

CORPS ET ÂME

«J'essaie d'être plus intelligent qu'avant»

Guy Corneau a vaincu un cancer de stade 4. Dans *Revivre!* il témoigne.

Emmanuelle Es-Borrot

«**J**e vais bien. Ma santé est bonne. Tout est stable depuis trois ans.» A l'autre bout du fil, Guy Corneau vient de prendre quelques vacances après la tournée de promotion québécoise de son dernier livre. Il y a encore quelques années, le psychanalyste vedette aurait enchaîné d'autres rendez-vous. Aujourd'hui, il n'oublie plus de récupérer. En 2007, son corps lui a intimé un grand «stop!». Un lymphome cancéreux de stade 4, le plus avancé, était en train de coloniser ses entrailles. A la chimiothérapie, Guy Corneau marie alors la force des plantes et la médecine énergétique. Un an plus tard, il est guéri. *Revivre!* se présente comme une chronique. Celle d'un combat contre la maladie, et d'un rendez-vous crucial avec soi-même.

Guy Corneau, on a l'impression que la maladie vous a fait découvrir ce que vous saviez déjà en théorie, mais sans l'avoir vraiment intégré?

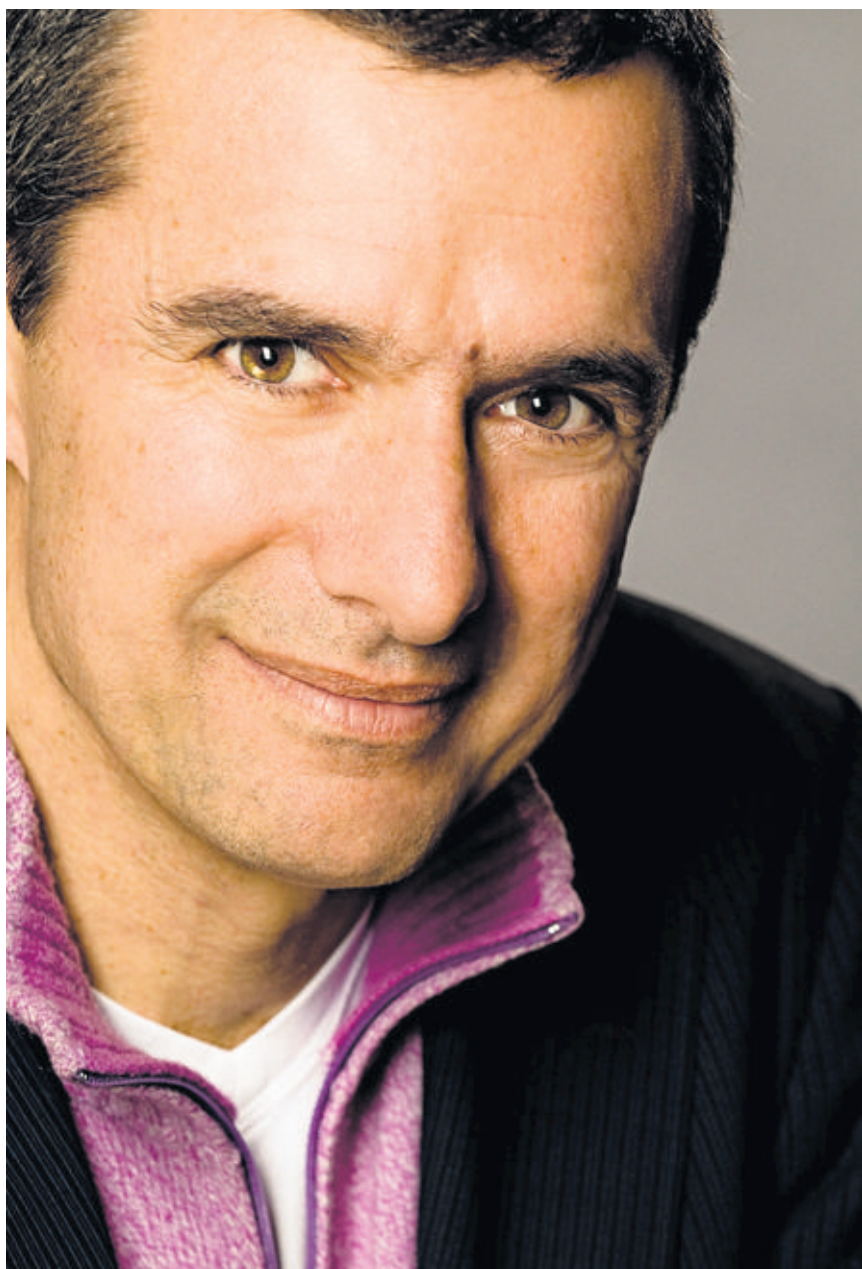
C'est effectivement une expérience physique, cellulaire même, de ce que j'avais déjà appris. Le travail que j'ai mis en place m'a aussi offert un contact avec la simple joie d'exister, sans devoirs, ni responsabilités. Ce qui a favorisé le retour à la santé.

Vous avez en effet utilisé de nombreux moyens pour vous en sortir. Lesquels conseiller en premier à vos lecteurs?

La première chose à faire est de ne pas négliger les traitements hospitaliers qui permettent d'ailleurs de savoir régulièrement où on en est. Cela dit, une alimentation saine joue aussi son rôle. Par exemple, les «jus de verdure», comme je les appelle, sont très recommandés pour assainir le corps. Voilà pour le côté très pratique. Je place aussi l'homéopathie et l'acupuncture parmi les médecines énergétiques qui peuvent apporter un réel bienfait. Après cela, nous pouvons aussi convier des méthodes plus subtiles.

Davantage tournées vers l'introspection?

Si on le désire - c'est un choix personnel - la psychothérapie va pouvoir nous aider à chercher le sens de la maladie. Mais il se peut que l'on soit trop épuisé pour aller vers cette exploration psychologique. Pour ma part, je reste persuadé que le cancer et les maladies graves sont liées à un écart entre soi et soi-même. Il vaut la peine de se poser la question de savoir pourquoi on a prêté le flanc à cette atteinte physique. Quels sont les ressources, les talents, les aptitudes qui nous font plaisir et que nous avons mis de côté. Il y a des rendez-vous manqués avec soi-même, avec la vie, qui favorisent notre dégénérescence. Le savoir est une chose. Après faut-il encore s'enga-



Psychanalyste jungien, Guy Corneau est une vedette au Québec. MAXIME BOISVERT

Trajectoire

1951 Naissance de Guy Corneau à Chicoutimi au Québec.

1981 Après une maîtrise en sciences de l'éducation à l'Université de Montréal, il reçoit son diplôme de psychanalyste à l'Institut de psychologie analytique C.G. Jung de Zurich.

1989 Premier best-seller avec Père manquant, fils manqué. Le livre est traduit en plusieurs langues.

1993 Il fonde le Réseau Hommes Québec et initie le Réseau Femmes Québec, des regroupements d'entraide et de soutien.

1997 N'y a-t-il pas d'amour heureux?

2000 La guérison du cœur.

2003 Victime des autres, bourreau de soi-même.

2007 Le meilleur de soi.

2011 Tournée européenne avec *Revivre!*

ger dans une voie plus respectueuse de nos dons.

Que dire des méthodes de visualisation que vous avez beaucoup mises en pratique?

Leur but est de transformer nos états intérieurs. La maladie est l'expression d'une ambiance intime refermée sur elle-même, polluée. On peut se faire des ulcères avec des soucis, même imaginaires. Du coup, on peut aussi se faire du bien avec des visualisations. Dans la vie, ce qui compte, ce n'est pas ce qui nous arrive, mais comment on va réagir. Attention, il ne s'agit pas seulement d'avoir une idée positive, mais de transformer son état psychologique et même physique (ndlr: un exemple concret de visualisation, «Dialogue avec les cellules» est disponible en MP3 sur le site de Guy Corneau). On peut rapprocher cette technique de celle des sportifs de haut niveau qui, avant une compétition, mobilisent leur imagination et se voient gagnants de l'épreuve.

De quoi mettre toutes les chances de son côté?

Tout ce dont on parle, y compris la chimiothérapie, va favoriser un retour à l'équilibre et à la santé. Mais rien ne le garantit. Cet environnement que l'on met en place va stimuler notre mécanisme naturel de régénérescence. Reste que dans la réalité, le phénomène de destruction de nos cellules - le vieillissement - est plus rapide. L'idée est donc de ralentir ce processus. Tout ce qui est bon pour la santé va le rester dans la maladie: l'alimentation, le bon air, l'exercice, régler ses problèmes affectifs, se décharger des lourdeurs qui pèsent sur le cœur ou des secrets de famille.

Comme psychanalyste, vous êtes bien placé pour pointer ces «rendez-vous que l'on ne peut pas passer à côté de soi-même de manière aussi importante sans le savoir».

vous manqués avec soi-même» qui peuvent s'exprimer par la maladie. En sommes-nous tous capables?

La plupart des gens, oui. On ne peut pas passer à côté de soi-même de manière aussi importante sans le savoir. Mais ces gens vont-ils accepter la simplicité de la réponse qui leur est donnée spontanément de l'intérieur? Certains traumatismes paraissent insurmontables.

Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien après le cancer?

J'essaie d'être plus intelligent qu'avant, notamment par rapport à mes conférences. De m'accorder des périodes de ressourcement, mais aussi de faire des choses que j'aime en route. Je viens d'ailleurs de m'offrir une nouvelle guitare, une petite que j'emmène en Europe. Elle va me donner accès à la musique, à la poésie, aux choses qui me réjouissent en somme.

Conférences de Guy Corneau le 15 mars à 20 h à la salle centrale de la Madeleine de Genève. Le 17 mars à 20 h au Panorama de Fribourg. Le 18 mars à 20 h au Casino de Montbenon de Lausanne. www.guycorneau.com



Revivre!
Guy Corneau
Les Editions de l'Homme, 320 pages.

Grossesse tout en paresse

Un livre vous aide à préparer l'arrivée de bébé, semaine après semaine. Version «vraie et drôle»

Sandra Joly

«**V**ous voilà embarquée dans la merveilleuse aventure de la grossesse, un cheminement fait de découvertes et d'émerveillements qui se terminera par un tendre câlin... Bon, ça, c'est la version officielle. Il y a l'autre, plus terre à terre mais tellement plus vraie et plus drôle.» L'auteure, Frédérique Corre Montagu, pratique l'humour tout en expliquant, de manière pratique, «la véritable révolution de la grossesse, faite de mille et un changements physiques, de mille et une choses à prévoir, organiser, acheter et décider et de mille et une choses à gérer».

Si vous, les futures mères, êtes déjà fatiguées par ce préambule, «sachez que ce n'est pas près de s'arranger!» C'est pourquoi cet ouvrage a été conçu: pour vous accompagner, semaine après semaine, sur ce long cheminement qu'est la grossesse. «Mais ce n'est pas tout, annonce l'auteure. Comme nous savons mieux que personne (ndlr: elle est maman de deux enfants et a écrit d'autres livres pratiques) que plus votre bébé grossit, plus votre cerveau se ramollit, vous trouverez aussi toutes sortes d'outils pour ne pas vous surchauffer le neurone: un tableau pour savoir en un clin d'œil quand vous accouchez, un mémo hebdomadaire des démarches à faire ou des rendez-vous à prendre, des conseils testés et approuvés par un panel de paresseuses triées sur le volet et des fiches détaillées pour vous aider à supporter les petits maux de la grossesse.»

A noter encore que les blogueuses ont tout loisir d'échanger leur quotidien, joies et colères sur le site Internet www.lesparesseuses.com

Le cahier grossesse des paresseuses. Semaine après semaine, préparer l'arrivée de bébé Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi, Editions Marabout



Et si on causait sexe?

«Chéri, apprends un peu à me donner envie de câlins...»

Comment donner envie à ma compagne de faire l'amour? Elle éprouve peu de désir.

Julien

A mon avis, votre question est excellente! En effet, il me semble que si de nombreuses femmes n'éprouvent que peu de désir, c'est souvent parce que leur partenaire n'est pas très doué pour provoquer cette envie. Alors vous en préoccuper, c'est bon signe pour l'avenir sexuel de votre couple. Voici donc quelques pistes. Sachez que le désir féminin est souvent un désir de réponse.



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

Autrement dit, ce qui le déclenche, c'est le désir de l'autre. Alors exprimez votre désir. Et exprimez votre désir pour elle en particulier. Si elle a l'impression que vous avez simplement besoin de faire l'amour pour être détendu par exemple, son désir ne sera jamais aussi intense que si vous lui dites que vous avez envie d'elle. Pour lui exprimer ce désir, utilisez la parole. Autant les hommes sont sensibles à ce qui

se voit, autant les femmes sont très auditives en amour. Les mots ont un pouvoir extrêmement érotique pour elles. Dites-lui qu'elle est belle, très attirante et, encore mieux, que pour vous, elle est la femme la plus désirable qui soit. Ce sont ces mots qui stimulent le plus facilement le désir féminin... à condition qu'ils soient sincères! D'autre part, demandez-lui ce qui suscite son désir quand elle

en éprouve. Ses réponses vous étonneront peut-être. Une chose encore. Savez-vous qui sont les femmes dont la libido est la plus élevée? Celles dont le conjoint participe le plus aux tâches ménagères. C'est ce qu'a montré une grande enquête CSF réalisée en France en 2006. Alors si vous souhaitez faire augmenter le désir de votre partenaire, retroussez vos manches!