

# LA SEXSOMNIE

Avec Géraldine COFFE & Alison DEMANGEON, psychologues

La sexsomnia est un trouble relativement rare, caractérisé par un comportement de type activité sexuelle se produisant durant le sommeil. La sexsomnia peut avoir des conséquences et enjeux cliniques, interpersonnels ou encore médico-légaux.



## Définition

Selon le DSM-V, la sexsomnia est un trouble de l'éveil en sommeil non paradoxal. Selon l'International Classification of Sleep Disorders, 3rd edition (ICSD-3), elle est également classifiée comme une parasomnie (= comportement anormal survenant durant le sommeil). Elle s'apparente donc au somnambulisme, avec comportement sexuel lié. Elle semble majoritairement présente chez les jeunes hommes, même si ces données restent incertaines. En effet, la sexsomnia est relativement peu documentée dans la littérature.

## Conséquences

La sexsomnia implique différentes conséquences pour la personne elle-même (sentiment de honte, aucun souvenir au réveil, etc.) et/ou pour son entourage (perturbation du sommeil, agression sexuelle, viol, etc.).

## Caractéristiques cliniques

Les manifestations cliniques peuvent être variables : masturbation, vocalisations sexuelles, caresses ou frottements, poussée pelvienne, agressions sexuelles, etc. Les rapports sexuels seraient la manifestation la plus fréquente chez les hommes tandis que la masturbation serait plus fréquente chez les femmes.

## Conseils

Éviter les fortes privations de sommeil, faire de courtes siestes, éviter de dormir avec quelqu'un, éviter l'alcool, dormir dans un sac de couchage, informer le/la/les partenaire(s) de lit de son trouble.

Comme pour toutes les autres parasomnies, des traitements thérapeutiques et pharmacologiques sont possibles pour traiter la sexsomnia. Ainsi, il est fortement recommandé de consulter un·e spécialiste (médecin ou sexologue spécialisé·e dans les troubles du sommeil).

Pour aller plus loin : Cankardas, S & Schenck, C. H. (2020). Sexual Behaviors and Sexual Health of Sexsomnia Individuals Aged 18–58, International Journal of Sexual Health,

