Après un cancer du sein, «on n'est plus comme avant»

À 60 ans, Yolande Wies sent une boule dans son sein. Mastectomie, radiothérapie, reconstruction : aujourd'hui, à bientôt 62 ans, cette femme élégante qui travaille dans les ressources humaines est guérie.

Entretien avec notre journaliste Isabelle Simon

Comment le diagnostic est-il tombé?

Yolande Wies : C'est moi qui ai trouvé. Je rentrais de la course, j'étais sous la douche et j'ai senti une boule. C'était trois semaines après mes 60 ans, un dimanche. Je n'ai pas paniqué. Le lundi matin, j'ai envoyé un mail à ma gynécologue et à 10 h, sa secrétaire m'appelait pour que je vienne tout de suite. Ensuite, tout s'est enchaîné : échographie, IRM, biopsie. Après la biopsie, on attend quand même longtemps. Puis j'ai été opérée, et on a découvert que j'avais 11 tumeurs.

Le parcours s'est alourdi en cours de route?

C'est le moment le plus dur. Au départ, on m'avait dit : mastectomie, puis traitement antihormonal et c'est bon. Après l'opération, qui était déjà très dure, on m'a parlé de chimiothérapie, de radiothérapie… Ça devenait de pire en pire. Finalement, grâce à des tests, je n'ai pas eu de chimiothérapie, seulement de la radiothérapie. La mastectomie a eu lieu en mars 2025, la reconstruction en mai 2026 et la toute dernière intervention en août.

Pourquoi un tel délai avant la reconstruction?

Après la radiothérapie, il faut attendre que la peau se remette. Ensuite, on pose un expandeur, une sorte de ballon placé sous la peau et gonflé lentement pour qu'elle se dilate et puisse accueillir une prothèse. Pendant tout ce temps, on est dans un entre-deux.

Comment avez-vous tenu?

J'ai regardé étape par étape. D'abord l'opération, puis la radiothérapie… Chaque étape terminée, je voyais un peu plus la fin du tunnel. Et le sport m'a sauvée. Je cours, je fais du vélo, du ski, de la plongée. Pendant la radiothérapie, on est très fatigué : je ne pouvais pas courir, mais je marchais. Dès que j'ai pu recourir, je l'ai fait. Mes copines de sport m'ont énormément soutenue, comme ma famille.

Y a-t-il eu un jour où vous vous êtes dit "c'est enfin fini"?

Oui, après ma dernière opération. Je me suis dit : maintenant, je peux tourner la page. Pour moi, je suis guérie. Ce que je fais désormais, c'est de la prévention, plus un traitement. Mais une fois qu'on a eu un cancer, quel qu'il soit, ce n'est jamais vraiment terminé. Il reste toujours la petite peur, à chaque contrôle: est-ce qu'il est revenu? Je ne suis pas quelqu'un de très anxieux, ça ne fait plus partie de mon quotidien, heureusement. Mais ça restera une partie de ma vie.

À quoi ressemble ce suivi?

Le traitement antihormonal dure entre cinq et dix ans. J'ai un traitement ciblé, des comprimés que je ne reçois qu'à l'hôpital. Une fois par mois, je passe au minimum deux heures en oncologie: prise de sang, attente des résultats, consultation. L'ambiance y est très bonne, je connais le personnel. Mais il faut à chaque fois se faire piquer de nouveau et on croise des gens dans une situation pire que la mienne, des jeunes sous perfusion. Je me dis alors que j'ai de la chance. Je n'ai jamais autant lu: je prends toujours un livre. La maladie vole du temps.

Et de l'argent?

Oui, c'est cher. Les opérations, les traitements… On est remboursé, mais il reste toujours une part à charge, et ça continue après, avec les consultations et les analyses.

Qu'est-ce qui a changé durablement?

Mon corps, déjà. J'ai une poitrine artificielle et plein de cicatrices. J'ai changé mon alimentation, je ne bois quasiment plus d'alcool. Moralement, je prends la vie moins au sérieux, je fais davantage ce dont j'ai envie et je me tracasse beaucoup moins pour des choses sans importance.

Votre rapport au corps a-t-il changé?

Le physique a toujours eu une très grande importance pour moi, et il en a toujours. Mais je relativise : je vis, je peux faire tout ce que je faisais avant, c'est le plus important. Ce n'est pas toujours évident de me regarder dans le miroir, ça me rappelle tout ce que la maladie a fait à mon corps. Je pense qu'un jour, je serai habituée.

Se sent-on moins femme?

Oui. À un moment, je me suis dit : pourquoi tu n'as pas eu un cancer de l'utérus, au moins ça ne se verrait pas. Mais je resterai quelqu'un qui prend soin d'elle.

Et dans le couple?

Pour le conjoint, un cancer du sein, ce n'est pas évident du tout. Mon mari m'a vraiment soutenue. Il m'avait dit : "Même si tu ne fais pas la reconstruction, je ne te juge pas du tout. C'est ton corps, tu fais ce que tu veux." Ça change les relations intimes. Il y a la peur du conjoint, qui ne sait pas comment réagir, et la gêne de la femme. On parle de nos craintes, de nos peurs et ça aide énormément. Aujourd'hui, c'est redevenu comme avant. Et il est plus attentif qu'avant.

Le retour au travail a-t-il été difficile?

Très difficile. Les traitements ont des effets, notamment le brain fog : on a du mal à se concentrer, des trous de mémoire, on doit tout noter. Ce n'est pas comme revenir après une fracture de la hanche. Les employeurs pensent qu'on est de retour et qu'on peut repartir comme avant. Ce n'est pas vrai. On a aussi peur de ne plus être performant, d'être jugé. J'avais emporté mon ordinateur à l'hôpital, je me disais qu'après l'opération je travaillerais. Mais on est vite fatigué. Heureusement, il existe des aménagements, comme la reprise progressive, qui peuvent beaucoup aider.

Que redoutiez-vous en retrouvant vos collègues?

Le regard. Est-ce qu'ils vont avoir pitié, avoir peur de me parler, qu'attendent-ils de moi? Pour moi, ça s'est bien passé, j'ai été bien accueillie. Je n'ai pas caché ma maladie. Je connais beaucoup de gens qui avaient peur d'en parler, c'est encore une maladie vue à part. Mais quand on est longtemps absente, tout le monde se pose des questions. Il faut être honnête et ne pas hésiter à dire: "Si j'oublie quelque chose, ne m'en voulez pas."

Ça change les relations intimes

Des phrases vous ont-elles blessée, d'autres fait du bien?

Quand je l'ai annoncé au bureau, ma secrétaire m'a dit : "Oh, ma tante aussi, elle est morte d'un cancer." (*elle sourit*) La meilleure phrase, c'est "Je suis là pour toi." Pas "je te comprends" : quelqu'un qui ne vit pas la même situation ne peut pas comprendre. Mais "si tu as besoin de quoi que ce soit" ou, de temps en temps, un petit message pour demander comment je vais, ça aide vraiment. Des femmes que je connaissais par le sport, sans être proches, ont été très présentes. Elles ont trouvé les mots. Ce sont aujourd'hui des amies proches.

Et votre fils?

Il a 26 ans. Il m'a dit : "Tu es très forte, tu vas surmonter ça", et il a été là tout le temps. Comme j'avais beaucoup de tumeurs dans un sein, j'ai décidé de refaire aussi l'autre. Ma grande peur, c'était qu'on y découvre quelque chose. On n'a rien trouvé. Pour moi, c'était la fin. Quand je le lui ai annoncé, il m'a prise dans ses bras : "Maman, je réalise maintenant les soucis que je me faisais tout le temps."

Vos priorités professionnelles ont-elles changé?

J'étais une femme de carrière. Je suis tout de suite passée à mi-temps et j'ai décidé d'arrêter bientôt complètement. Je n'avais pas de plan, c'est la maladie qui m'a poussée à le faire. Avant, j'avais peur d'arrêter, on me disait qu'on ne sert plus à rien quand on ne travaille plus. Aujourd'hui, je me dis : tu as travaillé beaucoup d'années, tu vas avoir 62 ans, tu as plein de projets.

Êtes-vous devenue une autre personne?

Je suis restée la personne que j'étais, mais je pense davantage à moi. Je suis peut-être devenue plus égoïste. Avant, j'avais du mal à dire non. Maintenant, j'y arrive. Pas toujours. Ce n'est pas toujours évident pour l'entourage. Mais quand on a traversé ça, on sait que la vie peut s'arrêter du jour au lendemain. Je comprends aujourd'hui les gens qui quittent tout, leur travail, leur partenaire, qui partent au bout du monde.

La maladie vous a-t-elle appris quelque chose?

Ce qui m'a souvent rendue furieuse, c'est le temps perdu à cause de cette sacrée maladie, qui m'a clouée au lit et m'a bouffé mon énergie. J'ai perdu plus d'une année. Mais si je dois en retirer quelque chose, c'est que j'ai appris à relativiser, à m'énerver beaucoup moins. Avoir de belles choses, être présente partout, les apparences: ce n'est plus important. Aujourd'hui, quand je me promène en forêt et que j'entends les oiseaux, j'apprécie beaucoup plus.

Qu'aimeriez-vous que l'on sache de l'après-cancer?

Comme on ne voit pas qu'on a été malade – pas seulement pour moi, pour tous ceux qui suivent encore un traitement –, alors les gens pensent qu'on est comme avant. On n'est plus comme avant. Il faut rester entouré, parce qu'il y a toujours des moments de crainte. Les associations, comme Europa Donna, Think Pink ou la Fondation Cancer, aident beaucoup, y compris après. J'ai rencontré des femmes à qui l'oncologue a annoncé que le traitement était terminé et qui se sont retrouvées perdues : du jour au lendemain, tous les rendez-vous s'arrêtent.

Un message pour une femme qui termine ses traitements aujourd'hui?

Profite à 100 % de la vie.



Photo : hervé montaigu

«Je suis restée la personne que j'étais, mais je pense davantage à moi», nous explique Yolande Wies.