

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 25  
  
**Rubrik:** Sexualité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Comment lutter CONTRE LES COMPLEXES?

«J'ai été opérée d'un cancer du sein voilà cinq ans et depuis je n'ai plus de désir pour mon mari car j'ai peur de me montrer nue, je me sens moche et ne

me perçois plus comme une femme. Mon mari est soutenant, mais j'imagine que sa patience aura des limites.»

**Claire, Bulle (FR), 61 ans**



**Antoinette Liechti Maccarone**, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Claire,

Le cancer du sein est une maladie qui touche souvent au sentiment de féminité car le sein revêt une valeur affective, psychique et sexuelle importante. En fonction de l'atteinte, les médecins doivent parfois effectuer une ablation du sein puis une reconstruction mammaire (ce qui n'empêche pas qu'il y a un deuil à faire de son propre sein). Un diagnostic de cancer pose la question de la vie, et par conséquent de la mort, même si beaucoup de cancers peuvent être traités. La sexualité étant un élan de vie, certaines personnes éprouvent un regain de désir sexuel, comme pour conjurer le sort, alors que d'autres au contraire le perdent. De plus, certains traitements du cancer demandent à ce que la femme soit mise en ménopause anticipée afin d'éviter toute récurrence, ce qui fait perdre le désir sexuel aux femmes, dont le désir s'appuyait surtout sur les signaux hormonaux liés au cycle menstruel.

Vous semblez être tirée d'affaire puisque cela fait cinq ans que cela a eu lieu et c'est une bonne nouvelle. Votre énergie peut à nouveau se centrer sur l'avenir et dans le fait de renouer physiquement avec votre mari. C'est peut-être l'occasion de vous redécouvrir l'un l'autre d'une autre façon, comme si c'était la première fois.

## Se souvenir des bons moments

Prenez le temps avec vous-même pour vous réapproprier votre corps avec un regard nouveau qui se centre sur ce que vous appréciez, un regard qui joue avec la façon dont vous vous montrez pour vous faire voir sous votre «meilleur profil». Vous avez à remplacer votre regard jugeant («je suis moche», «quand je me regarde, je me désole») par un regard bienveillant («quand je me regarde, je me console», «tu n'es pas si mal!»). Jouez à faire des petites pulsations avec votre périnée afin de réveiller aussi cette partie de votre corps, accompagnez-le de mouvements de bascule du bassin. Si par le passé vous saviez vous donner du plaisir par vous-même, reprenez cette activité en y associant le désir de le vivre avec votre homme. Souvenez-vous des bons moments que vous avez vécus ensemble dans votre sexualité. Lorsque nous avons une mauvaise image de notre corps, que ce

soit parce qu'on a pris du poids ou changé physiquement, qu'on a des cicatrices ou subi l'ablation d'un sein, nous avons tendance à nous cacher. Or, ça diminue la confiance en soi et ça enlève à l'autre la possibilité de nous montrer son amour à travers l'expression de son désir. Regardez-vous à travers les yeux de votre mari, rappelez-vous ce qu'il aime chez vous, demandez-lui, écoutez-le et ne minimisez pas ce qu'il dit.

## Etablir des stratégies

Vous avez de la peine à vous montrer nue, peut-être que vous pouvez jouer avec des chemises de nuit qui suggèrent vos formes sans forcément les montrer ouvertement. Vous pouvez aussi utiliser des lumières tamisées et créer ainsi des ambiances intimes. Toutes ces stratégies externes vous permettent de créer un cadre romantique ou sensuel pour vous mettre en appétit. Rappelez-vous: le meilleur antidote contre la peur (ou la honte), c'est de faire ce qui nous fait peur et de voir que ça va quand même!

