

Renouer le dialogue avec son corps

Renouer avec l'intimité de son corps alors même que celui-ci nous a trahi : le défi que lance le cancer à celles et à ceux qui en guérissent est de taille. Pour Lydia Müller, psychologue et psychothérapeute à Genève, le chemin devant permettre de redécouvrir ses sens et sa sexualité est semé de troubles qu'il faut regarder en face.

« Le cancer est une maladie puissante qui se joue de tous les mécanismes naturels de protection dont dispose l'organisme humain. Lorsqu'on en souffre, on peut percevoir son corps comme un traître. Recréer une relation satisfaisante avec lui n'est donc pas évident, bien au contraire. » Spécialisée dans l'accompagnement des cancéreux, Lydia Müller évoque ce sujet avec son regard professionnel, mais aussi avec sa propre expérience, puisqu'elle a dû elle-même faire face à cette maladie.

Se réconcilier avec le présent

La plupart du temps, les conséquences physiques et émotionnelles engendrées par le cancer relèguent la vie intime et sexuelle au second plan. L'annonce du diagnostic et les traitements qui vont en découler occupent naturellement l'esprit des patients : « Lorsqu'elle apprend sa maladie, la personne concernée peut perdre goût à la vie, elle n'est plus qu'en survie. Le cancer ou d'autres maladies graves éteignent généralement toute énergie sexuelle, sauf si celle-ci est obsessionnelle. Or, dans un couple, cette carence va tôt ou tard devenir problématique. Lors des traitements notamment, plusieurs de mes patients se sentent coupables de ne plus avoir ni la force ni l'envie pour des rapports sexuels. Dans un premier temps, ils recherchent du réconfort chez leur conjoint, ils ont besoin d'être rassurés. Ce n'est que dans un second temps qu'il s'agira de réactiver leur envie de déguster la vie. Cela prend du temps et passe sans doute d'abord par de petites joies. Cela vaut pour l'intimité sexuelle, mais aussi pour tous les plaisirs de l'existence », relève Lydia Müller.

La patience serait alors la meilleure alliée des patients. Mais en a-t-on vraiment conscience lorsqu'il s'agit de se battre jour après jour contre la maladie ? « L'ennemi no. 1, c'est la peur. Elle nous envahit. Soit la peur prend racine dans un souvenir effrayant du passé dont on pense qu'il va se reproduire, soit elle nous projette dans un futur imaginé comme terrifiant. Nous ne vivons alors plus dans le présent. Or, un présent investi intensément par quelque chose d'aussi important, sinon plus important, que la maladie est le meilleur antidote contre la peur. »

Son regard et celui des autres

Les problèmes sexuels en cas de cancer sont fréquents et, bien sûr, de natures différentes. Ils peuvent toucher au fonctionnement de certains organes, à l'intégrité physique en raison d'une mutilation, au regard que l'on porte sur soi ou encore au

regard des autres : *« Si on n'aime pas le corps qui nous a trahi, il devient impossible d'accepter l'idée que l'autre puisse l'aimer, et donc de croire à ce qu'il nous dit. Dans le cas du cancer du sein, et malgré les progrès de la chirurgie reconstructive, la femme doit souvent entreprendre une démarche intérieure pour assumer son aspect extérieur, pour se sentir à nouveau femme, respectable et aimable. Si elle n'accomplit pas ce chemin de tendresse envers elle-même, il peut subsister une paroi invisible entre elle et l'autre. Ceci dit, l'attitude acceptante du partenaire dédramatisant la mutilation est très importante. »*

Chez l'homme, le cancer de la prostate peut avoir des incidences physiques très importantes, puisque le patient peut se retrouver impuissant. Le parcours qu'il doit réaliser pour recréer une intimité sexuelle est possible, mais pas évident. : *« L'homme doit notamment réinventer les rapports intimes en investissant d'autres parties du corps, de nouveaux modes de toucher et de sentir le plaisir. Il s'agit de développer une sensualité plus élargie, plus fine, de devenir plus gourmet et épicurien. La perte d'une fonction ou d'une performance physique n'est pas nécessairement une catastrophe si elle nous pousse à inventer de nouvelles voies relationnelles. »*

Le respect et la tendresse

Lydia Müller ne le cache pas, ses patients ne parlent que rarement de sexualité si elle ne les invite pas à le faire. La psychologue n'en est pas pour autant surprise : *« Il y a dans notre société une grande détresse individuelle face à la sexualité. Maladie ou pas, le sujet est tabou ! »* La psychologue précise cependant que le cancer peut briser ce silence et plonger les couples dans une nouvelle dimension de leur existence : *« Le ou la partenaire vit aussi des moments très difficiles. L'un comme l'autre risque de se retrouver dans une grande solitude, alors que la vie leur demande de créer une nouvelle connivence entre eux, une nouvelle intimité. »*

Lydia Müller croit fermement aux facultés de chacun de renouer le dialogue avec son corps : *« Nombreux sont les survivants qui prennent finalement le cancer comme une chance. La maladie encourage parfois à une profonde remise en question face à sa vie, ses relations, son corps, sa sexualité. »* Connaît-elle pour autant une recette ? Non, bien sûr. Ce qui n'empêche pas la psychologue d'évoquer une piste : *« Retrouver son intimité passe sans doute par le respect et la tendresse. L'adulte et la médecine en général traitent mal le corps, ils le considèrent comme un moteur qu'il faut réparer. Or, il suffit de songer à la manière dont on prend soin d'un enfant pour comprendre cette notion de respect. Lorsque notre enfant est malade, chacun de nos gestes à son égard est empreint de tendresse et de délicatesse. A nous les adultes d'adopter cette attitude. Le cancer offre l'opportunité d'apprendre à devenir tendre et respectueux envers nous-mêmes. Alors nous pourrions sans doute l'être aussi avec les autres. »*