



- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être

Ma vie affective et sexuelle est devenue inexistante je n'ose pas t'en parler



« C'est fou comme la voix seule peut dire d'une personne qu'on aime – de sa tristesse, de sa fatigue, de sa fragilité, de son intensité de vivre, de sa joie. Sans les gestes, c'est la pudeur qui disparaît, la transparence qui s'installe. »

Philippe DELERM

TÉMOIGNAGE

« Depuis le début actif du traitement, Je ne sais pas trop comment aborder ce sujet-là avec elle. J'en ai envie, et à la fois j'ai peur de la fatiguer. Elle a besoin de toutes ses forces en ce moment...

Et puis, nous avons déjà eu quelques tentatives qui se sont avérées infructueuses, alors depuis je n'ose plus trop l'emmener sur ce terrain là... Elle me dit que c'est à cause

de certains effets secondaires du traitement qui sont assez « désagréables », mais quand je lui demande de m'en dire plus, elle change de sujet... Et moi j'ai peur de mon côté que les choses n'aillent pas en s'arrangeant, alors je voudrais qu'on en profite le plus possible ! Mais je n'ose pas lui parler de ça... je n'ai pas envie de la contrarier avec mon pessimisme... Elle est déjà assez préoccupée comme ça. »

Alexandre, 64 ans

Le phénomène

L'apparition de la maladie chez votre conjoint vient souvent modifier des choses dans votre vie de couple, car l'annonce a été un choc pour l'un comme pour l'autre. Son attitude a peut-être changé ces derniers temps, et parfois vous ne le reconnaissez plus vraiment. Parfois des conflits éclatent entre vous, « pour tout et pour rien », car l'autre se montre plus irritable que d'habitude. Quand cela arrive, c'est souvent qu'il en veut au monde entier pour la maladie, mais la personne qui est la plus exposée, c'est vous. Et plus le temps passe, plus ces remaniements dans votre couple vous préoccupent. Et lorsqu'on est préoccupé par quelque chose, on n'est bien évidemment beaucoup moins « disponible », ni dans sa tête ni dans son corps. Les « mauvaises pensées » commencent à prendre trop de place dans votre esprit. Or pour avoir une sexualité épanouie, en général il vaut mieux avoir l'esprit libre et ouvert à cela.



Les clés pour rebondir

- 1 | Si vous estimez qu'il existe des difficultés entre vous, essayez de communiquer avec votre conjoint, chaque fois que la situation le permet.
- 2 | Pensez à ne pas vouloir « trop en faire » car cela peut renvoyer une image d'« assisté » à votre conjoint, et ça peut l'agacer.
- 3 | Il est fréquent que la maladie porte atteinte à l'estime de soi de votre conjoint. Peut-être qu'il ne vous en a pas parlé, mais bien souvent il se sent « diminué » et a l'impression d'être « un boulet » pour vous. N'hésitez pas à faire le premier pas pour le rassurer à ce sujet. Cela peut avoir des conséquences sur votre vie intime de couple.



RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », Giacomo di Falco, Incipit en W, 2016

Des pistes de mieux-être

- Dans une vie de couple, il existe bien sûr parfois des moments de crise. Vous en avez peut-être déjà fait l'expérience avant la maladie. Son apparition est venue apporter une nouvelle configuration dans votre vie « à deux » ; la maladie est comme venue se mettre entre vous. Elle peut prendre de la place, et même tellement de place parfois dans le lit qu'elle peut vous séparer l'un de l'autre.
- Avant de vouloir récupérer « la vie d'avant », il est nécessaire de se redécouvrir dans cette nouvelle vie à deux, en ne déniait pas la maladie. Il est toujours possible de tenter de nouvelles activités en fonction des réalités. Danse, cinéma, théâtre pourquoi pas. « Sortir des sentiers battus » est dans ces cas là toujours une bonne idée, car cela peut vous extraire de certains comportements qui sont devenus automatiques, bien qu'ils vous fassent du mal.
- Le site internet « La vie autour » pourra vous proposer des contacts d'associations proposant des ateliers de groupe de parole ou d'autres activités près de chez vous. (<http://www.lavieautour.fr>)
- Si les problèmes persistent, il peut s'avérer utile de prendre une ou deux consultations chez un sexologue. Aussi étouffante que la situation puisse paraître, elle peut vite être débloquée par un expert qui vous donnera les bonnes clés.



CRÉDITS

Rédaction : Giacomo di Falco, psycho-oncologue
 Coordination technique : Nadia Belehssen
 Conception graphique : Cécile Formel
 Illustrations : Frédéric Levy

Les informations apparaissant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de l'auteur qui s'est exprimé de manière totalement indépendante sur la base de références bibliographiques et de son expérience.

Société editrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline
 1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)