

RÉAPPRENDRE À POSER
LA MAIN du côté du sein
opéré : tel est le but
de cette séance de Rose
Pilates, une activité adaptée
à découvrir en octobre,
mois de prévention
du cancer du sein.

LE CHOIX DE LA VIE

Longtemps tenues à distance de l'hôpital, les méthodes douces et les médecines complémentaires jouent un rôle croissant dans la panoplie des soins.

EN DOUCEUR CONTRE LE CANCER

UN DOSSIER RÉALISÉ
PAR SOPHIE BARTCZAK

STÉPHANIE JAVET POUR LA VIE



Le cancer reste un séisme dans une vie. Une traversée pour laquelle tout est bon à prendre. Tout pour affronter les maux du corps mais aussi se reconstruire intérieurement. Le fait est là : si l'on compte annuellement 350000 nouveaux cas, la mortalité due à cette maladie devenue chronique a diminué au cours des vingt dernières années.

Aujourd'hui trois millions de personnes ont traversé le cancer au cours de leur vie.

S'il faut saluer l'efficacité grandissante des traitements qui sauvent, ceux-ci restent pourtant durs à vivre et sont souvent perçus comme déshumanisants.

C'est là que les médecines complémentaires, la

psychologie, la nutrition, le sport et même la spiritualité ont toute leur place. Le chiffre varie d'une étude à l'autre, mais un malade sur deux aurait recours à des médecines complémentaires tandis que l'hôpital les accueille de mieux en mieux.

Alors comment vivre avec la maladie, quelles « méthodes douces » pour accompagner les traitements ? Comment accroître sa qualité de vie, récupérer de sa fatigue ? Et comment exister aussi au-delà du cancer ?

Donner du sens à l'épreuve, trouver les forces physiques mais aussi psychologiques et spirituelles pour la traverser ?

C'est à ces questions que notre dossier a voulu répondre à l'occasion d'Octobre rose, ce mois dédié à la lutte et à la prévention du cancer du sein. Avec un grand merci au centre Ressource, à Rose Pilates et à ces témoins qui ont accepté d'ouvrir leur vie et d'offrir leur visage à nos photographes !

ÉLISABETH MARSHALL, RÉDACTRICE EN CHEF
E.MARSHALL@LAVIE.FR

Des centres d'accompagnement partout en France

Associatif. À Montélimar (26), un second centre Ressource a ouvert ses portes et rassemble déjà une cinquantaine de soignants bénévoles. Rappelons que ces centres vivent de dons de particuliers ou d'entreprises. **Pour en savoir plus ou pour les soutenir :** www.association-ressource.org

À l'hôpital. L'offre de médecines douces et de soins mieux-être s'étoffe, comme à la Salpêtrière, à Paris, où grâce à la fondation Avec, présidée par le professeur David Khayat, les patients bénéficient de soins gratuits et variés : acupuncture, art-thérapie, onco-esthétique, exercice physique, sexologie, sophrologie, soutien psychologique... Au total, 1500 patients y reçoivent 4000 soins gratuits chaque année.



« J'étais coupée de mon corps »

» Lorsque j'ai commencé les chimiothérapies, je continuais à travailler comme si de rien n'était. J'étais tellement coupée de mon corps que je ne ressentais pas la douleur. Pourtant les effets secondaires étaient bien là : je n'arrivais même plus à boire une goutte d'eau parfois ! Quand on m'a proposé de discuter avec un psychologue du centre Ressource, j'ai rigolé. « Un psy ? J'ai un cancer, je ne suis pas malade de la tête ! » J'ai dit oui pour faire plaisir. Cela a été le début de nombreuses prises de conscience, comme le fait de trouver de la reconnaissance et de l'amour gratuitement et autrement que par le travail. Mon boulot, c'était ma vie. Aujourd'hui, je veux trouver un autre équilibre. Ce n'est pas génial de passer par là, mais cela a tout changé, à commencer par mes relations avec mes enfants et mes proches. J'ai aussi appris à prendre soin de moi, je suis devenue plus coquette et je vais commencer une psychothérapie de groupe. Le travail que j'entreprends n'a aucune valeur au niveau social, mais c'est le plus important chantier de toute ma vie. »

CAROLE, 39 ANS, MAMAN DE 2 JEUNES ENFANTS.

Des sourires et des rires. Une bibliothèque, un coin cuisine et un salon où deux copines discutent autour d'un thé dans de confortables canapés. Un peu plus loin, une piscine, un hammam. Des ateliers cuisine, des cours de sophrologie, de méditation ou encore de yoga. Et aussi des soins esthétiques, du conseil en image, du théâtre ou de la réflexologie plantaire. Nous ne sommes pas dans un club de sport ou de loisirs, mais au centre Ressource, à Aix-en-Provence, un lieu unique en France où les patients atteints du cancer viennent se ressourcer, prendre soin d'eux et retrouver le sourire.

Depuis quelques années, les médecines douces et les soins de mieux-être se sont largement développés à l'hôpital pour accompagner les traitements du

cancer. Mais l'offre demeure encore restreinte et se situe dans une approche médicale, connectée à la maladie et souvent circonscrite à l'enceinte de l'hôpital. « Ici tout est rassemblé en un même lieu, et le panel d'activités proposées est vaste et accessible à toutes les bourses », explique Sylvie, 55 ans, qui est atteinte aujourd'hui d'un deuxième cancer. De fait, pour une cotisation mensuelle facultative de 30 €, chacun a accès à la piscine, au hammam et à près de 35 activités individuelles ou collectives : de la sophrologie à l'ostéopathie, en passant par la réflexologie faciale ou plantaire, la fasciathérapie, l'hypnose, les ateliers d'écriture ou encore les soins esthétiques, l'art-thérapie ou le modelage... Un ensemble de soins entièrement tournés vers le bien-être, formant un doux cocon, pour faire oublier la violence des traitements.

Si Sylvie n'hésite pas à faire le trajet depuis Marseille chaque semaine, c'est aussi pour l'accueil, l'écoute et l'ambiance, à mille lieues des couloirs austères de l'hôpital. « Je n'aime pas parler de ma maladie, je n'ai pas envie d'être malade. Dans ce centre, on sent la vie et le bonheur, on n'a pas l'impression d'être un patient. L'accueil est incroyable, avec une prise en charge individualisée, sécurisante et profondément humaine. Les professionnels, qui sont bénévoles, connaissent très bien la pathologie, les effets secondaires et les maux que l'on traverse. Lorsque je pratique des activités comme l'Aquagym, je me sens en sécurité dans une activité physique encadrée. Les séances de sophrologie ou de réflexologie plantaire sont un énorme soutien pour évacuer le stress. »

Mais le rendez-vous le plus important est sans aucun doute la séance de suivi psychologique, confie cette dynamique Méridionale, maman d'une ado de 14 ans.

« Je suis habituellement celle qui porte les autres. Ici, je peux baisser la garde, accepter de l'aide et confier ce que je ne montre pas à mes proches », témoigne-t-elle. Même enthousiasme et reconnaissance pour Carole, coquette jeune femme de 39 ans et maman de deux jeunes enfants. « J'ai longtemps hésité à pousser la porte du centre, confie-t-elle. Je n'avais pas du tout envie de voir des cancéreux, que j'imaginai grabataires. Une bénévoles m'a accueillie pour évaluer mes besoins et envies. Petit à petit, j'ai été comme "apprivoisée". J'ai commencé par quelques activités physiques, comme le yoga, et j'ai expérimenté des ateliers de nutrition. Avant, le magasin de surgelés était mon meilleur ami, mais aujourd'hui je me suis mise à cuisiner ! Puis j'ai découvert par hasard la méditation. C'est génial ! Jamais je n'aurais pensé accrocher avec cette pratique à des années-lumière de mon tempérament hyperactif ! »

Mais ce qui a réellement transformé la vie de Carole, c'est l'accompagnement psychothérapeutique dont elle a bénéficié. Car au-delà des soins de mieux-être, la véritable spécificité du centre Ressource, c'est l'approche psychologique individuelle et surtout le programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPACT), une psychothérapie de groupe importée des États-Unis par le docteur Jean-Loup Mouysset, fondateur du centre Ressource et oncologue médical à Aix-en-Provence. Enfant, ce cancérologue de 47 ans rêvait d'aider les jeunes démunis du Brésil. Optant finalement pour des études de médecine, il poursuit un travail de développement spirituel. Il songe même un temps à devenir prêtre. Il choisit finalement la vie de famille et sa spécialité en médecine, la cancérologie. « J'ai choisi ce métier en découvrant combien la détresse et le

ANNE VAN DER STEEGEN



Les symptômes et leurs traitements complémentaires

» **ANGOISSE** : hypnose, massages, méditation, relaxation.

» **FATIGUE** : exercice physique, massages, relaxation, yoga.

» **NAUSÉES ET VOMISSEMENTS** : acupuncture, aromathérapie, hypnose, musicothérapie.

» **DOULEURS** : acupuncture, aromathérapie, hypnose, massages, musicothérapie.

» **SOMMEIL** : exercices physiques, relaxation, yoga.

» **STRESS** : aromathérapie, exercice physique, hypnose, massages, méditation, tai-chi, yoga.

» Acupunctue, aromathérapie, exercice physique, hypnose, massages, méditation, musicothérapie, relaxation, tai-chi et yoga : ce sont les 10 traitements complémentaires fiables et étudiés pour l'accompagnement des effets secondaires des traitements du cancer, d'après la Mayo Clinic, une fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine de réputation mondiale. Plus spécifiquement, la Mayo Clinic a établi les soins conseillés en fonction des maux rencontrés.

choc de vie provoqués par cette maladie sont aussi une occasion de transformation et de remise en question. Crise en chinois signifie aussi opportunité. À l'annonce de la maladie, les gens basculent dans un nouveau monde et font face à de véritables remises en question. » C'est pour aider

les patients à devenir acteurs de leur santé et rendre les traitements plus efficaces qu'il a fondé le centre Ressource, offrant un ensemble de soins de mieux-être ainsi qu'un programme d'accompagnement thérapeutique et psychologique. Durant un an, une dizaine de personnes se réunissent une demi-journée par semaine (puis toutes les deux semaines) autour d'un animateur. Chaque session comprend un atelier (sophrologie, méditation, nutrition...) et un temps d'échange. Le programme porte sur cinq grandes thématiques : gestion du stress, communication relationnelle avec les proches et les

soignants, nutrition, activité physique et connaissance de la maladie, le tout permettant une meilleure implication et compréhension de l'épreuve et surtout une transformation personnelle.

« Ces maladies graves ouvrent à des questions existentielles », détaille Michelle Andrès, sophrologue, instructeur de méditation pleine conscience et animatrice de groupes thérapeutiques pour le centre. « Je me sens seul, impuissant, coupable et surtout mortel. » Répondre à ces interrogations profondes représente un travail énorme, qui est facilité par le cadre thérapeutique et par le groupe. « Partager avec les autres, comprendre que ce que l'on ressent est normal est très libérateur », explique Michelle Andrès. « Avoir peur, être en colère, ne pas avoir d'énergie pour s'occuper de ses proches peuvent être des émotions très culpabilisantes, poursuit la praticienne. Quand on comprend que l'on n'est pas une mauvaise mère, que

« Grâce au groupe de parole, mon épouse s'épanouit »

» « Après un premier cancer 13 ans auparavant, mon épouse a eu une récurrence il y a 3 ans. Cette annonce a été un choc terrible, mais nous avons eu la chance inouïe de découvrir le centre Ressource. Je suis très pudique et au début je n'y croyais pas trop, je me contentais de l'accompagner. Puis petit à petit, j'ai vu mon épouse s'épanouir. Elle a participé au groupe de parole. Je voyais les gens se transformer : ils avaient l'air d'aller mieux que moi ! J'ai trouvé une énergie et une mentalité incroyables. Nous nous sommes fait beaucoup d'amis. Aujourd'hui, je participe avec mon épouse aux activités. Nous en profitons autant que possible bien que nous habitons à 50 km du centre. On vient une journée entière : qi gong le matin, restaurant le midi, puis Aquagym l'après-midi, un atelier particulièrement joyeux. On y rit énormément ! » MICHEL, 70 ANS

40% des cancers

pourraient être évités en modifiant nos modes de vie et notre environnement. Tabac, alcool, mauvaise alimentation, manque d'activité physique, surpoids, rayons UV... Pour identifier les facteurs de risque connus, l'Institut national du cancer (Inca) propose un test gratuit et rapide pour repérer en trois minutes les améliorations à mettre en place dans nos modes de vie.

■ **Faites le test sur** : www.e-cancer.fr/
Comprendre-prevenir-depister/
Réduire-les-risques-de-cancer/
Réduire-vos-risques-de-cancer-faites-le-test



ANNIE VAN DER STEGEN

« L'ostéopathie me remet sur pied »

» « Je souffre d'arthrose dorsale et de douleurs articulaires amplifiées par l'hormonothérapie. Chaque mois, quand c'est possible, je bénéficie d'une séance d'ostéopathie au centre Ressource pour me remettre sur pied ; parfois aussi pour me débloquer en urgence. Ici l'ostéopathie pratiquée est très douce, je me sens en sécurité. Les séances replacent tous mes muscles et refont circuler l'énergie. C'est incroyable, quand l'ostéopathe pose ses mains sur ma tête, je sens l'énergie qui fourmille dans mes pieds ! » SYLVIE, 55 ANS.

et étonnamment... joyeux ! « Ce travail de groupe m'a transformée », rapporte Isabelle, 45 ans. « Je me suis découverte, je vois la vie différemment et je pense autrement. Avant j'étais timide et introvertie. J'ai découvert une force que je n'imaginai pas. Ma mère ne me reconnaît pas ! » Entre traitements, rechutes et opérations, cette jeune femme lumineuse a pourtant enchaîné les épreuves depuis l'annonce de son cancer, il y a cinq ans. « J'ai appris ma maladie dix mois après être arrivée dans le Sud, relate-t-elle. Je suis picarde, toute ma famille est dans le Nord. Mais j'ai décidé de rester près d'Aix pour pouvoir profiter du centre Ressource. Sans ce lieu unique, je n'aurais pas tenu. J'y viens deux ou trois fois par semaine. Parfois on se donne rendez-vous juste pour se voir autour d'un café. On partage beaucoup d'émotions, passant du rire aux larmes. C'est très fort. On se sent vivant et, en s'aidant mutuellement, utile aussi. »

Si cette méthode d'accompagnement, inspirée des travaux d'éminents psychiatres américains, transforme véritablement l'âme, elle a aussi des impacts physiologiques bien tangibles et des résultats étonnants. Après quatre mois, la sensation de bien-être est notable. Après 12 mois, le nombre et le bon fonctionnement des *natural killer* – les cellules immunitaires en première ligne contre le cancer – sont notablement augmentés. À terme, 50 % de récidives en moins ont été observées chez les femmes atteintes de cancer du sein et 68 % de survie en plus !

Le docteur Mouysset en est persuadé : en dupliquant cette approche humaine ailleurs en France, des milliers de vies pourraient être sauvées chaque année. Déjà, un deuxième centre Ressource a ouvert ses portes à Montélimar. D'autres devraient relever ce défi de taille. Le principe repose en effet sur le bénévolat d'une centaine de soignants, l'implication des patients et surtout la générosité de dons privés. ♡ SOPHIE BARTCZAK

l'on aime toujours ses enfants même si on n'a pas l'énergie pour s'en occuper, un cap est franchi. »

Ici, rien n'est tabou : dégradation du corps, virilité, féminité, problèmes de libido... Ces sujets sont abordés de front. « On n'évite pas les interrogations sur la mort », commente Jean-Loup Mouysset, pour qui cette confrontation est fondamentale. « C'est une idée avec laquelle on ne sera jamais complètement serein, explique le médecin, mais on apprend à l'apprivoiser, à la regarder en face et à y penser. » À l'issue de cet immense travail personnel, les patients ressortent transformés, livrant le meilleur d'eux-mêmes

« Le psychisme joue un rôle dans certains cancers »

Pour le psychanalyste Stéphane Flamant, il y a un travail à faire sur son vécu afin de transformer le regard qu'on porte sur soi-même. Pour améliorer la perception de la maladie, et ainsi mieux la combattre.

» **T**raverser le cancer entraîne une grande quête de sens. Au-delà des causes physiologiques de la maladie, des patients souhaitent explorer leur histoire personnelle et mieux comprendre leur fonctionnement psychique. Ils soignent leur corps, mais ils ont l'intuition que la maladie exprime un malaise dont ils veulent aussi guérir. En cela la psychologie psychosomatique intégrative peut être une réponse. Pour moi, le système psychique participe plus ou moins grandement à toutes les maladies somatiques sans en être pour autant la cause. Les dernières avancées des neurosciences montrent d'ailleurs bien les interrelations entre pensées, système nerveux, système immunitaire et gènes. On sait par exemple que les stress répétés activent la fabrication de cortisol et adrénaline, et affaiblit le système immunitaire, ce qui participe au développement de certains cancers.

Chaque jour, nous faisons face à des "quantums d'excitations", ou plus simplement des stress, inhérents à la vie. Ces derniers sont évacués par notre réflexion (capacité à mettre des mots sur ce que l'on vit, à se connaître soi-même, à prendre du recul...) ou par l'action (activités sportives par exemple). Quand ces deux exutoires font défaut, ces "quantums d'excitations" déséquilibrent le fonctionnement de notre corps, entraînant divers maux et maladies (migraines, maux de dos, eczéma, hypertension...), mais aussi des pathologies plus graves comme le cancer. Quand le corps parle et prend ainsi la relève, c'est qu'il s'est passé quelque chose de difficile. C'est ce que nous explorons ensemble avec mes patients. Je suis notamment très attentif à l'absence d'expression des émotions, fréquente chez les personnes atteintes de cancer. Bien souvent, cette construction psychique résulte de difficultés anciennes remontant à la petite enfance, voire à la première année de vie, souvent significative. Lorsque la mère est déprimée, absente d'elle-même à cause d'un deuil, un accident ou la perte d'un travail par exemple, une discordance affective peut s'installer entre elle et son bébé, ce qui peut altérer sa construction et créer ce que le psychiatre Serge Tisseron appelle la "honte totale", une sorte de honte primaire indicible et complètement inconsciente. Adulte, cela peut entraîner des somatisations, car le traumatisme est intervenu à un âge où le langage passe par le corps. L'enfant s'est construit dans le retournement contre soi : je ne suis pas assez bon, je suis faible, je me dégoûte... Une partie de lui-même fait honte à l'autre. Mettre en lumière ces processus transforme le regard envers soi-même.



BURGER/PHANIE

STÉPHANE FLAMANT est à la fois psychanalyste et psychosomaticien intégratif à Paris. Outre le suivi de ses propres patients, il coanime un groupe de parole destiné aux femmes atteintes du cancer du sein.

Face au cancer, je constate aussi qu'une spiritualité profonde permet de mieux traverser l'épreuve et les interrogations métaphysiques qu'elle soulève, comme la mort. Une question difficile, mais nécessaire à aborder. On se sent plus léger après en avoir parlé. La spiritualité permet aussi de se dépasser, de relativiser plus facilement et renforce considérablement la capacité de la personnalité à faire face aux maladies. J'accompagne chacun avec sa propre spiritualité. Et plutôt que chercher à dissocier approche psychologique et spirituelle, j'aide à créer une unité en chaque être humain. » ♡

Lourdes Cancer Espérance

» Présente sur toute la France, en Belgique, en Suisse et à Monaco, l'association Lourdes Cancer Espérance vient de fêter ses 30 ans. Chaque année en septembre, des malades du cancer et leurs proches se rassemblent autour d'un pèlerinage à Lourdes organisé par l'association, durant cinq jours. L'objectif ? Se ressourcer, prier, témoigner de sa foi mais aussi recevoir le sacrement de l'onction des malades, échanger sur la maladie en toute liberté et rompre l'isolement. Des moments forts en émotions et en partage et une grande chaîne d'amitié et de soutien qui se poursuit toute l'année via les nombreuses délégations régionales. Un pèlerinage dédié aux enfants et aux jeunes et adapté à leur rythme est également proposé.

Refs. : www.lourdescanceresperance.com ou tél. : 05 62 42 11 91.

EXPLORER SON HISTOIRE personnelle et mieux comprendre son fonctionnement psychique peut être une réponse parmi d'autres.

Exercice physique : L'arme antifatique

C'est sans doute l'outil le plus efficace pour contrer la fatigue inhérente à la maladie et aux lourds traitements qu'elle impose. Par le sport, le Pilates ou le yoga, le corps se reconstruit, et l'esprit aussi.

« L'infirmière de l'hôpital Saint-Louis, où je me rendais pour mes chimiothérapies, m'a parlé des activités physiques et sportives proposées par le centre hospitalier, relate Sylvaine, qui a découvert son cancer du sein à l'occasion d'un dépistage il y a deux ans. Parmi les activités proposées, j'ai choisi la marche nordique et l'escrime artistique, et j'ai commencé six semaines après les premières chimios, précise cette dynamique Parisienne de 58 ans. Je suis d'un tempérament actif. Depuis 20 ans, je circule dans Paris à vélo quasiment tous les jours, mais j'avais dû mettre cette activité en suspens avec mes opérations du sein. Ces pratiques sportives adaptées m'ont permis de retrouver mon corps et le plaisir de le faire bouger. Cela a été aussi l'occasion de découvrir une nouvelle activité et de nouer des amitiés. Nous étions un groupe d'une dizaine de femmes, et on était toutes appelées la veille pour savoir si on venait. Franchement, la chimio, c'est dur, et il y a des jours où je n'ai pas eu la force d'aller au sport, mais généralement je me forçais. Si je n'avais pas eu ces rendez-vous, je ne serais pas sortie. À chaque fois, c'était vraiment bénéfique. J'en ressortais moins fatiguée et avec un moral renforcé. »

DES PRATIQUES SPORTIVES ADAPTÉES

Si les pratiques sportives ont fait leur apparition au sein des services oncologiques des hôpitaux depuis quelques années, c'est parce que de nombreuses études ont montré leurs bienfaits. Pendant les traitements, l'activité physique bien encadrée réduit en effet significativement la fatigue, plainte majeure rapportée par les patients. C'est même le seul remède démontré scientifiquement pour contrer l'épuisement induit par les traitements. Car ce dernier n'est soulagé ni par le repos ni par le sommeil. Au final, l'inactivité fait fondre les muscles, dérègle le sommeil, réduit l'oxygénation du corps et entraîne... plus de fatigue ! Contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est donc l'exercice modéré qui redonne de l'énergie et permet d'atténuer certains effets secondaires. Mais l'apport du sport durant les traitements ne s'arrête pas là. Amélioration de la qualité de vie, diminution des effets secondaires, réduction de la toxicité des traitements ou encore augmentation du taux de survie des patients... La pratique sportive régulière modifie le fonctionnement de notre métabolisme et permettrait notamment de diminuer les niveaux d'œs-

LE ROSE PILATES permet de retrouver de la force dans les bras après une opération du sein.



trogène, d'insuline et de leptine, des hormones en cause dans la prolifération des cellules cancéreuses. Une fois le patient en rémission, une activité physique régulière diminue le risque de récurrence de 50% des trois principaux cancers (sein, côlon et prostate), réduit la fatigue et facilite le retour à la vie sociale et familiale. Les bénéfices sont aussi d'ordre psychologique, favorisant une réappropriation du schéma corporel, le retour de la confiance en soi, la réconciliation avec un corps éprouvé, une meilleure estime de soi et la lutte contre l'isolement.

APRÈS UN CANCER DU SEIN : LE ROSE PILATES

« Grâce au Rose Pilates, je peux à nouveau sentir mes épaules, j'ai davantage de force dans les bras », témoigne Isabelle, qui a découvert la pratique après une chirurgie mammaire et une radiothérapie. « Pour moi, le Rose Pilates c'est l'assurance d'avoir un coach qui connaît mes meurtrissures et d'être protégée de la douleur. Je vais aux séances en toute confiance », complète Marie, 72 ans, qui ne rate jamais son rendez-vous hebdomadaire. D'après Jocelyne Rolland, kinésithérapeute qui a conçu la méthode et l'enseigne, après une opération du sein et des traitements, les femmes sont « déconstruites ». « Elles ont besoin de se remuscler mais aussi de retrouver une posture fière et tonique », précise la thérapeute. Les exercices restent dans la lignée du Pilates, mais les objectifs sont adaptés, et les participantes apprécient d'être entre elles : les perruques et les complexes restent au vestiaire ! » Progressivement, les femmes réap-

prennent à prendre appui sur leur sein (ou son absence), sur la main du côté opéré et à mettre en mouvement les régions qui entourent le sein ou celles touchées par les opérations de reconstruction. Une façon de retrouver une vie normale, comme pouvoir s'allonger sur le ventre pour un massage ou tout simplement dormir. Étape par étape, le corps retrouve souplesse et maintien, et les muscles profonds sont renforcés. Un véritable travail de reconstruction physique et psychique.

OÙ PRATIQUER ?

Mis à part la marche, mieux vaut faire appel à des activités adaptées et encadrées par des professionnels formés via l'hôpital ou encore certaines associations comme Gym'Après Cancer, (www.gymaprescancer.com), un comité de la Ligue contre le cancer de votre région (www.ligue-cancer.net), le Centre Ressource à Aix-en-Provence (www.association-ressource.org) ou encore la Cami Sport et Cancer (www.sportetcancer.com), qui propose un peu partout un panel de cours encadrés (karaté-do, danse contemporaine, tai-chi, yoga dynamique...).

LE YOGA CONTRE L'ANGOISSE

Si les bénéfices du yoga sur la santé psychique et physique sont bien reconnus, des études ont également montré l'intérêt de cette pratique millénaire en accompagnement du cancer. Ainsi, sur un groupe de femmes souffrant d'un cancer du sein métastaté, 12 semaines de pratique du yoga ont entraîné une augmentation de l'énergie, plus de sérénité, un sommeil plus réparateur et une meilleure gestion de la douleur. Et plus les femmes pratiquent, plus les bienfaits semblent notables. La bonne fréquence ? Un minimum de 20 minutes par jour ou de 3 heures par semaine avec un yoga doux et adapté. Pour le Dr Lionel Coudron, cofondateur de l'Association Médecine et Yoga, « le cancer

est une maladie très angoissante, et le yoga a un réel effet sur l'anxiété, redonnant énergie et motivation pour faire face ». Les visualisations et la méditation – des techniques inhérentes au yoga – permettent aussi de mieux accepter les traitements, précise le médecin. « En acceptant la douleur, tant physique que mentale, on la réduit. Le yoga permet d'éviter de se crispier dans le combat et la colère », résume Lionel Coudron. À l'Institut de YogaThérapie qu'il dirige, un protocole bien précis en cinq points a été développé pour accompagner les patients atteints de cancer : s'installer dans un état de calme et de sérénité, visualiser une santé retrouvée, renforcer ses ressources intérieures, remercier et se projeter dans le futur. Cette approche s'inspire de la célèbre méthode Simonton, du nom du cancérologue américain Carl Simonton, qui a développé dans les années 1970 visualisations et imagerie mentale pour aider les patients à surmonter le cancer avec des résultats étonnants. »



Si Louis veut servir Dieu,
il y aura toujours une place
au séminaire pour l'accueillir.

Grâce à vous.

Léguer à l'Église catholique,
c'est un geste d'Espérance.

Legs, donations et assurances-vie.

Pour recevoir gratuitement et en toute confidentialité
notre brochure d'informations, merci de retourner ce bulletin à :
CONFÉRENCE DES ÉVÊQUES DE FRANCE
SERVICE LEGS - 58 AVENUE DE BRETEUIL 75007 PARIS

Mme , Mlle , M Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Guide pratique pour accompagner les traitements

Phytothérapie, homéopathie ou encore acupuncture : ces médecines complémentaires s'avèrent de solides alliées pour réduire leurs effets secondaires liés aux traitements.

Un temps délaissées par les professionnels, qui ont pu craindre qu'elles détournent les patients des traitements conventionnels, les médecines complémentaires se sont structurées et sont désormais souvent proposées par les médecins eux-mêmes. Leurs soins s'inscrivent systématiquement en complément des traitements, sans jamais s'y substituer. Ils ont pour objectif de diminuer les nombreux effets secondaires des traitements, voire d'optimiser ces derniers en stimulant notamment l'immunité. Ils offrent ainsi une meilleure qualité de vie aux patients et permettent de mieux vivre avec le cancer. À côté des lourds traitements subis, épuisants et souvent déshumanisants, recourir à ces médecines, c'est aussi une façon pour les patients de devenir acteurs de leur santé et de retrouver leur identité d'hommes et de femmes, considérés dans leur globalité et spécificités par ces approches holistiques. Nous avons établi pour vous un guide pratique présentant les apports de quatre d'entre elles, avec les conseils de médecins ou chercheurs renommés dans leur domaine.

La médecine chinoise pour rétablir l'équilibre

Cette médecine repose sur une approche énergétique (le cancer y est perçu comme un déséquilibre énergétique) et cinq techniques majeures : diététique, phytothérapie, exercice physique (qi gong, tai-chi), massages de type tui na et acupuncture. Cette dernière a été plus particulièrement étudiée. Plusieurs études

montrent qu'elle soulage les nausées induites par les chimiothérapies chez 70 % des personnes ainsi que certaines douleurs postopératoires ou articulaires, réduisant ainsi la prise d'antalgiques (dont les opioïdes et leurs effets secondaires). Plus globalement, l'acupuncture aurait également un effet sur l'insomnie et la fatigue, souvent présentes lors des traitements. Enfin le docteur David Khayat, auteur de *Prévenir le cancer cela dépend aussi de vous* (éditions Odile Jacob), rapporte deux études récentes et prometteuses. Selon la première, l'acupuncture serait plus efficace que les médicaments pour réduire les bouffées de chaleur induites par la ménopause précoce (suite à l'hormonothérapie). La seconde suggère une augmentation des taux de plaquettes dans le sang (une baisse trop importante apparaît parfois suite aux chimiothérapies). En France, plusieurs services d'oncologie proposent désormais des séances d'acupuncture et parfois de qi gong, de tai-chi ou des massages à leurs patients.

La phytothérapie pour l'immunité et le foie

Lorsqu'elles sont bien concentrées en principes actifs, certaines plantes améliorent vraiment la qualité de vie des patients. Le docteur Éric Ménat est médecin généraliste, enseignant en phytothérapie et nutrition à la faculté de médecine de Bobigny (Paris-XIII) et diplômé de carcinologie clinique, coauteur avec le docteur Olivier Dumas de *Cancer, une épreuve à traverser* (à paraître fin octobre aux éditions La Source vive). Il nous donne ses conseils.

DESMODIUM ET CHARDON-MARIE POUR LE FOIE

Originaire d'Afrique, le desmodium (*Desmodium adscendens*) est un des plus puissants protecteurs du foie, permettant de mieux supporter les traitements, d'atténuer les nausées et de récupérer plus rapidement. Pour une meilleure efficacité, optez pour des formes liquides plus concentrées ou des décoctions peu agréables au goût, mais moins onéreuses. Idéalement, il faut commencer la veille de la chimiothérapie, puis les sept à dix jours qui suivent, voire en continu selon les nausées et traitements. Après la chimiothérapie, des cures d'un à trois mois de chardon-marie et de chrysanthellum (en extraits secs titrés), deux autres plantes incontournables du foie, aident celui-ci à se régénérer tout en le protégeant et en le drainant doucement. Des tisanes régulières de chardon-marie, de romarin ou de boldo seront également bienvenues après la chimiothérapie. Enfin pour réduire les effets secondaires des radiothérapies, pensez au ginkgo biloba pour son action antioxydante et antifibrose (extraits secs ou extraits de plantes standardisés en pharmacie durant toute la durée des rayons et deux mois après).

STIMULER L'IMMUNITÉ AVEC L'ÉCHINACÉE

Durant les chimiothérapies, l'immunité est soumise à rude épreuve. Pour bien récupérer et réduire les risques infectieux fréquents après les chimiothérapies, optez pour l'échinacée, plante phare de l'immunité, à prendre en cures (une semaine sur deux ou cinq jours sur sept). Durant les dix jours avant la chimiothérapie, tournez-vous également vers la propolis, un puissant antibiotique naturel (anti-infectieux des ruches).

OPTIMISER LES TRAITEMENTS AVEC L'ENZYMOTHÉRAPIE

Outre la réduction des effets secondaires des traitements, la phytothérapie peut aussi parfois optimiser leur efficacité. Ainsi, le *Viscum album* (gui) est une

plante fréquemment utilisée en injections dans certains pays d'Europe, en Allemagne par exemple, et remboursée. Elle augmenterait notablement la durée de survie à certains cancers. Toujours en Allemagne, l'enzymothérapie (utilisation des enzymes de certains végétaux notamment) optimise les chimiothérapies. Par exemple, la bromélaïne (extrait d'ananas), pris dix jours avant chaque chimiothérapie, fragilise les cellules cancéreuses et les expose mieux au traitement.

AUBÉPINE, PASSIFLORE ET MÉLISSE POUR CONTRER LE STRESS

Pour réduire l'anxiété et le stress durant la maladie, aubépine, passiflore et mélisse constituent un trio gagnant non négligeable. La mélisse peut être consommée sous forme de tisanes, elle a une action à la fois apaisante et digestive (pour les troubles intestinaux et les constipations, pensez également à la spiruline ou à la chlorophylle magnésienne concentrée).

REPÉRER LES PLANTES À ÉVITER

Demandez toujours conseil à un médecin phytothérapeute dûment formé, car certaines plantes sont contre-indiquées en cas de cancer et de traitement. C'est le cas du millepertuis, qui interfère avec de nombreux médicaments, ou de certaines préparations contenant des phyto-œstrogènes, déconseillés en cas de cancer hormono-dépendant (trèfle rouge, actée à grappes noires, dong quai, soja, kudzu...).

L'aromathérapie fait ses preuves à l'hôpital

Plusieurs services hospitaliers d'oncologie font désormais appel aux huiles essentielles pour rendre plus supportables les effets secondaires des traitements. Grâce à un personnel formé, les patients se voient ainsi proposer des huiles essentielles (HE), en olfaction ou



À LIRE
Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous de David Khayat, éd. Odile Jacob.

Les aliments à privilégier

Avec les conseils de Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste et enseignant en phytothérapie clinique



FRUITS ET LÉGUMES ROUGE OU VERT FONCÉ

Plus les fruits et légumes sont colorés et foncés, plus ils sont riches en molécules antioxydantes, comme les polyphénols, et en composés phytochimiques anticancer. Et le soja ? Il module l'activité des œstrogènes, qui en excès augmentent le risque de certains cancers (sein notamment).

C'est donc un aliment intéressant en prévention, à consommer 2 ou 3 fois par semaine. Cependant, pour les patients malades ou ayant déjà traversé un cancer, il est plus prudent de l'éviter.

LÉGUMINEUSES

Trop souvent oubliées de nos repas, les légumineuses (lentilles, haricots rouges et blancs, petits pois, pois chiches, pois cassés, fèves...) constituent un apport important en protéines végétales, permettant de réduire la quantité de viandes ou de produits laitiers. Bien les hydrater (durant 3 ou 4 jours) et ajouter du bicarbonate de soude et une carotte à l'eau de cuisson (jetée à la fin) permettent de mieux les digérer.



PROTÉINES

Volailles 3 à 4 fois par semaine.

Œufs Tous les jours si label Bleu Blanc Cœur (sinon 2 à 3 fois par semaine).

Évitez de les faire frire (œufs au plat) et de les consommer le soir (digestion).

Poissons Apport protéique important et de qualité.

Préférez les poissons gras (lutte contre la dégénérescence cellulaire) et petits (moins pollués) tels que sardines, maquereaux, harengs, anchois ou encore flétans, cuits à la vapeur ou en papillote, (sans aluminium) ou crus (sardines et maquereaux). 3 à 4 fois par semaine.

HUILE D'OLIVE

De nombreuses études montrent ses propriétés anticancéreuses, et c'est un excellent draineur du foie. À condition de la choisir de qualité (AOC notamment). En hiver, on peut l'associer avec de l'huile de colza ou de noix (à conserver au frais pour éviter l'oxydation). L'apport des huiles crues de qualité est important pour limiter l'agression des chimiothérapies sur les neurones. 2 à 3 cuillerées à soupe par jour.



en toucher-massage. Celles-ci sont généralement utilisées en mélange en concertation avec le patient. Le recours à une seule HE est évité pour que la mémoire olfactive ne fasse pas des associations négatives (odeur de menthe associée par exemple à la pathologie). Chaque soin aromatique fait l'objet d'un protocole validé par le médecin, le pharmacien et une personne référente. Nous avons sélectionné quelques exemples de soins déjà mis en place dans certains services hospitaliers grâce au concours du professeure Anne-Lise Lobstein, chercheuse au laboratoire d'innovation thérapeutique de Strasbourg et responsable du premier diplôme universitaire d'aromathérapie clinique en France.

CONTRE LES NAUSÉES, L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE

Trois huiles essentielles sont proposées aux patients en olfaction pour contrer les nausées post-opératoires ou induites par les chimiothérapies : citron, gingembre et menthe poivrée. Le patient choisit un mélange adapté à son ressenti et utilise un stick inhalateur personnel imprégné dudit mélange. Dès qu'il se sent nauséux, de profondes inspirations permettent de bloquer le réflexe nauséux induit au niveau du cerveau. Une étude clinique de 2013 a montré l'efficacité antinauséuse des huiles essentielles de menthe poivrée et de menthe douce, comparativement aux antiémétiques classiques (médicaments antivomissements de type Sétrons), sans effets secondaires associés.

RAYONS, DÉMANGEAISONS, APHTES, SYNDROME MAINS-PIEDS... : RÉPARER LA PEAU

Avant une séance de rayons, il ne faut jamais utiliser ni crème ni onction, rappellent les professionnels. En revanche, après l'irradiation, certains services de radiothérapie acceptent l'utilisation d'HE. Celle de niaouli, diluée dans un peu d'huile végétale

ou de gel d'aloès, évite l'inflammation cutanée des zones irradiées. La peau est également altérée par certains protocoles de chimiothérapie qui induisent des effets secondaires parfois très invalidants. Comme le syndrome mains-pieds. Le massage des extrémités, quatre à cinq fois par jour à l'aide d'un mélange aromatique (HE de lavande aspic, ciste ladanifère et thym à linalol diluées dans de l'huile de germe de blé et de l'huile végétale de calophylle) permet d'améliorer de manière importante la qualité de vie des patients. Les démangeaisons sont un autre effet secondaire fréquent. Elles peuvent être calmées grâce à de légers effleurements (aussi souvent que nécessaire) avec de l'HE de camomille romaine diluée dans une huile végétale de calophylle. Quant aux maux de la bouche comme les aphtes, ils peuvent être soulagés avec de l'HE de *tea tree* appliquée pure à l'aide d'un Coton-Tige. En cas d'aphtes persistants, on y ajoute de l'HE de laurier noble et de girofle. Quant aux inflammations des muqueuses buccales, elles sont calmées par des bains de bouche d'eau bicarbonatée (St-Yorre, Vichy-Célestins...) dans lequel on disperse par agitation quelques gouttes d'HE de laurier noble, de myrte et/ou de menthe douce.

LA LAVANDE, REINE DES ANXIOLYTIQUES CONTRE LE STRESS ET L'INSOMNIE

Les HE de lavande officinale, de petit grain bigarade ou d'orange, en inhalations ou en massages (diluées dans une huile végétale) ont un effet sédatif avéré. Elles sont désormais utilisées dans de nombreux services hospitaliers. Plusieurs publications ont d'ailleurs démontré une efficacité équivalente de l'HE de lavande officinale, en inhalation, comparée aux benzodiazépines. En Allemagne, un médicament à base de capsules d'HE de lavande a même obtenu une autorisation de mise sur marché pour ses effets anxiolytiques avérés.

L'homéopathie pour diminuer les effets secondaires

20 % des patients prennent de l'homéopathie en accompagnement des traitements du cancer, et ce chiffre est en constante augmentation. Les raisons de cet engouement ? L'absence complète d'effets secondaires, d'interactions avec les traitements et le bien-être rapporté par les patients. Le docteur Jean-Lionel Bagot est médecin homéopathe, enseignant et diplômé de carcinologie clinique, et spécialisé dans l'accompagnement des traitements du cancer par l'homéopathie. Il travaille en partenariat avec une équipe d'oncologues de Strasbourg au groupe hospitalier Saint-Vincent. Voici ses conseils pour rester en forme et mieux supporter les traitements.

RÉDUIRE LES NAUSÉES

En complément des antiémétiques (médicaments contre les vomissements), Nuxvomica 7 CH (3 granules, 1 à 4 fois par jour) est le remède homéopathique de référence dès le début des nausées. Si cela ne suffit pas, on peut alors recourir à Ipeca 9 CH (3 granules, 1 à 3 fois par jour).

ACCOMPAGNER LA RADIOTHÉRAPIE

Durant toute la durée des rayons, alterner un soir sur deux Rayon X 9 CH (3 granules) et Radium Bromatum 9 CH (3 granules) et appliquer après les rayons (jamais avant) une pommade au calendula compatible avec les rayons (pommade au Calendula LHF).

RÉCUPÉRER APRÈS UNE OPÉRATION

Après l'opération, Arnica 9 CH (1 dose) optimise la récupération et la cicatrisation (ne pas utiliser avant l'opération). Opium 9 CH permet de se remettre plus facilement de l'anesthésie générale (1 dose quelques heures après).

CONTRE LA FATIGUE ET LE STRESS

Première plainte des patients, la fatigue peut être atténuée grâce à Phosphoricum Acidum 7 CH (3 granules plusieurs fois par jour). Pour accompagner l'incontournable angoisse liée à la maladie, pensez à Ignatia 9 CH en cas de boule à l'estomac ou à la gorge (3 granules), voire Aconit 9 CH pour une crise aiguë de panique (3 granules).

FAIRE REMONTER LES PLAQUETTES

« L'expérience clinique m'a montré que l'homéopathie s'avérait particulièrement efficace pour faire remonter ce fameux taux de plaquettes », explique le docteur Bagot. Dès que les plaquettes sont trop basses, prenez Crotalus 7 CH (3 granules 2 à 3 fois par jour jusqu'à la remontée des taux, soit généralement en 3 à 4 jours).

CALMER LES DOULEURS

Le fourmillement des extrémités (neuropathies périphériques) est un effet secondaire fréquent des traitements. En prévention ou en traitement, prenez Nerfs 4 CH (3 granules, 3 fois par jour). Pour le syndrome mains-pieds, parfois très invalidant et consécutif à certaines chimiothérapies, c'est vers Petroleum 7 CH (3 granules, 1 à 3 fois par jour) qu'il faut se tourner dès l'apparition de fissures. Les douleurs articulaires qui accompagnent souvent l'hormonothérapie sont diminuées avec Rhus Toxicodendron 9 CH (3 granules 1 à 3 fois par jour). Enfin pour mieux supporter la cortisone (prise de poids, énervement, rougeurs...), tournez-vous vers Cortisone 9 CH (3 granules, 3 fois par jour).

RÉDUIRE LES APHTES ET LE GOÛT MÉTALLIQUE

S'ajoutant au manque d'appétit fréquent, la bouche souffre souvent durant les traitements. Dès le début des aphtes, prenez Borax 5 CH (3 granules, 3 fois par jour). Et si vous avez un goût métallique, pensez à Mercurius Solubilis 9 CH (3 granules, 2 à 3 fois par jour). ♡



Cancer et homéopathie
de Jean-Lionel Bagot,
éd. Unimedica.

OLÉAGINEUX

Amandes, noisettes, noix de cajou ou encore cacahuètes (non salées) sont des précieuses aides durant la maladie, à consommer tous les jours. Les amandes protègent de l'acidité gastrique. Les cacahuètes limitent la perte de poids.



BOISSONS



Eau Privilégiez les eaux riches en magnésium, la Vichy en fin de repas, l'eau Mont Roucouis en cas de traitements corticoïdes.

Jus Pour réduire les nausées : un verre de jus de betteraves crues ; en cas de diarrhées : jus de carottes ou de myrtilles. Pendant la maladie : 1 à 2 verres de jus de pommes par jour.

Tisanes et décoctions

Pour protéger et drainer en douceur foie, intestins, reins et la peau tout au long des chimiothérapies : décoctions d'aubier de tilleul du Roussillon. Pour stimuler l'immunité et contrer la chute des globules blancs : un litre de tisane de thym la veille des chimiothérapies et le lendemain à la place de l'aubier de tilleul. Pour contrer la fatigue : décoctions de cannelle en bâton.

ILLUSTRATIONS RÉMI MAUNGREY POUR LA VIE

Les aliments à supprimer ou à limiter

■ Sucres ajoutés

Pâtisseries, biscuits, mais aussi une grande partie de l'alimentation industrielle et des plats préparés, qui contiennent des sucres cachés. À la place, optez pour du miel foncé ou du sirop d'agave ponctuellement. Fuyez les édulcorants.

■ Aliments inflammatoires

En cas de maladie remplacez les farines de blé modernes

(baguettes, pizzas, biscottes...) par de l'épeautre ou des farines moulues à la meule de pierre.

■ **Fritures** Frites, beignets, cuisine au beurre et autres fritures surchargent le pancréas, congestionnent l'organisme et nourrissent l'inflammation.

■ **Laitages** Supprimez tous les produits laitiers, à l'exception du beurre cru

(une petite portion par jour) et limitez-vous à une portion de fromage de chèvre ou de brebis par semaine.

■ **Viandes** Supprimez les viandes d'animaux à quatre pattes, car en plus de leur action pro-inflammatoire, leur structure protéique facilite la construction de la tumeur.

■ Aliments stimulants la thyroïde et les hormones génitales

Évitez toutes les plantes et aliments anisés (fenouil, badiane, carvi, safran, coriandre, cerfeuil...), mais aussi le houblon, le gingembre (en revanche très intéressant en prévention) ou encore l'avoine (stimulant de la thyroïde) et le sureau (stimule la croissance cellulaire). ♡

« La traversée de la maladie m'a fait renaître »

Depuis l'annonce de sa maladie, il y a huit ans, le psychanalyste Guy Corneau transmet ce message fort : et si le cancer était une opportunité pour se retrouver et revivre ?

Février 2007, Guy Corneau est au sommet de la réussite. Le célèbre psychanalyste québécois vient de publier son ouvrage phare, *le Meilleur de soi*. Il enchaîne tournages d'émission, conférences, virées médiatiques et animations de séminaire. Pourtant, depuis plusieurs mois, son corps fait de la résistance : il sue terriblement la nuit, est essoufflé et rattrapé par l'épuisement durant la journée. « *Je n'ai pas le temps d'être malade* » sera sa première réponse avant de se décider à consulter devant l'insistance d'une amie. Le diagnostic tombe comme un couperet : lymphome cancéreux de stade 4, le plus élevé. S'ensuit une longue traversée, avant l'annonce de sa rémission un an plus tard par son oncologue : « *M. Corneau, je ne sais pas ce que vous avez fait... mais ça a marché !* »



À LIRE

Revivre !
de Guy Corneau,
éd. J'ai lu.

LA VIE. Comment expliquez-vous votre rémission ? Qu'avez-vous fait ?

GUY CORNEAU. Les traitements classiques sont inévitables, mais nous avons le pouvoir de mettre en place un environnement soignant pour réveiller nos cellules ! Les dernières avancées de la science révèlent chaque jour, un peu plus, l'importance de cet environnement sur notre santé. Pour favoriser ma rémission, j'ai fait appel à de nombreux outils. Alors que j'y étais plutôt réticent, j'ai d'abord suivi les protocoles classiques de soins avec médicaments

et chimiothérapies. J'ai aussi largement eu recours aux approches naturelles ou énergétiques, comme la phytothérapie, certains conseils alimentaires, l'acupuncture ou l'homéopathie, sans oublier le contact avec la nature. Mais au-delà des médecines du corps, ce sont les médecines de l'esprit et de l'âme qui m'ont transformé et sans aucun doute véritablement soigné. Approches psychosomatiques, méditations, visualisations – dont l'exercice du dialogue avec les cellules – et surtout reconnexion avec l'amour et la joie ont été mes meilleurs médicaments. Ces forces d'autogénération sont encore sous-estimées.

Le cancer a été l'occasion d'une remise en question fondamentale. Vous aviez pourtant une vie bien réussie ?

G.C. Oui, je faisais tout bien. Une démarche psychologique, un travail qui me passionnait, une hygiène de vie saine avec une alimentation équilibrée. Mais j'étais coupé d'une partie de moi-même, trop sérieux, trop dans le mental. Le psy prenait trop de place, et je menais trois vies en une, avec des livres, des conférences et des émissions de télé. Des choses intéressantes et passionnantes. Mais trop. Je dormais peu, et le plaisir s'était transformé en esclavage et en stress constant. Comme j'avais l'impression de ne pas travailler, je ne

« Choisir d'en parler a permis de révéler autour de moi des trésors de bonté »

J'ai choisi de parler de mon cancer de façon très large, notamment dans mon univers professionnel. C'est un choix radical que je ne regrette pas. Cela a créé un tsunami d'amitié qui a déferlé, et qui a révélé, notamment chez des moins proches, des trésors de bonté.

L'une de nos amies a parlé d'édifier un rempart de prière autour de moi.

De fait, une quantité impressionnante de gens m'ont dit qu'ils priaient pour moi. Je me suis beaucoup reposé là-dessus. Cela m'a permis parfois de mettre ma prière entre parenthèses, car je sentais instinctivement que j'étais pris en charge. Notamment lorsque j'ai été opéré. J'ai souffert de manière terrible et je n'arrivais plus à prier de façon classique, mais je me sentais porté et aimé de Dieu

de façon inouïe à travers les soins infirmiers et médicaux que j'ai reçus.

Sur les conseils d'amis, j'ai pratiqué la visualisation lors de mes séances de chimiothérapie. Assez vite, j'ai voulu adapter ce que je voyais sur Internet. J'ai donc écrit une prière qui s'adresse au Christ, que j'ai enregistrée sur mon Smartphone et que j'écoute lorsque je suis en cure à l'hôpital.

Trois mois après l'annonce de mon cancer, j'ai réuni mes proches pour recevoir le sacrement des malades. Certains étaient venus avec des pieds de plomb et sont repartis tout légers. Lors de cette célébration, j'ai voulu témoigner de la promesse faite par le Christ, à savoir que sa force s'accomplit dans notre faiblesse. Je crois que cela a aidé certains à assumer leurs propres combats et leur vulnérabilité. ♡ JEAN, 51 ANS

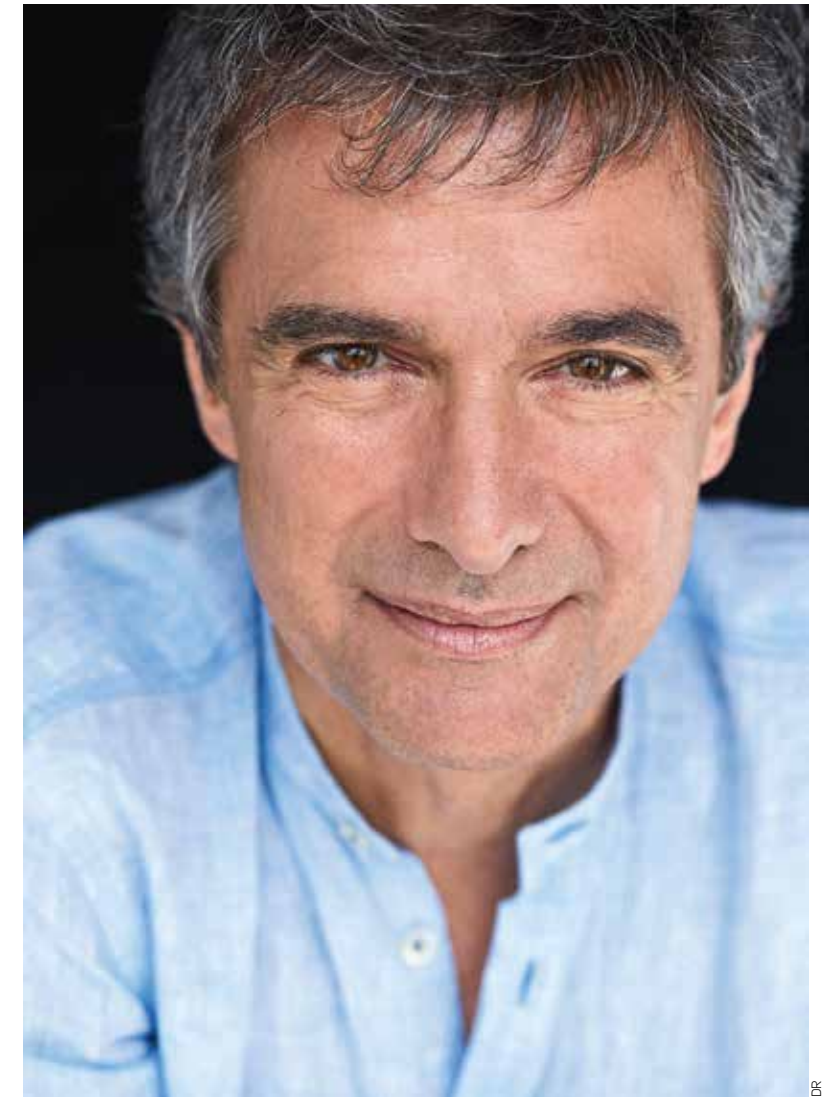
prenais jamais de vacances. Pourtant, lorsque je me suis arrêté pendant la maladie, je me suis vraiment délecté des journées passées à ne rien faire. J'en avais presque honte ! La maladie m'a confronté à moi-même et à la réalité et m'a obligé à changer.

Vous considérez votre maladie comme une renaissance. Pourquoi ?

G.C. Le cancer n'est pas un rhume. L'impact de la maladie et des traitements est tellement dur qu'il ne laisse pas de place au déni. C'est une véritable confrontation avec soi. Ma plus grande épreuve – et mon meilleur cadeau – fut sans doute la perte des cheveux. Me retrouver la boule à zéro a été terrible. Mais en même temps cela m'a délivré du souci de mon image et m'a permis de me débarrasser de mon personnage habituel. La maladie invite à une rencontre cruciale avec soi-même. Elle nous dépouille de notre identité sociale et nous oblige à nous défaire du besoin d'être reconnu. À prendre congé du personnage qu'on a créé, celui auquel on s'identifie. C'est difficile et douloureux et cela fait peur, car on a construit tout cela pour exister et se protéger. Lâcher cette posture et s'ouvrir nous confrontent à la peur de ne pas être aimé en étant authentique. Des pratiques comme la méditation m'ont beaucoup aidé. Quotidiennement, cela m'invite à être. Simple. Centré, unique et uni au tout, sans besoin de revendiquer quoi que ce soit.

Comment être présent à ce rendez-vous avec soi-même ?

G.C. Le cancer révèle la somme de milliers de renoncements à soi-même. Jung disait que nous sommes malades car nous ne sommes pas ce que nous étions appelés à être. La maladie s'installe dans l'écart entre soi et soi-même. Mon corps messager m'a montré que mon âme souffrait. Pour se retrouver, je conseille vraiment à ceux qui le peuvent de s'offrir un espace de liberté en s'arrêtant de travailler. C'est plus que jamais le moment d'écouter nos rêves et intuitions, ou de retrouver des parties de nous enfouies et délaissées. J'étais dissocié d'une partie de moi. La maladie a fait ressurgir mes aspirations pour la musique et mon rêve de jeunesse de consacrer ma vie au théâtre. Un projet désapprouvé par mes parents à l'époque. En étant plus près de soi, on se libère du personnage créé, on se reconnecte à la vie, à la joie d'exister et de faire des choses que l'on aime. Tout le monde a un don, il n'est pas bon d'aller contre ses élans vitaux ! Se reconnecter à soi-même passe aussi par l'accueil de nos états intérieurs et de nos émotions et par leur transformation positive via l'imagination. C'est tout un travail que je m'appliquais à faire chaque jour. Cela m'a aidé à dépasser l'épisode dépressif que traversent 80 % des malades – j'étais si fatigué que je n'avais plus envie de vivre – et à me mettre à l'écoute de mon corps et de mes cellules.



À VOIR

Vidéo d'entraînement au dialogue avec les cellules

C'est l'outil de visualisation utilisé par Guy Corneau quotidiennement pendant sa maladie. Il a aidé de nombreuses personnes à travers le monde.
Rens. : www.slog.fr/guycorneau

S'ouvrir aux autres et pacifier ses relations est aussi un acte de guérison ?

G.C. Oui, tout à fait. Tout comme ces parties de moi-même, j'avais oublié ou négligé mes proches. J'ai repris toutes les relations de ma vie non éclaircies. Mails, conversations téléphoniques ou rencontres : c'était parfois embarrassant et cela demande de l'humilité. J'ai notamment pu discuter avec mon ancienne épouse, avec qui j'ai vécu 12 ans. Aspiré par mes occupations, je n'étais plus assez présent à la relation ni dans la construction et on s'était quittés sur ces non-dits. J'avais des regrets. En parler fut très libérateur. Je me suis allégé et cela m'a rendu joyeux. Une fois nos relations pacifiées avec nous-mêmes et avec les autres, on est plus apaisé. Et on a peut-être moins peur de la mort aussi, du moins on s'en détache et on se rapproche ainsi de la vie, le véritable enjeu ! Aujourd'hui, je me sens plus vivant, ancré et joyeux. Je savoure chaque instant ! ♡