

Quand la maladie devient une opportunité

Un matin je me suis levée et ai découvert une petite boule au niveau de mon sein gauche.

Ce jour de juillet restera gravé à jamais dans ma mémoire car tout est allé très vite. Téléphone au gynécologue, mammographie, échographie, IRM, biopsie, petscan... toute une batterie d'exams réalisés rapidement pour un verdict sans appel : cancer agressif du sein triple négatif grade III.

L'attente du résultat de la biopsie était très long (même si la radiologue très professionnelle que j'ai eue m'avait prévenu de ne pas me faire d'illusions car ce qu'elle voyait avait beaucoup de chance de ne pas être anodin) mais entendre le verdict a été comme si un immeuble de 20 étages me tombait sur la tête. Pourquoi moi ? Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Pourquoi ça me tombe dessus ? La faute à pas de chance ?

Alors comme tous ceux concernés par un cancer, je me suis mise à faire des tas de recherches sur internet et là a commencé la vraie torture de l'esprit car tout à coup je me suis sentie une statistique et plus je lisais, plus je me plaçais du côté des statistiques négatives.

Et le verdict du traitement de cette petite boule qui s'était imposée dans mon corps sans être demandée, ni attendue est tombé : 16 chimiothérapies, 4 immunothérapies, une opération et puis ensuite chaque jour pendant 5 semaines de la radiothérapie.

Les chimios ont débuté. Pas facile à supporter toute cette chimie qu'on vous met dans le corps et les effets secondaires sont très vite apparus : nausées, vomissements, fatigue incroyable, nuit sans sommeil avec la cortisone reçue les jours de chimiothérapie, la perte des cheveux (à vrai dire j'ai décidé dès le verdict et la confirmation de l'oncologue que je les perdrais de demander à ma coiffeuse de me raser la tête : in fine c'était une des seules chose que je pouvais décider), neuropathie au niveau des pieds et des doigts, aphtes dans la bouche, irruptions cutanées, sécheresse de la bouche, des narines etc...

Au début j'ai lu tout ce qui me tombait sous la main sur le cancer et au fur à mesure de l'avancement du traitement j'ai mieux écouté mon oncologue (je me suis préparée à chaque rendez-vous et j'ai posé mes questions), les conseils de l'équipe chimiothérapie du CHL, j'ai intégré les conseils d'une psychologue, d'un médecin homéopathe, d'un micro-kiné, d'une amie médecin qui fait de l'acupuncture et récemment d'une réflexologue. J'ai vu à l'hôpital la diététicienne, l'esthéticienne (et oui, les dégâts sur la peau du visage sont vite apparus) et ai pris contact pour m'orienter et me conseiller avec les associations/fondations offrant des activités et un accompagnement aux personnes atteintes d'un cancer.

J'ai aussi la chance d'avoir une famille extraordinaire qui, à aucun moment n'a eu pitié de moi et au contraire, m'a mis au sport. Chaque jour j'ai fait de longues marches dans la forêt (ce que je n'avais jamais eu le temps de faire auparavant) qui m'ont permis de vider ma tête, d'écouter les oiseaux, d'observer les changements jour après jour de la lumière, de prendre un maximum d'énergie. Et puis mes coachs ne se sont pas arrêtés là et m'ont trouvé des vidéos d'exercices à faire sur YouTube, développé des programmes d'entraînement etc.... Heureusement ils m'ont toujours dit : « écoutes ton corps et repose-toi si tu en as besoin. Le sport est un moyen de garder ton moral et d'être forte ».

Et très vite la question du départ « pourquoi moi » s'est transformée en « pourquoi pas moi » et j'ai eu le courage de parler de ce qui m'arrivait à tous ceux que j'ai croisé pour éviter les remarques qui

blesent et découragent car j'ai voulu maîtriser ma communication et éviter les « oh non, c'est pas vrai, oh ma pauvre, je te plains et trucs du style ».

De tous les bons conseils reçus de ma famille, de mes amis, des professionnels qui m'entourent, j'ai fait un tri en retenant ce qui me convenait le mieux, ce que j'étais capable de faire et surtout je n'ai gardé que le côté positif en faisant le point, comme on traite un dossier, comme on commence un chantier, comme on mène un projet (et c'est un projet de vie) et j'ai dressé une liste de constatations et d'objectifs :

- Ok, j'ai le cancer, ce n'est pas gagné mais dans la vie il y a deux choses qui arrivent : celles que l'on craint le plus et celle que l'on veut le plus. Ce que je veux, c'est ma guérison et donc je ne vais penser qu'à cela et me projeter dans un an quand je serai guérie. Je me suis vue guérie, sourire, croquer dans la vie. Et je me suis mise à faire des projets, j'ai repris de vieux rêves de jeunesse que je n'avais pas pu réaliser et me suis concentrée pour les rendre possible. En parallèle, j'ai mis sur le côté toutes mes activités professionnelles et engagements divers et je me suis concentrée sur moi (je m'étais un peu oubliée jusque- là). A vrai dire, le congé de maladie reçu est plus que justifié car on est incapable de fonctionner de façon opérationnelle et productive.
- Ok cette maladie me ronge mais je ne suis pas une statistique : je vis et veux vivre. Je suis unique et vais réagir de façon positive, personnelle et originale à cette nouvelle situation, car je suis la seule qui peut décider de mon destin en jouant les cartes que j'ai en main de la meilleure façon possible mais certainement pas comme au poker.
- Finalement cette maladie est une opportunité et j'ai beaucoup de gratitude envers elle car elle me permet de changer, de devenir quelqu'un qui vit chaque jour de manière intensive, de me concentrer sur l'important, faire un tri dans mes activités pour consacrer mon énergie à guérir et dans mon entourage pour me protéger de la déprime (toutes les personnes négatives, je les ai soigneusement évitées).

Et c'est là que j'ai refusé de parler de ma « tumeur » qui pour moi déjà par son nom signifiait « tu meurs ». Et je l'ai considérée non plus comme une tumeur mais comme ma petite « tâche » que j'allais effacer, nettoyer avec l'aide des professionnels autour de moi en me disant que quand une tâche est nettoyée, ça sent le propre et donne envie d'habiter son chez soi en toute quiétude et harmonie.

J'ai décidé de mettre cette « tâche » à coté de moi, d'en prendre soin, de bénéficier de tous les meilleurs traitements pour m'en occuper mais ai refusé qu'elle devienne une obsession en pensant qu'elle allait entraîner ma mort. Au contraire, je lui ai dit merci pour l'opportunité qu'elle me donnait de changer et d'aller vers beaucoup plus de spiritualité et de vérité.

- Ok le traitement est lourd et long mais chaque semaine quand je vais à l'hôpital pour ma chimiothérapie, je vois au sein de l'équipe des médecins, des infirmiers, des infirmières débordant de bienveillance et de bonne humeur. Ils sont tous remarquables et dégagent une énergie positive incroyable. Merci à cette équipe formidable. A aucun moment je n'ai douté de leur professionnalisme. Ce qui était remarquable, c'est la façon qu'ils ont de travailler en équipe et de rassurer leurs patients en organisant, planifiant les rendez-vous, en accompagnant chaque étape par des conseils. Et j'ai croisé au sein du service des patients formidables. Je ne me sentais plus seule dans la situation et cela donnait un courage fou.

- Ok je vois des changements dans mon corps qui me dérangent : je n'ai plus de cheveux, j'ai pris quelque kilos (cortisone et dérèglement de la thyroïde en sont la cause probablement), je ne sais pas ce que demain m'apportera mais je sais que chaque jour quand je me réveille, ces détails sont vite balayés car je me dis : je suis en vie, aujourd'hui est une nouvelle journée qui m'est donnée et je veux en profiter tout en acceptant que beaucoup de choses ont changé. J'ai accepté ces changements et je fais avec pour en tirer le meilleur possible. J'ai une chance incroyable de vivre dans un pays où je bénéficie des meilleurs traitements et où je suis bien entourée. Quand je pense à certains pays que j'ai visités, je n'ai franchement aucune raison de me plaindre. Ok il y a les désagréments des traitements mais c'est pour la bonne cause : guérir à tout prix.

Aujourd'hui, mes chimiothérapies sont terminées (j'en aurai finalement eu 14 dont trois grosses à la fin et de l'immunothérapie), la tumeur a bien régressé et je suis en attente de mon opération programmée dans 10 jours. Ensuite j'aurai chaque jour pendant 5 semaines de la radiothérapie et peut-être encore de la chimiothérapie orale ensuite. Finalement mon traitement durera environ 9 mois (et je n'ai pas eu de retard dans le traitement) comme une grossesse sauf que la vie, je ne vais pas la donner à un enfant cette fois, mais ce sera ma nouvelle vie en pleine conscience de la valeur qu'elle a et qu'importe si l'avenir reste incertain, cela me permettra de ne pas oublier et ne pas retomber dans mes travers de vivre comme un hamster qui court dans sa roue et ne sais pas très bien après quoi. Finalement ma fille avait bien raison quand un jour (oh, ça fait déjà plus de 15 ans) elle m'a dit « maman, tu perds ta vie à la gagner ».

Merci à tous ceux qui m'entourent de leur amour, de leur affection, de leur soutien, de leurs compétences, merci à ma petite chienne qui est adorable et est une vraie petite infirmière et merci à cette petite « tâche » devenue ma tâche à accomplir pour aller vers une vie plus consciente, merci à elle de m'avoir donné le recul nécessaire pour aimer chaque jour comme il se présente et m'avoir permis de devenir plus à l'écoute des personnes qui souffrent.

Quel que soit le stade de la maladie où vous vous trouvez, pensez à demain. Visualisez votre guérison et faites-vous accompagner. Seul on va peut-être plus vite, mais ensemble on va bien plus loin...