



Cancer... petites et grandes questions sur le sens de la vie



BARBARA STREHLER
*Psychologue diplômée et
psychothérapeute*

Le diagnostic de cancer arrache la plupart des individus à un quotidien stable. Le cancer ébranle, déstabilise et génère notamment des réflexions sur la façon de continuer son existence, sur le sens de la vie en général, y compris la mort. L'homme cherche la cohérence, il souhaite comprendre sa vie et supporte mal l'absurdité. Cette maladie a-t-elle le moindre sens ? Le temps passe, pourquoi ai-je vécu jusqu'à présent ? À quoi ma vie servait-elle ? Qu'y a-t-il encore d'important à mes yeux ? Qu'est-ce qui a encore un sens quand la maladie m'oblige à quitter le travail autour duquel s'organisait la vie ? Comment continuer à assurer correctement son rôle de mère si le corps ne suit plus comme avant ? Des propositions provenant de nouvelles approches psychothérapeutiques peuvent donner des pistes dans la quête de sens, loin de la foi et de l'ésotérisme.

La quête de sens est une thématique caractéristique chez les personnes dont la vie est bouleversée. La perte d'un être cher ou une grave maladie peuvent amener à se poser des questions sur le sens de la vie ou de la souffrance en général. Les grandes questions essentielles ne sont pas les seules à être soulevées. D'autres plus petites peuvent concerner des décisions de la vie quotidienne de type : est-ce judicieux d'aller maintenant rendre visite à un ami, d'aller aujourd'hui à la salle de sport, de faire tout de suite un gâteau à sa petite-fille ? Petites et grandes questions sur le sens ne sont pas sans lien les unes avec les autres, bien au contraire. Le « Sens » se concrétise dans les petites décisions banales, il trouve son expression dans le quotidien, montre qui on est et ce qui importe vraiment à chacun dans la vie. Le terme « sens » (qui vient du latin *sentire* mais aussi probablement du vieux haut allemand *sinnan* signifiant aller, voyager, viser) est d'abord lié à une direction de mouvement et non à l'arrivée. C'est comparable à un phare lointain et inaccessible qu'on ne perd pas de vue pour s'orienter et vers lequel on avance même lorsque, par exemple, une grave maladie nous a fait dévier de la route.

- Mme Majerus souffre d'un cancer du pancréas à l'âge de 70 ans. Avec l'âge, mais aussi particulièrement depuis l'annonce de la maladie, elle ne cesse de repenser à son passé. « Pourquoi ai-je donc vécu ? Ma vie a-t-elle eu un sens ? Puis-je mourir en paix ? ». Depuis qu'elle parle ouvertement de ces questions avec sa fille et une psycho-oncologue, Madame Majerus se sent clairement soulagée. Elle tentait autrefois de repousser ces sujets douloureux, ce qui ne faisait qu'accentuer son anxiété, ses épisodes dépressifs ou ses troubles du sommeil. Durant ses séances de chimiothérapie, elle s'interroge particulièrement sur ce qu'elle peut encore apporter d'important à ses petits-enfants, la faiblesse de son état ne lui permettant plus d'être la grand-mère active d'autrefois. Elle estime que sa vie n'a plus de sens, que toutes les tâches de grand-mère et de mère qu'elle accomplissait avec autant d'application que de plaisir jusqu'à la survenue de la maladie lui manquent.

- Madame Meyer, célibataire de 54 ans, ne vivait que pour son travail jusqu'au diagnostic de son cancer de l'intestin. Fiabilité et disponibilité étaient pour elle des valeurs essentielles de sa longue vie active, de même que la gentillesse et la loyauté envers les collègues. Elle ne comptait pas ses heures lorsque le travail s'accumulait. De façon inattendue, la maladie a coïncidé avec une restructuration de l'entreprise où elle travaillait, l'amenant à quitter plus tôt que prévu son emploi. Madame Meyer l'a ressenti comme un saut dans le vide. Alors que ses congés étaient auparavant bien mérités et limités dans le temps, elle a soudain eu le sentiment d'être face à un désert jusqu'à la fin de ses jours. « Qui suis-je donc encore ? Quel sens ma vie a-t-elle encore sans travail ? ».
- Voici un dernier exemple pour illustrer la survenue de questions sur le sens. Madame Zens a reçu le diagnostic de cancer du sein à 50 ans et a traversé après le traitement une véritable crise existentielle qui a mis son travail et son couple à l'épreuve. La peur du diagnostic l'a amenée à s'interroger : « Dois-je continuer à vivre comme auparavant ? ». Elle a été gagnée par le sentiment que la vie telle qu'elle l'avait menée jusqu'alors ne l'avait pas satisfaite, qu'elle avait repoussé des décisions et que beaucoup de choses avaient perduré par habitude, sans consentement ni approbation. Des impressions de perte de sens s'étaient déjà insinuées au fil des années avant l'annonce du cancer et le diagnostic de cancer a mis en lumière une insatisfaction générale de sa vie. L'obstination, la diversion et le refoulement ne lui ont plus paru possibles à partir de ce moment-là.

Une maladie grave comme le cancer et ses répercussions éventuelles comme la perte du travail ou la redéfinition des rôles dans la famille peuvent déclencher une crise existentielle. Le sol se dérobe sous les pieds, le fondement de la vie disparaît soudain, les repères se volatilisent. La vie semble insondable et instable, pour résumer le ressenti des patients traversant une crise existentielle.

Comment la psychologie peut-elle venir en aide aux personnes atteintes de cancer qui se posent des questions existentielles ?

La logothérapie de Viktor Frankl ou actuellement la très répandue thérapie de l'acceptation et de

Ma vie a-t-elle eu un sens ?

l'engagement peuvent-elles apporter des réponses? Que nous enseigne la recherche empirique sur le sens? Viktor Frankl, neurologue et psychiatre mort en 1997, est le fondateur de la recherche moderne sur le sens. Il a passé plusieurs années en camp de concentration et a remarqué que seuls les individus parvenant à garder un sens à la vie avaient survécu. L'orientation sensorielle repose selon lui sur une disposition intérieure, loin du nombrilisme habituel qui place la personne au centre d'un champ de vision plus large. Comment puis-je contribuer à améliorer la situation dans son ensemble? La recherche empirique, pour laquelle le concept de générativité occupe une place essentielle, partage cet avis. Par générativité, on entend les efforts visant à transmettre quelque chose aux générations suivantes et à contribuer à un tout: élever des enfants, enseigner ou s'engager dans un domaine. La générativité est liée à une attitude intérieure, au fait de se sentir connecté à un contexte plus vaste qui dépasse son propre horizon limité, et donne un sens à la vie même au-delà de sa propre mort. La thérapie de l'acceptation et de l'engagement consiste à organiser sa propre vie en fonction de valeurs qu'on a choisies soi-même, de manière à ce qu'elles correspondent aux idées d'une vie réussie. Le principe de départ est qu'il n'existe pas de recette unique pour une vie réussie et remplie. Notamment lors de circonstances internes et externes difficiles, chacun doit déterminer ce à quoi il souhaite que sa vie ressemble pendant ou après la maladie et ce qui lui permettrait de la qualifier de remplie et précieuse. Souvent, ces conceptions d'une vie réussie et les valeurs personnelles sont en fait enfouies. Le diagnostic de cancer

Notamment lors de circonstances internes et externes difficiles, chacun doit déterminer ce à quoi il souhaite que sa vie ressemble pendant ou après la maladie et ce qui lui permettrait de la qualifier de remplie et précieuse.

peut les réveiller et déclencher des processus de quête. Bien vivre suppose en effet d'être en harmonie avec ses propres valeurs, avec ce qui nous est cher et précieux.

Quelle peut être l'utilité de valeurs personnelles lors de crises existentielles déclenchées par un cancer?

Pour reprendre un exemple cité, Madame Majerus a gagné une nouvelle énergie en prenant d'abord conscience de ses conceptions intimes d'une bonne vie également pendant la maladie. « Qu'est-ce qui m'importe? », « Comment ai-je par conséquent envie de me comporter? » sont deux questions clés de la quête de sens. Pour elle, la famille et les amis étaient et demeuraient des valeurs capitales. Dans l'étape décisive qui a suivi, elle est parvenue avec une aide psycho-oncologique à mobiliser son énergie variable pour appliquer concrètement ses valeurs. Si son engagement pour sa famille s'est bien sûr traduit d'une nouvelle façon, l'orientation familiale est restée la même. Madame Majerus n'a en effet plus été en mesure de s'occuper de ses petits-enfants chaque jour, de leur faire la cuisine et de les aider dans leurs devoirs en l'absence des parents travaillant à temps plein. « Chaque semaine, je réfléchis à ce que je peux faire concrètement pour apporter un soutien à ma fille et à mes petits-enfants. Lorsque je me sens vraiment faible, je vais les chercher au tennis et je leur lis des histoires. Lorsque je vais mieux, j'en fais plus, parce que c'est important pour moi. Je me sens alors bien. » Grâce à l'aide psycho-oncologique dont elle a bénéficié, elle a appris à ne plus prendre comme norme l'implication dont elle faisait preuve avant la maladie selon un principe de « tout ou rien ». Elle est devenue capable d'apprécier chaque petit élément d'aide apporté à sa fille et à ses petits-enfants. Pour résumer d'une métaphore son état d'esprit: « Je n'atteins peut-être pas le pôle Nord mais je me dirige bien vers le nord ». En d'autres termes, l'important est de tendre vers un objectif et non de l'atteindre.

En repensant à sa vie et à entrevoir sa mort, Madame Majerus ne se sentait plus toujours en accord avec les décisions prises par le passé et regrettées avec le recul. Une question l'obsédait: « Puis-je mourir ainsi en paix? » Les discussions avec sa fille, le désir de compréhension pour des décisions passées et aussi la demande de pardon l'ont certes aidée, mais elle a en outre résumé sa vie par écrit spécifiquement pour ses petits-enfants. Quelle grand-mère aimerais-je

être ? Qu'est-ce qui m'importe en tant que mère ? Comment ma famille devrait-elle se souvenir et parler de moi après ma mort et que puis-je faire aujourd'hui pour qu'il en soit ainsi ? Ces questions étaient importantes pour elle comme elle avait compris qu'à défaut de pouvoir agir sur le temps qui lui restait sur terre, elle pouvait réellement mettre à profit les jours et les mois devant elle.

En psycho-oncologie, la quête de sens surgit dans sa forme la plus extrême lorsque les patients s'interrogent de façon désespérée sur le sens de leur maladie, de la souffrance, de la perte et de la mort. Parfois, la souffrance liée au cancer leur paraît si inconcevable que tout ce qui avait auparavant un sens dans leur vie semble soudain absurde. « Pourquoi moi ? » « Pourquoi ça ? » « Quel est le sens de la vie si elle est si éphémère ? » La psycho-oncologie ne peut évidemment pas apporter de réponse à ces questions car, en dehors de la religion et de l'ésotérisme, la souffrance en elle-même semble dénuée de sens. Dans sa bienveillance, le psycho-oncologue peut toutefois ménager de l'espace pour les plaintes et la tristesse (à juste titre). Parfois, le patient apprend au fil du temps quelque chose sur lui-même de la situation (de maladie, de souffrance). Il gagne en sagesse, en expérience de la vie, ce qui lui est profitable et lui permet plus tard de considérer que la souffrance a eu un sens.

Et que faire si les valeurs de sa propre vie sont complètement opaques ? Que faire si on ne s'était jamais demandé ce qui faisait la réussite d'une vie, si le sentiment confus de perte de sens n'est apparu qu'avec le cancer ? Se laisser gagner par ce sentiment et s'ouvrir aux questions sur ce qui compte vraiment pour soi dans la vie peut déjà aider. De même s'interroger sur ce qu'on estime réellement important compte tenu de la finitude de chaque vie.

Voici quelques domaines de la vie perçus d'une façon générale comme vraiment importants et précieux. Qu'en est-il pour vous ? (d'après le modèle de la boussole de valeurs de *Hayes et al., 1999/2012*) :

Couple

Quel est votre idéal de couple ? Quel type de partenaire aimeriez-vous donc être ? Qu'est-ce pour vous qu'un être aimant ? Comment aimeriez-vous le manifester ? Essayez de vous concentrer sur votre propre contribution dans cette relation, sur ce que vous pouvez apporter à la relation.

Relations familiales

Que signifie pour vous être un fils ou une fille ? Que sont pour vous des parents ? Quel type de fils, de fille, de frère ou de sœur souhaiteriez-vous être ? Comment aimeriez-vous agir envers ces membres de votre famille ? Quelles qualités humaines pouvez-vous vous-même apporter ?

Enfants

Quel type de mère ou de père voudriez-vous être pour vos enfants ? Décrivez comment vous souhaiteriez vous occuper de vos enfants dans l'idéal ? Qu'est-ce qui vous importerait avec de jeunes enfants puis avec des enfants grandissant ? Qu'aimeriez-vous leur transmettre ? Comment voudriez-vous que vos enfants se souviennent de vous ?

Amitié – relations sociales

Qu'est-ce qu'une amitié idéale selon vous ? Si vous étiez en mesure d'être un très bon ami, comment vous comporteriez-vous envers cet ami ? Quelle est votre définition d'une belle amitié ?

Travail – évolution professionnelle

Quel travail, quelle profession exerceriez-vous idéalement ? Qu'y aurait-il de si attirant pour vous dans ce travail ? Quels seraient les éléments importants ? Quels talents pourriez-vous y apporter ou développer ? Dans votre travail, quelles seraient les qualités importantes dans votre rapport à vos contacts professionnels ? Quelle attitude souhaiteriez-vous avoir concernant le contenu et les exigences du travail dans votre relation à vos collègues ? Quelles qualités souhaiteriez-vous apporter en tant que responsable ?

Éducation – formation – apprentissage

Si ce domaine est à vos yeux important : qu'est-ce qui vous plaît à l'école, au travail ou dans les cours ? En quoi apprendre est-il fondamental pour vous dans la vie, si le sujet est pertinent ?

Loisirs et repos

Comment souhaiteriez-vous vous reposer ? Quels points comptent pour vous dans l'organisation de votre temps libre ?

Religion et spiritualité

Il n'est pas ici question de religion organisée (dans les églises ou au sens de religions du monde) mais plutôt de ce que vous entendez par religion. Pour certains, cela signifie vivre en harmonie avec la nature. Comme pour tous les autres domaines évoqués, passez à la rubrique suivante si ce domaine de la vie ne s'applique pas à vous.

Engagement social

Certains ressentent le besoin de s'engager en politique, dans une association, dans une organisation caritative, chez les pompiers ou dans du soutien psychologique par téléphone. Si ces activités tournées vers la communauté vous sont fondamentales, notez-les par écrit. En quoi vous parlent-elles ? Lesquels de vos talents sont alors mis en valeur ? Quel type de relations souhaiteriez-vous cultiver avec les autres bénévoles ?

Santé – bien-être physique

Comment souhaiteriez-vous vous occuper de vous-même dans des domaines de la santé tels que le sommeil, l'alimentation, l'exercice physique, le tabagisme, l'alcool ? Si vous pouviez faire à votre idée, comment voudriez-vous protéger et améliorer votre santé ? Que feriez-vous idéalement pour votre bien-être physique et votre santé ?

Pour vous confronter à vos propres valeurs, vous pouvez dans un premier temps noter l'importance à vos yeux de chaque domaine de vie et des comportements associés sur une échelle de 1 à 10. Dans un deuxième temps, vous pouvez identifier toujours sur la même échelle votre réel degré d'implication dans les domaines en question. Quelle part d'énergie consacrez-vous à chacun de ces domaines ? (d'après le *Docteur Rainer Sonntag* sur la thérapie de l'acceptation et de l'engagement).

La question déterminante est : l'importance et l'implication sont-elles en adéquation ? Dans le cas contraire, comment changer les choses ?

Vivre dans le respect de ses propres valeurs et s'engager selon ses possibilités dans ce qui nous tient à cœur, jusque dans les plus petites choses, permet de donner un sens à la vie. Lorsque, par exemple, la maladie vient compliquer l'existence, continuer à suivre ses propres valeurs peut aider à conserver le sentiment d'une vie réussie. Les études le montrent : les individus qui perçoivent le sens de leurs actes et disposent d'une boussole intérieure pour se guider récupèrent mieux des épreuves de la vie et gèrent mieux le stress. ●