

**PSYCHO** OCTOBRE ROSE  
 Elisabeth de La Morandière



# Après leur cancer, elles voient la vie autrement

La maladie, notamment le cancer du sein, peut parfois agir comme un déclencheur et modifier notre regard sur la vie, avec des envies de changements. Trois femmes témoignent de leur nouveau départ.

“J’ai décidé de me consacrer aux femmes malades”

*Claire, 55 ans*

« Avant la maladie, j’étais très centrée sur moi-même, très susceptible, et je prenais tout à cœur : une amie qui annulait un déjeuner à la dernière minute, une réflexion banale au travail, et c’était le drame. Je rongais mon frein en silence et mes états d’âme me “pourrissaient” la vie. J’étais dans le jugement et la rancune quasiment en permanence. La maladie m’a obligée à me poser et à voir enfin la vie du bon côté. J’ai réalisé combien elle était précieuse, ce qui a transformé ma relation aux autres. Je suis devenue soucieuse de leur bien-être, plus tolérante, avec le désir de me rendre utile auprès de ceux qui souffrent.

Pendant des années, j’ai aimé mon travail d’attachée de presse, mais, à ce moment-là, j’ai compris que pour moi, il n’avait plus aucun sens. Le décalage entre ce que je souhaitais vivre maintenant, c’est-à-dire transmettre mon expérience et soutenir les autres, entre ce que je voulais être, et ce que je faisais était trop grand. La maladie m’a donné la possibilité de poser des actes en adéquation avec mes valeurs personnelles et de mieux me connaître. Je vais donc me former pour devenir “patient expert”\* afin d’aider concrètement les femmes qui, comme moi, souffrent de douleurs neuropathiques aiguës suite au traitement. De patiente et victime, je vais donc passer du côté des aidants. »

*\*Le terme désigne un patient qui a acquis de solides connaissances de sa maladie et qui s’implique auprès de malades souffrant de la même pathologie. Une formation universitaire leur permet de devenir experts de leur pathologie et acteurs du système de santé. Infos sur [Universitedespatisants.org](http://Universitedespatisants.org)*

Les femmes qui parlent dans ces pages ont toutes un point commun : la maladie les a poussées à redonner un sens à leur existence, se reconverter, se former, acquérir une spécialité... pour se mettre au service des autres.



BIALASIEWICZ/AGEFOTOSTOCK.COM

“J’ai enfin accompli mon rêve de toujours : danser !”



DE Valérie, 47 ans

« Il y a cinq ans, lorsque j’ai appris que j’avais un cancer du sein, j’étais en pleine reconversion professionnelle dans le but de me consacrer à la danse. J’avais très envie de me produire sur scène, mais, malgré des années d’apprentissage et de formation, danser en public me terrifiait. Et puis le cancer est entré dans ma vie avec fracas. On m’a enlevé le sein malade, j’ai perdu mes cheveux, ma peau s’est ternie et la fatigue m’a terrassée. Le temps s’est brutalement rétréci et je me suis dit alors que si ma vie devait s’arrêter dans quelques mois, il n’était pas question de passer à côté des choses essentielles et la danse en faisait partie ! J’ai compris qu’elle m’habitait complètement un jour où allongée, sans force, sur mon lit, j’ai commencé à faire des micromouvements et à esquisser des pas de danse dans ma tête. Je me suis sentie alors beaucoup mieux, vivante et heureuse.

Dès que je le pouvais, je me suis mise à danser : dans ma cuisine, dans les bals... J’avais trouvé l’antidépresseur idéal ! Et le délice s’est fait : j’ai décidé d’assumer ce nouveau corps, ce crâne rasé... et de monter un projet de spectacle avec un partenaire. Je me suis produite devant ma famille et mes amis : une vraie délivrance, et un moment rempli d’émotion pour tous. C’était ma personnalité profonde qui s’exprimait au travers de ma danse et du mouvement, j’étais enfin la vraie Valérie, pleine de vie et d’envie, avec un corps et une danse pleinement assumés. Aujourd’hui, je propose aussi des cours de danse aux femmes malades\*, en rémission ou guéries car, pour l’avoir intimement vécu, je connais les fragilités corporelles et les appréhensions liées aux traitements. »

\* Son association, Les Baléries\*, accompagne les femmes touchées par le cancer du sein dans leur reconstruction psychocorporelle, à l’aide de séances de gym douce adaptées, de cours de danse et de séances de sophrologie.  
 Plus d’infos sur Facebook : les Baléries\*

“J’ai déménagé pour me recentrer sur ma famille !”



COLLECTION PERSONNELLE Marie\*, 48 ans

« Il y a cinq ans, je me suis découvert un petit nodule mammaire et là, tout s’est enchaîné : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, traitement hormonal et reconstruction du sein. Je travaillais alors comme gynécologue-obstétricienne dans un hôpital et j’étais soumise à un grand stress. J’enchaînais les césariennes, les accouchements compliqués et les gardes de nuit, consacrant peu de temps à mes deux jeunes enfants et à mon mari. J’étais lancée alors dans une course effrénée que le cancer a brutalement stoppée ! La traversée du désert fut éprouvante. J’ai connu l’anhédonie, une incapacité à ressentir la moindre émotion positive : plus rien ne me réjouissait, j’étais l’ombre de moi-même. J’ai commencé alors à me poser des questions sur ma vie. J’ai pris conscience que je ne supportais plus la hiérarchie ni le stress de mon métier et que ma place était aussi à la maison avec mes enfants.

Mon mari a aussi été transformé par ma maladie, c’est lui d’ailleurs qui a donné l’impulsion du changement. Et pas n’importe lequel ! Il a changé de travail et nous avons quitté notre région pour partir vivre dans un petit village du Limousin, laissant derrière nous notre jolie maison, nos amis et ceux de nos enfants, un choix difficile, mais que nous ne regrettons pas. Aujourd’hui, j’exerce dans une clinique, à mon rythme : je me consacre aux consultations et je me suis formée à l’hypnose pour accompagner mes patientes pendant leur grossesse et leur parcours gynécologique, je suis davantage à leur écoute... Mais ce changement, c’est surtout la priorité donnée à mes enfants et mon mari. Si nous n’avions pas déménagé, je n’aurais jamais trouvé cette sérénité qui me faisait tant défaut. »

A lire

Un guide pour traverser cette épreuve

Touchée par un cancer du sein, Dominique Mazonod a voulu mettre à profit son expérience de malade, mais aussi de sophrologue, pour partager avec d’autres patients les ressources qui l’ont aidée à traverser cette douloureuse « épreuve de vie ». Dans son guide conçu comme un journal de bord, elle livre ainsi de précieuses astuces pour se faciliter le quotidien et des pistes pour conserver la joie de vivre.



Surmonter l’épreuve du cancer, Dominique Mazonod, éd. Joseffte Lyon, 18 € (avec un CD de relaxation).

[ L’avis de la SPÉCIALISTE ]

« Les malades réalisent alors qu’elles ont deux vies et qu’il ne faut pas gâcher la deuxième »



Géraldine Magnier, coach praticien\*

Que se passe-t-il au moment du cancer ?

Pour certaines personnes, la maladie est une rupture dans leur trajectoire personnelle et professionnelle. L’idée de changement s’impose alors, car elles prennent conscience qu’elles étaient prises dans une spirale infernale. La maladie les oblige à se poser et à se demander ce qu’elles veulent faire de l’autre moitié de leur vie. Il y a un peu cette idée de Confucius : « On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu’on en a qu’une. »

Comment amorcer un changement professionnel par exemple ?

Changer de travail nécessite une réflexion approfondie, car il n’est pas question de tout lâcher d’un coup ! On peut se faire accompagner par un coach pour comprendre le sens que l’on veut donner à cette nouvelle activité et à ce qu’elle va nous apporter. Il ne faut pas qu’elle devienne une occupation de substitution. L’idée du bénévolat peut être une option intéressante, car il y a eu plein de mains tendues pendant la maladie et on a envie de donner à son tour. On peut alors se tourner vers les réseaux associatifs.

\* Fondatrice du Vent bleu, la première association à proposer un protocole de coaching collectif adapté aux besoins des malades (Leventbleu.org).



\* Le docteur Marie Crédoz est également l’auteur de Espoir et Victoire – Le comble pour une gynécologue, aux Editions du Net, 20 €.