sexuels surviennent souvent lorsque quelque chose perturbe les réponses physiques et émotionnelles de soi et de l'autre. Les causes de ces problèmes incluent la baisse de mobilité, la fatigue et la dépression. Ces problèmes sont fréquents chez les personnes touchées ou non par le Parkinson, de sorte qu'il n'est pas toujours facile de déterminer si cette perturbation est due à la maladie ou pas.

La capacité physique d'avoir des rapports sexuels est affectée par le système nerveux. Il est donc plus fréquent que les personnes souffrant de troubles neurologiques, comme la maladie de Parkinson, éprouvent des difficultés.

Certains symptômes du Parkinson peuvent exercer une influence sur l'activité sexuelle. Examinons les différents symptômes qui suivent et ce qui peut aider à les améliorer.

Les troubles du mouvement

Les symptômes physiques du Parkinson comme la rigidité des muscles et la lenteur des mouvements peuvent affecter l'activité sexuelle. Assurez-vous que vos médicaments agissent efficacement pour améliorer ces symptômes. Parlez-en à votre médecin ou à l'équipe qui vous traite pour le Parkinson. De plus, ils seront peut-être en mesure de vous donner des conseils sur les positions sexuelles qui peuvent vous aider.

La fatigue

La fatigue peut être aussi un symptôme du Parkinson. Si c'est le cas, essayez d'avoir des rapprochements à un moment de la journée lorsque vous avez plus d'énergie.

Les troubles de la fonction intestinale et de la vessie

La peur de l'incontinence peut vous inquiéter à l'idée d'avoir des rapports sexuels.

Si vous souffrez d'incontinence urinaire, certains médicaments et autres traitements peuvent être efficaces. Aussi, aller à la toilette et vider sa vessie avant une relation sexuelle est une solution à considérer. L'utilisation d'une sonde pour aider à vider la vessie peut être une autre alternative.

Si vous souffrez d'incontinence intestinale, des changements alimentaires, un lavement avant les rapports sexuels ou l'utilisation d'autres traitements pourraient peut-être vous aider.

Quel que soit le problème d'incontinence, discutez-en avec votre médecin afin d'explorer des alternatives.



[Cliquez ici pour en savoir davantage sur les troubles de la vessie](#)



[Cliquez ici pour en savoir davantage sur les troubles de la fonction intestinale](#)

De plus, la [**Fondation d'aide aux personnes incontinentes du Canada**](#) peut aussi vous fournir d'autres informations pertinentes à ce sujet.

 **Voir à la fin de cette brochure pour de plus amples informations sur les ressources disponibles.**

Les médicaments

Il convient de vérifier si les médicaments que vous prenez ont des effets secondaires susceptibles d'affecter votre sexualité. Certains médicaments contre la dépression peuvent entraîner une diminution du désir sexuel, un manque d'excitation sexuelle, une éjaculation précoce ou retardée ou une incapacité à atteindre l'orgasme.

Parlez à votre médecin, ou à l'équipe qui vous traite pour le Parkinson, des options qui s'offrent à vous afin que vous puissiez continuer à tirer le meilleur parti de votre médication.

L'hypersexualité

Certaines personnes, prenant des médicaments antiparkinsoniens connus sous le nom d'agonistes dopaminergiques, présentent des comportements impulsifs et compulsifs. Chez un petit nombre de personnes, d'autres types de médicaments, notamment la lévodopa, induisent des effets secondaires similaires.

L'hypersexualité est une forme de comportement impulsif et compulsif de la part de la personne qui focalise sur des pensées sexuelles. Ces pulsions peuvent être ressenties à répétition et à des moments inappropriés ou envers des personnes autres que le ou la partenaire. Cela s'avère pénible pour la personne et son entourage. L'hypersexualité comporte également un risque de se conduire en société d'une manière inappropriée et même, d'enfreindre la loi.

Ce type de comportement peut avoir un impact important sur la personne qui en souffre et sur son entourage. Il peut aller de pair avec des délires sexuels et des hallucinations, comme le fait d'imaginer que sa conjointe ou son conjoint a une liaison, ou de penser que d'autres personnes ont des relations sexuelles, alors que ce n'est pas le cas.

Si cet effet secondaire est léger, certains couples peuvent apprécier ce surcroît de sexualité. Pour d'autres, cela peut devenir un problème difficile et pénible, en particulier si les désirs sexuels sont hors de contrôle et ne cadrent pas avec les limites confortables de la relation.

Si vous êtes confrontés à cette problématique, parlez-en à votre médecin traitant ou à l'équipe qui vous suit pour le Parkinson. Vous vous sentez peut-être mal à l'aise de leur parler des difficultés que vous rencontrez mais dites-vous qu'ils ont déjà discuté avec d'autres personnes ayant des problèmes similaires et que tout ce que vous leur confiez reste confidentiel.

Certaines personnes manifestent un comportement impulsif ou compulsif et ne se rendent pas compte qu'elles ont ce problème. Si vous remarquez que la libido de votre conjoint(e) a augmenté ou que son comportement sexuel a changé à votre égard ou à l'égard d'autres personnes, il est important d'en parler le plus rapidement possible au médecin traitant et à votre pharmacien.

Généralement, les comportements impulsifs et compulsifs peuvent être contrôlés avec certaines mesures prises pour remédier à ces changements de comportement. Dans la plupart des cas, un changement ou un ajustement de médicament peut atténuer ce problème. De plus, certaines personnes peuvent avoir besoin de services ou d'interventions de soutien auprès d'un psychothérapeute. Vous trouverez des liens à la fin de la brochure concernant des professionnel(le)s spécialisé(e)s avec cette problématique.



Pour en savoir davantage sur les comportements impulsifs et compulsifs liés au Parkinson, nous vous invitons à consulter les ressources professionnelles entourant la sexualité à la fin de cette brochure ou cliquez ici pour consulter la fiche « Les troubles du contrôle des impulsions dans la maladie de Parkinson ».

La baisse de la libido

Certaines personnes atteintes du Parkinson ainsi que leur partenaire expérimentent une baisse de leur libido. Cette baisse du désir sexuel est peut-être davantage reliée à l'impact psychologique et émotionnel du diagnostic qu'à une conséquence directe de la maladie. La fatigue générale et la dépression, symptômes assez fréquents chez les personnes atteintes de Parkinson, peuvent également diminuer le désir. Votre médecin de famille ou un(e) professionnel(e) spécialisé(e) peuvent aider à traiter la dépression ou un autre trouble de l'humeur, si c'est le cas. De plus, différents moyens peuvent être essayés pour créer une certaine ambiance lors d'un échange sexuel et ainsi favoriser une intimité plus satisfaisante.

Les suggestions suivantes pourraient peut-être vous convenir :

- se détendre en prenant un bain relaxant
- offrir/recevoir un massage sensuel à la lueur d'une bougie
- faire quelque chose de plus dynamique ou de plus ludique ensemble pour créer une ambiance plus favorable
- peut-être raviver l'étincelle en se procurant de la nouvelle lingerie, des jouets sexuels pour adultes ou bien visionner une vidéo stimulante ou lire ensemble des histoires à caractère érotique

Peu importe ce que vous comptez faire, convenez au préalable que votre objectif est de vous rapprocher et d'apprécier le temps passé ensemble. Il peut en résulter des relations sexuelles, mais pas nécessairement. Tentez de diminuer la pression en mettant davantage d'énergie dans la création d'un environnement agréable. Ce qui en résultera se produira plus naturellement.

Les difficultés liées à l'excitation sexuelle

Les hommes, comme les femmes, ont parfois des difficultés reliées à l'excitation sexuelle. Cela peut être le résultat d'effets indésirables liés au Parkinson, de la médication prise à cet effet ou découler de la fatigue, du stress, de l'anxiété, de la dépression ou d'une faible estime de soi.

Le principal moyen de surmonter ce problème, c'est de prendre des moyens pour se détendre. Avant de considérer un traitement, il faut exclure toute cause émotionnelle, comme le stress ou les tensions dans le couple.

Voici quelques suggestions pour vous aider :

- changer la routine, comme avoir une relation sexuelle le matin, lorsque vous avez plus d'énergie, plutôt que le soir
- augmenter la stimulation, par exemple en utilisant un vibromasseur
- prendre le temps de cibler un moment propice pour que tout se déroule dans la meilleure ambiance possible

Plus vous créez des moments sensuels ensemble, plus il y a de chances que l'excitation vienne naturellement. Si vous ressentez un manque d'intérêt sexuel ou de désir, consulter un psychothérapeute pourrait s'avérer utile.

Les problèmes liés à l'orgasme

Aussi bien les hommes que les femmes peuvent souffrir d'une diminution ou d'une absence d'orgasme. Certains hommes peuvent aussi avoir des problèmes d'éjaculation précoce ou retardée.

On peut considérer des traitements comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour aider dans ce genre de problème et aussi, à trouver de meilleures façons de communiquer sur le plan sexuel. Par exemple, cette thérapie vise à modifier positivement des croyances et des pensées négatives pour faire place à des émotions apaisantes et à des comportements nouveaux.



Pour en savoir davantage sur la thérapie cognitivo-comportementale, nous vous invitons à consulter le site www.cusm.ca

Si vous avez des difficultés à atteindre l'orgasme, les propositions suivantes pourraient vous aider :

Essayez de dissiper toute anxiété

Si vous vous inquiétez à propos de l'orgasme, celui-ci risque de se produire trop rapidement ou de ne pas se produire du tout. Pensez alors à consacrer plus de temps à la stimulation. Si vous convenez que ce n'est pas grave si l'un d'entre vous n'a pas atteint l'orgasme, cela vous permettra d'apprécier davantage le temps passé ensemble.

Soyez conscient de ce que vous aimez

La masturbation peut vous aider à vous familiariser avec ce que vous trouvez plaisant. Accordez-vous suffisamment de temps pour explorer ce que vous trouvez agréable sans être dérangé(e). Si vous avez un sentiment de honte ou de gêne par rapport à ce que vous faites, cela ne vous aidera pas à atteindre l'orgasme; essayez plutôt de vous détendre en vous laissant porter par les sensations que vous ressentez.

Apprenez à vous connaître comme partenaires

Prenez le temps d'apprendre à connaître le corps de l'autre. Demandez à votre conjoint(e) quel genre de stimulation il ou elle préfère. Tentez de raffiner vos gestes afin d'offrir la meilleure

expérience possible. Lorsque vous abordez le sexe de manière plus détendue et exploratoire, l'orgasme peut survenir plus naturellement.

Faire des exercices du plancher pelvien

Pour certaines femmes, les exercices du plancher pelvien augmentent la prise de conscience des contractions et améliore le tonus de cette région, ce qui peut favoriser l'orgasme. Comme ces exercices peuvent être un peu délicats ou compliqués à faire, un(e) physiothérapeute, un(e) infirmier(ère) ou un médecin de famille peuvent vous expliquer comment les réaliser correctement.

Faites-vous aider

Si les problèmes persistent, parlez-en à votre médecin ou à l'intervenant(e) qui vous traite pour le Parkinson. Un changement de médicament peut aussi faire une différence.





QUELS PROBLÈMES SEXUELS PEUVENT AFFECTER LES HOMMES?

Il est important de se rappeler que de nombreux problèmes sexuels sont fréquents chez les hommes de tous âges, qu'ils soient ou non atteints de Parkinson. Les problèmes que vous pourriez rencontrer ne sont donc pas nécessairement liés à cette maladie. Il peut y avoir une autre cause comme l'hypertrophie de la prostate. La prostate est une petite glande de la taille d'une noix qui entoure la première partie de l'urètre qui transporte l'urine de la vessie au pénis.

Avec l'âge, la prostate qui entoure le col de la vessie grossit progressivement. Ce phénomène est normal chez les hommes âgés, mais pour certains, il pose des problèmes en bloquant l'écoulement de l'urine, ce qui rend difficile la vidange de la vessie. Certains hommes peuvent ressentir le besoin d'uriner plus souvent, une difficulté à commencer à uriner, un besoin de se forcer ou un besoin urgent d'aller aux toilettes.

La médication peut aider à réduire la taille de la prostate, tout en la combinant à un mode de vie sain. Si la médication ne fonctionne pas, une intervention chirurgicale peut être recommandée en cas de symptômes modérés ou graves d'hypertrophie de la prostate.

Si vous commencez à ressentir des symptômes, vous devriez en parler à votre médecin traitant. Ce professionnel pourra évaluer votre situation et vous référer à un urologue, un médecin spécialisé dans les troubles liés à la vessie, aux reins et aux organes reproducteurs masculins, si nécessaire.



L'andropause

Les hommes, en vieillissant, voient leur niveau de testostérone diminuer graduellement au fil des décennies. Cependant, certains hommes auront une réduction plus importante que d'autres avec l'âge, ce qui peut avoir des conséquences dans plusieurs aspects de leur vie, notamment au plan de la sexualité. En fonction des signes observés (ex. pertes de densité des os, de concentration, de libido, etc.), une évaluation appropriée est de mise. Si vous ressentez des symptômes, discutez-en avec votre médecin traitant, qui pourra déterminer l'évaluation requise et vous suggérer, des ajustements dans votre mode de vie ou un traitement ajusté à votre condition de santé.

Dysfonction érectile

Des recherches ont démontré que l'un des problèmes sexuels, qui affectent les hommes, est l'incapacité à atteindre un certain niveau d'excitation et ainsi, engendrer des difficultés à avoir

une érection. Il s'agit d'un problème courant, même chez les hommes qui ne souffrent pas de Parkinson, en particulier lorsqu'ils vieillissent ou qu'ils souffrent d'autres maladies comme une tension artérielle élevée ou le diabète.

Certains hommes ont des problèmes érectiles tandis que d'autres constatent qu'ils peuvent obtenir une érection mais ils la perdent rapidement.

Si vous avez des problèmes érectiles, parlez-en à votre médecin traitant ou à un spécialiste. Ce professionnel vous questionnera sur votre réponse à la stimulation, à quel moment ces problèmes surviennent, par exemple, lorsque vous vous réveillez le matin ou lorsque vous êtes avec votre partenaire.

En effet, les problèmes érectiles peuvent vous affecter de différentes manières et à différents moments.

Votre médecin ou votre spécialiste peut explorer avec vous un certain nombre d'options comme celles-ci :

Les médicaments contre la dysfonction érectile

Les médicaments contre la dysfonction érectile (ex. Viagra, Cialis, Levitra) sont une option. La recherche a démontré que ces traitements peuvent convenir aux hommes atteints de Parkinson. Cependant, parlez-en à votre médecin ou à votre spécialiste au préalable. Il existe aujourd'hui une gamme de médicaments alternatifs qui agissent de manière différente et qui sont efficaces pour produire une érection.

Auto-injection ou auto-administration

Il existe des médicaments qui peuvent être injectés dans le pénis ou insérés dans l'extrémité du pénis afin de produire une érection. La technique nécessaire s'apprend mais, au début, elle doit être supervisée par un médecin ou un(e) professionnel(le) de la clinique où est proposé le traitement.

Un dispositif de pompe à vide

Le dispositif de constriction par le vide est une option pour les hommes qui ne veulent pas ou ne peuvent pas prendre de médicaments. Ce dispositif est placé à la base du pénis pour maintenir l'érection. Demandez conseil à votre médecin traitant ou pharmacien(ne) avant d'acheter un dispositif.

Une chirurgie

La chirurgie visant à implanter une prothèse pénienne peut être une option pour les hommes souffrant de problèmes érectiles. Il s'agit toutefois d'une solution de dernier recours.



QUELS PROBLÈMES SEXUELS PEUVENT AFFECTER LES FEMMES?

Les femmes, avec l'âge, la ménopause ou d'autres facteurs affectant la santé, peuvent éprouver des problèmes de lubrification vaginale ainsi qu'une diminution du désir ou de l'orgasme.

Des femmes peuvent continuer à apprécier les relations sexuelles, même si leur corps ne répond plus de la même façon à l'excitation sexuelle. Il est important de ne pas essayer la pénétration sans être excitée sexuellement, car cela peut être douloureux. Il n'existe pas beaucoup d'options thérapeutiques fondées sur des données probantes pour les problèmes sexuels touchant les femmes. Cependant, il existe certaines options incluant des traitements hormonaux, une approche psychosexuelle et des moyens pour diminuer la douleur.

Certaines femmes ont des relations sexuelles douloureuses. Aussi, il est possible que vous ressentiez moins de sensations ou un manque d'excitation sexuelle ou un manque de lubrification lors des rapports sexuels. Votre médecin traitant ou spécialiste peut recommander d'essayer des gels anesthésiants, des lubrifiants vaginaux ou d'autres moyens pour réduire la douleur.

Il est aussi important de se rappeler que de nombreux problèmes sexuels peuvent être communs aux femmes de tous âges, qu'elles soient atteintes de Parkinson ou non. Cela signifie que les problèmes que vous rencontrez ne sont pas nécessairement dus au Parkinson. Il peut y avoir d'autres causes décrites ci-après.

La ménopause

La ménopause est un moment de la vie où plusieurs changements peuvent survenir et elle peut avoir une incidence majeure sur plusieurs sphères de la vie d'une femme. La ménopause peut également affecter la lubrification vaginale et les sensations sexuelles. Si vous ressentez ces symptômes et que vous êtes en âge d'être ménopausée, parlez-en à votre médecin traitant, qui pourra vous suggérer des traitements, notamment un traitement hormonal substitutif (THS) couvert par la Régie de l'assurance-maladie du Québec.



[Cliquez ici pour en savoir davantage sur l'hormonothérapie](#)

Un prolapsus du plancher pelvien

Certaines femmes peuvent souffrir d'un prolapsus génito-urinaire d'un ou de plusieurs organes pelviens tels l'utérus ou la vessie. Cela se produit lorsque les organes descendent de leur position habituelle, parfois en raison du vieillissement ou suite à un accouchement.

Un manque de tonus des muscles du plancher pelvien peut augmenter ce risque et avoir un effet négatif sur la fonction sexuelle.

Le prolapsus du plancher pelvien peut être amélioré de différentes manières telles, un programme d'exercices en rééducation périnéale et pelvienne, des pessaires vaginaux destinés à soutenir les parois vaginales et les organes ou une intervention chirurgicale. Renseignez-vous auprès de votre professionnel(le) de la santé sur les diverses options qui s'offrent à vous.





OÙ PUIS-JE M'ADRESSER POUR OBTENIR DES INFORMATIONS ET DU SOUTIEN?

Pour plusieurs personnes, les relations sexuelles font partie intégrante de la vie. Les personnes de tous âges et de toutes conditions physiques peuvent s'exprimer par le biais de leur sexualité. Cependant, il n'est pas toujours facile d'en parler car cela réfère à la sphère privée. Si vous craignez que quelqu'un se moque de vous ou vous désapprouve, cela devient plus difficile de vous exprimer sur votre vie sexuelle. Par contre, il existe des professionnel(le)s à qui vous pouvez demander des conseils et du soutien.

Dans cette section :

- S'adresser aux professionnel(le)s de la santé
- Du soutien pour votre conjoint(e)
- Des conseils pour vivre une relation saine en couple
- Soutien psychologique, thérapie
- Lors de votre rendez-vous

S'adresser aux professionnel(le)s de la santé

Si vous vous sentez mal à l'aise de discuter de votre sexualité, il faut considérer que tous ces professionnel(le)s ont déjà parlé à d'autres personnes ayant eu des problèmes du même ordre.

Ils considéreront vos besoins particuliers, votre attitude à l'égard de la sexualité ainsi que l'influence des facteurs culturels. Tout intervenant de la santé est soumis à un ordre professionnel qui est régi par des lois strictes en matière de protection de la vie privée et ce que vous partagez avec eux reste totalement confidentiel.

Si vous avez du mal à aborder le sujet, écrivez vos questions, posez-les à la personne que vous consultez ou remettez-lui votre liste. Vous pouvez également assister aux rendez-vous avec votre conjoint(e), afin de pouvoir discuter des différents aspects de la situation ensemble. N'hésitez pas à demander de la documentation, des références ou des sites Internet fiables que vous pourrez lire tranquille chez vous.

Du soutien pour votre conjoint(e)

Idéalement, vous devriez être capable de parler de ce sujet avec votre partenaire mais cela peut être parfois plus difficile. De plus, il est aussi essentiel pour votre partenaire de recevoir le soutien dont il a besoin. Des professionnel(le)s de la santé spécialisés(e)s peuvent vous conseiller en tant que couple ou de façon individuelle, si vous ne vous sentez pas capables d'en parler ensemble.

Des conseils pour vivre une relation saine en couple

Si, par le passé, vous avez essayé de parler de vos problèmes de couple avec votre partenaire et que vous avez l'impression que les problèmes ne se règlent pas, une thérapie conjugale pourrait s'avérer utile.

Une thérapie de couple peut vous aider à envisager vos problèmes sous un angle différent, améliorer votre communication et vous aider à négocier avec les problèmes auxquels vous êtes confrontés. Les thérapeutes peuvent rencontrer le couple ensemble ou chaque conjoint(e) de façon individuelle car certaines personnes préfèrent être rencontrées seules pour parler de leurs émotions.

Si vous pensez que ce type de conseils peut vous aider, demandez à votre médecin ou votre équipe traitante s'il existe des services dans votre région.



Vous pouvez aussi nous contacter par courriel à communaute@parkinsonquebec.ca, ou à la ligne d'information et de soutien sans frais au 1 800 720-1307 pour vous orienter dans votre démarche.

Si vous consultez un thérapeute au privé, assurez-vous qu'il est adéquatement formé pour donner des conseils au niveau relationnel tant pour les couples que pour les individus.

Soutien psychologique, thérapie

Une intervention de soutien et une psychothérapie peuvent aider à s'exprimer plus ouvertement concernant les problèmes relationnels et sexuels, afin de favoriser des changements positifs dans la dynamique conjugale. Un thérapeute peut vous expliquer les différentes approches de soutien, les bénéfices attendus et ensuite, décider avec vous, les points sur lesquels vous voulez travailler.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est particulièrement utile lorsque les croyances et les pensées d'une personne ou d'un couple contribuent au problème. Aussi, les thérapies mettant l'accent sur la relation dans le couple donnent de meilleurs résultats que les approches se concentrant uniquement sur les problèmes physiques.

Les sexologues ont une formation spécifique pour considérer les différents aspects de la sexualité, pour comprendre les incidences des médicaments et de la maladie sur la sexualité et contribuer ainsi à apporter des changements réalistes. De plus, ces thérapeutes ont une expertise en relations interpersonnelles et peuvent aussi aborder des problèmes d'ordre concret, émotif ou relationnel. Vous pouvez opter pour une consultation individuelle ou en couple.

Votre médecin ou votre équipe traitante peut vous orienter vers un(e) thérapeute.

 **Voir à la fin de cette brochure pour de plus amples informations sur les ressources disponibles.**

Lors de votre rendez-vous

Lors de votre rencontre avec la personne spécialisée pour les problèmes sexuels, une discussion à propos de vos difficultés peut être combinée à un examen clinique, si nécessaire.

Si vous avez des problèmes d'ordre sexuel depuis l'apparition des symptômes du Parkinson, cela suggère qu'ils pourraient être reliés à la maladie. Le spécialiste recherchera également d'autres causes sous-jacentes, par exemple, votre médication, une maladie cardiaque ou autre.

La plupart des traitements utilisés pour les problèmes sexuels sont les mêmes pour les personnes avec ou sans condition neurologique. Les difficultés sexuelles chez les personnes atteintes d'une maladie neurologique sont communes, mais complexes. Le traitement doit donc être adapté à votre situation avec la possibilité de pouvoir vous renseigner et de vous conseiller, vous et votre conjoint(e).



CONCLUSION

La sexualité fait partie intégrante de votre vie. Cependant en présence de la maladie de Parkinson, vous avez constaté à la lecture de cette brochure que des défis peuvent émerger. Heureusement, des stratégies et des traitements variés existent pour prévenir et réduire ces difficultés ainsi que leurs impacts. Nous espérons que les informations partagées vous permettront de faire des demandes d'aide et de soutien en toute confiance afin de préserver votre bien-être, votre plaisir et la qualité de vos relations aimantes.

Les pages suivantes offrent des ressources et du soutien additionnels pour répondre à d'autres questions ou besoins particuliers que vous pourriez avoir.



Sur le fil

**J'avance
Je recule
Résilience
Ou crépuscule
(...)**

**Sur le fil
J'aime
Je doute
J'y pense
Et puis j'oublie**

Lili Saint Laurent

« Sur le fil » de Lili Saint Laurent © 2020 - www.filsdeparks.com



Visitez la chaîne YouTube de Piece of Mind Collective pour une représentation théâtrale du poème « sur le fil ».

Ressources et soutien additionnels



Parkinson Québec
parkinsonquebec.ca



INFORMATION ET SOUTIEN

gratuits, confidentiels et bilingues

1 800 720-1307, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

communaute@parkinsonquebec.ca

Tout en représentant la communauté touchée par le Parkinson, en veillant à la défense de ses droits et en sensibilisant le grand public à la maladie, Parkinson Québec et ses partenaires régionaux offrent des services d'information, d'écoute, des conférences et des formations ainsi que l'opportunité de faire partie de groupes de soutien, d'entraide et d'exercices.

Par ailleurs sur le site web de Parkinson Québec, dans la partie supérieure gauche, vous pourrez obtenir des informations rigoureuses en cliquant sur l'onglet « **Maladie** ». Puis, explorez les liens portant sur le diagnostic et les symptômes. Vous trouverez des informations touchant la fatigue, l'anxiété, la dépression, la constipation, les troubles urinaires, les troubles sexuels, etc. Le « **Guide Info Parkinson** » et la section « **Mieux vivre avec la maladie** » peuvent aussi être aidants (par ex. : intimité et Parkinson).

Ressources et soutien additionnels

Programme EMPATIC

Le « **Programme EMPATIC** » est conçu en partenariat avec le centre de recherche du CHUM, et avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.



TAVIE™ en mouvement

Vous pourrez visionner des vidéos et lire des fiches aide-mémoire téléchargeables concernant la communication dans le couple et les changements de rôles aux sessions 5, 6, 8 et 9. Vous y trouverez aussi un « Guide des ressources » qui pourra vous être utile.

Visionnez sur YouTube



Conseils d'experts

Certaines vidéos pourraient vous intéresser, notamment celles portant sur la posture, l'équilibre et les activités au quotidien, ces thématiques ont un impact sur la sexualité.

Visionnez sur YouTube



Témoignages inspirants

Partagés par des personnes touchées par la maladie de Parkinson, ces témoignages bienveillants font appel à la compréhension et à la solidarité.

Visionnez sur YouTube

Ressources et soutien additionnels

DÉCOUVREZ NOS PARTENAIRES RÉGIONAUX
Des services près de chez vous ou dans votre région



1 ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

2 BAS SAINT-LAURENT

3 CENTRE-DU-QUÉBEC – MAURICIE

4 CAPITALE-NATIONALE CHAUDIÈRE-APPALACHES

5 CÔTE-NORD

6 ESTRIE

7 MONTRÉAL-LAVAL

8 OUTAOUAIS

9 SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

10 MONTRÉGIE

Ressources et soutien additionnels

PARKINSON CANADA

Téléphone sans frais 1 800 565-3000 | www.parkinson.ca/fr/

Sur le site web, consultez, entre autres, les onglets suivants : « **La maladie** » et « **Publications** ».

Ressources professionnelles entourant la sexualité

Les ordres professionnels mentionnés dans cette brochure sont indiqués ci-dessous.

Les différents ordres professionnels, qui sont responsables de la protection du public, publient de l'information au sujet des services offerts par les professionnels de la santé en milieu de soins publique et en pratique privée.

Certains sites web des ordres professionnels permettent de cibler des ressources dans votre région et fournir des informations ainsi que des outils pertinents.

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 888 633-3246 | www.cmq.org

ORDRE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 800 363-6048 | www.oiiq.org

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 800 363-0324 | www.opq.org

ORDRE PROFESSIONNEL DE LA PHYSIOTHÉRAPIE DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 800 361-2001 | www.oppq.qc.ca

ORDRE PROFESSIONNEL DES SEXOLOGUES DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 855 386-6777 | www.opsq.org

Ressources et soutien additionnels

ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1-800-363-2644 | www.ordrepsy.qc.ca

ORDRE DES TRAVAILLEURS SOCIAUX ET DES THÉRAPEUTES CONJUGAUX ET FAMILIAUX DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1-888-731-9420 | www.otstcfq.org

Ressources communautaires et professionnelles entourant
l'incontinence urinaire, intestinale et la ménopause

FONDATION D'AIDE AUX PERSONNES INCONTINENTES DU CANADA

Téléphone sans frais : 1 855 415-3917 | www.canadiancontinence.ca

ORDRE PROFESSIONNEL DE LA PHYSIOTHÉRAPIE DU QUÉBEC

www.oppq.qc.ca

Dans le moteur de recherche, écrire « **incontinence** ».

Vous pouvez aussi trouver un physiothérapeute en rééducation des intestins et de la vessie dans votre secteur : Cliquer sur l'onglet « **La physiothérapie** » puis sur le bouton « **Trouver un professionnel** ». Dans la section « **Motif de consultation** », cliquer sur « **Incontinence** » dans le menu déroulant.

LA FONDATION CANADIENNE DE LA MÉNOPAUSE

fondationcanadiennedelamenopause.ca

RÉPERTOIRE DES FICHES SANTÉ DU CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM)

Dans ce répertoire, vous pouvez accéder à des informations d'intérêt en lien avec la présente brochure. Par exemple, voici ci-après des fiches santé téléchargeables qui pourraient vous intéresser.

Ressources et soutien additionnels

Incontinence urinaire chez la personne âgée : exercices et traitements

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/incontinence-urinaire-personne-agee-exercices-traitements>

Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez l'homme

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/prevenir-traiter-lincontinence-urinaire-chez-lhomme>

Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/prevenir-traiter-lincontinence-urinaire-chez-femme>

Pessaire : pour traiter une descente d'organes ou des fuites urinaires

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/pessaire-pour-traiter-descente-dorganes-ou-fuites-durine>

Traiter l'incontinence anale : des exercices à faire

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/traiter-lincontinence-anale-exercices-faire>

COMMENTAIRES

Si vous avez des commentaires concernant cette brochure, veuillez nous contacter par courriel à communaute@parkinsonquebec.ca, ou à la ligne d'information et de soutien sans frais au **1 800 720-1307**

Glossaire

Comportement impulsif

La tendance à agir avant de bien réfléchir et sans assumer les conséquences de ses paroles ou de ses actes. Le comportement impulsif s'observe par la prise de décisions trop hâtives, de même que par la confrontation avec les autres (ex. colère explosive, parler sans arrêt, gestes violents, etc.), par des excès (ex. sexuels, achats, nourriture, jeu, paris, temps passé en ligne, etc.) ou par des comportements à risque (ex. rapports sexuels non protégés, conduite dangereuse avec un véhicule, consommation de drogues ou de certains médicaments, etc.).

Comportement compulsif

Répétition persistante de certaines actions, malgré les conséquences néfastes pour la personne et ses proches. La personne se sent obligée de refaire ces actions afin de réduire son anxiété ou ses pensées qui l'obsèdent (ex. se laver les mains à répétition, vérifier plusieurs fois si la porte est barrée, s'obliger à une routine exagérée, accumuler des objets, répéter sans cesse les mêmes mots, etc.). Elle peut reconnaître que ses pensées et ses comportements sont illogiques et exagérés, tout en se sentant incapable de les contrôler.

Pessaire

Objet de silicone que l'on met dans le vagin pour traiter des fuites d'urines ou une descente d'organes de l'abdomen.

Plancher pelvien

Groupe de muscles situé dans le bas du bassin qui soutient les organes de l'abdomen. Il joue un rôle important lors des relations sexuelles, mais aussi pour retenir les urines, les selles et les gaz ainsi que pour stabiliser la posture du corps.

Prolapsus génito-urinaire

Descente d'un ou de plusieurs organes situés dans le bassin.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Approche psychologique qui aide à transformer les pensées nuisibles en pensées plus aidantes afin de mieux gérer les émotions désagréables (ex. peur, sentiment de panique, découragement, colère, etc.) ainsi que les comportements impulsifs ou compulsifs ou de dépendance (ex. jeux, alcool, drogues, médicaments, etc.).

Soutenir la cause

Grâce à vos dons, Parkinson Québec peut poursuivre sa mission et continuer à améliorer la qualité de vie de milliers de personnes.



Pouvez-vous nous aider?

Faire un don est un geste très personnel, souvent lié au désir de soutenir une cause ou de dire merci.

Par exemple, plusieurs donateurs de Parkinson Québec font des dons pour soutenir la recherche ou d'autres encore pour aider au développement de services à la communauté.



Sachez que chaque don est significatif, vous faites la différence.

parkinsonquebec.ca/don/

**P A R
K ï N
S O N**

QUÉBEC



560, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H2L 0B6

1 800 720.1307
info@parkinsonquebec.ca
PARKINSONQUEBEC.CA