

Le corps malade : une nouvelle manière de vivre le plaisir

Nous devons faire de notre mieux afin d'éviter la maladie, mais celle-ci nous rattrape quand même souvent. La maladie temporaire, et plus encore la maladie chronique, posent de sérieux défis au confort et au plaisir.

La maladie se conjugue plus facilement avec la douleur et la perte de jouissance. Elle bouscule notre mode de vie et nous devons réapprendre à trouver du plaisir. Le corps malade devient une école pour apprendre de nouvelles manières de se faire plaisir. Le déplaisir de la maladie, la fatigue et la douleur révèlent la précieuse valeur du plaisir.

Se donner le droit d'être malade : la maladie, le début de la guérison

Une chose difficile à consentir consiste à se donner le droit d'être malade : non pas de souhaiter la maladie, mais prendre du temps pour récupérer. Cette attitude implique de se donner les soins nécessaires, de prendre du repos et de consentir aux congés.

La maladie est parfois le début de la guérison; l'accepter, se donner les conditions pour prendre soin de soi sont les ressorts de la guérison. Elle est parfois l'heureuse occasion de se faire plaisir : le plaisir du repos, le plaisir de satisfaire ses besoins fondamentaux et le plaisir de laisser prendre soin de soi. Etre malade peut faire surgir des culpabilités et de vieux messages périmés. <Il ne faut pas s'écouter>, <Tu es paresseux >, <On doit travailler même malade...> Comment nos parents réagissaient-ils à leurs propres maladies? Comment réagissaient-ils à vos maladies d'enfants? Entre la complaisance et la négligence, il y a une zone saine et

nécessaire pour prendre soin de son corps malade avec plaisir.

Le temps de la maladie peut devenir une pause dans le tourbillon de la vie. Une occasion pour sentir sa valeur personnelle : <Je vaudrais plus que mon travail et ce que je fais pour les autres>. Une opportunité pour évaluer son mode de vie : <Ai-je négligé de prendre soin de moi? Ai-je omis les plaisirs guérisseurs?> La culpabilité peut nous conduire à négliger notre récupération. Plus fragile, nous nous retrouvons avec des gripes en rafales, elles s'étirent et le risque de complications s'accroît.

La maladie est l'heure des plaisirs simples : se reposer, manger des choses agréables et saines, utiliser sa bouillotte, se faire masser, aimer sa robe de chambre, feuilleter une bande dessinée, écouter des films pour enfant, etc. En fait, il faut se permettre une saine régression dans les plaisirs de l'enfance pour se maintenir un adulte sain et bien vivant.

La maladie chronique: une école

La durée de vie pose un défi à la majorité d'entre nous. Comment s'adapter aux maladies chroniques? Bénignes comme majeures, elles déséquilibrent notre rapport au plaisir. Nous vivons des pertes de plaisir : une diminution de nos sens, des restrictions de toutes sortes et les plaisirs d'hier deviennent les poisons d'aujourd'hui.

La modification de nos rapports au plaisir et de nos modes de vie s'avère un chemin ardu mais nécessaire pour bien vivre. Il faut découvrir de nouveaux plaisirs pour mieux consentir au deuil de certains. La maladie altère une partie de notre jouissance, mais l'être humain a d'importantes capacités

d'adaptation. De plus, le plaisir offre une forme de guérison ou de réconciliation avec la vie.

Quand s'installent les maladies chroniques, nous devons nous centrer sur les plaisirs simples, ceux que nous avons négligés et en explorer de nouveaux. Bien sûr, les douleurs des articulations nous font souffrir, mais se mettre de la chaleur ou du froid, se masser ou se faire donner un massage sont autant d'occasions de profiter de petits plaisirs. Plus mon corps souffre, plus il importe de lui trouver de nouvelles possibilités de jouir.

Les maladies chroniques demandent de s'adapter à la douleur et aux limites. Il faut ajuster son mode de vie : ses activités physiques et ses comportements alimentaires, ceux à abandonner et ceux à adopter. Pour réaliser ces changements, le plaisir devient un point d'appui incontournable. Si le plaisir est absent, les changements sont perçus comme des deuils et ils ont peu de probabilité d'être durables. Un des éléments qui créent de la résistance est le changement de son image corporelle. Notre conception de soi comporte des strates inconscientes construites depuis notre enfance et à travers notre trajectoire de vie. Nous devons manifester une heureuse patience et de l'humour face à ses résistances. Cependant, nous pouvons compter sur l'appui du plaisir pour modifier notre vie.

Le plaisir est au cœur des changements sains lorsque la maladie chronique s'installe. Les modifications de nos modes de vie doivent tenir compte de la ressource du plaisir pour effectuer des changements durables. Les restrictions de certaines diètes doivent être compensées par des nouvelles sources de plaisir. Ne plus

avoir accès à certains aliments doit être contré par le plaisir de déguster des aliments sains ou des nouveaux aliments. Dans les nouvelles activités physiques, la référence aux plaisirs doit être immédiate tout en soulignant les effets bénéfiques à long terme. La maladie, c'est souvent se faire plaisir autrement. Le plaisir est un facteur déterminant dans les changements pour maintenir sa qualité de vie par de saines habitudes. Le changement ne se construit pas seulement sur de saines habitudes, mais davantage par de sains plaisirs.

Le plaisir est un heureux complice du bonheur et un ingrédient d'une vie heureuse. Il est à la fois l'indice d'une vie de qualité et un moyen pour devenir heureux. La conscience des plaisirs a souvent autant d'importance que ce qui nous fait jouir. Le plaisir s'accueille d'une manière passive, mais il est souvent le fruit de nos décisions. Les plaisirs sensoriels nous convient à la fête de l'existence et ils se conjuguent merveilleusement dans les relations. Lorsque la maladie traverse notre existence, les plaisirs quotidiens deviennent des moyens de guérison et des alliés pour améliorer notre qualité de vie.

Extraits Michel Giroux, *Psychologie des gens heureux*, Quebecor 2005, p. 119 – 123.

Page Web. www.michelgiroux.net