

COSY COPD and Sexuality

Objectif :

Il est temps d'aborder la communication sur la sexualité dans le suivi de la BPCO. Les statistiques montrent que la sexualité et l'intimité jouent un rôle important dans la qualité de vie et le bien-être des patientes et des patients. Il existe chez les personnes vivant avec une BPCO un besoin avéré de parler de sexualité. Par ailleurs, de nombreux professionnels de santé ont une vision erronée de cette question ou ne sont pas à l'aise pour l'aborder.

« *COSY* » vous aide, vous et vos patientes et patients, à instaurer un dialogue serein sur le thème de la sexualité et de l'intimité. En cas de problème d'épanouissement sexuel, notamment, la communication doit permettre de déterminer à quel niveau (1–4) se situe la limitation actuelle.



ATTENTION !

Il s'agit avant tout d'ABORDER LE SUJET. Vous n'avez pas besoin de connaissances approfondies sur la sexualité, et on n'attend pas non plus de vous que vous régliez instantanément les problèmes des personnes concernées.

Si l'entretien révèle que la cause de la limitation ne se situe pas au **niveau 1 BPCO** mais à un autre niveau, il s'agit quand même d'un résultat probant. La suite de la procédure et les mesures à mettre en place doivent être discutées avec la personne concernée, en tenant compte de son degré de motivation. Votre rôle consistera alors à informer la personne au sujet des offres de différents services externes, auxquels vous pourrez l'adresser ou qu'elle contactera elle-même. Voir page 5 : liste d'adresses et de liens.

Attitude :

Une attitude bienveillante et compréhensive du professionnel ou de la professionnelle de santé envers la personne concernée est la base pour une relation de confiance. L'écoute active est ici une compétence thérapeutique essentielle : « La parole soigne ».

Notes personnelles



COSY coPD and Sexuality

Conditions-cadres :

Les outils de travail

- [COSY : feuille d'information Communication](#)
- [COSY : mode d'emploi de la feuille d'information Communication](#)
- [Anamnèse holistique de la personne atteinte de BPCO](#)
- [Langage visuel de la sexualité](#)

- ☞ Prévoir un entretien d'au moins 15 minutes sans interruption.
- ☞ Premier entretien de préférence en l'absence du ou de la partenaire.
- ☞ Positionnement non frontal, à 45°, assis à la même hauteur.
- ☞ Attention et concentration requises : pas d'activités parallèles.
- ☞ Préparer le récapitulatif « Anamnèse holistique de la personne atteinte de BPCO » et la fiche « Langage visuel de la sexualité ».

Introduction :

Posez la question d'introduction (p. ex. après avoir présenté les différents éléments sur la base du document [Anamnèse holistique de la personne atteinte de BPCO](#)).

☞ ATTENTION !

Il est très important d'ATTENDRE les réponses et D'ÉCOUTER. Laisser du temps à votre interlocuteur ou interlocutrice et pratiquer l'écoute active favorise la communication.

Plan B

S'il s'avère impossible d'engager la conversation, il peut être utile de recourir au langage visuel pour définir la notion de sexualité.

« Il n'est pas facile de trouver les mots pour décrire une notion aussi large. Puis-je vous proposer une série d'images permettant de décrire la sexualité en tant qu'expression de l'intimité et de la sollicitude, et non uniquement en tant qu'acte sexuel physique ? »

Travailler avec le document [Langage visuel de la sexualité](#) pour identifier la perception et les besoins individuels de la personne, ainsi que le décalage entre sa situation réelle / quotidienne et la sexualité à laquelle elle aspire.

L'objectif est de déterminer, parmi les 4 niveaux, celui qui prédomine à l'heure actuelle. Cette clarification est nécessaire pour pouvoir agir de façon ciblée, en fonction des besoins de la personne. Pour chacun des 4 niveaux, la limitation et la motivation sont évaluées sur une échelle de 0 à 10.

COSY coPD and Sexuality

Question clé

« Voyez-vous un rapport entre la BPCO et les limitations auxquelles vous êtes confronté(e) dans votre sexualité ? »

Si la réponse est « oui », alors c'est le niveau 1 qui prédomine. Évaluez la limitation sur l'échelle de 0 à 10 et, si la motivation est égale ou supérieure à 7 selon le schéma tricolore, passez directement à l'entretien approfondi.

En cas d'hésitation ou de « non » sans équivoque

« Actuellement la BPCO n'est PAS la cause principale de la limitation que vous percevez dans votre sexualité. »

ATTENTION !

Il est très important d'ATTENDRE les réponses et d'ÉCOUTER. Laisser du temps à votre interlocuteur ou interlocutrice et pratiquer l'écoute active favorise la communication.

« Il est possible que la BPCO ne soit pas en cause, et qu'il existe d'autres raisons.

La cause pourrait être une autre limitation physique ou des facteurs de stress externes, ou encore votre perception de vous-même. »

Montrez les 4 niveaux sur l'outil [COSY : feuille d'information Communication, page 1](#)

Si la limitation est évaluée à 4 ou plus, cherchez à évaluer la motivation à agir, mais laissez également à la personne concernée une porte de sortie. Si elle veut mettre fin à la discussion, acceptez sa décision et proposez-lui, si elle le souhaite, de revenir plus tard sur le thème.

« Actuellement, vous ne percevez pas de problème en lien avec les niveaux présentés ici, et/ou vous ne souhaitez rien entreprendre pour l'instant. Nous pouvons abandonner le thème de la sexualité pour l'instant / pour aujourd'hui, qu'en dites-vous ? »

Notes personnelles

COSY

coPD and Sexuality

Recommandation de procédure en cas de limitations aux niveaux 2, 3 et 4

- ☞ Pratiquer l'écoute active, laisser les propos faire effet.
- ☞ Évaluer la limitation et la motivation à agir.
- ☞ Si la limitation est évaluée à 4 ou plus, évaluer la motivation à changer la situation, sur une échelle de 0 à 10, pour le niveau le plus prégnant.

ATTENTION !

Il importe d'évaluer ses propres compétences de façon correcte et réaliste.
 Agissez en fonction de vos compétences professionnelles.
 Triage / adressage / coopération avec des services externes et des experts (voir page 5, liste de réseaux).

Niveau 2 / limitations physiques générales

p. ex. douleurs de l'appareil locomoteur, pathologies cardiovasculaires décompensées, incontinence, mais aussi limitations d'ordre sexuel, telles que troubles érectiles, dyspareunie, troubles de l'excitation chez la femme, trouble de l'orgasme, trouble du désir.

Niveau 3 / facteurs de stress externes

Stress dans la vie privée et/ou professionnelle, problèmes financiers, soucis et anxiété.

Niveau 4 / perception de soi

Séduction, pudeur, blocages, tabous relatifs au corps (éducation, religion, culture, stratégie de protection contre les expériences négatives).

Notes personnelles

Version 1.0_2020 / auteurs : Dalla Lana Kaba¹ et Steurer-Stey Claudia¹,

Borgmann Michèle², Brun del Re Ursina³, Burri Andrea⁴, Gonin-Spahn Stefanie², Haas Sebastian⁵, Sarasin Eliane⁶, ¹Institut d'épidémiologie, de biostatistiques et de prévention de l'Université de Zurich ; ²division Psychologie de la santé et médecine comportementale, institut de psychologie, Université de Berne ; ³Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie, ZISS ; ⁴Institute for Sex Counselling and Sexual Sciences (ISCSS), Zurich ; ⁵Clinique de psychiatrie, de psychothérapie et de psychosomatique Hohenegg ; ⁶Centre du sein de Zurich et Swiss Breast Care, service d'endocrinologie reproductive de l'hôpital universitaire de Zurich

COSY coPD and Sexuality

Répertoire national d'associations

Société suisse de sexologie

www.swissexology.com

La Société suisse de sexologie est une société scientifique dont les objectifs sont en accord avec le concept de la « santé sexuelle » développé par l'OMS.

Santé sexuelle suisse

www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil

Santé sexuelle suisse est l'organisation faitière des centres de conseil et de formation en santé sexuelle ainsi que des associations professionnelles du domaine de la santé sexuelle. Son site web contient un répertoire national des centres de conseil, avec une fonction de filtre permettant de restreindre la recherche au thème « Sexualité ». La plupart des prestations proposées sont gratuites

Association suisse des psychologues sexologues cliniciens

www.aspsc-spvks.ch

Les objectifs de l'Association suisse des psychologues sexologues cliniciens (ASPSC) sont de promouvoir une pratique responsable de la sexologie clinique prenant en compte l'état des connaissances, les besoins des patients, les normes éthiques et le cadre juridique ; de coopérer avec des médecins, thérapeutes de couple, physiothérapeutes et autres, et d'échanger des avis d'experts au regard de l'interdisciplinarité de la sexologie clinique ; et de constituer une liste de références de psychologues-sexologues cliniciens reconnus et validés par l'ASPSC.

Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

www.faseg.ch

Le Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung (faseg) est l'association germanophone des professionnels des domaines du conseil en santé génésique, conseil en sexologie, planning familial et pédagogie sexuelle.

L'objectif de l'association est de promouvoir et de renforcer le travail de conseil et de formation en santé sexuelle dans la pratique au quotidien.

Son association homologue en Suisse romande est l'Artcoss (www.artcoss.ch).

Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS)

www.ziss.ch

Le Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS) et le ZiSMed sont réunis au sein d'une même structure.

Tandis que le ZiSMed se consacre entièrement au travail clinique, le ZISS propose des consultations et des séminaires en sexothérapie pour toute personne intéressée, ainsi que diverses formations pour les professionnels de santé suisses et étrangers. Sa base théorique est l'approche « sexocorporelle ».

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie

www.isp-zuerich.ch

L'Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie (ISP) s'est fixé pour mission la formation dans le domaine du sexe et de la

*Version : janvier 2021

COSY BPCO et Sexualité

sexualité. À cette fin, il a créé le premier Master en sexologie en Suisse. Il se consacre aux thèmes de l'éducation sexuelle, de la pédagogie sexuelle, de la sexothérapie ou de la sexologie dans son acception large.

La transmission de connaissances sur ces thèmes incluent également l'étude du corps. Cette approche sexothérapeutique a pour nom « approche sexocorporelle ».

Sélection d'offres cliniques

Zurich

8004

Lic.phil. Ursina Brun del Re

Psychothérapeute avec reconnaissance fédérale, MAS, sexologue ZISS, thérapeute de couple TCE (thérapie centrée sur les émotions)

www.ausbalanciert.ch

Approche : la sexothérapie s'adapte à votre besoin ou projet personnel et se fonde sur une évaluation complète de votre sexualité. La sexualité est les capacités sexuelles peuvent s'apprendre, et les problèmes sexuels sont souvent liés à des entraves dans le parcours personnel d'apprentissage de la sexualité.

8006

Dr sc. Andrea Burri

Psychosexologue, consultation de sexologie et thérapie de couple, recherche innovante sur la sexologie

www.iscss21.com

Approche : diagnostic et conseil en présence de problèmes sexuels et de couple.

L'offre s'adresse aux hommes, aux femmes et aux couples de tous âges. Nous trouvons ensemble le moyen de vous ramener vers une vie sexuelle et de couple épanouie. L'offre est ouverte à tous les modes de vie et d'amour.

Consultations en allemand et en anglais.

8032

Dr méd. Helke Bruchhaus

Spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie

www.helkebruchhaus.ch

Approche : thérapeute de couple et sexothérapeute. Spécialisée dans les problèmes relationnels, la thérapie de couple et la sexothérapie.

8032 et 8057

Ben Kneubühler

Psychothérapeute avec reconnaissance fédérale (psychologue spécialiste en psychothérapie FSP)

www.der-psychologe.ch

Approche 1 : sexothérapie. Diagnostic, conseil et thérapie en cas de difficultés d'ordre sexuel. L'offre s'adresse aux hommes, aux femmes et aux couples de tous âges. La méthode de traitement est principalement cognitive et comportementale. Travaille également selon l'approche « sexocorporelle », qui intègre la dimension corporelle au travail sur les pensées et les émotions.

COSY BPCO et Sexualité

Approche 2 : séminaires de couple. L'approche « hold me tight » découle de la thérapie centrée sur les émotions (TCE).
www.holdmetight.ch

8032

ZiSMed

Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin

www.zismed.ch

Approche : les spécialistes travaillant au ZiSMed sont des médecins, des thérapeutes des médecines complémentaires, des sexologues et des psychologues.

Par la complémentarité des différentes disciplines, le ZiSMed développe une approche qui donne leur juste place aux aspects complexes de la physiologie et du vécu personnel.

8091

Dr méd. Eliane Sarasin

Gynécologie, médecine sexuelle, épidémiologie

Consultation de médecine sexuelle dans le service d'endocrinologie reproductive de l'hôpital universitaire de Zurich.

Centre du sein de Zurich et Swiss Breast Care

www.repro-endo.usz.ch/fachwissen/seiten/sexuelle-stoerung.aspx

Approche : la consultation de médecine sexuelle offre aux individus et aux couples une analyse et des conseils en présence de trouble sexuels fonctionnels et de troubles sexuels en relation avec des maladies physiques.

8706 Meilen

Dr méd. Sebastian Haas

Spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie

Clinique de psychiatrie, de psychothérapie et de psychosomatique Hohenegg

www.hohenegg.ch

Approche : rétablissement et entretien de la santé psychique

Berne

3000

Ben Kneubühler

Psychothérapeute avec reconnaissance fédérale (psychologue spécialiste en psychothérapie FSP)

Approche : séminaires de couple. L'approche « hold me tight » découle de la thérapie centrée sur les émotions (TCE).

www.holdmetight.ch

3010

Chiara Marti

Consultation en sexologie clinique

Clinique universitaire d'urologie, Inselspital de Berne

www.urologie.insel.ch

3011

Sybille Stahlberg

COSY BPCO et Sexualité

Sexologue et thérapeute systémique

Cabinet de thérapie systémique et sexothérapie

www.sybillestahlberg.ch

Approche : considérer l'individu avec son expérience, ses capacités et ses ressources sexuelles. Aide et accompagnement dans les processus de développement personnel. L'objectif est d'accroître la satisfaction et d'accéder à une sexualité épanouie.

3013

Fabienne Zay

www.sexualitaeten.ch

Approche : l'épanouissement sexuel est l'essence même de l'accomplissement de soi.

Conseil et transmission de connaissances sous forme de cours et de présentations sur l'ensemble des thèmes relatifs à la sexualité.

Lucerne

6004

Ben Kneubühler

Psychothérapeute avec reconnaissance fédérale (psychologue spécialiste en psychothérapie FSP)

Approche : séminaires de couple. L'approche « hold me tight » découle de la thérapie centrée sur les émotions (TCE).

www.holdmetight.ch

*Version : janvier 2021

Contact :

Université de Zurich

Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention (EBPI)

Hirschengraben 84

8001 Zurich

Prof. Dr méd. Claudia Steurer-Stey

claudia.steurer-stey@uzh.ch

Version 1.0_2020 / auteurs : Dalla Lana Kaba¹ et Steurer-Stey Claudia¹,

Borgmann Michèle², Brun del Re Ursina³, Burri Andrea⁴, Gonin-Spahn Stefanie², Haas Sebastian⁵, Sarasin Eliane⁶, ¹Institut d'épidémiologie, de biostatistiques et de prévention de l'Université de Zurich ; ²division Psychologie de la santé et médecine comportementale, institut de psychologie, Université de Berne ; ³Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie, ZISS ; ⁴Institute for Sex Counselling and Sexual Sciences (ISCSS), Zurich ; ⁵Clinique de psychiatrie, de psychothérapie et de psychosomatique Hohenegg ; ⁶Centre du sein de Zurich et Swiss Breast Care, service d'endocrinologie reproductive de l'hôpital universitaire de Zurich

Nous tenons à remercier : AstraZeneca, GlaxoSmithKline, Novartis, la Ligue pulmonaire suisse et l'association Verein Lunge Zürich