



Témoignage d'une membre (54 ans) sur son opération de la vulve (septembre 2020)

Opération de défibulation :

Voici en détails ce que j'ai vécu et ce que j'ai fait avant, pendant et après l'opération de défibulation. L'opération a eu lieu en septembre 2020 et a été réalisée par un professeur en médecine, spécialiste en gynécologie, qui a pratiqué cette intervention de nombreuses fois.

Annnonce de l'opération :

Lorsqu'il m'a annoncé qu'il n'y avait plus de possibilités d'éviter l'opération, j'ai été bouleversée. Mais j'étais tout à fait consciente qu'elle devenait indispensable : les petites lèvres étaient complètement résorbées, et surtout : l'ouverture devant le canal urinaire se refermait de plus en plus risquant à tout moment de boucher l'entrée. Le clitoris avait disparu.

À l'annonce de l'opération, j'ai eu peur : peur de revivre des émotions et des douleurs traumatiques.

J'avais très peur de souffrir physiquement dans cette zone intime pendant et après l'opération, bien que le médecin m'assurât que je ne ressentirai rien ou presque. Impossible de le croire.

Plusieurs semaines avant l'opération :

J'ai décidé de mettre en place tout ce qui était possible avant l'opération afin de me préparer au mieux émotionnellement et physiquement. J'ai travaillé en fasciathérapie pour assouplir le plancher pelvien : les muscles au niveau de la hanche se sont bien détendus et cela m'a fait un bien fou, j'ai trouvé que mon bassin était clairement plus souple ; le bénéfice était à tous les niveaux. D'ailleurs, le médecin a été surpris de la souplesse des tissus musculaires de mon bassin durant l'opération.

Quelques jours avant l'opération :

J'ai mis en place toute une organisation à la maison – pensant aux deux jours durant lesquels je serai absente en clinique et également aux jours suivants car je serai alitée : les paiements étaient faits ainsi que la lessive, le frigo plein, un peu d'argent aux enfants, une amie les a gardés. J'ai aussi écrit le nom du médecin, le téléphone et l'adresse de la clinique. Une amie viendrait me chercher en voiture après l'opération. Je suis donc partie l'esprit libre le jour de l'opération.

24 heures avant l'opération :

J'ai fait de la Chromothérapie, de la thérapie par la lumière : mettre une certaine vibration de couleur durant 4 minutes à l'endroit précis où il y aura l'opération empêche la formation d'hématome. Le médecin a d'ailleurs été très surpris que la vulve n'avait quasiment pas gonflé et qu'il n'y avait qu'un minuscule hématome.

Pendant l'opération :

Cinq minutes avant l'opération, en attendant l'arrivée du médecin, couchée sur un lit roulant, j'ai ressenti le stress monter. Je m'y étais préparée et j'ai appliqué deux choses :

. Pour le stress émotionnel : j'ai récité un mantra bouddhiste compliqué afin d'occuper mon mental pour qu'il cesse de me projeter sur l'opération et de générer de l'inquiétude.

Quant au stress physique, j'ai respiré en conscience. C'est à dire que les inspirations étaient plus courtes que les expirations, ce qui calme automatiquement la peur en quelques secondes. Ça m'a beaucoup aidée à me détendre.

Je suis partie détendue vers la salle d'opération. Et tout s'est très bien passé.

Après l'opération :

J'ai demandé à une personne de travailler sur moi à distance en énergétique afin de m'aider à faire lâcher la douleur. Je suis quelqu'un de très perceptive et cela m'a beaucoup aidée.

Le médecin m'a donné du gel gras cicatrisant Protosan Acute, à mettre 3 fois par jour.

Application de Cortisone Dermovate une fois par jour. Une douche une fois par jour, avec un savon 'sans savon' pour les soins intimes.

La douleur était faible ! J'ai pu marcher un peu, être debout facilement dès le lendemain. Après 24h, je n'ai plus eu besoin d'anti douleur !

Le lendemain de l'opération, j'ai eu beaucoup de gaz dans le ventre. Je pense que le médecin avait gonflé le ventre pour faciliter l'opération. Ces tensions intestinales étaient pénibles. Et j'ai été contente d'être exceptionnellement seule dans la chambre ce jour-là !

Quelques jours après l'opération :

Le soir à la maison, il m'est arrivé de prendre un irfen car une petite douleur émergeait et le médecin ne voulait pas qu'elle s'installe, ni que l'inflammation s'installe.

Je suis beaucoup restée couchée pendant environ 2 semaines. Ou en position debout dans la maison. Mais ne suis pratiquement pas sortie. J'ai trouvé une manière de m'asseoir sur deux coussins demi-lune (ceux utilisés pour la nuque lors des vols en avion), en forme de U. Je les ai mis l'un sur l'autre afin que la vulve ne touche pas le siège, c'était tout à fait confortable.

Les exercices avec les fascias m'ont beaucoup aidée après l'opération : je pouvais les pratiquer allongée, et j'ai passé de nombreuses heures au lit.

Au final, tout s'est très bien passé. Je suis contente d'avoir été opérée, ce fut un plein succès !

Convalescence

La convalescence a duré environ 1 mois.

Auteure : nom connu du Comité