

# Je ne veux pas aller chez le gynéco

Par [Christine Lamiable](#)  
Illustration [Éric Giriat](#)

**VOILÀ DIX ANS QUE VÉRONIQUE, 48 ANS, N'A PAS CONSULTÉ DE GYNÉCOLOGUE.** « Ce n'est pas très agréable de se retrouver allongée et dénudée devant un inconnu qui voit ce qu'il y a à l'intérieur de vous. En plus, cette personne a la capacité de détecter une maladie grave dont on ne ressent pas encore les symptômes. Je trouve ça mystérieux. » Une visite médicale de routine ? Pas pour toutes les femmes... **Je n'ai pas envie de m'exposer.** Gynécologue et psychosomatienne, Michèle Lachowsky<sup>1</sup> reconnaît la singularité de cette consultation, lors de laquelle « on montre une région de son corps qu'il est d'usage de cacher et dont, souvent, les femmes n'ont pas une représentation précise. Inconsciemment, certaines ont également peur de ce que le médecin pourrait apprendre d'elles en les examinant ». Car si ce professionnel voit un appareil génital dont il doit vérifier la bonne santé, « les femmes, elles, ne peuvent omettre que c'est aussi l'organe de

leur sexualité qu'elles exposent, indique Catherine Blanc<sup>2</sup>, psychanalyste et sexothérapeute. D'où leur crainte d'être impudique, ou que cet examen ne révèle à leur insu leur vie ou leur absence de vie sexuelle. Ce qui est pourtant impossible ». **Je redoute le pire.** Et puis il y a l'idée qu'au détour d'une visite on puisse nous annoncer une maladie grave. Pour Michèle Lachowsky, « l'image du gynécologue porteur de mauvaises nouvelles perdure. Si, en outre, une mère se rend en consultation avec chaque fois la peur qu'elle se solde par une sentence épouvantable, cela s'inscrit chez sa fille ». Catherine Blanc souligne par ailleurs que « la vie commence dans le secret de nos sexes mais nous impose la conscience de notre mortalité. Le sexe féminin peut donc être vécu comme un lieu de création de la vie humaine mais aussi comme celui où s'exprime une angoisse de mort. C'est ce qui explique la peur des infections sexuellement transmissibles ».

**Je ferme mon corps.** Quand Jean-Marc Benhaïem<sup>3</sup>, hypnothérapeute, reçoit des patientes que la consultation gynécologique effraie, il commence par essayer de comprendre pourquoi leur corps se ferme à toute intrusion : « Dans certains cas, il s'agit de femmes qui ressentent la nécessité de tout contrôler dans leur vie : le plaisir, la sexualité, mais aussi le soin. Cela peut aussi s'expliquer par un antécédent tel qu'une agression sexuelle ou un accouchement traumatique. » Impossible de ne pas ajouter à cette liste de femmes « empêchées » de consulter celles qui témoignent de plus en plus ouvertement de maltraitements gynécologiques<sup>4</sup>.

1. Auteure de *Un temps pour les femmes* (Odile Jacob).
2. Auteure de *La Sexualité décomplexée* (Flammarion).
3. Auteur, avec François Roustang, de *L'Hypnose ou les Portes de la guérison* (Odile Jacob).
4. Sur le Net, des patientes proposent une liste de soignants soucieux de la bienveillance gynécologique, [gynandco.wordpress.com](http://gynandco.wordpress.com).



## Ma solution

### Héloïse, 27 ans, ambulancière

« La semaine précédant mon rendez-vous annuel avec le gynéco, je n'ai plus faim, je suis au bord des larmes... Ma plus grande peur est que l'on me découvre une maladie grave. Chez mes proches, il y a eu beaucoup de cancers du sein ou liés aux organes génitaux. Mais je redoute aussi qu'on m'annonce une grossesse non désirée : il m'arrive de douter de l'efficacité de ma contraception. Ma gynéco utilise maintenant un petit spéculum pour que je n'aie pas mal pendant l'examen. Je bénéficie aussi du soutien de mes amies, qui m'envoient des textos pendant que je suis dans la salle d'attente. »

## QUE FAIRE ?

### Explorez la relation à votre sexe

« Quand montrer son sexe à un gynécologue est source de souffrance, il peut être utile de s'interroger avec un thérapeute sur la conception que nous en avons, explique la psychanalyste et sexothérapeute Catherine Blanc. Pensons-nous qu'il pourrait être mal fait, laid, ou bien sale ? Par ailleurs, la peur d'une maladie grave est parfois l'expression d'un sentiment de culpabilité lié à sa sexualité. Par exemple : puis-je m'autoriser la liberté du plaisir ? Vais-je être punie parce que j'ai été infidèle ? »

### Restez actrice de votre suivi

Michèle Lachowsky, gynécologue et psychosomatienne, rappelle que « le gynécologue n'a aucun pouvoir. Il a un savoir qui doit se conjuguer à celui de la patiente pour devenir efficace ». Catherine Blanc renchérit : « On a le droit de prendre un rendez-vous en précisant qu'il n'y aura pas d'examen. Ce premier tête-à-tête permet d'estimer si le professionnel est digne de notre confiance. »

### Soyez présente à votre corps

L'hypnothérapeute Jean-Marc Benhaïem suggère une ou deux séances d'hypnose : « En faisant appel à des images, on apprend à la patiente comment se dissocier de la zone corporelle douloureuse, afin qu'elle soit capable de la confier à un professionnel pendant le soin. Par la suite, elle peut demander au gynécologue de disposer de quelques minutes avant l'examen pour pratiquer l'autohypnose. »

### À LIRE

**Mon guide gynéco** d'Agnès Ledig et Teddy Linet. Une sage-femme et un gynécologue obstétricien répondent à toutes les questions que les femmes se posent sur leur suivi gynécologique, et les incitent à devenir actrices de leur santé (Pocket).