



« Il me manquerait quelque chose d'important »

Pascale Loutsch a participé il y a quelques années à un groupe de parole pour jeunes adultes atteints d'un cancer. Elle y a noué des liens d'amitié qui perdurent encore aujourd'hui.

Pascale Loutsch a eu un cancer du sein lorsqu'elle avait 35 ans. Agée aujourd'hui de 44 ans, elle a contacté la Fondation Cancer peu de temps après sa radiothérapie. « C'est mon employeur qui m'y a incitée, je ne savais pour ma part même pas que le service existait pour les personnes atteintes d'un cancer. » Au cours de la consultation qui a eu lieu au département psychosocial de la fondation, la patiente a appris que des groupes de parole et de sport ainsi que des ateliers d'art-thérapie encadrés par des psychologues professionnels étaient également proposés. « Je ne suis pas du tout un animal social », explique-t-elle, « mais avec la maladie, on change. Je suis devenue plus ouverte aux autres parce que j'ai fait la connaissance de beaucoup de gens qui, durant le traitement, sont venus me parler. C'est pour cela que j'ai décidé d'essayer l'offre d'un groupe de parole. » Son choix s'est porté sur le groupe « Jeunes adultes souffrant d'un cancer ». Elle était encore sceptique au départ. « J'avais en tête cette

image d'un groupe de parole où tout le monde pleure dans une atmosphère déprimante, comme dans les films. »

D'ailleurs au commencement, cela a effectivement été triste, car Pascale Loutsch a revu dans le groupe une ancienne camarade d'école. La tristesse a toutefois rapidement cédé la place au plaisir de se retrouver. Ils étaient environ huit participants au total, « l'alchimie entre nous a en fait été immédiate », se souvient-elle. Les discussions tournaient autour du partage d'expériences : les expériences concernant la maladie en elle-même et les médecins, les expériences avec la famille et les amis et les relations avec eux, les expériences concrètes du quotidien, les émotions. « Je me suis sentie comprise sans même avoir besoin de me livrer. » Avec les personnes extérieures, il faut souvent donner des explications détaillées, ce qui n'est pas nécessaire au sein du groupe. En plus d'échanger leurs idées et leurs expériences,

ils ont aussi beaucoup ri et parfois pleuré tous ensemble. Les rencontres étaient encadrées par une psychologue qui animait les discussions, lançait des thèmes et enseignait aux participants diverses techniques de gestion du stress. « Des exercices de respiration, par exemple, ou des techniques visuelles au cours desquelles on imaginait des endroits où l'on se sent bien. »

L'une des mousquetaires manque à l'appel.

Pascale Loutsch s'est liée d'amitié avec deux patientes du groupe qu'elle s'est mise à fréquenter en dehors des réunions. « Nous avons certes des styles très différents, mais nous étions liées par les mêmes préoccupations existentielles. Nous sommes restées en contact même après la fin du groupe de parole, jusqu'à aujourd'hui. » Sauf que l'une des mousquetaires manque à l'appel depuis peu. L'année dernière, une de ses deux amies est en effet décédée, une période très douloureuse pour Pascale Loutsch. « J'en ai vraiment souffert, et j'ai d'autant mieux compris à ce moment-là qu'il manquerait quelque chose à mon existence si je ne l'avais pas revue ici », raconte-t-elle.

Depuis trois ans environ, Pascale Loutsch participe également à l'atelier d'art-thérapie que la Fondation Cancer propose en collaboration avec la Fondation La Violette, sous l'égide de la Fondation de Luxembourg. Ce groupe est également encadré par des professionnels, les thèmes sont fixés à l'avance et les œuvres, des tableaux ou des sculptures d'argile par exemple,

font l'objet de discussions une fois qu'elles sont terminées. « Tout se passe selon le principe qu'on fait ce qu'on veut bien faire, il n'y a jamais aucune obligation », explique-t-elle. « Il est également possible de travailler sur ses propres thèmes, et si quelqu'un ne souhaite pas parler de son tableau ou de sa sculpture, il n'y a aucun problème. » Aucune connaissance de base artistique n'est requise par ailleurs. Pascale Loutsch considère le groupe de parole et l'atelier d'art-thérapie comme des moments importants dont elle ne conçoit pas de se passer.

”

Je me suis sentie comprise sans même avoir besoin de me livrer.

La Fondation Cancer propose à l'heure actuelle un groupe de parole encadré de façon professionnelle : il s'agit d'un **groupe de ressources** qui vise à mobiliser des capacités et des attitudes intérieures utiles pour surmonter la maladie. Un groupe de parole pour jeunes adultes est en projet et les inscriptions sont ouvertes (un nouveau groupe pourra démarrer à partir de juin). Les informations concernant les différentes offres de groupes (tels qu'ateliers d'art-thérapie, cours sur le sommeil, groupes de sport) figurent sur le site www.cancer.lu à la rubrique « Aide ». Toute participation à un groupe ou un cours proposé par la Fondation Cancer est gratuite. Informations complémentaires et inscriptions au numéro de **téléphone 45 30 331** et à l'adresse fondation@cancer.lu.