

En direct de www.lamaisonducancer.com

Pas coupable, mais responsable !



Oncomagazine a choisi d'ouvrir régulièrement ses colonnes à La-maison-du-cancer.com, site sociétal dédié à la manière de vivre le cancer au quotidien. Nous vous proposons de retrouver cette fois-ci un texte sur la culpabilité parfois ressentie par la personne malade.

Le cancer incite parfois à éprouver de la culpabilité. Une émotion inutile et toxique qu'il vaut mieux remplacer par sa face positive : la recherche de sens et la responsabilité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? » ou « Qu'est-ce que j'aurais dû faire ? » ; « Pourquoi moi ? » ou « Pourquoi pas elle, lui ? »... Autant de questions qui nous agitent face au cancer et restent sans réponse, nous entraînant trop souvent (parce que notre psychisme a horreur du vide) à enchaîner sur des conclusions douloureuses : « J'aurais dû prendre plus de vacances », « boire moins d'alcool », « manger plus de légumes » ou « me réconcilier avec mon frère »... Des ruminations qui ressemblent à des coups de bâton et qui ne changent rien à la situation présente, amplifiant au contraire notre sentiment d'impuissance. Une certaine « psychologisation ambiante », transmise à la va-vite par certains medias, peut ainsi avoir des effets pervers, en nous laissant croire qu'il aurait suffi d'être quelqu'un d'autre, avec d'autres comportements, pour éviter la maladie. Ce discours ambiant glisse parfois, sans le vouloir, vers une certaine culpabilisation. Lors de la 11^e Journée haut-rhinoise de Psycho-Oncologie qui s'est tenue le 4 juin dernier à Mulhouse, l'anthropologue Aline Sarrandon-Eck a étudié ce mécanisme : « L'accusation ne porte pas

sur des comportements transgressifs comme dans d'autres maladies (sida par exemple) mais vise à dénoncer les incapacités de l'individu : incapacités de symbolisation, pauvreté de l'imaginaire, incapacité à verbaliser, à faire face, à « gérer le stress, à s'affirmer, etc. Vision qui déprécie le malade ». Or, « à ce jour, les études prouvant un lien direct et déterminant entre le psychisme et le cancer sont encore très controversées, rappelle la psychologue Marie-Frédérique Bacqué, auteur de *La force du lien face au cancer*. Et la maladie se révèle multi-factorielle ».

Notre besoin de trouver des raisons objectives et de dépasser la fatalité est insatiable. Et pour cause : la culpabilité est comme l'ombre, le versant négatif d'un sentiment positif, inspirant et qui cherche à nous porter dans la traversée de la maladie : la responsabilité. Et celle-ci prend aussi la forme d'une recherche de sens, d'une enquête sur soi et sur sa vie pour transformer un absurde coup de la fatalité en occasion de mieux se connaître. Ce que notre ami Bernard Giraudeau appelait « l'éveil à soi ». Il disait aussi « aller vers ce que l'on doit être » (cf. vidéo sur le site www.la-maison-du-cancer.com).

Irvin Yalom, grand psychiatre de l'université de Palo Alto en Californie travaille depuis plus de 50 ans avec des malades du cancer, raconte dans *Thérapie Existentielle* (éditions Galaade, 2008), plusieurs cas de patients qui trouvèrent du sens à leur maladie elle-même en aidant d'autres malades ou en se disant qu'ils pourraient devenir des modèles face aux épreuves pour leurs enfants. Une patiente, Eva L, se donna même un jour comme défi de parvenir à humaniser son médecin oncologue et à établir

une relation plus humaine avec lui ! Cette stratégie donnait un nouveau sens à ses visites et diminuait son sentiment d'être victime.

Encore une voie de sens : comprendre pourquoi l'on choisit telle option plutôt que telle autre. Marie-Frédérique Bacqué cite ainsi le cas d'une patiente qui ne voulait pas recevoir de traitement anti-douleur. Quelques séances de psychothérapie permirent à cette réfractaire de comprendre qu'elle se remettait là dans une position qu'elle avait déjà vécue, dans son enfance, avec une sœur qui était toujours malade et recevait ainsi toute l'attention de leur mère. Son refus des antalgiques s'expliquait. À elle de choisir ensuite si elle voulait répéter une histoire ancienne ou trouver de nouvelles manière d'être...

Toutes les recherches de sens nous replacent dans une perspective de responsabilité. Nous gagnons alors un peu en courage, en énergie... C'est cette pulsion qui pousse à avancer la date des examens quand il y a doute plutôt que rester paralysé ; c'est oser dire aux médecins ce que l'on traverse, se rebeller parfois, poser des questions, et choisir en ayant fait de cette décision une démarche active. Comme le résume Philippe Ackermann Ackermann, psychologue au centre hospitalier de Mulhouse, et Président de l'APOHR qui a coordonné cette journée sur le SENS de la maladie citée ci-dessus : « Ce qui importe, ce n'est pas l'événement en soi, mais la réaction que chacun peut développer face à cet événement ». Une vraie marge de manœuvre, toujours régénérante, pour faire face à la maladie. ●

Pascale Senk

www.lamaisonducancer.com est un site d'information sur le cancer à destination des malades, de leurs proches, du personnel soignant et de toute personne sensibilisée à ce fléau. Il cherche notamment à répondre aux difficultés professionnelles, administratives et financières, mais aussi relationnelles, esthétiques, pratiques qui se posent aux malades. Son objectif est ainsi de soulever le problème de la « double peine » qui les frappe. Le site entend également créer une communauté dynamique et active pour réussir à changer le regard de la société sur les malades du cancer.