



**TÉMOIGNAGE**

Par Virginie Desvignes

Elle a rejoint un groupe de soutien contre le cancer

**“Je suis plus forte depuis que je suis accompagnée”**



Dans un centre où œuvrent des thérapeutes bénévoles, Nathalie a appris comment lutter efficacement contre la maladie. Une aide qui a contribué à embellir sa vie !

Chaque matin, lorsque je me réveille et que je regarde la mer en buvant mon café, je savoure ma nouvelle vie. Mon second bonheur du jour est d’embrasser ma fille avant d’attaquer nos journées respectives : pour elle ses études à la fac, pour moi une longue marche au soleil avant de me mettre au travail. Ce nouveau métier de sophrologue, qui me correspond à 100 %, ce cadre de vie apaisant, je les ai choisis et, pourtant, rien n’a été simple. C’est une terrible maladie qui m’a amenée à tout revoir dans ma vie, tout simplement parce que c’était une question de survie...

**J’ai eu la chance de rencontrer les bonnes personnes, celles qui m’ont aidée à reprendre confiance en moi et à me libérer de mes peurs lorsque je suis tombée malade.**

Lorsque j’ai eu mon premier cancer du sein, à 42 ans, je me suis sentie totalement impuissante, passive, démunie... Certes, j’ai été bien prise en charge dans un grand centre hospitalier de Marseille, mais j’avais le sentiment de subir tout ce qui m’arrivait, sans aucun contrôle. Radiothérapie, hormonothérapie, tous ces traitements

aux effets secondaires bien connus me fatiguaient énormément. J’étais alors notaire ; j’avais repris trois ans auparavant une toute petite étude pour laquelle j’avais contracté un emprunt. Je travaillais énormément, sept jours sur sept et j’élevais seule ma fille de 16 ans.

Les traitements épuisants m’ont obligée à vendre mon étude en catastrophe pour rembourser la banque. En tant que profession libérale, je me suis retrouvée sans aucun revenu. J’ai trouvé refuge auprès d’amis qui m’ont hébergée pendant plusieurs mois et de ma famille qui a pu m’aider financièrement. Leur solidarité m’a sauvée. Pendant ce temps, je me battais pour retrouver du travail et j’ai fini par décrocher un emploi en temps aménagé dans un cabinet d’expertise comptable. Épuisée par les traitements médicaux et par mon travail très stressant, j’étais dans un état d’abattement moral et physique total... Ma fille souffrait elle aussi beaucoup de la situation et avait des difficultés à l’école. Je vivais avec un sentiment d’échec, d’isolement... D’autant que ma maman venait de décéder d’un cancer, après des années de lutte, au moment même où je découvrais que j’en étais atteinte aussi. Je dé-

vais épargner moralement ma famille, qui avait déjà beaucoup souffert ; je ne me sentais donc pas le droit de me plaindre.

C’est alors que j’ai entendu parler d’un centre, appelé Ressource, qui apporte suivi et réconfort aux personnes atteintes d’un cancer. J’y suis allée par curiosité et j’ai découvert une équipe extraordinaire, aux petits soins et d’une gentillesse incroyable, tous bénévoles !

**Psychologues et thérapeutes se relayaient auprès des patients pour les aider à surmonter la maladie.** J’ai pensé : « Quel dommage que je ne les aie pas connus lorsque j’ai eu mon cancer ! » Jusqu’à présent, ce que j’avais entendu à l’hôpital, c’était : « Il n’y a rien à faire pour éviter une rechute. » Au centre Ressource, au contraire, on apprenait que, oui, on peut agir préventivement pour limiter les risques de rechute ou de nouveau cancer, et pour augmenter ses chances de guérison en améliorant sa qualité de vie, en agissant sur l’alimentation, l’activité physique, le stress...

J’y allais régulièrement ; je faisais des dons en rapport avec mes petits revenus. Je commençais tout juste à relever la tête, à retrouver une situation financière correcte quand la maladie m’a frappée à nouveau. Trois ans après mon premier cancer, j’apprenais que mon autre sein était touché par de nouvelles tumeurs.

À cette annonce, je suis restée sans voix, puis j’ai pensé que, si je restais passive, je ne m’en sortirai pas. J’ai décidé de me faire aider par Ressource. J’ai été accueillie par une assistante sociale extraordinaire qui m’a parlé

Ateliers et conférences m’ont permis de devenir actrice de ma guérison

de leur programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPACT) d'une durée d'une année. Je me suis inscrite et j'ai commencé à participer à un groupe de parole de douze personnes chaque semaine.

**Le groupe était animé par une super-psychologue.**

Avec les autres personnes, toutes atteintes d'un cancer, je me sentais libre de partager mes craintes, de poser toutes les questions qui m'importaient. Lors de ces séances, entre rires et pleurs, tout était dit et reçu avec bienveillance : les problèmes de reprise du travail, les difficultés de communication avec les médecins, la peur de la récurrence, les tensions avec l'entourage... C'est le seul lieu où je pouvais dire : « Aujourd'hui, je ne me sens pas bien. » Au sein du groupe de parole, nous nous soutenions. Au fur et à mesure, nous exprimions tous moins de peur, nous reprenions courage.

J'ai eu accès à un ensemble de soins d'hypnothérapie, de sophrologie, d'art-thérapie... J'ai suivi des ateliers de nutrition, pratiqué de l'aquagym. Bref, j'ai pris soin de moi. J'ai assisté à des conférences formidables où un médecin nous expliquait ce qu'est un cancer et comment vivre mieux avec, comment s'alimenter, par

exemple, en supprimant le sucre dont se nourrissent les tumeurs, comment agir sur la fatigue, augmenter le bénéfice des traitements...

Tout cela a changé ma vie ! Grâce à cet accompagnement, je suis devenue actrice de ma guérison. Je me suis mise à la marche nordique, qui me donne une énergie incroyable, j'ai éliminé tout ce qui générait du stress : les mauvaises relations, le travail anxigène qui était le mien. Portée par l'assistante sociale du centre, j'ai osé ouvrir mon cabinet de sophrologie où j'accompagne les personnes atteintes de cancers. J'ai une vitalité que je n'avais jamais eue avant ! ■ **Nathalie**



**L'avis de l'expert**

Docteur Jean-Loup Mouysset, médecin oncologue, fondateur de Ressource\*

**Être soutenu augmente vraiment les chances de bien s'en sortir**

On peut réduire le nombre de récurrences et augmenter ses chances de survie d'au moins 50 % en modifiant les comportements. Pour accompagner les personnes touchées par le cancer, sans condition financière, j'ai créé le premier centre Ressource de France, en 2011, à Aix-en-Provence. Il en existe quatre autres, à Montélimar, Montauban, Paris et Reims, et bientôt à Saint-Avold et Lyon, fondés sur le même modèle. Plus de 80 thérapeutes bénévoles proposent des activités de mieux-être (yoga, réflexologie, sophrologie, art-thérapie...), en individuel ou en groupe. Un programme d'un an associe des ateliers d'apprentissage de l'autohypnose pour mieux gérer douleur et stress, de communication relationnelle, sur l'alimentation et l'activité physique, des groupes de parole pour favoriser la création de liens, la solidarité et l'expression des émotions...

\* Infos sur [federation-ressource.org](http://federation-ressource.org).

Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapportés par Maxi, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.

Photo: Harangozo/Rex / cdf / photomedia