

LES CAHIERS
CRÉATIFS

Roche



Préserver sa vie de couple



Ce cahier
appartient à



Préserver sa vie de couple

dans une période où la féminité est souvent malmenée par la maladie et les traitements est important.

Préserver sa vie de couple, c'est préserver la relation avec son partenaire. C'est aussi se préserver et préserver sa sexualité. Car, oui, il est possible de maintenir une activité sexuelle pendant et après le traitement d'un cancer. Non, le cancer n'est pas contagieux et les relations

sexuelles n'ont pas d'impact sur son développement. C'est avant tout prendre soin de soi. Nous avons le plaisir de mettre à votre disposition ce cahier créatif. Il vous délivre quelques conseils et vous propose des exercices créatifs pour écrire, dessiner, colorier, rêver, sourire...

Vous pouvez vous y consacrer pendant vos séances de soin mais aussi chez vous, tranquillement.

”

Chaque être dans le couple
est une fleur en éclosion sous le soleil
de la conscience de l'autre.

Paule Salomon

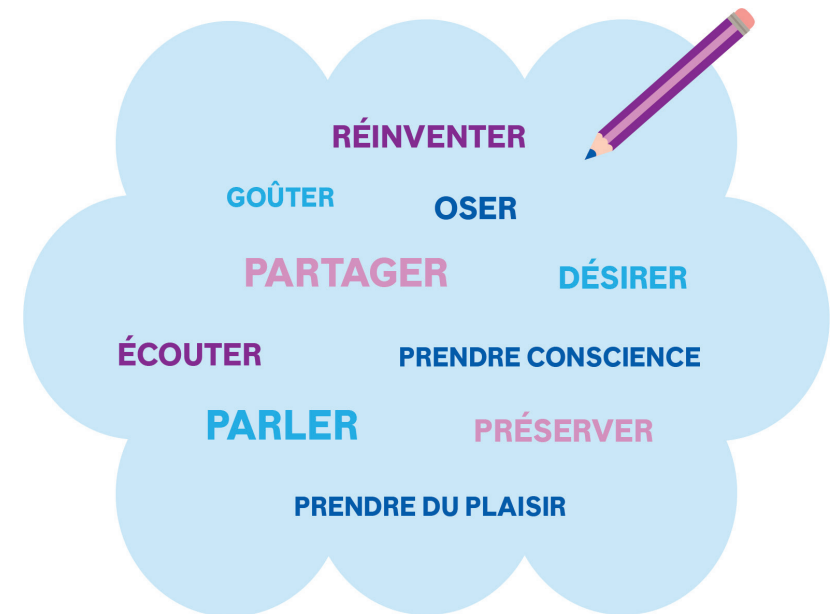
**Prenez le temps !
Faites-vous plaisir !**

Couple

Nom masculin (XII^{ème} siècle) du latin copula, "lien, chaîne", "groupe de deux personnes unies par l'amitié ou l'amour", et, "groupe de deux choses", "paire".

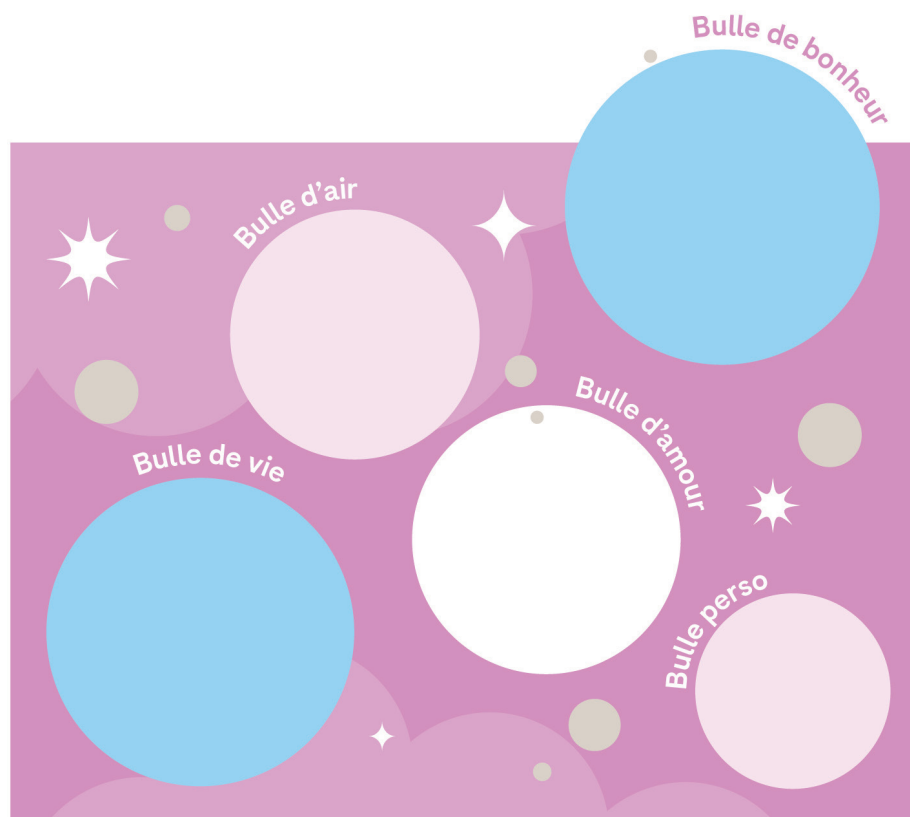
Nous remercions **Eliane Marx**, psychologue sexologue, Consultation d'Onco-Sexologie, Unité de Psycho-Oncologie (Centre Régional de Lutte Contre le Cancer Paul Strauss, Strasbourg) pour sa contribution à ce cahier.

Je complète
ce nuage de mots ...



Sortir...

ÉCHANGER



J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DE CHAQUE BULLE UN SOUVENIR, UNE IMAGE, UN RÊVE...
EN LIEN AVEC LA NATURE DE LA BULLE.

QUESTIONNER

... de sa bulle

Évoquer le sujet de la sexualité n'est pas toujours facile.

Il semble parfois secondaire d'évoquer ses difficultés affectives, intimes et sexuelles dans une période où la priorité est de guérir. Il est cependant important de poser vos questions, de vous informer, vous rassurer, lever les idées reçues et les fausses croyances et ce, dès l'annonce du traitement.

Un conseil

Vous pouvez rédiger vos questions. Il peut être plus simple de les lire ou de les exprimer quand elles ont été préparées avant la consultation.

**Prendre soin
de votre...**

MIEUX SE COMPRENDRE

.....
.....
FEMME
.....
.....

J'ÉCRIS AUTOUR DU MOT FEMME
TOUTES LES AUTRES ÉVOCATIONS ME VENANT À L'ESPRIT.

MIEUX COMPRENDRE L'AUTRE

... vie de couple

**Prendre soin de votre vie de couple, c'est prendre soin
de votre vie de femme.**

C'est prendre conscience que votre sexualité :

Fait partie de votre sphère personnelle.

Elle vous appartient, elle ne répond pas à des normes. Chaque femme vit sa propre sexualité selon ses pratiques et ses attitudes personnelles, selon son histoire, selon le partenaire, selon le moment...

Fait aussi partie de votre vie de couple.

Si les deux partenaires sont inégaux face aux difficultés de la maladie, ils sont tous les deux concernés et toujours plus forts ensemble.

Exercice :

JE COMPLÈTE LES PHRASES SUIVANTES :

Je me sens femme quand...

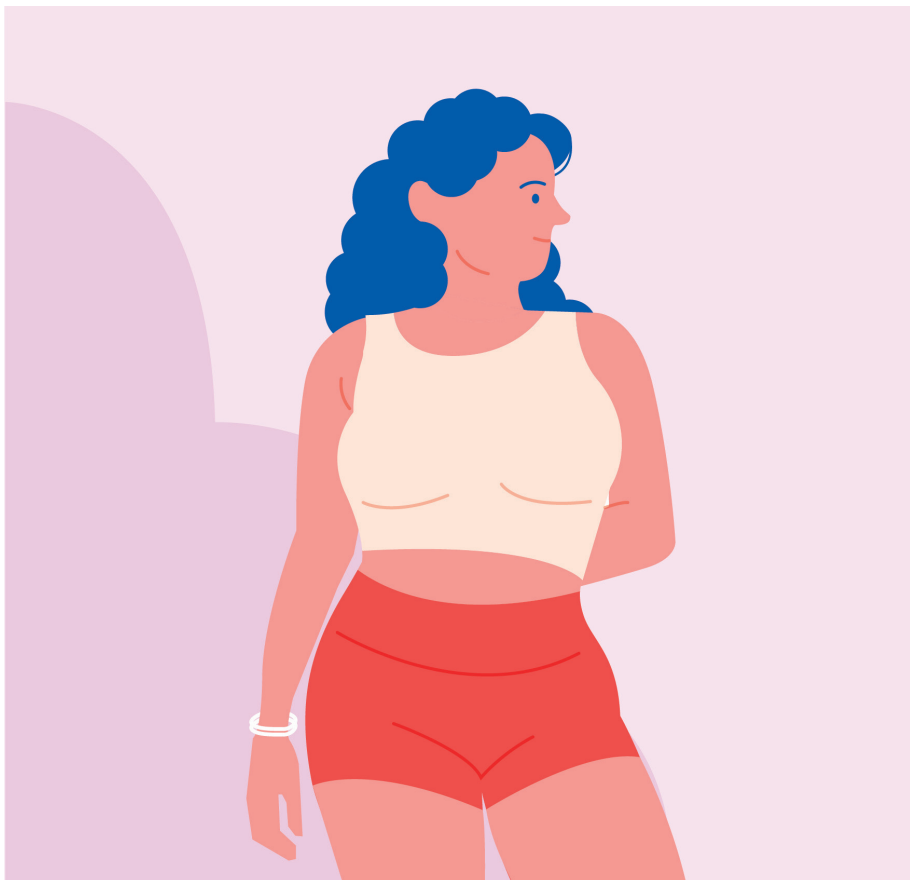
Mes 3 "trucs" (soin, astuce, vêtement, objet...) pour me sentir femme sont...

Les 3 cadeaux que j'aimerais me faire sont...



Prendre
conscience...

TOUT LE MONDE CHANGE



JE DESSINE UN ROND SUR LES ENDROITS DE MON CORPS
CONNAISSANT UN CHANGEMENT.

PAS SEULEMENT VOUS

... des changements

Le cancer et ses traitements peuvent influencer sur votre sexualité.

Les changements peuvent être :

Physiques

Sécheresse, irritation ou infection vaginale, modification de la sensibilité des zones érogènes, changement de votre corps et/ou de son image, effets secondaires des traitements, douleur, fatigue...

Psychologiques

Absence ou trouble du désir, anxiété, dépression...

Les effets sont différents d'une femme à l'autre. Ils sont également liés à la nature du cancer, à l'organe touché et à la nature des traitements.

Dans la plupart des situations, des conseils et des solutions peuvent vous être proposés.

1	3
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
2	4
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

J'ÉCRIS À CÔTÉ DES POINTS D'INTERROGATION LES QUESTIONS
QUE JE ME POSE SUR MA SEXUALITÉ.

Je pose mes questions à mon médecin ou à un autre professionnel de santé.

J'INSCRIS LA RÉPONSE EN FACE DE CHAQUE NUMÉRO.

Préserver la relation...

LE PARTAGE



J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE DESSIN L'EXPRESSION ÉVOQUÉE

Solutions : **1/** "Corps à corps" - **2/** "Main dans la main" - **3/** "Bouche à oreille"

4/ "Les yeux dans les yeux" - **5/** "Joue contre joue"

Afin de préserver votre relation intime avec votre partenaire et de vivre votre sexualité, voici quelques conseils :

N'attendez pas pour exprimer librement

tout ce que vous ressentez face à la maladie avec des mots simples.

Osez dire

« je suis fatiguée, je ne me sens pas bien, j'ai mal... »

Soyez à l'écoute l'un de l'autre

votre partenaire a certainement des choses à exprimer.

Exprimez-vous par écrit avant d'en parler,

si vous avez du mal à dire.

Continuez à partager vos activités

intellectuelles, physiques (sauf contre-indications) et de loisirs pratiquées habituellement.

Communiquez avec tendresse et complicité

N'ayez pas peur de vous dénuder, de vous embrasser, de vous toucher, de vous caresser.

Restez l'un avec l'autre, dormez ensemble

si vous le faisiez auparavant pour éviter une mise à distance relationnelle entre vous.

C'EST LA CLEF

... avec votre partenaire

Partagez ses sentiments...

PAS DE TABOU



JE DESSINE LE VISAGE POUR REPRÉSENTER LE SENTIMENT CORRESPONDANT.
JE POURSUIS CHAQUE PHRASE.

PAS DE FREIN

... et ses émotions

L'annonce et le vécu de la maladie provoquent une multitude de sentiments, parfois refoulés :

Angoisse, colère, culpabilité, tristesse... Ils peuvent avoir des répercussions sur votre relation avec votre partenaire.

Partager vos sentiments et vos émotions avec votre partenaire est essentiel pour comprendre ce que vivent l'un et l'autre et pour reprendre confiance en soi.

Par exemple, la femme, se sentant moins désirable (image du corps modifiée), peut craindre à tort d'être abandonnée.



J'INSCRIS DANS CHAQUE BULLE UN MOT, UNE PHRASE OU UN SON
QUE J'AI ENVIE DE CHUCHOTER, DE DIRE OU DE HURLER.

**Prendre
en compte...**

Y ALLER PAS À PAS



J'ÉCRIS AUTOUR DE L'ÉCLAIR TOUT CE QUI ME FATIGUE.
J'ÉCRIS EN-DESSOUS CE QUI EST MA BASE PHYSIQUEMENT
ET MORALEMENT QUAND JE SUIS FATIGUÉE.

SE MENAGER

... sa fatigue

Une sensation de fatigue peut survenir pendant la maladie et à l'issue des traitements.

Cela est normal. Ce manque d'énergie peut réduire votre intérêt pour la sexualité.

Quelques conseils :

Évoquez votre fatigue avec l'équipe médicale

afin qu'elle soit prise en charge dès le début pour limiter ses effets.

Ménagez-vous

en adaptant vos activités à vos forces, y compris votre activité sexuelle.

Si vous êtes trop fatiguée pour avoir une relation sexuelle

vous pouvez d'abord faire une sieste ensemble.

Partagez vos sentiments

et sensations avec votre partenaire, sans chercher à l'isoler ou à le protéger.

Gérer les problèmes...

SÉCHERESSE, IRRITATION



LES TUBES DE L'ÉTÉ : VOUS EN SOUVENEZ-VOUS ?
NOTEZ SUR L'IMAGE VOS TUBES PRÉFÉRÉS.

INFECTION VAGINALE...

...intimes

Ces différents maux sont des sources de gêne ou d'inhibition lors des rapports sexuels.

La sécheresse vaginale

Elle est principalement liée à la ménopause, qu'elle soit ou non causée par les traitements. Elle peut aussi provenir d'autres traitements.

L'irritation des muqueuses

Elle peut être causée par les traitements.

Quelques conseils dans les deux cas



Utilisez un gel lubrifiant adapté à votre situation médicale, prescrit par votre médecin.



Prêtez attention à la durée, la qualité et la douceur des préliminaires.

L'infection vaginale

Elle peut être due à un déséquilibre de la flore vaginale liée aux traitements ou à des modifications hormonales.

Il est conseillé :



d'être attentif à l'hygiène



de porter des slips en coton



de suivre un traitement spécifique



JE REPASSE LE CONTOUR DE CES LETTRES.
J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DES LETTRES TOUS LES MOTS ME VENANT À L'ESPRIT.
JE DESSINE, JE COLORIE.

Chez la femme, une baisse de la libido est habituelle pendant et au cours du traitement.

Cette baisse du désir peut être modifiée pour des raisons très diverses, physiques et/ou psychologiques : perception du vécu de la maladie, effets secondaires des traitements, douleurs, anxiété, fatigue, crainte du regard de l'autre...

Quelques conseils

Essayez de faire la différence entre une difficulté sexuelle et une difficulté sentimentale.

Parlez-en avec votre partenaire ou avec un tiers pour reprendre confiance en vous.

Exprimez vos désirs... ou votre non désir.

Privilégiez les gestes d'affection pour préserver votre intimité et votre relation.

Soyez patiente : la phase d'excitation peut être plus longue à venir.
Restez disponible et à l'écoute de nouvelles manières de ressentir du plaisir.

Pratiquez des exercices de relaxation pour vous détendre.

Réduire...

LORS DES RAPPORTS

Qu'il est doux de ne rien faire...

Les yeux doux...

Filer doux...

Douce chaleur...

Doux comme un agneau...

Doux rêveur...

Douce nuit...



J'ÉCRIS UN COURT TEXTE EN ASSEMBLANT LES EXPRESSIONS PROPOSÉES.

EN S'ADAPTANT,
PAS EN FORÇANT

... la douleur

La douleur lors des rapports sexuels est assez fréquemment vécue.

Elle peut être due à des effets secondaires du cancer et des traitements. Elle peut aussi être d'origine psychologique : peur et anxiété peuvent provoquer une contraction du vagin.

Quelques conseils

Adaptez vos positions pour améliorer votre confort.

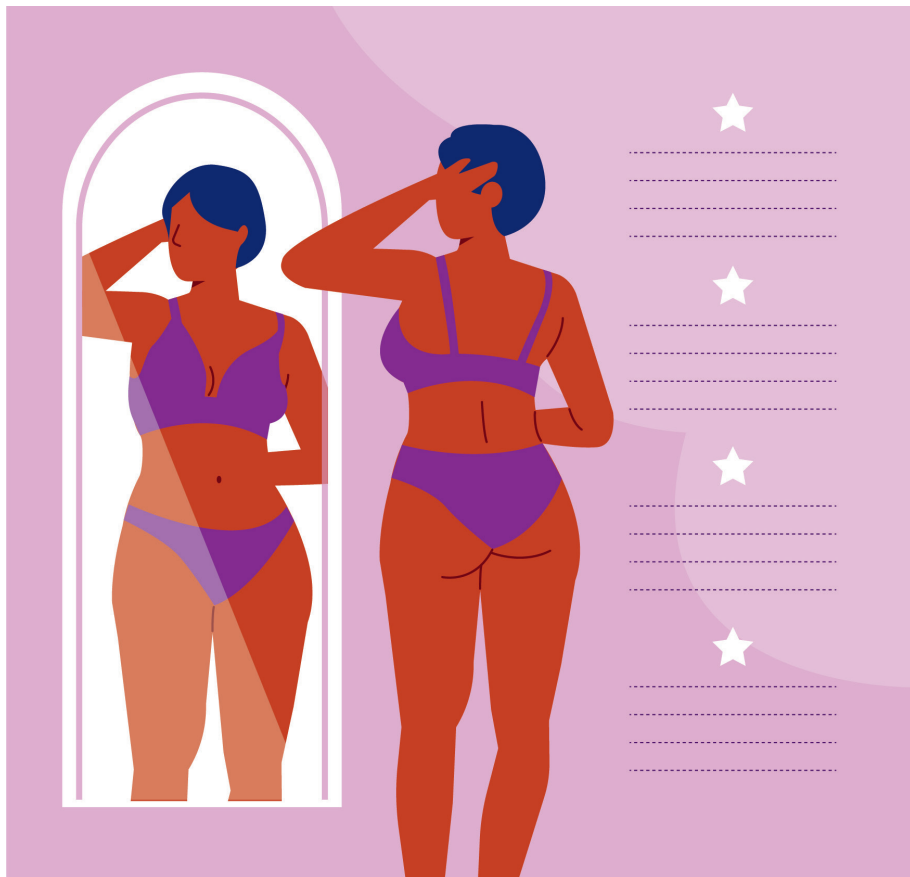
Utilisez un gel lubrifiant prescrit par votre médecin.

Privilégiez les mouvements doux.

Dans tous les cas, vous pouvez en parler avec un professionnel de santé (médecin, oncologue, gynécologue, psychologue, radiothérapeute, sexologue...).

Adapter, réinventer...

AVANT LES RAPPORTS



JE MARQUE AVEC UN POINT DE COULEUR LES PARTIES DE MON CORPS QUE J'AIME.
JE CHOISIS MA PRÉFÉRÉE. JE LUI DONNE LA PAROLE.

PENDANT LES RAPPORTS

... sa sexualité

Il est tout à fait possible de vivre sa sexualité pendant et après un traitement du cancer.

Pour des raisons physiques et/ou psychologiques, les rapports sexuels peuvent évoluer. Vous devrez peut-être composer avec les changements que vous vivez.

Prenez le temps de vous réapproprier votre corps

et surtout de vous aimer pour vous faire aimer.

La sexualité ne concerne pas uniquement les relations sexuelles

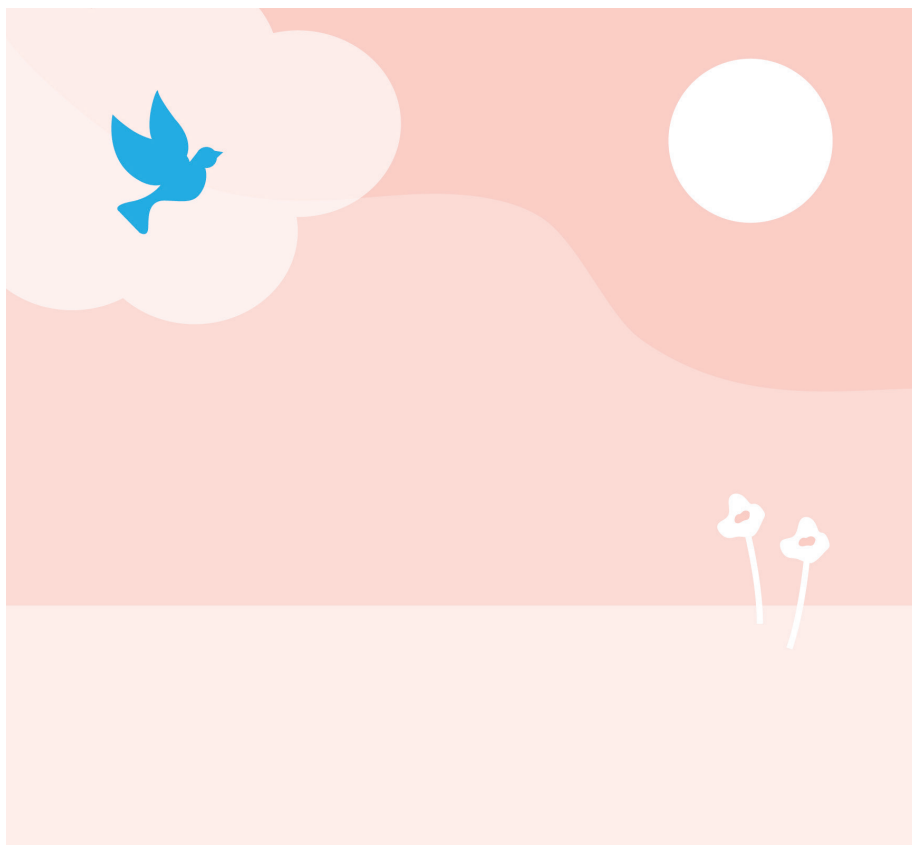
mais aussi la stimulation des sens, la tendresse et l'attention.

Faites preuve d'imagination avec votre partenaire

vous pouvez inventer de nouvelles façons de donner et de recevoir du plaisir (positions, caresses, massages...) tout en évitant les zones fragilisées par les traitements.

Préserver...

ÉCHANGER AVEC L'ÉQUIPE



JE DESSINE UN BEL ARBRE QUI POUSSE AVEC SES FEUILLES, SES FLEURS
OU SES FRUITS, SES RACINES.

METTRE LES CHANCES
DE SON CÔTÉ

... sa fertilité

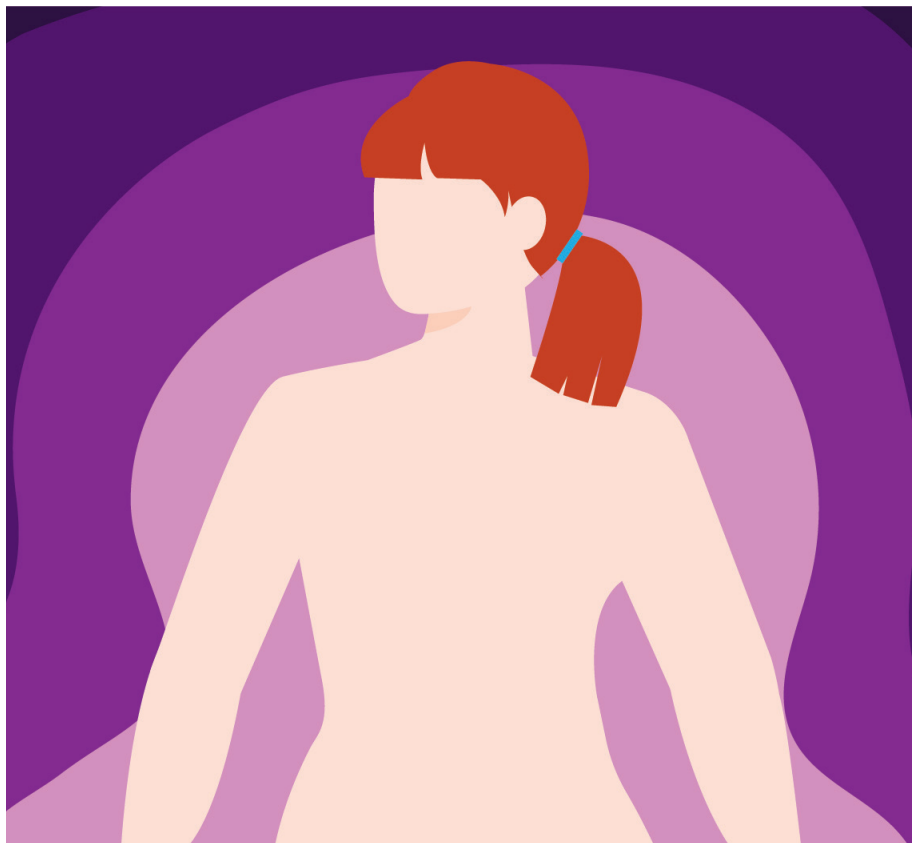
La fertilité est la capacité biologique à avoir des enfants.

Le cancer et ses traitements peuvent entraîner des troubles de la fertilité (hypofertilité, stérilité, ménopause précoce). Ces troubles sont liés à de multiples facteurs : votre âge lors du traitement, votre état de fertilité antérieur, la région traitée, la nature du traitement, les doses administrées...

Ces troubles éventuels n'empêchent pas de mener une vie sexuelle satisfaisante, de ressentir et donner du plaisir.

Il importe d'évoquer ce sujet avec l'équipe médicale. Vous pourrez poser vos questions. Ils pourront tenir compte de votre situation pour adapter les soins et envisager des méthodes pour préserver votre fertilité.

JE SUIS CET ARBRE. J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DE CETTE TERRE FERTILE,
TOUS LES INGRÉDIENTS QUI ONT FAIT ET FONT POUSSER CET ARBRE.



J'ÉCRIS LES SYNONYMES DE "SEINS" ME VENANT À L'ESPRIT.
JE DESSINE TOUTES LES FORMES DE SEINS QUE J'IMAGINE (BEAUX, LAIDS, DRÔLES, SURREALISTES...).
JE DÉCORE MON PRÉFÉRÉ. JE FAIS UN DESSIN À LA PLACE DE CHAQUE SEIN (FLEUR, ARBRE...).

Vous pouvez éprouver des difficultés à vous sentir femme parce que votre corps ou l'image que vous en avez est modifiée.

Les raisons en sont multiples : effets des traitements, douleurs, modification d'une partie de votre corps, prise ou perte de poids, perte de vos cheveux, cicatrice...

Pour vivre votre sexualité, retrouver confiance et estime de soi, il est important de renouer avec votre corps

Il n'y a pas de normes !

Chaque femme va trouver le moyen de se réapproprier son corps. Le choix d'une prothèse externe, d'une reconstruction mammaire est fonction de vos souhaits et de votre mode de vie.

Pour vous sentir bien dans votre corps, vous pouvez aussi

Choisir un accessoire de beauté adapté à vos envies et vos besoins : perruque, turban ou foulard.

Adopter quelques gestes beauté : vous maquiller, prendre soin de votre peau.

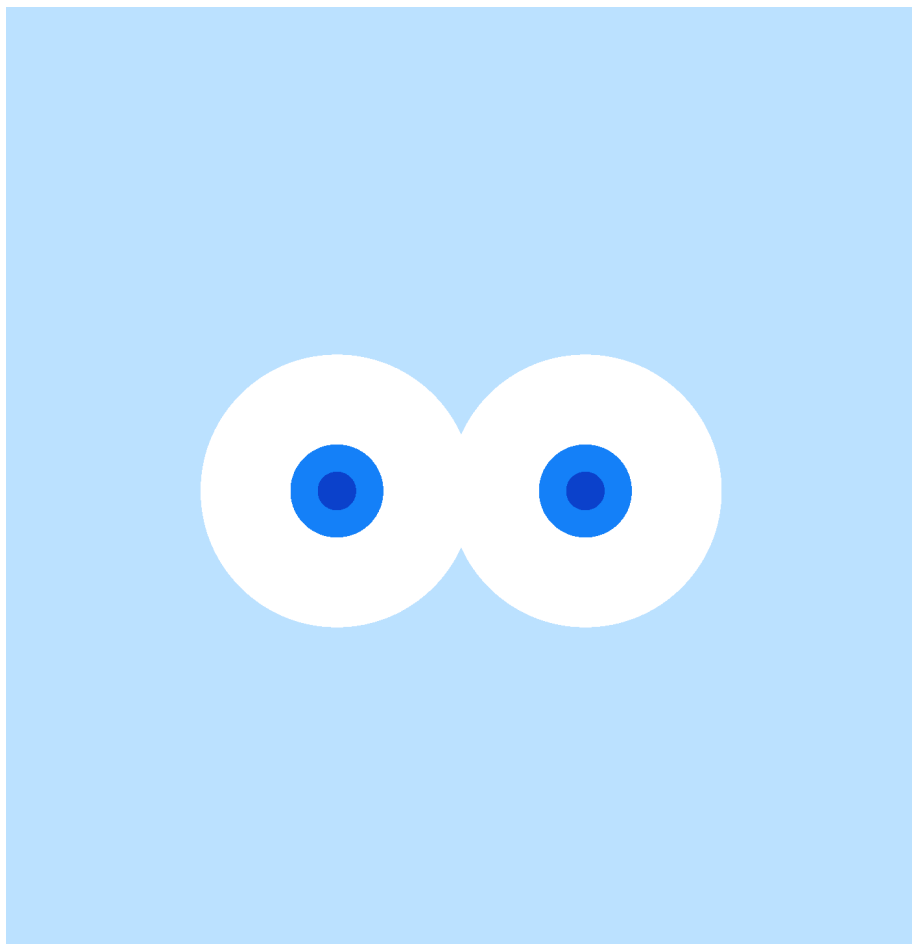
Soigner votre lingerie (sous-vêtements et vêtements de nuit).

Rencontrer une socio-esthéticienne.

Les professionnels de santé sont là pour répondre à vos questions et vous conseiller.

Prendre soin...

POUR S'OUVRIR AUX AUTRES



SE PRÉSERVER

... de soi

Prendre soin de soi, c'est prendre conscience de l'importance du regard que vous portez sur vous.

C'est prendre le temps et vous détendre.

C'est considérer votre dimension sociale, spirituelle, vos réalisations, personnelles et professionnelles.

C'est rester au contact de vous et des autres.

C'est vous préserver et vous réserver des moments seule ou en groupe :

pour pratiquer une activité physique (après avis médical), artistique, culturelle... ou de la relaxation, du yoga, de la sophrologie ou de la méditation.

pour échanger en participant à des ateliers thérapeutiques du patient (rencontres avec des professionnels de santé) ou des groupes de paroles patients et proches.

C'est avant tout vous faire plaisir, vous faire du bien.

JE POURSUIS CHAQUE EXPRESSION AVEC LES MOTS QU'ELLE M'INSPIRE

Prendre soin de moi, c'est...

Prendre le temps, c'est...

Prendre racine, c'est...

Prendre sur moi, c'est...

Me prendre le chou, c'est...

Prendre la porte, c'est...

Prendre l'air, c'est...

Prendre mes jambes à mon cou, c'est...

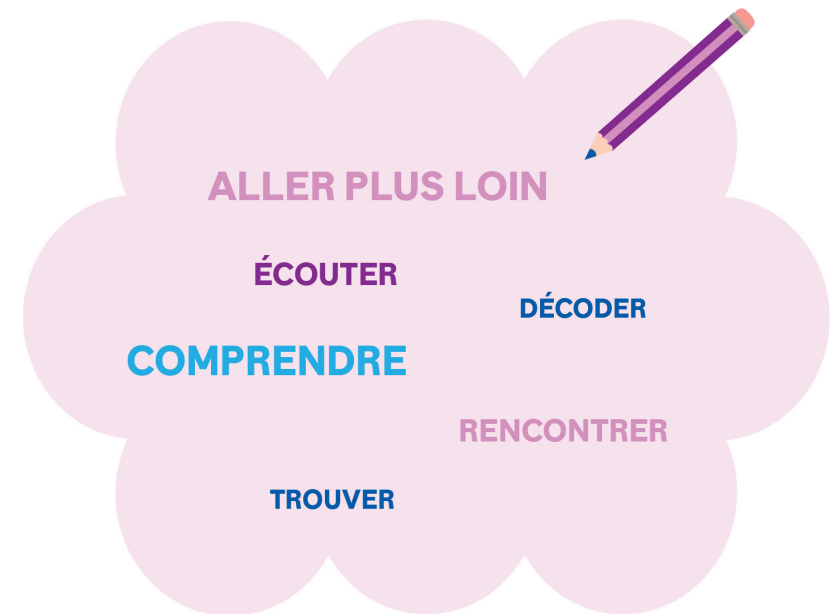
Prendre le taureau par les cornes, c'est...

En prendre de la graine, c'est...

Prendre la mouche, c'est...

Prendre un pot avec une copine, c'est...

Complétez si vous le souhaitez
le nuage de mots...



comme... Lieux & Liens

AFSOS

Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support. Informations sur les soins oncologiques de support

afsos.org

AIUS

Association Interdisciplinaire post Universitaire de Sexologie. Informations pour trouver un/une sexologue proche de chez vous

aius.fr

Amazones

Partage et échanges entre des femmes atteintes de cancer du sein

lesamazones.fr

Any d'Avray

Choix de compléments capillaires et conseils personnalisés

anydavray.fr

Au sein de sa différence

Partage d'expériences

auseindesadifference.com

Belle et bien

Ateliers de maquillage pour les femmes en cours de traitement

bellebien.fr

La Chaîne rose

Site de témoignages autour du cancer

lachainerose.fr

Choix vital

Service de soutien dédié aux patients et à leurs proches

choixvital.org

Essentielles

Forum d'entraide entre patientes atteintes d'un cancer du sein

essentielles.net

Europa Donna

Information et soutien des femmes dans la lutte contre le cancer du sein

europadonna.fr

Fondation ARC pour la recherche contre le cancer

Informations sur la recherche en France sur le cancer

fondation-arc.org

Horizon cancer

Ecoute et soutien proposés aux malades touchés par le cancer et leurs familles

horizon-cancer.org

Impatientes

Informations et échanges animés par des femmes atteintes d'un cancer du sein

lesimpatientes.com

Institut National du Cancer INCA

Ligne téléphonique et site d'informations médicales et pratiques

Cancer Info Service 0810 810 821 - e-cancer.fr

comme... Lieux & Liens

Ligue contre le cancer

Informations, forum et ressources sur la prévention, le dépistage, les différents aspects de la vie avec un cancer

Ecoute cancer : 0810 111 101

Brochures "Sexualité et cancer" disponibles en ligne.

ligue-cancer.net

Maison du cancer

Informations et conseils (juridiques, sociaux, santé...)

la-maison-du-cancer.com

Rose Magazine

Premier féminin glamour et gratuit destiné aux femmes touchées par le cancer

rosemagazine.fr

Savoir rester belle

Conseils pour rester belle pendant et après les traitements anti-cancer

savoirstresterbelle.com

Se reconstruire en douceur

Conseils de kinésithérapeutes pour les femmes touchées par le cancer du sein

sereconstruireendouceur.com

SFPO

Société Française de Psycho-Oncologie. Informations sur le soin psychique en cancérologie

sfpo.fr

Sport et cancer

Conseils sur la pratique du sport

sportetcancer.com

Tribu Cancer

Service de soutien psychologique par mail

tribucancer.org

Vivre comme avant

Ecoute des femmes atteintes d'un cancer du sein

vivrecommeavant.fr



Roche SAS

4, cours de l'Île Seguin
92100 Boulogne-Billancourt
Tél : + 33 (0) 47 61 40 00
Fax: + 33 (0) 47 61 77 00
www.roche.fr