

*Je dédie ce livre aux deux grands amours de ma vie, mon époux Jean-François et mon fils Cédric. Leur soutien a toujours été indéfectible. Je remercie aussi mes amis dont Pierre et Sylvie, tout à la fois discrets et si affectueusement présents. Je remercie bien sûr tous les membres du corps médical pour leur excellence dans leur pratique et leur humanité dans le difficile métier qu'ils exercent. Enfin je remercie chaleureusement Michèle, ma fidèle accompagnatrice depuis toutes ces années. J'ai également une pensée reconnaissante pour toutes ces rencontres de « hasard » qui sans le savoir m'ont rendue plus forte et confortée dans la certitude qu'il était possible de faire face à la maladie en utilisant de véritables outils qui sont à la portée de tous.*

*"Prenez garde à ce que vous pensez, cela risque d'arriver "*

*(Emerson, 1803-1882)*

<b>Chapitre 1 : LA PRISE DE CONSCIENCE .....</b>	<b>Page 6</b>
<b>Chapitre 2 : JE VEUX GUERIR .....</b>	<b>Page 7</b>
<b>Chapitre 3 : MAIS DE QUOI PARLEZ-VOUS ? .....</b>	<b>Page 8</b>
<b>Chapitre 4 : VIVRE MIEUX .....</b>	<b>Page 9</b>
<b>Chapitre 5 : POURQUOI LA MALADIE.....</b>	<b>Page 13</b>
<b>Chapitre 6 : L'ENTOURAGE ET LES PROCHE.....</b>	<b>Page 19</b>
<b>Chapitre 7 : DANS LE QUOTIDIEN FAMILIAL.....</b>	<b>Page 23</b>
<b>Chapitre 8 : ÊTRE CLAIR AU NIVEAU DE SES DEMANDES.....</b>	<b>Page 25</b>
<b>Chapitre 9 : LE STRESS, LA COLERE.....</b>	<b>Page 27</b>
<b>Chapitre 10 : LA QUALITE DU SOMMEIL ET LA VISUALISATION .....</b>	<b>Page 33</b>
<b>Chapitre 11: LES ENFANTS ROIS DE LA VISUALISATION .....</b>	<b>Page 38</b>
<b>Chapitre 12 : L'HOSPITALISATION.....</b>	<b>Page 41</b>
<b>Chapitre 13 : CHANGER LE FILTRE DE L'OREILLE .....</b>	<b>Page 48</b>
<b>Chapitre 14 : UN COACHING DEDIE A LA SANTE..</b>	<b>Page 57</b>
<b>Chapitre 15 : LA RADIOTHERAPIE.....</b>	<b>Page 60</b>

<b>Chapitre 16 : LA CHIMIOThERAPIE.....</b>	<b>Page 63</b>
<b>Chapitre 17 : LA FATIGUE.....</b>	<b>Page 75</b>
<b>Chapitre 18 : RATIONALISER SES DOULEURS.....</b>	<b>Page 78</b>
<b>Chapitre 19 : LA PEUR.....</b>	<b>Page 80</b>
<b>Chapitre 20 : LA PETITE VOIX QUI FAIT PANQUER.....</b>	<b>Page 83</b>
<b>Chapitre 21: LORSQUE LE PRONOSTIC VITAL SEMBLE ÊTRE ENGAGE.....</b>	<b>Page 87</b>
<b>Chapitre 22 : BOUGER, NOURRIR.....</b>	<b>Page 93</b>
<b>Chapitre 23 : LE QI GONG.....</b>	<b>Page 95</b>
<b>Chapitre 24 : L'ALIMENTATION.....</b>	<b>Page 99</b>
<b>Chapitre 25 : LA VIE SPIRITUELLE.....</b>	<b>Page 112</b>
<b>CARNET COACH SANTE.....</b>	<b>Page 119</b>
<b>RECETTES, MENUS.....</b>	<b>Page 145</b>
<b>VOTRE ESPACE PERSONNEL.....</b>	<b>Page 158</b>

## **Introduction**

Une fois de plus l'angoisse m'envahit brutalement.

Sans prévenir. Une espèce de boulet de canon qui explose la cuirasse de certitude et de foi que j'ai mise dans la guérison : ma guérison.

Et là...tous les doutes, les peurs, les images les plus noires qui ne rôdent jamais bien loin s'engouffrent et m'anéantissent.

Vidée d'espoir. Remplie de désespoir.

Vite, vite il faut que je reprenne mon carnet. Reprendre le carnet de route. Relire les phrases de vie et de joie.

Puiser au plus profond de cet élan vital qui veut croire en moi, en mes forces.

Me relier à la source vive que je sens palpiter dans mes tripes, mon cœur, ma poitrine.

Respirer, sentir mon souffle. La force de vie est là.

Je l'appelle, je la chéris, je la caresse. Elle me régénère, me renforce, me relève, elle m'élève. Elle me rappelle à l'ordre.

Je l'écoute... Oui, c'est elle qui a raison : je guérirai. Envers et contre tout, et quelque soit le chemin, je m'en sortirai.

## Chapitre 1

### La prise de conscience

Me voici en route pour la première fois vers le centre où je vais recevoir des rayons. Mon ambulancier est sympa. Au fil de notre discussion je me rends compte qu'il est plus que ça. Il a une ouverture d'esprit et une profondeur de réflexion inhabituelle. Ainsi au détour d'une phrase je l'entends me dire : « vous guérirez. Vous avez toutes les clés pour ça ».

Nous arrivons à destination. J'attends mon tour. Autour de moi je vois des visages dont la plupart avec des mines ternes et parfois terriblement fatiguées... Et je réalise que je suis ici pour la même chose que toutes ces personnes. Je réalise que j'ai basculé dans le monde de la maladie et des traitements lourds. Mon cœur est pris de panique, mais très vite une petite voix me souffle : « je ne sais pas pour tous ces gens là, mais pour moi tout se passera bien. J'ai toutes les clés pour ça ».

Je souris en pensant à mon ambulancier. Il a fait mouche avec cette histoire de clés.

## **Chapitre 2**

### **Je veux guérir**

Jamais je n'aurais pensé en lisant le livre « guérir » de David Servan Schreiber que celui-ci allait être adapté à mon cas vingt ans plus tard.

A l'époque le livre m'avait passionné, comme du reste son autre livre : anti-cancer. Destinée ? Je ne saurais le dire. Une chose est sûre : dès l'annonce de mon cancer j'ai racheté les livres égarés au cours des derniers déménagements et je les ai relus avec avidité.

OK, cet homme a survécu dix neuf ans à son cancer contre les six années maximum que les statistiques lui offraient de vivre. Je lis dans ses livres que des personnes ont survécu longtemps à leur cancer et que certaines ont même guéri.

Le livre « Revivre » de Guy Corneau qui témoigne de son chemin de guérison est tout aussi passionnant et encourageant. Bien d'autres livres m'ont aidé, et des adresses de site internet m'ont été précieuses également.

En lisant ces livres je me suis dit : voilà. C'est ça que je veux. Je veux faire éclater le cadre des statistiques de survie, et je veux même guérir...

### Chapitre 3

#### Mais de quoi parlez-vous ?

- Il est mort d'une longue maladie...
- cancer ?...
- non, il était suivi pour son cœur depuis des années.
- Elle subit une longue maladie
- cancer ? ...
- non, elle est atteinte d'Alzheimer.
- Elle est morte des suites d'une longue maladie
- cancer ?
- non, elle avait du diabète depuis bien longtemps.
- Il a eu une fin très pénible pour finir par mourir
- cancer ?...
- non, un accident vasculaire cérébral qui l'a lourdement handicapé

Il est urgent de changer son regard sur cette maladie.

Du reste chez les enfants le taux de guérison du cancer atteint les 80 % (institut curie)

## Chapitre 4

### Vivre mieux

Je me rends compte que j'écris ce petit ouvrage alors que je ne suis même pas en phase de « rémission » comme disent les blouses blanches. Et je n'aime vraiment pas cette expression. Elle induit l'idée de la rechute. Comment le malade peut-il mobiliser une énergie de guérison avec une expression si lourde de sens caché ?

Lorsqu'un pontage est pratiqué chez un cardiaque personne ne dit que le malade est en rémission. Pourtant rien ne prouve qu'il ne fasse pas à l'avenir un nouvel incident cardiovasculaire.

Dans mon cas cependant, j'aimerais bien un jour entendre le mot rémission. Mais voilà, avec des métastases pulmonaires c'est un peu plus compliqué... Les médecins eux diront que c'est impossible, mais je ne peux partager leur opinion et rien ne m'empêche de croire que si ce n'est pas gagné d'avance, ce n'est pas perdu non plus.

Non, je ne suis pas en rémission, cela fait bientôt quatre ans que j'ai subi mon opération. Une exérèse totale de la parotide qui a duré plus de quatre heures. Une chirurgienne aux doigts de fée a fait que je ne ressemble pas à un Picasso mais que j'aie seulement une infime rigidité dans certaines expressions du côté droit du visage.

On pourrait juste penser que j'ai fait un petit accident vasculaire cérébral.

Bien sûr il y a eu l'annonce de la maladie, stade IV (le plus élevé), grade 2 (rapidité d'évolution intermédiaire). Il a fallu faire de la radiothérapie. J'en ai fait 55 jours à une dose parmi les plus élevées (65 Gy). Une magnétiseuse/coupeuse de feu, femme merveilleuse, m'a suivi tout au long de cette radio thérapie. Si ma peau était très brunie et pelait, je n'ai même pas ressenti l'équivalent d'un léger coup de soleil. Je continue de la voir régulièrement.

Et puis un an plus tard, il y a eu ces métastases pulmonaires aux deux poumons qui ne sont pas opérables. J'ai décidé de vivre la traversée en acteur et non en simple spectateur.

Si la guérison n'est pas un jour au rendez-vous sur mon chemin, et si je ne peux gager du nombre de mois ou d'années qui me restent à vivre, (mais finalement, qui le peut ? La mort nous pend tous au nez...) ce dont je suis sûre et dont je peux témoigner c'est que ce que j'ai entrepris pour m'aider porte ses fruits au-delà de mes espérances.

A mes proches qui lors d'un pique-nique me regardaient manger mes sardines à la tomate au lieu d'un sandwich au saucisson qui semblait par ailleurs bien tentant, j'ai dit ce que je pensais : je ne savais pas si tout ce que j'entreprenais me guérirait ou me permettrait de vivre

plus longtemps, mais ce que je savais, c'est que cela me permettait de vivre bien, en forme, avec une bonne énergie physique et mentale. Et je dirais même une forme que je n'avais pas ressentie du temps de ma pleine santé, avant que la maladie se déclare. C'était déjà un bénéfice énorme ! Guérir : peut-être, vivre plus longtemps : peut-être, mais vivre mieux : c'est certain !!!

Cet ouvrage est un petit manuel qui contient les façons de faire ou de penser que j'applique à moi-même. Je l'ai voulu simple afin qu'il puisse être parcouru par tout le monde. Une personne faible qui n'aurait pas le courage de lire un livre classique peut se référer sans effort au manuel. Il est compact pour qu'il puisse être glissé dans un sac ou une poche de manteau et qu'il puisse vous accompagner dans un bus, une salle d'attente, sur un banc, dans un parc ou une gare. Il y a des pages vierges qui sont votre espace personnel afin que vous puissiez y écrire vos recettes de cuisine, vos mantras personnels, vos prières si vous êtes croyant, et la tactique que vous avez décidé de créer en plus de celle du carnet pour que votre combat ait le maximum d'efficacité. Le but est que vous deveniez littéralement votre propre coach !! Du reste j'ai baptisé ce carnet : « carnet coach santé ».

J'ai introduit dans ce carnet un espace dédié aux croyants qui traversent la maladie. Les affirmations sont alors clairement orientées par la foi et les textes bibliques. Rien ne vous empêche, même si vous n'êtes pas croyant, de les lire et d'y puiser, qui sait, de la force de conviction.

Le premier carnet que j'ai écrit et illustré pour mon propre usage est depuis le début un compagnon de route indéfectible. C'est un coach présent jour et nuit. Je l'ai lu et relu des milliers de fois : pour me relever d'une crise d'angoisse, pour ne pas oublier les consignes, pour me motiver, me donner du courage, pour relire et évaluer comme tout ce que je ressentais de bien être et de mieux était bien en rapport avec l'application des principes que j'appliquais. Bien sûr, ce petit carnet m'a suivi partout et continue de me suivre.

Il me suivra jusqu'au bout... au bout de la vie que j'atteindrai somme toute comme tout être vivant mais que je ne souhaite pas voir arriver de façon trop prématurée !

J'avertis le lecteur que cet ouvrage n'est pas un livre de médecine, il relate mon témoignage et le fruit de mes recherches incessantes sur le « comment bien vivre avec la maladie et quoi faire pour ne pas seulement être spectateur des événements mais être acteur et partie prenante à chaque instant des traitements choisis. Le but étant aussi d'optimiser ses chances de guérison ou de prolonger sa survie. »

## **Chapitre 5**

### **Pourquoi la maladie ?**

Nous savons tous qu'il y a des facteurs extérieurs qui favorisent le cancer : tabac, pollution, abus d'alcool, obésité, radioactivité, trop d'exposition au soleil, etc....Puis il y a aussi des facteurs internes : prédisposition par facteur héréditaire par exemple. Cependant concernant l'hérédité des études ont démontré que ce facteur n'est pas décisif. On estime aujourd'hui, dans une fourchette de 5 à 10 %, les cancers impliquant une prédisposition héréditaire (ligue contre le cancer, site officiel). Lorsque la fréquence des cancers dans une même famille est forte, et lorsqu'il s'agit toujours du même type de tumeur, des consultations d'oncogénétique permettent d'évaluer le risque familial (fondation arc).

Dans ces cas de «prédisposition », plus que jamais l'hygiène de vie doit être rigoureuse afin que comme le souligne David Servan Schreiber (anti cancer) il y ait plus d'agents anti promoteur du cancer que d'agents promoteur. La prédisposition peut représenter un risque légèrement accru mais il n'est pas déterminant.

Ensuite des facteurs psychologiques sont suspectés d'être des promoteurs de la maladie, dont le principal est le

stress. Le stress a une action potentielle sur la longueur des télomères de nos chromosomes (prix Nobel de médecine 2011), une action sur des gènes comme BRCA 1, une nécrose des neurones, une dépression du système immunitaire ainsi qu'une perturbation de la sécrétion du cortisol et de la mélatonine (pour aller plus loin voir "association Ressource", Jean-Loup MOUYSET). Autrement dit le stress est un véritable poison pour la santé.

Il peut aussi y avoir une combinaison de tous ces facteurs qui induit la maladie, ce dérèglement des cellules.

Où êtes-vous dans tout cela ? Et moi, où suis-je là-dedans ?

Je me suis demandé comment j'en étais arrivée là, à développer cette maladie dont je pensais qu'elle ne me toucherait pas : il n'y a pas de facteur héréditaire connu dans ma famille et j'ai toujours mené une vie saine.

Après une introspection longue que j'ai effectuée seule, j'ai trouvé plusieurs facteurs favorisant : deux déménagements en un an, des grosses difficultés financières et des déplacements longs et fatigants, ainsi qu'un facteur déterminant lié à un évènement traumatique mal « digéré » (j'ai failli perdre un être des plus chers à mon cœur). J'ai pris conscience de ce dernier facteur grâce à l'approche d'une séance d'EMDR que j'ai faite un matin. (Pour découvrir ce qu'est l'EMDR voir

David Servan Schreiber, anti cancer, ou pour aller plus loin les ouvrages de Francine Shapiro)

Il y a presque toujours une période de stress intense, traumatique, ou plusieurs stress répétés qui précèdent la maladie, un épuisement nerveux suivi d'un épuisement physique dû à une mauvaise qualité du sommeil.

La maladie peut aussi survenir parce qu'elle affranchit d'une situation. Cela s'appelle les bénéfices secondaires de la maladie : attirer l'attention d'un proche, punir un proche, se punir soi-même, fuir un environnement professionnel, s'arrêter enfin de courir etc....

Et puis parfois il y a la fidélité trans-générationnelle face à la maladie : parce qu'une personne qui vous est chère est décédée d'un cancer à 48 ans vous vous sentez « obligée » (inconsciemment) d'en faire de même pour ne pas lui survivre avec une sourde culpabilité. (Anne Schutzenberger : psycho généalogie)

Il y a aussi un « profil psychologique » qui constituerait un terrain favorable dont je résumerais la composante principale par cette phrase : « faire passer les autres avant soi-même ». Et donc ne pas savoir dire non, manquer de confiance en soi, etc....

Il peut être nécessaire de faire appel à l'intervention d'un thérapeute et dans ce cas il ne faut pas hésiter à consulter.

Malheureusement la gravité de l'état de santé n'offre pas toujours le temps nécessaire pour aborder une thérapie. Il est alors possible de prendre conscience que peut-être un ou plusieurs évènements de notre passé ont pu influencer le cours de notre santé ou bien que son comportement actuel résulte d'un conflit interne. Si le conflit n'est pas résolu alors il peut empêcher de vivre sereinement.

Voici quelques exemples : vous ne savez pas dire non et faites des choses que vous ne souhaitez pas vraiment, vous subissez un entourage malveillant sans réagir, vous considérez que vous avez moins de valeur que les autres et vous leur laissez ainsi la priorité ou vous laissez une ou plusieurs personnes faire autorité sur vous. Tout ce « minage » quotidien affaiblit considérablement la santé et peut conduire à la maladie qui est une sonnette d'alarme.

Pour qui s'investit dans sa guérison, la maladie permet de se pencher sur les aspects psychologiques à corriger. Mais si le temps presse et qu'il n'est pas possible de faire un travail approfondi alors il faut effectuer le travail différemment, *même si vous n'avez pas identifié la ou les sources du problème.*