



Les yeux Papillons,

Conférence-parole animée par Nathalie Lequenne

Thème :

Comment donner nais-sens à sa vie après un cancer du sein

Comment trouver un equi-libre en soi et avec l'autre

Lecture du texte écrit par Nathalie Lequenne

Les yeux Papillons,

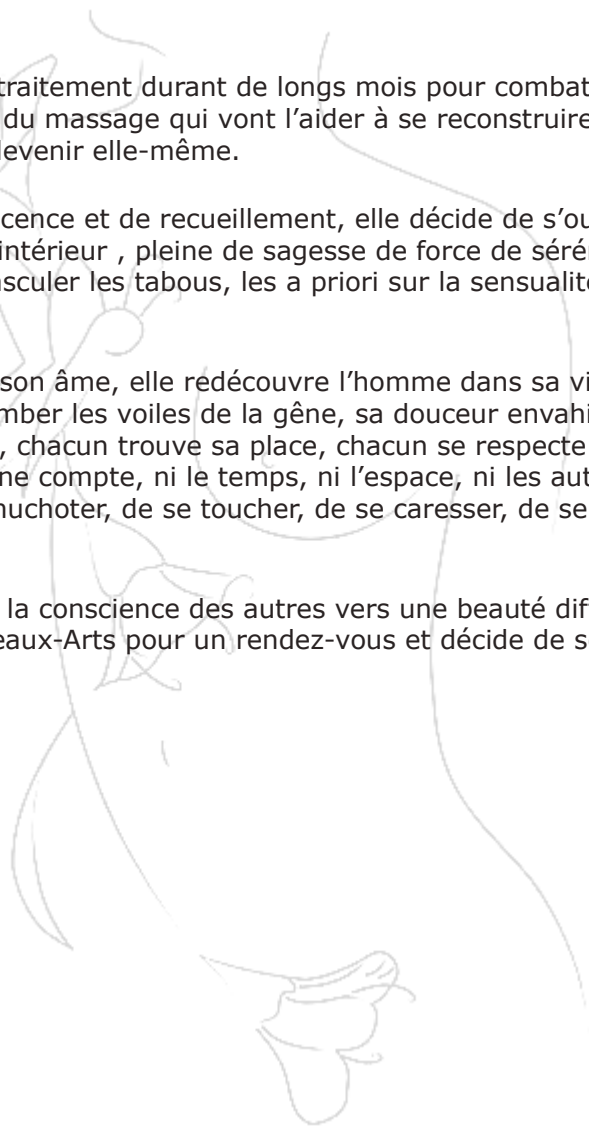
Une femme, 44 ans.

Suite à une mastectomie et un traitement durant de longs mois pour combattre son cancer au sein, elle découvre les bienfaits du massage qui vont l'aider à se reconstruire, mentalement et physiquement, à s'accepter et devenir elle-même.

Après cette période de convalescence et de recueillement, elle décide de s'ouvrir aux autres en ouvrant la porte de son monde intérieur, pleine de sagesse de force de sérénité de joie d'amour et d'espoir. Un monde à faire basculer les tabous, les a priori sur la sensualité de l'image de la femme.

Bien dans son corps, bien dans son âme, elle redécouvre l'homme dans sa vie nouvelle. Son regard à elle suffit pour faire tomber les voiles de la gêne, sa douceur envahit l'autre de son bien-être...Un doux mélange les unit, chacun trouve sa place, chacun se respecte. Lors de leurs étreintes amoureuses plus rien ne compte, ni le temps, ni l'espace, ni les autres...Rien que le plaisir d'être ensemble, de se chuchoter, de se toucher, de se caresser, de se manger, de se butiner dans l'instant présent...

Amoureuse de la vie, elle ouvre la conscience des autres vers une beauté différente...Un jour, elle téléphone à un Directeur des Beaux-Arts pour un rendez-vous et décide de se faire croquer par les académiciens...



Thèmes repris dans chaque paragraphe

Les yeux Papillons,

1. Acceptation des effets de la maladie

Une femme, 44 ans.

Suite à une mastectomie et un traitement durant de longs mois pour combattre son cancer au sein, elle découvre les bienfaits du massage qui vont l'aider à se reconstruire, mentalement et physiquement, à s'accepter et devenir elle-même.

2. Ouverture vers le monde (au sens large)

Après cette période de convalescence et de recueillement, elle décide de s'ouvrir aux autres en ouvrant la porte de son monde intérieur, pleine de sagesse de force de sérénité de joie d'amour et d'espoir. Un monde à faire basculer les tabous, les a priori sur la sensualité de l'image de la femme.

3. Accueil de l'autre – relation intime

Bien dans son corps, bien dans son âme, elle redécouvre l'homme dans sa vie nouvelle. Son regard à elle suffit pour faire tomber les voiles de la gêne, sa douceur envahit l'autre de son bien-être...Un doux mélange les unit, chacun trouve sa place, chacun se respecte. Lors de leurs étreintes amoureuses plus rien ne compte, ni le temps, ni l'espace, ni les autres...Rien que le plaisir d'être ensemble, de se chuchoter, de se toucher, de se caresser, de se manger, de se butiner dans l'instant présent...

4. Oser une autre vie

Amoureuse de la vie, elle ouvre la conscience des autres vers une beauté différente...Un jour, elle téléphone à un Directeur des Beaux-Arts pour un rendez-vous et décide de se faire croquer par les académiciens...

5.

1. Acceptation

Acceptation => Prendre conscience de sa nouvelle situation dans le but de faire des choix pour son bien-être

a. au niveau physique :
apparence corporelle, fatigue excessive

Comment

1. *Accepter de se reposer*

- > sieste, ne pas avoir peur de dormir
- > repos devant la télé, regarder des émissions des films qui font du bien
- > lire des livres qui nous font du bien
- > S'installer dans son jardin/terrasse : sentir les éléments qui sont autour de nous
- > Etre face à soi-même en « silence »

2. *Prendre soin de son corps de manière consciente*

- > Crème de corps après douche/bain
- > Coiffeur, manucure,...
- > Sport de manière très douce : natation, marche,...

3. *Massage*

c'est déjà l'acceptation de l'autre dans le regard et le toucher

4. *Miroir -> travail de tous les jours*

- > se regarder dans les YEUX e se dire « je t'aime + prénom », « je suis belle »
- > plus tard, le regard s'élargit vers le reste du corps
- > revenir vers les YEUX et se dire « je t'aime + prénom », « je suis belle »

b. au niveau du travail :

arrêt de travail total ou travail à mi-temps

=> sentiment d'inquiétude, d'abandon, de vide

- peur de ne pas être reprise au travail
- je suis dans la maîtrise, je suis indispensable, qui va me remplacer, le travail sera-t-il bienfait

=> remise en question des activités socio-professionnelles

Comment

Le travail de repos vous permettra de prendre du recul professionnellement.
Lâcher-prise afin de mieux concentrer son énergie à la guérison.

=> Nul est indispensable, vous avez le droit de vous soignez

Prenez le temps de vous soignez et de vous reposez

-> au niveau financier :

réduction des moyens financiers

=> sentiment d'inquiétude : comment vais je subvenir à mes besoins, à ceux de mes enfants,....

Comment

Redéfinir ses besoins essentielles à une vie simple

-> au niveau social :

difficulté de maintenir une vie sociale et professionnelle

=> sentiment d'abandon, d'être seul(e), se sentir en décalage avec les autres, incompréhension

Comment

Redéfinir nos relations avec les collègues, les copains, les amis

La vie ne laisse jamais de vide, en laissant partir les personnes tout simplement, vous faites de la place pour de nouvelles rencontres

c. au niveau familial :

conséquences psychologiques, modification dans la relation avec le compagnon , les enfants , les membres de la famille, les amis

- => sentiment d'inquiétude, d'abandon, de vide, d'être seul(e)
- => sentiment de se sentir en décalage avec les autres
- => incompréhension du conjoint , des amis, de membres de la famille
- => peur de l'annonce aux enfants, peur de montrer nos faiblesses aux enfants

Comment

Demander à votre conjoint de participer aux visites avec le médecin, aux traitements
Communiquer vos angoisses avec votre conjoint
Ecouter les angoisses de votre conjoint
Partager cette expérience de vie

Ne gaspillez pas votre énergie pour soutenir les personnes qui n'ont pas de compassion pour vous , ce sont elles qui doivent être votre soutien moral dans cette épreuve et non l'inverse.

Parler aux enfants tout simplement de la maladie du traitement des effets secondaires