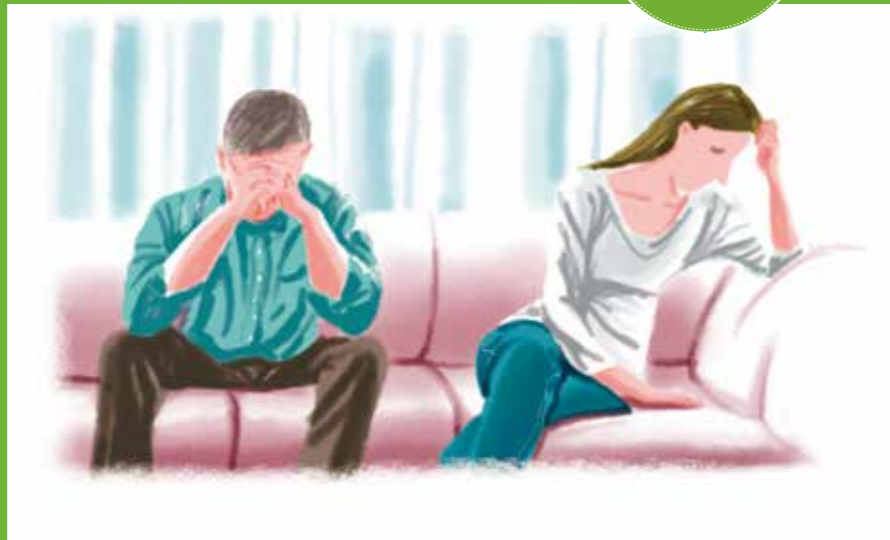




- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être



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



« Le sexe n'est pas l'amour, il n'est qu'un territoire que l'amour s'approprie. »

Milan KUNDERA

## TÉMOIGNAGE

« Je fais tout pour que notre vie soit comme avant. Mais je crois qu'il sent que quelque chose ne va pas dans ma tête. Et il n'a pas tort ! Mais j'aimerais qu'il me change les idées...

L'autre jour il m'a dit qu'il avait peur de me fatiguer, et qu'il fallait que je garde toutes mes forces pour combattre la maladie...

Je crois que le problème c'est surtout qu'on n'en parle pas. J'attends qu'il le fasse, mais j'ai l'impression qu'il attend la même chose de son côté.

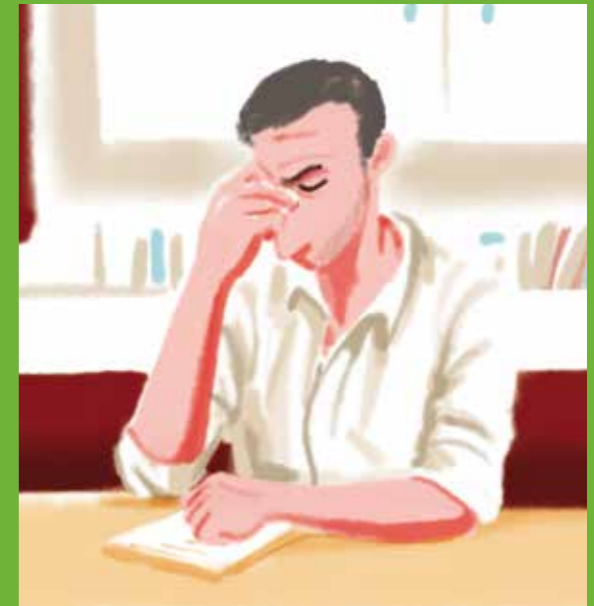
Alors on ne parle plus que de « banalités », comme si on se protégeait l'un et l'autre des sujets sensibles... »

Natacha, 48 ans

## Le phénomène

L'annonce de la maladie est arrivée dans votre vie comme une véritable rupture. À ce titre, elle est similaire à un « accident de la route », apportant son lot de traumatismes et de désordre affectif. Un événement comme celui-là peut modifier profondément vos croyances, mais aussi celles de votre conjoint. Ce changement, même si cela ne se voit pas au premier coup d'oeil, occupe une place importante de votre cerveau, et vous coûte de l'énergie. Cela se traduit bien souvent par de fortes préoccupations, des ruminations et de l'épuisement. Bien sûr, tout cela exerce une forte influence sur votre libido, et altère largement la sexualité dans le couple.

De plus, il est fréquent de ressentir l'impression que la maladie est venue modifier votre identité et votre image corporelle, provoquant une forte altération de l'estime que vous avez de vous-même. Et souvent la vie affective et sexuelle s'en retrouve perturbée.



## Les clés pour rebondir

- 1| Essayez de communiquer vos difficultés et vos doutes avec votre conjoint quand c'est possible. Cela vous sera bénéfique à tous les deux.
- 2| Gardez à l'esprit que votre conjoint n'est pas dans votre tête tout comme vous n'êtes pas dans la sienne, et à ce titre il ne peut pas savoir précisément ce que vous ressentez au sujet de tout cela. Faire barrage à ce que vous ressentez laisse la porte grande ouverte à de nombreux quiproquos et autres représentations erronées au sujet de ce que l'autre pense, ce qui peut engendrer des conflits.
- 3| Essayez de trouver une personne de confiance dans votre entourage avec qui vous pourriez évoquer ces difficultés. Bien souvent on ne le fait pas par pudeur, mais quand les problèmes restent en vase clos dans le couple, et qu'ils ne sont jamais mis en mots, le vécu peut difficilement s'améliorer.



## RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », G. Di Falco, Incipit en W, 2016
- « La réalité de la réalité », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1978
- « Faites vous-même votre malheur », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1984

## Des pistes de mieux-être

Les problèmes de couples sont fréquents, même quand on n'est pas malade. Parfois nous pouvons confier ces problèmes à une personne de confiance, un proche, un ami, une personne de la famille quand c'est possible. Il existe aussi des professionnels capables de vous aider sur ce chemin, car ils ont simplement été éclairés sur des choses qu'on ne peut pas forcément savoir si personne ne les a partagées avec nous. Sexologue, psychologue, il y en a forcément un près de chez vous. Souvent une ou deux consultations suffisent pour débloquer une situation qui semble figée, sans issue. Car il existe toujours des solutions à tout problème, et ce qui se joue ici est notre capacité à les voir alors que nous sommes « enfermés » dans notre subjectivité.

Il existe aussi des associations de patients susceptibles de vous apporter un éclairage sur les difficultés que vous êtes en train de traverser. Parfois les échanges sont fructueux entre personnes qui se comprennent car elles vivent la même chose. N'hésitez pas à demander à votre médecin ce qui existe près de chez vous.

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>)

De même, l'association « Onco-Partage » propose des idées efficaces concernant le modelage du visage, ainsi que des séances de sophrologie en libre écoute, qui permettront de lutter efficacement contre les tensions et le stress. (<https://www.canceretsexualite.com/>)



## CRÉDITS

Rédaction : Giacomo DiFalco, psycho-oncologue  
 Coordination technique : Nadia Behhssen  
 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 éditrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline  
 1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)