

Le cancer du sein et la sexualité.



Pourquoi s'intéresser à la sexualité, alors que la majorité des femmes ayant eu un diagnostic de cancer du sein semble négliger cet aspect? Eh bien, parce que la sexualité pour les femmes de façon générale est l'expression de l'amour entre deux personnes. Cela représente beaucoup plus que les activités sexuelles seules. La sexualité englobe l'identité, la féminité, les relations affectives et amoureuses, l'intimité, la vie de couple et j'en passe.

Pour elles, avoir une pensée positive en lien avec la guérison du cancer, se montrer forte auprès des siens les amène à fuir les émotions et à vivre leurs tiraillements en secret. Elles prennent malheureusement peu de temps pour se confier pleinement et elles ont peur de leurs propres émotions comme si celles-ci allaient avoir un impact sur le résultat des traitements. Alors, l'isolement de ses proches et de son conjoint rend l'épreuve du cancer encore plus ardue.

Depuis peu, en France, l'institut Curie de concert avec la société Simone Pérèle, étudie l'impact du cancer du sein sur la sexualité. Les femmes demeurent actives sexuellement dans une proportion variant de 58% à 65%. Les données démontrent que le cancer du sein perturbe leur sexualité selon 3 aspects. Le corps transformé par la perte des cheveux et la mutilation du sein touche directement l'identité féminine. Une impression de se sentir moins femme, moins attirante, bouleverse. Deuxièmement, les traitements affectent l'équilibre hormonal et l'équilibre psychologique. Les symptômes psychologiques d'angoisse, d'anxiété, de dépression s'ajoutent à la baisse de désir sexuel, au trouble d'orgasme, à la peur de la pénétration et à la diminution de la lubrification vaginale plus particulièrement. Le 3e aspect touche à la vie de couple. Le conjoint craint de perdre celle qu'il aime, peut craindre d'attraper lui aussi le cancer dans les périodes de traitements radioactifs, évite de discuter de ce qui peut attrister sa conjointe et peut avoir peur de toucher le corps de sa partenaire. Pour les femmes, l'abandon devient une figure de second plan. Elles craignent que leur conjoint ne les désire plus, ou les quitte pour des femmes plus belles, plus disposées à faire l'amour. À cela s'ajoutent toutes les difficultés passées qui viennent assombrir la vie de couple.

Les solutions existent.

Plusieurs pistes d'intervention peuvent être discutées avec un ou une sexologue. Il est possible d'améliorer l'identité féminine en se redonnant un pouvoir de séduction et en réduisant la pudeur et la gêne entourant la nudité. De plus, pour réduire les symptômes psychologiques et physiques, l'amélioration de l'estime de soi, la gestion du stress, et l'expression des émotions sont souvent des thèmes abordés. On peut aussi travailler sur les comportements tels que le réajustement des activités sexuelles, la découverte de zones érogènes satisfaisantes. Et concernant la vie à deux, il est envisageable d'écouter le conjoint, d'améliorer la communication

dans le couple. La qualité de la relation avec le conjoint est liée fortement à la satisfaction sexuelle. Plusieurs femmes craignent que leur conjoint les abandonne. Pour elles, l'écoute empathique peut leur permettre de dénouer des tensions et arriver à avoir confiance en elle. Finalement, pour celles qui sont célibataires, espérer rencontrer l'amour devient un objectif réaliste.

Voici quelques lignes pouvant vous démontrer ce que la thérapie oncosexologique peut améliorer. Toutefois, chaque femme est unique. Certaines ont plus de détresse psychologique, d'autres moins d'habiletés d'adaptation, ou de soutien moral pour traverser l'épreuve. Chacune apporte ses expériences de vie, ses forces, son histoire et sa personnalité. Ainsi, on ajuste la thérapie en fonction des besoins de chacune et de toutes ces variables; c'est une des clés du succès. Ne vous privez plus de cette qualité de vie tellement méritée.



Sylvie Henry, M.A.
Sexologue clinicienne et psychothérapeute
Spécialisation : oncosexologie.
Membre de l'Association des sexologues du Québec
514.702.5535
Info@ sylviehenrysexologue.com
www.sylviehenrysexologue.com