

Témoignages de modèles ayant participé au projet et accompagnant l'installation

Ruth, 65 ans

Il y a 15 ans, à l'âge de 50 ans, j'ai découvert une masse dans mon sein droit et j'ai reçu un diagnostic de cancer du sein. J'ai alors choisi de faire enlever la tumeur, mais j'ai refusé tout autre type de traitement, ce qui n'a pas plu aux oncologues. Les aspects les plus difficiles de mon expérience ont été:

1) la peur que certains ressentent parce que j'avais le cancer, et qu'ils me communiquaient

2) le manque de soutien de la part des oncologues; ils ont essayé par tous les moyens de me faire suivre le protocole, en particulier par des tactiques de peur, ce qui rendait encore plus difficile ma prise de décisions.

À l'époque, j'avais de jeunes enfants. Ayant moi-même perdu ma mère d'un cancer du sein quand j'étais petite, j'ai décidé que mes enfants ne passeraient pas par cette douloureuse expérience. Grâce au soutien de mes amis et de ma famille et ma décision consciente de survivre, j'ai pu traverser cette expérience.

À celles qui aujourd'hui se retrouvent avec un cancer du sein: soyez acharnées, faites des choix bien informés, et assurez vous que les gens autour de vous vous aiment et vous appuient dans toutes vos décisions.

Marilyn, 73 ans

Il y a 7 ans, j'ai reçu un diagnostic de cancer du sein. J'avais 66 ans. Ça m'a choquée car je me croyais l'un des plus robustes spécimens de la planète! Je mangeais bien, dormais bien, faisais beaucoup d'exercice; j'étais insouciante et j'avais une bonne attitude...

J'ai eu de la difficulté à déterminer quels traitements suivre après la chirurgie. Le choc de la mort d'une amie atteinte d'un cancer et qui avait refusé les traitements traditionnels et choisi une approche totalement alternative m'a sans doute influencée. J'ai fait quelques recherches, parlé à des gens, piétiné... Finalement j'ai tout fait : lumpectomie, chimiothérapie légère, radiation ciblée (brachathérapie). J'ai cherché les traitements et les docteurs qui me convenaient.

Et je me suis appuyée sur mon bagage spirituel et mes contacts pour m'accompagner dans ce parcours. J'ai rassemblé une douzaine de mes " amies-prêtresses" et conçu pour ma poitrine une armure qui me protégerait et me connecterait. Chaque amie m'a apportée une offrande (de la sauge, des coquillages,, des plumes, des morceaux de verre, et même un tampon sanitaire). J'ai composé des mélodies et nous les avons chantées ensemble. J'ai aussi joint le programme Hope and Cope, une association qui aide les personnes atteintes de cancer et leurs familles. J'ai participé à toutes les activités offertes: taïchi, Qi gong, art thérapie, reiki,

chant, art et relaxation, exercices, discussions... C'est devenu mon nouveau club social.

Bien entendu, tout n'était pas parfait. Les gens veulent aider et pensent qu'ils savent ce qui est bon pour vous, et ils offrent des conseils non sollicités, parfois avec insistance. J'ai dû apprendre à mettre mes limites.

Le cancer m'a transformée, c'est certain. Je suis devenue plus introspective. J'ai réalisé que je devais être attentive à ce qui se passe à l'intérieur de moi. Pour la première fois de ma vie, j'ai dû m'enfermer chez moi et j'y ai pris plaisir. Je me suis mise à peindre, à composer, à me dorloter, à regarder des films avec mon amoureux, sans me sentir obligée de sortir et de courir à droite à gauche.

La dynamique que j'ai avec les gens a aussi évolué. Je ne suis pas une aidante classique, mais beaucoup de gens dépendent de moi, y compris mes enfants, mon partenaire, mes ami(e)s et ma famille. Aujourd'hui je trouve que je reçois davantage que je ne donne. C'est une expérience d'humilité; c'est gratifiant d'accepter de recevoir plutôt que toujours donner.

Il est difficile de dire à quel point le cancer m'a influencé au cours des sept dernières années. Mais je sais que je ne me suis jamais sentie aussi bien dans ma peau. Je suis complètement présente dans mon corps. En un sens, je me sens plus sensuelle et féminine car je suis davantage consciente du privilège d'être en vie et je ressens les choses plus profondément.

Je veux dire à celles qui entament le voyage du cancer du sein de ne pas avoir peur. Il est très important de bien vous entourer. Il faut être pro-active; trouver les médecins, les traitements et les ressources susceptibles de vous appuyer. N'acceptez que la compagnie des ami(e)s et parents qui aident votre guérison. Ce n'est pas le moment d'être gentille. Trouvez ce que vous aimez faire et faites-le: peinture, joaillerie, musique, danse, chant, des amis, la famille, des rituels significatifs, la prière, une communauté, tout ça m'a aidée à garder un esprit positif même quand je n'avais que peu d'énergie.

L'humour aussi! N'oubliez pas de rire! Le fait d'avoir un cancer ne veut pas dire que le monde va disparaître.

Surtout,! Parfois, on a l'impression que la société vous envoie le message que vous avez dû faire quelque chose de mal pour vous retrouver avec un cancer. Même mon docteur m'a dit : " Bon! j'espère que maintenant vous allez manger correctement," Je lui répond que j'ai toujours bien mangé! Et lui de me dire: " Impossible! Sinon vous n'auriez pas eu de cancer »!!! Même si ce voyage va probablement vous changer pour le mieux, ça ne veut pas dire que vous l'avez provoqué. Ne gaspillez pas votre énergie dans la honte et le reproche! Gardez la pour la joie, l'amour et le rire et vous vous en sortirez grandie! Ce qui ne vous tue pas vous rend plus forte.

Françoise, 74 ans

Le choc de la nouvelle de mon cancer du sein en avril 2021 a été plus grand pour mon conjoint et mes enfants que pour moi-même. Ils pensaient déjà chimiothérapie,

radiations, traitements lourds. Je prenais mes distances et voulais m'informer, me documenter, lire les recherches de pointe, parler à des femmes qui étaient passées par là. C'est ainsi que j'ai contacté trois femmes de mon entourage, pour les interroger sur leur expérience, leurs réactions, leurs choix, les difficultés rencontrées, les effets des traitements, leurs recommandations, etc. Ces femmes avaient toutes choisi des approches de traitements différentes selon leur situation physique et psychologique. Mais toutes affirmaient que ce cancer du sein les avaient transformées, spirituellement.

J'ai choisi de suivre le traitement le plus naturel possible; j'ai accepté la chirurgie et rien d'autre. Je me suis plutôt tournée vers la naturopathie et l'homéopathie. Marilyn et Ruth m'ont proposé de venir me préparer mentalement pour la chirurgie en partageant leurs expériences, en faisant une séance de reiki avec des touchers, des chants et des bols tibétains. Ce fut une partie de plaisir! Je suis arrivée à l'hôpital très détendue.

Après l'opération, les résultats des biopsies finales et les analyses génétiques ont généré une statistique. La chance de récurrence du cancer si "je ne faisais rien" était de 25% dans les dix prochaines années. Avec des "traitements" (on me conseillait fortement la radiothérapie combinée à l'hormonothérapie), ce pourcentage pouvait même se ramener à 5%... Mais on n'insiste pas assez sur les effets de ces traitements sur la qualité de vie. L'hormonothérapie tend à ramener les symptômes de la ménopause. Quelle femme de 75 ans veut risquer 5 ans de chaleurs et de sautes d'humeur!?

Je peux vivre avec une chance de récurrence de 25% dans les dix prochaines années. Vivre est un privilège et je vais mettre tout en œuvre pour l'apprécier davantage, le chanter, le danser, le dessiner, le peindre, le partager.

Il faut questionner, échanger, garder du temps pour soi, regarder le ciel, les oiseaux et les arbres, marcher en respirant profondément, écouter son corps, aimer.

Merci à toutes mes Amazones! Merci pour la tendresse des hommes silencieux!
Merci pour les bonnes intentions des autres!