

Caroline Cotinaud

UN CANCER

et alors ?



*Ou comment garder
(quand même)
son moral, son énergie
et son sourire*

Un cancer, et alors ?

**Collection dirigée par
Maïté Jacquet**

Tous droits de traduction, d'adaptation
et de reproduction réservés pour tous pays
© 2015, **Groupe Artège**

Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi
BP 521 - 98015 Monaco
www.editionsdurocher.fr
ISBN version papier : 978-2-268-07645-4
ISBN version epub : 978-2-268-07772-7

Caroline Cotinaud

Un cancer, et alors ?

Où comment garder (quand même)
son moral, son énergie et son sourire



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

prendre vos jambes à votre cou.

Pour pâlir et trembler avec vous lorsque sur l'écran, l'index du radiologue désigne l'ennemi en traçant des ronds autour d'une nébuleuse.

Pour ouvrir ses bras de géante puis les refermer sur votre corps tremblant, sanglotant et déjà douloureux.

Pour vous proposer, à la sortie, d'aller boire un petit remontant et posément, tenter de vous rassurer en reprenant chaque mot du radiologue « qui n'avait pas du tout l'air inquiet » vous serine-t-elle. Vous l'écoutez à peine, car le seul mot que vous avez retenu, bien qu'il n'ait été prononcé à aucun moment, c'est cancer. Le remontant aidant, vous commencez par sangloter, si vous avez l'alcool triste, puis de gorgée en gorgée, vous vous mettez à rire nerveusement et vous finissez par rentrer chez vous éméchée et le visage défait sous le regard halluciné de votre famille qui vous attendait pour déjeuner. Merde, si on ne se lâche pas un jour pareil, ça sert à quoi d'avoir un cancer ? Mais on vous le dit et vous le répète :

l'alcool est mauvais pour la santé,
surtout quand la santé est mauvaise !

Il est certain que la transition entre le statut d'encore bien portante d'il y a quelques heures et l'état de presque malade ne se fait pas facilement, mieux vaut vous en prévenir mais, les heures passant, vous commencez à vous convaincre qu'au fond ce n'est encore qu'une suspicion, ou alors, qu'on le détecte tellement tôt qu'il suffira d'une intervention bénigne, presque aussi anodine que le lifting que vous aviez programmé de vous offrir bientôt... mais qu'il va falloir, je le crains, remettre à plus tard !

Le sacrifice du pélican*

Parce qu'un instant de poésie pure ne fait jamais de mal à personne, je ne résiste pas au plaisir de vous offrir l'extrait du poème de Musset ou le sacrifice de ce pélican me fait penser à vous, murée dans l'abnégation de votre silence :

Lorsque le pélican, lassé d'un long voyage,
dans les brouillards du soir retourne à ses roseaux,
ses petits affamés courent sur le rivage
en le voyant au loin s'abattre sur les eaux.
Déjà croyant saisir et partager leur proie,
ils courent à leur père avec des cris de joie
en secouant leurs becs sur leurs goitres hideux.
Lui, gagnant à pas lent une roche élevée,
de son aile pendante abritant sa couvée,
pêcheur mélancolique, il regarde les cieux.
Le sang coule à longs flots sur sa poitrine ouverte ;
en vain il a des mers fouillé la profondeur ;
l'océan était vide et la plage déserte ;
pour toute nourriture il apporte son cœur.
Sombre et silencieux, étendu sur la pierre,
partageant à ses fils ses entrailles de père,
dans son amour sublime il berce sa douleur ;
en regardant couler sa sanglante mamelle,
sur son festin de mort il s'affaisse et chancelle,
ivre de volupté, de tendresse et d'horreur ».

Alfred de Musset, *Les Muses*

La biopsie donne le « si, c'est un cancer »

Ce qui est dit est dit : rien ne doit être dit avant la biopsie et vous aurez beau plaquer un cutter sur la gorge de votre médecin en le traitant de « sale bâtard », il ne prononcera aucun diagnostic formel tant qu'il n'aura pas les résultats entre les mains. Pour entendre une fois pour toutes le mot tant redouté, vous devrez donc patienter dans un état d'extrême tension jusqu'à ce jour où, à nouveau assise dans son cabinet, fébrile et les dents serrées, vous le verrez, comme dans un film au ralenti, gigoter sur son fauteuil et tripatouiller votre dossier en se raclant la gorge avant de cracher enfin sa Valda empoisonnée. Ce moment n'est pas facile non plus !

Glacer, brûler, trembler, étouffer, suer, sangloter, se taire, crier, grimacer, vomir, chacune a sa propre méthode pour dévoiler la face visible de sa peur, mais la partie la plus dévastée se trouve ailleurs, au plus profond de vos tripes, dans votre cerveau et vos poumons devenus soudain trop étroits pour contenir pêle-mêle vos enfants, votre homme, vos parents, le dernier Noël en famille, votre chien, vos copines, votre bureau, enfin tout ce qui rend votre vie si attachante et soudain menacée.

Il en est de certains chagrins comme de certains plaisirs : ils se vivent en solitaire et il est probable que, sortant de chez le médecin, vous vous réfugiez, seule et assommée, dans un taxi ou au fond d'un autobus. Il ne vous aura pas échappé que l'époque où l'on taisait leur maladie aux patientes manifestement incapables de résister au choc est révolue. Aujourd'hui, que

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

moitié du corps. Drains, perfusions, piqûres, prises de sang, constantes, radios, kiné, autant de contrôles et de soins qui viennent plusieurs fois par jour vous arracher à vos tentatives de repos. Ne vous plaignez pas ! Profitez des plateaux repas même médiocres, de l'infirmière qui vous force à marcher, du lit tout propre que l'on fait chaque matin, de l'odeur de javel sur le sol brillant, car une fois sortie de l'hôpital, le poids du quotidien aura tôt fait de vous rattraper, même si votre famille croit faire tous les efforts possibles pour vous l'éviter. Vingt fois par jour, on ouvrira la porte de votre chambre pour vous demander d'abord si ça va, puis où vous rangez le liquide de rinçage du lave-vaisselle, s'il faut vraiment promener le chien à midi, qu'est-ce que vous avez pensé qu'on pourrait manger ce soir, comment est-ce qu'on cuit un rôti de bœuf, qu'est-ce qu'on fait des draps sales, où est le ticket de pressing, la clé de la cave, le vieil Express qu'on vous avait demandé de garder, les baleines du col de la chemise bleue... Chaque question s'accompagnant d'excuses pour vous avoir dérangée, réveillée et, je n'ai pas peur de le dire, carrément fait chier, puisqu'à la fin vous vous levez, que ça fait mal à votre cicatrice, mais que vous préférez encore le faire vous-même pour qu'on en finisse.

Oui, le retour à la maison est difficile, même si vous en avez rêvé durant votre hospitalisation. Votre corps affaibli et vulnérable a retrouvé son bon lit et toute la jolie vie qui bruisse autour, mais votre regard est vide et votre tête ailleurs. Vous êtes maintenant entrée concrètement dans la maladie et un grand fossé sépare celle que vous étiez hier de celle que vous êtes maintenant. Dans votre cerveau déjà esquiné par l'attente de l'opération, vos pensées s'égarent entre peur, révolte et fatalisme.

Il suffit de quelques secondes pour que votre humeur change du tout au tout. Ceux qui vivent dans votre entourage ont de plus en

plus de mal à comprendre pourquoi leurs attentions et leur prévenance ne vous aident pas autant qu'ils le voudraient. Tout s'est déglingué dans vos têtes et, malheureusement à juste titre, vous pensez qu'aucune personne bien portante ne peut comprendre ce que vous ressentez. Alors vous pleurez beaucoup, vous envoyez dans le mur, beaucoup aussi, puis vous demandez pardon, vous embrassez et promettez de ne plus être injuste envers ceux qui vous aiment et qui en bavent en cachette. S'ils savaient à quel point vous ne le faites pas exprès et combien vous préféreriez marcher « droite dans vos bottes » comme on dit, vers cette guérison triomphale et définitive qu'à ce stade, malheureusement, personne ne peut ni vous promettre ni vous garantir à 100 % ! Ben oui, c'est vrai quoi, il faut regarder les choses en face car, sauf s'il s'agit d'un minuscule cancer primaire, à ce stade, on ne peut rien savoir précisément de l'avenir.

Ah et puis aussi, il va falloir vous habituer à ce leitmotiv que l'on vous rabâche du soir au matin, dès que l'on vous sent un coup de mou : « Si tu veux guérir, ne te laisse pas abattre ; c'est aussi dans la tête que ça se passe ! ».

Et mon cul, c'est du poulet ? Soit l'opération et les traitements marchent, soit ils ne marchent pas, un point c'est tout. Je suis très en colère contre cette phrase qui voudrait dire a contrario que les malades abattus n'ont aucune chance de s'en sortir ? Ce n'est pas vrai du tout. Vaillante ou amorphe, il me semble plutôt que pendant la période qui suit l'opération et mène jusqu'aux traitements, le Rien est plutôt le sentiment dominant. Rien envie de lire, d'écouter, de regarder à la télé, de se maquiller, de s'habiller, de rêver, de dire ou de faire. Rien de Rien. Vous allonger, dormir, rester seule dans votre lit, portable fermé, sans visite, sans enfant à rassurer, sans Jules à aimer parce que oui, et vous en avez honte, la seule personne qui compte à ce moment-

là, c'est vous et votre corps dont la maîtrise, pour un temps, vous échappe. Bien sûr, vous allez remonter la pente mais c'est juste que cette période postopératoire durant laquelle la convalescence s'ajoute à l'appréhension des traitements imminents ronge les nerfs. Petit à petit, vous allez relever la tête et retrouver votre énergie, sauf... Sauf si vous laissez la dépression faire son lit insidieusement. Vous qui êtes en train de me lire, petite sœur de galère, ne lui cédez pas un pouce de terrain, je vous en conjure. Ce que vous vivez en ce moment est extrêmement violent, car vos projets de vie se trouvent soudain, à tort ou à raison mais je préfère à tort, suspendus à un fil. Je connais vos crises de larmes dans la salle de bain, la tête enfouie dans une serviette éponge pour que personne n'entende vos sanglots, je sais vos terreurs nocturnes, la peur de la chimio à venir et la force incroyable qui vous fait tenir debout et répondre « Bien et vous ? » quand on vous demande « et alors, comment ça va ? ».

Ecoutez-moi attentivement : en cette période à haut risque dépressiogène, ne pensez plus.

Ou plutôt fixez votre esprit sur n'importe quel sujet, aussi futile soit-il, et verrouillez-le dans votre crâne. Même si vous êtes une proche cousine de Mark Zuckerberg, et donc pas la moitié d'une andouille, forcez-vous à faire des Sudoku ou des mots fléchés. Passez une heure devant le rayon collants de Monoprix en lisant attentivement les énigmatiques étiquettes pour savoir si vous prendrez un ventre plat, body super gainant, lifting total, *compressing* ou *stretching*. Faites du rangement dans vos papiers de sécu, lisez jusqu'à ce que vous l'ayez comprise, la page des cotations boursières du Monde, tricotez, dessinez, enfin, faites n'importe quoi pourvu que vous ayez l'esprit ailleurs. En revanche, ne prenez pas la décision de relire Proust ou Montaigne ; vous n'êtes pas en période propice pour en

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

connue, qui s'écrase contre votre poitrine, pénètre au fin fond de chacune de vos cellules, vous plaque contre les murs, rend presque impossible le moindre mouvement, coupe le souffle, oppresse les poumons, enserre la gorge, martèle la tête ; un truc de dingue dont je préfère vous prévenir parce que ça met un peu la panique et que nous n'allons pas nous cacher la vérité entre nous.

C'est vrai, la première chimiothérapie est une épreuve redoutée et redoutable. Si, jusqu'à cette date, vous aviez réussi à sauver la face, vous plongez là pour de vrai au cœur de la maladie et du traitement qui va avec. En quelques heures, vous devenez une personne différente des autres, soudainement précipitée dans un état d'extrême fragilité. Et puis vous êtes vue sur ce fauteuil médical, au milieu d'autres malades, vous a obligé à admettre une fois pour toutes que vous aviez un vrai cancer. Cela peut paraître curieux mais c'est ainsi, et beaucoup vous diront que c'est à la première chimio qu'elles ont véritablement pris conscience de leur état. Alors, évidemment, s'ensuivent des bouleversements qui s'entrechoquent dans votre tête et modifient vos comportements. Vous auriez, par exemple, envie de dire aux gens que vous faites une chimiothérapie et qu'il ne faut plus vous bousculer dans la rue ni vous insulter si vous conduisez comme un pied. Vous voudriez que le jeune homme assis dans l'autobus comprenne que vous respirez mal et qu'il vous cède sa place parce que votre corps est bourré de molécules qui balayent votre intérieur à la paille de fer ! Vous avez envie de pleurer ou de vomir, vous avez besoin d'un sourire, d'un baiser, d'un regard gentil, là tout de suite, pour vous donner le courage de tenir sur vos jambes jusqu'à la maison. Vous vous sentez minable, miteuse, moche, mouizarde, fragile, abandonnée. Mais pas question de vous livrer à un *coming out* devant tout le

monde ; le cancer fait encore honte aux malades et peur aux autres. Alors vous regardez les gens avec envie en pensant qu'ils ne profitent pas assez de leur bonheur d'être en bonne santé, mais au fond, sait-on jamais de quoi est faite la vie des autres ?

En tout cas, à ce stade, vous avez encore tous vos poils et, croyez-moi, ce n'est pas rien !

Vous me dites à juste titre que ce chapitre n'est pas rassurant et que vous ne voyez pas ce qu'il peut y avoir de « moins moche » dans l'état des lieux que je viens de dresser pour vous. OK, ce n'est pas faux mais je n'ai pas dit non plus que c'était toujours facile !

Et pourtant, je vous ai quand même trouvé une petite compensation : lors d'une chimio, la peau devient extrêmement sensible, presque à vif et douloureuse. Alors, si vous partagez votre lit avec une personne aux mains douces, mentez lui – une fois n'est pas coutume – et faites-lui croire que l'on vous recommande les caresses thérapeutiques destinées à apaiser chaque soir les tensions et les picotements de l'épiderme. J'imagine difficilement un être aimant capable de vous refuser ça et tant pis si c'est un vilain mensonge car dans l'instant, ce qui compte c'est votre bien-être. Si vous vous débrouillez bien et que vous êtes suffisamment convaincante, ces mains se voyant investies de pouvoirs subliminaux, caresseront votre corps avec tendresse et respect pendant toute la durée de votre chimiothérapie. Vous vous glisserez ainsi chaque soir dans votre lit, sourire aux lèvres, réclamant votre « traitement », et repoussant à très loin la perspective du jour où guérie, votre tour sera revenu de le papouiller, lui, pendant des heures : « ici, non là, plus haut, plus bas... ». Dans l'immédiat, les yeux mi-clos, vous savourez la prescription. Alors, merci qui ?

Dans la chronologie du mal-être chimiothérapique, il y a quand même un autre plaisir qui se traduit par le mieux-être de la

troisième semaine, lorsque vous suivez un protocole de 21 jours entre chaque cure. Ce sont alors 7 jours durant lesquels, après les 14 précédents totalement pourris, vous vous retrouvez à peu près vivante. Le rose aux joues réapparaît légèrement, vous réussissez à marcher dans la rue, vous vous arrêtez même devant des boutiques : c'est le temps d'un semblant de vie retrouvée et des globules vibronnantes comme de petites abeilles excitées par la cortisone qui vous est injectée à doses pharaoniques. On vous dit de faire attention aux microbes, de ne pas vous exposer à la fatigue, mais pas question de laisser passer ce regain de vigueur passagère.

Dès la deuxième séance, vous prenez vos marques dans le service de chimio et vous vous étonnez de constater à quel point la nature humaine a vite fait de se créer des repères même si ceux-ci n'ont rien de commun avec ceux qui vous lient à votre vie quotidienne. Ici, il s'agit plutôt de localiser les WC à gauche, de trouver la bonne méthode pour s'y rendre en faisant rouler la perfusion sans tout casser au passage, le bureau de la secrétaire à droite en entrant pour les prises de rendez-vous, le fauteuil de chimio près de la fenêtre qui donne sur la verdure, la machine à café au fond du couloir – malheureusement en panne une fois sur deux – et, je garde le meilleur pour la fin, l'observation des autres malades. J'aurais tendance à dire qu'ils se classent en deux grandes catégories : les gracieux et les grincheux. Les gracieux ont un visage pâle et fatigué mais avenant, se comportent gentiment avec les infirmières et font l'effort de s'arranger un peu avant de venir, ce qui, vous le savez, n'est pas toujours évident. Les grincheux, à l'inverse, sont tassés dans leur coin, la mine renfrognée, le regard mauvais et sont fagotées comme l'as de pique.

Ils semblent en vouloir à la terre entière.

On jurerait que tout ce petit monde ne souffre pas de la même

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il faut manger pour revivre

Avant d'apprendre votre maladie, il est probable qu'en matière de bouffe, vous avaliez de tout et de rien, comme tout le monde, sauf les végétariens à teint vert et à sandalettes. C'est fini-ni-ni. Votre nourriture devient maintenant le « naturocament » de votre cancer : il est urgent de la prendre au sérieux et ce n'est pas David Servan-Schreiber, même de là-haut, qui me donnera tort. Si vous êtes en pleine chimio, rien n'est possible et ce n'est vraiment pas le moment de bâtir un programme alimentaire. Entre nausées, vomissements, envies et dégoûts, c'est le grand bal du n'importe quoi et l'anarchie alimentaire ! En revanche, après la chimio, c'est une autre affaire, car vous vous dirigez vers un nouvel état de pensée et de comportement dicté par votre subconscient, comme si un gourou vous murmurait des mantras à l'oreille :

- Mange propre.
- Nettoie ton intérieur.
- Change ta façon de t'alimenter.
- Pense à ce que tu manges quand tu le manges.
- Prends le temps de mastiquer 39 fois chaque bouchée.
- Cuisine-toi des légumes, des compotes, des vrais plats.
- Eprouve du plaisir en mâchant, en avalant et même en faisant ton rototo.
- Mets du beurre cru sur ta tartine et ne le fais plus noircir dans une poêle.
- Oublie pour toujours (même si c'est difficile parce que tu adores ça) les pizzas, les donuts, les cheeseburgers et tout

ce qui se boit en t'apportant 0 % de calories mais de l'aspartam, des colorants, des conservateurs, des stabilisants et des arômes artificiels.

- Ne sombre pas non plus dans l'excès de bouffe bio tristounette parce qu'on n'a jamais vu une assiette de Quinoa agrémentée d'une rondelle de radis noir remonter le moral des troupes !

Bien au-delà d'une lubie, votre corps a besoin de ce changement de régime. Votre foie, votre pancréas, vos papilles réclament des nourritures saines que vous êtes heureuse de leur apporter, car vous ressentez leurs bienfaits non seulement dans vos organes mais aussi dans votre cerveau. Disons, pour faire court, que vous redevenez maître du jeu parce que votre santé dépend aussi de ce que vous lui administrez, Vous, par la bouche. Et puis, même si votre silhouette n'est pas la priorité du moment, vous voyez les fameux « kilos chimio » peut-être accumulés ces derniers temps, fondre à vue d'œil. Avouez que c'est quand même bon à savoir !

Les « infréquentables »

Vous aurez beau partir vivre sur l'archipel des Tuamotou, ou plus sobrement vous enfermer chez vous à double tour, voisins, collègues, cousins par alliance et autres connaissances plus ou moins proches finiront par apprendre que vous avez un cancer et, dès lors, vous n'échapperez plus à leurs avis sur la question. S'il est donc une période propice à l'évitement de ceux qui, souvent sans mauvaise part, risquent d'achever de vous pourrir une vie déjà blette, c'est bien celle-ci. Sans me vanter, je crois avoir fait pour vous un sacré bon boulot, puisque ma propre expérience m'a permis de répertorier ces enquiquineurs, d'en dresser une liste et de vous permettre ainsi de prendre vos jambes à votre cou dès que l'un d'entre eux se profile à l'horizon. Donc, courage, fuyez si vous apercevez de loin :

Les « ma belle-sœur a eu ça aussi »

Ce sont de très loin les plus nombreux. Qu'il s'agisse de leur belle-sœur ou de toute autre personne de leur connaissance, ils ne vous lâchent pas tant qu'ils ne vous ont pas raconté l'opération, le traitement et le résultat final. Dans le meilleur des cas, si l'intéressé(e) s'en est sorti(e), ils vous tapent sur l'épaule en vous disant « de ne pas vous en faire », dans le pire, ils vous conseillent de vous accrocher « parce que le moral, c'est important... ». Mais ce qui est certain dans tous les cas, c'est qu'ils n'écoutent pas un mot de ce que vous auriez pu avoir envie de leur dire, trop absorbés qu'ils sont par leur vécu de la maladie d'une autre personne.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Autant vous dire qu'il ne va pas vous être facile tous les jours de supporter ses angoisses, ses questions permanentes sur votre état de santé, ses airs soupçonneux dès que vous toussoterez et l'envahissement de votre espace à tous les instants.

Vous allez plutôt bien ? Il pense que vous lui cachez quelque chose pour ne pas l'inquiéter.

Vous allez plutôt mal ? Affolement, gesticulations, il ne sait quoi faire et il fait tout mal.

Oui c'est exact, les femmes ne sont jamais contentes, et alors ? Le précédent était une ordure, soit, mais celui-ci dans son excessive sollicitude pèse lourd sur votre envie d'avoir un peu la paix et de vous reposer tranquillement sans être obligée de faire bonne figure, histoire de ne pas le paniquer.

Une fois qu'il l'a su, il a clamé votre cancer à la terre entière, pensant qu'accumuler des tonnes de compassion lui ferait mieux avaler son anxiété.

Et puis il a décidé qu'à partir de maintenant vous ne feriez plus rien qui puisse vous fatiguer. La maison devient un bazar incommensurable qui vous attendrit les premiers jours, c'est-à-dire le première et le deuxième. Après vous reprenez discrètement les choses en main parce que vous avez besoin de ces tâches ménagères pour ne pas sombrer dans la prostration. Bien sûr, il tient à vous accompagner à tous vos rendez-vous médicaux, mais son comportement fébrile devant les médecins vous ajoute une couche supplémentaire de stress. Pensant vous aider à surmonter l'épreuve, il vous tient la main durant chaque séance de chimio et se croit obligé de vous faire la conversation, épiant le moindre signe de mal-être, prêt à alerter les infirmières.

Pour vous changer les idées, il invite du monde à la maison alors que vous ne voulez que silence et calme, il vous emmène au restaurant alors que la simple odeur de béchamel vous soulève le cœur, il vous traîne au spectacle alors que vous vous

endormez devant le JT de 20 heures. Enfin bref, sa sollicitude excessive vous pèse tellement qu'un beau jour vous l'envoyez balader lui, son plateau-repas avec la rose posée sur l'assiette, ses airs compassés, sa fausse bonne humeur, ses regards inquiets et ses pas feutrés pour surtout ne pas vous empêcher de vous reposer. Il n'y comprend rien, le pauvre, et surtout pas que dans cette maladie tellement anxiogène, l'inquiétude des autres accroît la vôtre. Tout partait d'un bon sentiment, il croyait bien faire et il vous trouve atrocement injuste de le lui reprocher. On ne peut pas lui donner tort mais depuis quand, dites-moi, faut-il encaisser les coups de la maladie et en plus soutenir le moral de l'autre ?

Spécimen n° 3

Le « parfait »

Si, si, il existe et celui-là vaut de l'or parce que du début à la fin de votre maladie et de la cohorte d'angoisses, de malaises et de questionnements qui l'accompagnent, il est là, solide, attentif et efficace, toujours à vos côtés mais jamais invasif, respectant vos silences, vos larmes parfois et vos fatigues toujours. Bien sûr, il vous propose de l'aide pour tout ce qui peut vous peser : les courses, le ménage, la voiture, les rendez-vous médicaux, la chimio, la radiothérapie, mais ne vous impose jamais sa présence, respectueux de votre besoin de vous en sortir toute seule comme une grande si vous en exprimez le désir. Ce « parfait » accepte de se mettre entre parenthèses aussi longtemps qu'il le faut pour ne pas vous importuner avec ses petits bobos et ses tracas professionnels, conscient de leur dérision par rapport à votre lutte. Sa gentillesse et ses attentions n'ont rien de forcées ; elle n'ont pour but que de vous voir sourire et de vous sentir aussi sereine que possible devant la vie quotidienne qui continue malgré tout.

Vous n'avez plus un poil sur le caillou ?

« Je t'assure que tu es toujours aussi jolie et quand on est tous les deux à la maison, il n'est vraiment pas nécessaire que tu te caches sous tes turbans et tes perruques. »

Vous ne supportez pas les odeurs de cuisine ?

« Rien de grave, je mangerai du jambon purée et je me rabattrai sur la choucroute et les frites le midi à la cantine. »

Vous voulez faire momentanément l'impasse sur les amis, les beaux-parents et le petit cinoche hebdomadaire ?

« On se rattrapera après ma chérie, ne t'inquiète pas. »

Vous prenez des kilos ou vous maigrissez à vue d'œil ?

« Tu sais quoi ? Lorsque tout cela sera terminé, nous irons ensemble te refaire une garde-robe. »

Etc. Jamais de reproches, ni de signe d'agacement mais au contraire, le mot juste et la phrase qui rassure, ceci n'excluant quand même pas si nécessaire un petit remontage de bretelles au cas où vous exagéreriez vraiment, ce qui n'est pas exclu, n'est-ce pas ?

Un tel homme est la plus douce et la plus efficace des thérapies et il faut être une belle ingrate pour ne pas guérir et lui prouver ainsi sa reconnaissance infinie. Alors si vous avez la chance d'en posséder un, dites-lui aussi merci de ma part de déployer ses grandes épaules pour vous protéger et vous aimer comme vous le méritez.

Je ne saurais clore ce chapitre sans évoquer mon mari à moi : 1m91 et 97 kilos de tendresse, de délicatesse et d'abnégation du premier au dernier jour de mon cancer, ce qui tient de l'exploit quand on connaît son caractère et pire, le mien. Merci Jean, mon amour.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- J'ai mis une bougie « solidaire anti-cancer » sur Facebook pour que mes amis pensent à ceux qui se battent ou qui sont décédés. C'est cool, non ? Tu verras, ça te portera bonheur à toi aussi...

Avis aux donneurs de faux espoirs

Tant que nous sommes encore dans la période du « pendant », je voudrais pousser un coup de gueule à l'attention des donneurs de faux espoirs. Si ça ne leur fait pas de bien, ça m'en fera à moi...

Avant, dans les bonnes familles, on décédait des suites d'une « longue maladie » jamais nommée, dont on trouve encore des traces résiduelles dans la rubrique nécrologique du Figaro. Était-ce la peste bubonique, la syphilis, un morpion tueur ? Non, c'était le cancer tout simplement, une maladie ni sale ni honteuse qui n'avait vraiment rien à se reprocher, sauf justement, sa déplorable manie de nous assassiner. Serrer la main d'un cancéreux à une époque, c'était comme embrasser un lépreux : on gardait ses distances, on regardait par en dessous et on tournait les talons dare-dare pour rentrer se doucher des doigts de pied jusqu'à la racine des cheveux, parce qu'avoir la mort en face, ça portait malheur et que c'était répugnant. Aujourd'hui, cette maladie s'est malheureusement inscrite parmi les plus courantes et n'est presque plus victime de tabous. C'est tout juste si l'on ne vous propose pas des visuels de métastases en 3D pour les fonds d'écran de vos ordinateurs. Et puis, j'y arrive, il ne se passe pas un mois, une semaine, un jour sans que la recherche fasse deux pas en avant, généralement suivis d'un pas en arrière. Alors aussitôt, les médias lancent le titre qui, à force, parvient encore à faire sourire même les malades en soins

palliatifs tant il est récurrent : «Un nouvel espoir dans le traitement du cancer ». Chic alors.

Pour ceux qui n'ont rien, ça fait un nouveau truc à lire et ça rassure pour l'avenir.

Pour ceux qui ont quelque chose, c'est une autre histoire. Vous, moi et les autres, sommes atteints d'une maladie, dont je l'espère nous sortirons guéries, mais fragilisées à vie. Qu'on nous en parle dans les journaux lorsqu'il se produit une découverte fondamentale comme un vaccin ou une nouvelle application de la thérapigénie, là je suis d'accord. Mais que l'on nous interpelle à longueur de temps parce que trois pauvres rats atteints d'un cancer de la rate sont en rémission depuis deux ans au fond d'une cage dans un labo de Bucarest, là je dis : ça suffit de promener les malades avec les avancées médicales tant qu'elles n'aboutissent pas à de vrais résultats. Les faux espoirs sont toxiques et cruels lorsqu'ils sont administrés à des personnes accrochées désespérément au plus minuscule espoir de guérison.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Post scriptum

Choses à ne pas faire ni pendant, ni après :

- Vous croire invulnérable.
- Vous croire inguérissable.
- Faire votre testament.
- Laisser tomber un traitement.
- Vous complaire dans l'univers de la maladie.
- Et ne plus lire votre horoscope pour ne pas savoir ce qui va vous arriver demain...

1. Retrouvez-moi aussi sur mon blog où je serai toujours là pour vous :
cancereetalors.canalblog.com

2. CC = Caroline Cotinaud.

3. Bravitude : expression ne figurant pas dans les dictionnaires, mais drôlement explicite.

Table des matières

Avant La provision d'énergie

1 La gagne, la pêche, la frite, la patate

2 D'abord, avec qui partager tout ça ?

Avec vos proches ?

Avec un psy ?

Avec votre oncologue ?

Avec votre meilleure amie ?

Avec une association de malades ?

Avec moi ?

3 Le glossaire des mots à bannir illico

J'ai un cancer

C'est une tumeur maligne

Je suis en chimiothérapie

On me fait des rayons

Je suis en rémission

Je fais une récurrence

J'ai perdu tous mes cheveux

4 Le jour zéro

Le sacrifice du pélican*

5 La biopsie donne le « si, c'est un cancer »

6 Avant la pluie le bon temps grâce à la Méthode CC

Méthode CC, règle 1 : le paradis artificiel

Méthode CC, règle 2 : le bal de la bouffe

Méthode CC, règle 3 : le p'tit coup derrière la cravate

Méthode CC, règle 4 : les fringounettes

Méthode CC, règle 5 : l'amour, tujurs l'amour...

Méthode CC, règle 6 : les lutineries

Méthode CC, règle 7 : les amis

Méthode CC, règle 8 : le travail

Méthode CC, règle 9 : la bravitude

Pendant L'armure de guerrière

7 Bienvenue en salle d'op'

8 Mes seins, mes amours !

Qu'est-ce qu'une mastectomie ?

Comment se déroule une reconstruction différée ?

9 La chimio party

Recette de la Caïpirinha

10 Allez, en route !

11 À poil tout le monde !

12 Et la foufoune, on n'en parle pas ?

13 90 ans : l'âge d'une maturité prématurée

Mais dans la chimio il n'y a pas que du « très moche »

Il y a aussi du « pas mal »

14 Il faut manger pour revivre

15 Les « infréquentables »

Les « ma belle-sœur a eu ça aussi »

Les « je m'y connais »

Les « voyeurs sains »

Les « collants poisseux »

Les « s'en va-t-en guerre »

Les « malades bien pires que vous »

« Les ex' qui ont toujours un pet
de travers »

16 Petits remèdes contre grands bobos

17 Compagnons d'infortune ou de fortune, c'est selon...

Spécimen n°1

L'immonde (et je suis polie...)

Spécimen n° 2

Le paumé compassionnel

Spécimen n° 3

Le « parfait »

Vous n'avez plus un poil sur le caillou ?

Vous ne supportez pas les odeurs de cuisine ?

Vous voulez faire momentanément l'impasse sur les amis, les beaux-parents et le petit cinoche hebdomadaire ?

Vous prenez des kilos ou vous maigrissez à vue d'œil ?

Si, la solitude ça existe !

18 Maman, j'ai peur !

19 Fin de chimio, c'est trop beau !

20 Photomaton mon œil

21 Aaaargh, le sexe !

22 Florilège des phrases à la con !

23 Avis aux donneurs de faux espoirs

Après La faim de tout

24 Cheveux et poils : le retour

25 Hihhi, c'est fini !

26 L'éloge du rameur

27 Les **happy hours** de l'après

Post scriptum