Assemblée régionale du centre du 1^{er} octobre 2012

Un sentiment d'injustice

Avant de commencer notre récit du mois, petite précision : beaucoup de proches cherchent des lieux de parole où s'exprimer. Le Graap-Fondation est en train de penser à une nouvelle formule pour les groupes d'entraide.

Du côté du Graap-association, nous invitons les proches à rejoindre les Assemblées régionales. Pour la région lausannoise, ces assemblées ont lieu tous les premiers lundi du mois, de 17h15 à 19h30. Nous avons eu l'occasion de réaliser que la mixité –proches et personnes atteintes de troubles psychiques- est très profitable.

Donc, si vous êtes concernés, n'hésitez pas à participer à ces assemblées, pour partager vos expériences, vos questions ou simplement écouter les autres. Le contenu de ce qui est dit reste confidentiel, ce qui permet de s'exprimer en toute liberté !

Quelle tragédie ! Nous sommes tous révoltés, indignés face au cancer qui met la vie en sursis et frappe indistinctement jeunes et vieux, hommes et femmes, pères et mères, riches et pauvres... Avec lui, pas de quartier. Il fait souffrir toute personne qui en est atteinte ainsi que ses proches. Que de tribulations pour tenter le tout pour le tout : chimiothérapie par voie intraveineuse ou orale, traitements violents qui annihilent les cellules atteintes mais aussi les saines, d'où un système immunitaire déficient. Beaucoup de douleur, de fatigue et aussi une profonde angoisse.

Plus que les autres, les malades qui ont des enfants en bas âge culpabilisent énormément parce qu'ils sont moins disponibles pour leur(s) petit(s), ont l'impression de les abandonner. Intellectuellement, ils comprennent que ce sentiment de culpabilité n'a pas lieu d'être. C'est au niveau émotionnel qu'ils se sentent coupables envers leurs enfants qui les voient souffrant, vite fatigués et peu disponibles. Il n'en reste pas moins que la qualité prévaut sur la quantité : quelques petits instants de connivence peuvent suffire, les enfants peuvent s'en contenter du moment que le parent malade se donne vraiment durant ces petits moments privilégiés. En plus, ce contact avec le(s) enfant(s) est motivant et finalement très bénéfique : c'est un rayon de soleil qui donne le courage de se battre, de la force pour lutter jour après jour.

Contre toute attente, la souffrance et même l'ombre de la mort qui plane sur les malades ouvrent la voie pour plus d'intériorité. Certains d'entre eux parlent d'une petite flamme qu'ils ressentent en leur tréfonds même si parfois ils ne la voient plus. Ils développent ainsi une dimension spirituelle qu'ils n'auraient pas pu découvrir autrement.

Au demeurant, cette maladie reste un mystère : pourquoi touche-t-elle certains et pas d'autres ? Pas de réponse à cette question lancinante, d'où un sentiment d'injustice et de révolte. Néanmoins, on peut entrevoir une piste, tenter une explication. En effet, beaucoup de personnes malades dans leur corps ont vécu des expériences traumatisantes par le passé. Au lieu d'exprimer leur peur, leur colère, leur tristesse, ils n'ont rien dit, ont tout gardé enfoui en leur for intérieur. Tout ce qu'ils n'ont pas pu exprimer par des mots, leur corps prend le relais et le crie par des maux. Des maux pour des mots non prononcés. Cela n'est pas une règle mais il est vrai que la santé physique et psychique dépend notamment de notre capacité à exprimer nos émotions par des paroles, des cris ou des larmes.

Un autre thème plus léger a été abordé en fin de séance. Il peut paraître futile en regard de la gravité du sujet principal mais mérite tout de même d'être rapporté. Pour beaucoup et principalement ceux qui prennent des neuroleptiques, perdre du poids représente un véritable défi. Ils ne reconnaissent plus leur corps et se sentent mal dans leur peau. Ce malaise s'accroît encore quand l'entourage et plus particulièrement le (la) conjoint(e) se moque d'eux. Face à ces jugements implacables, la colère et la révolte grondent en leur for intérieur, mais la plupart se laissent insulter sans parvenir à réagir et à exprimer leurs émotions. Souvent, ils imaginent que s'ils ripostent, ils vont perdre l'amour de leur compagnon et de leurs proches.

Vaste sujet que la colère si difficile à exprimer ! Peu d'entre nous arrivent à exprimer cette émotion qui a mauvaise presse mais qui peut être bénéfique lorsqu'il s'agit de défendre sa dignité et de forcer le respect de l'autre. Quand nous la muselons, nous faisons preuve d'un manque de confiance et d'estime de soi : à ce stade, nous devons apprendre à être un meilleur compagnon pour nous-même et protéger notre dignité. En parler durant l'Assemblée constitue un premier pas dans cette démarche vitale.

*Carole
Atelier rédaction, Lausanne*