

Collectif dirigé par  
**Dominique Lanctôt**  
Préface d'Angèle Dubeau

# Tu n'es pas seule

L'expérience du cancer:  
paroles de femmes



Tu n'es pas seule

Direction éditoriale : Monic Robillard  
Révision : Jocelyne Dorion  
Infographie : Johanne Lemay  
Illustration de la page couverture :  
Sophie Lanctôt, *Paysage sacré*, huile sur toile (1996)  
Photo : Daniel Roussel

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Verdette principale au titre :

Tu n'es pas seule : l'expérience du cancer : paroles de femmes

Édition originale : Montréal : Globart, 2004.  
Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-4282-9

1. Sein - Cancer - Patientes - Québec (Province) - Anecdotes. I. Lanctôt, Dominique.

RC280.B8T82 2015 362.19699/44900922714

C2015-940964-0

**Suivez-nous sur le Web**

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogs !

EDITIONS-HOMME.COM  
EDITIONS-JOUR.COM  
EDITIONS-PETITHOMME.COM  
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

10-15

© 2015, 2006 Dominique Lanctôt

© 2015, 2006 Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7619-4282-9

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :**

**Pour le Canada et les États-Unis :**

MESSAGERIES ADP inc.\*  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone : 450-640-1237  
Télocopieur : 450-674-6237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télocopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télocopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export - DOM-TOM  
Télocopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse :**

INTERFORUM editis SUISSE  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Télocopieur : 41 (0) 26 460 80 68  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
Distributeur : OLF S.A.  
Z.I. 3, Corminboeuf  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Télocopieur : 41 (0) 26 467 54 66  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Télocopieur : 32 (0) 10 41 20 24  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Collectif dirigé par  
Dominique Lanctôt

# Tu n'es pas seule

L'expérience du cancer:  
paroles de femmes

## Préface

Photo: Luc Robitaille



DES VOIX POUR DIRE  
L'INDICIBLE  
Angèle Dubeau, O.C., C.Q.

En janvier 2013, comme beaucoup de femmes courageuses avant moi, j'apprenais que j'avais un cancer du sein. Tout un choc, un tsunami d'émotions!

J'ai souvent ressenti la solitude durant ma lutte contre le cancer. Étrange, ce sentiment de solitude, puisque j'étais si bien entourée, autant par mes proches que par le personnel soignant. Ce livre au titre éloquent, *Tu n'es pas seule*, vient répondre à un tel sentiment d'isolement.

Touchant et ô combien vivant, ce recueil de témoignages et de moments de vie est porteur de lumière et d'espoir.

Ces femmes reviennent de loin, car la maladie fait mal jusqu'au plus profond de l'être, mais elles en reviennent plus fortes et grandies. Au cœur de la tourmente, elles ont dû vivre des renoncements difficiles et chacune a trouvé des moyens différents pour obtenir le soutien nécessaire dans sa quête d'un mieux-être.

Comme toutes ces femmes, j'ai dû m'accorder une pause, le temps de me refaire une santé. Par le fait même, j'ai été contrainte d'arrêter de jouer du violon. Jamais depuis ma tendre enfance je n'avais été forcée d'arrêter. Le violon, mon meilleur ami, a toujours fait partie de ma vie et j'ai toujours perçu mon instrument comme un prolongement de mon propre corps.

Ainsi dépourvue de ma parole musicale, aphone, je me suis tournée vers l'écoute musicale, afin de garder le cap dans la tourmente et de remplir ce silence angoissant. L'ouïe permet un contact direct et immédiat entre le son et le corps. La musique possède une force et une richesse émotionnelles qui nous touchent profondément. Elle a donc agi sur tout mon être, m'apaisant, me réconfortant par sa beauté.

Deux mois après ma chirurgie, qui a été suivie d'un programme d'enfer d'exercices réguliers pour me redonner agilité et souplesse, j'ai pu enfin retrouver ma voix, mon violon.

Par la musique, j'ai enlacé, j'ai étreint mon violon et j'ai transcendé le langage parlé. Instrument capable d'exprimer toute la gamme des émotions humaines, mon violon a su faire écho au moindre souffle, percevant mes élans et vibrant de toute son âme dans l'expression de mon voyage intérieur.

J'avais un trop-plein d'émotions, et c'est comme si mon violon permettait à une soupape de s'ouvrir enfin et de laisser sortir ce surplus émotionnel. Je pleurais en jouant, comme si je racontais à mon meilleur ami ce que je venais de vivre.

Tout comme le ferait un peintre, j'ai coloré mon son d'une palette de couleurs illimitée. Mon jeu était en parfaite harmonie avec mes états d'âme, et cette soupape émotionnelle était tellement salvatrice pour moi!

Comment exprimer l'indicible? Pour ma part, à la demande du public, j'ai décidé de me raconter en musique avec un album au titre évocateur, *Blanc*. Blanc pour la pureté, pour la sérénité

et, certes, pour la guérison. Des musiques d'espoir et dépouillées de tout artifice.

Que de vraies émotions dans un voyage qui mène au cœur de l'espace-temps! Comme mon opus, *Tu n'es pas seule* raconte des histoires qui sont très semblables, mais en même temps tellement uniques. C'est une symphonie de femmes remplies d'amour et de vie.

Libérer ses émotions fait un bien immense quand on vit une expérience aussi exigeante que le cancer, et je souhaite à chacune de vous qui lirez ce livre la possibilité de trouver votre « violon » à vous, votre propre mode d'expression.

Je souhaite aussi que, dans les moments où les mots ne suffisent plus et où le corps a besoin d'un répit, chacune trouve un réconfort dans la musique – peu importe laquelle, pourvu qu'elle vous touche. Car, comme l'écrivait Beethoven: « La musique est une révélation plus haute que toute sagesse et que toute philosophie. »

Bonne lecture!





## Avant-propos

L'idée d'écrire ce livre m'est venue dès la fin de mes traitements de chimiothérapie, il y a seize ans. Je voulais partager certaines de mes découvertes à propos du cancer du sein. Je sentais que j'avais quelque chose à communiquer qui pouvait être réconfortant et libérateur pour d'autres femmes.

Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai eu l'énergie d'entreprendre ce projet. J'ai commencé à décrire les étapes que j'avais traversées et les découvertes que j'avais faites. Puis, la vie s'est chargée de transformer ce projet individuel en un projet collectif.

J'ai proposé à une amie, Louise Ménard, qui avait lutté contre un cancer d'une autre nature, d'ajouter au mien son témoignage rempli d'espoir. Et puis, une autre amie et complice, Susan McPeak, qui avait vécu un cancer du sein, s'est jointe à nous, puis d'autres femmes encore. Pendant des mois, nous nous sommes rencontrées pour discuter, échanger et recruter de nouveaux témoignages pertinents.

Sous la direction littéraire de Monic Robillard, nous nous sommes efforcées de rédiger nos textes de façon qu'ils composent un ensemble significatif pour les personnes touchées par cette maladie. Nous avons voulu que le tout soit plus grand que la somme des parties. Monic, grâce à sa sensibilité et à son professionnalisme, a aidé chaque femme à trouver sa voix dans l'écriture. Je lui voue toute ma reconnaissance et mon admiration.

C'est grâce à Susan McPeak que nous avons pu rencontrer Yanouk Poirier, des Éditions Globart. En hommage à sa mère décédée du cancer, il a voulu contribuer au mieux-être des femmes atteintes de cette maladie et publier nos témoignages. Yanouk Poirier a géré avec succès la première édition de *Tu n'es pas seule*, qui a paru en mai 2004. Tous les profits de la vente du premier recueil ont été versés à la Fondation du cancer du sein du Québec pour permettre la création d'un programme de soutien, *Sérénité*, destiné aux personnes touchées par cette maladie.

Puis, à l'automne 2005, les Éditions de l'Homme, sous la direction de Pierre Bourdon, nous ont offert de rééditer *Tu n'es pas seule* afin de rejoindre un plus grand nombre de femmes. Bénéficiant d'une diffusion élargie, le livre s'est enrichi de nouveaux témoignages en provenance du Québec, de la France, de la Suisse et de la Belgique. De nouveau, les profits ont été remis à la Fondation du cancer du sein du Québec.

Huit ans plus tard, la deuxième édition n'était plus disponible alors que des femmes continuaient de demander ce livre. Avec le développement de l'édition numérique, nous avons cru qu'il était possible de donner une nouvelle vie au projet. Ma fidèle complice Louise Ménard et moi sommes allées rencontrer Pierre Bourdon, président-directeur des Éditions de l'Homme, pour lui proposer de faire une nouvelle édition. Avec générosité, Pierre a dit oui tout de suite!

La troisième édition de *Tu n'es pas seule* se présente donc en format papier et numérique, de façon à pouvoir rester disponible de façon durable pour les personnes atteintes du cancer. Elle comprend de nouveaux témoignages de femmes qui ont traversé l'épreuve de la maladie. Leur parole relaie celle de nos quatre consœurs qui sont disparues depuis les éditions antérieures de *Tu n'es pas seule*.

À Jennifer Elliott, Barbara Pollock, Christina Tézénas-du-Montcel et Diane Lacombe, nous dédions avec tendresse cette nouvelle édition.

Merci à Jennifer de nous avoir transmis ses paroles de confiance: «L'adulte que tu es devenue saura écouter avec objectivité l'enfant que tu étais, et elle pourra la réconforter.»

Merci à Barbara qui a partagé avec nous sa sagesse du quotidien: «J'ai appris à jouir pleinement des moments agréables et les petits plaisirs de la vie ont pris plus d'importance. J'ai cessé de me plaindre et de me préoccuper de choses futiles.»

Merci à Christina, qui nous a offert ces paroles généreuses: «Ce n'est pas moi l'héroïne, ce sont ceux qui m'ont transformée et m'ont apporté la sérénité des êtres qui se sentent aimés.»

Merci à Diane d'avoir inscrit dans nos mémoires une touchante chanson de l'émission de télévision *Passe-Partout* qui a accompagné son enfance:

*Des fois, j'ai peur un peu  
Des fois, j'ai peur beaucoup  
Des fois, j'ai peur un peu  
Et des fois, je n'ai pas peur du tout.*

Un grand nombre de femmes continuent d'être touchées par le cancer, et plus particulièrement par le cancer du sein. Il est donc important d'en parler à voix haute, d'être solidaires entre nous et d'appuyer tous les efforts qui sont déployés contre la maladie. Grâce à ces actions énergiques, et avec les progrès de la médecine qui permettent la mise au point de traitements toujours plus pointus et plus individualisés, il est possible d'envisager l'avenir avec espoir.

Par ailleurs, les recherches en psychologie et en neurosciences sur les effets de la méditation, du biofeedback et de la visualisation confirment l'efficacité de ces techniques sur la qualité de vie durant la maladie. C'est un domaine auquel je me suis particulièrement intéressée depuis ma propre expérience du cancer du sein. J'avais alors découvert les bienfaits de la pratique du yoga, ce qui m'a incitée à entreprendre des recherches

doctorales sur l'utilité de cette discipline comme outil thérapeutique complémentaire durant la chimiothérapie. Cette démarche m'a permis d'être mieux outillée pour faire face à la récurrence, quelques années plus tard. Aujourd'hui, j'intègre cette approche « corps-esprit » dans ma pratique de psychologue auprès des personnes aux prises avec la maladie ou avec une épreuve psychologique.

En situation de difficulté, le soutien de notre entourage et notre propre attitude mentale sont des alliés puissants pour faire en sorte qu'une expérience de détresse se transforme en richesse intérieure.

Je suis convaincue que les profondes leçons de vie et d'humanité que chaque femme, avec tout son amour et tout son courage, a apportées à ce livre seront une source d'inspiration pour celles et ceux qui le liront.

DOMINIQUE LANCTÔT

# PAROLES DE FEMMES





Photo: Olivier Hanigan

## UN DÉFI À RELEVER

### Un témoignage de Diane Blouin

*Le yoga fut ma bouée de sauvetage après chaque traitement.  
Avec le recul, je me suis aussi aperçue que j'avais  
inconsciemment appliqué, face à la maladie,  
des principes de psychologie sportive.*

Avant de vous raconter mon histoire, je pense qu'il est primordial que vous sachiez que je suis une personne de tempérament positif et qui aime la simplicité. Lorsque j'ai un défi à relever, je prends les moyens nécessaires pour y parvenir. Je suis également une personne très disciplinée qui aime contrôler la situation – ce qui me permet de me sentir plus en sécurité.

Ces traits de caractère expliquent sans doute en partie pourquoi je n'ai jamais dû affronter le désespoir tout au long du processus de ma maladie et des traitements. Mais il y a eu plus que cela : j'ai pu compter sur des techniques physiques et mentales. Tout le monde peut en profiter, et je voudrais vous les communiquer.

Dès que ma tumeur a été diagnostiquée comme maligne, je me suis dit que ce n'était pas si grave : cette tumeur serait extraite par une opération chirurgicale et tout rentrerait dans l'ordre. Les premiers temps, je n'ai même pas divulgué la nouvelle à mon entourage, car je ne désirais pas entendre de commentaires négatifs, et parce que je ne voulais pas que la situation soit dramatisée. Et surtout, je ne voulais pas voir la tristesse dans les

yeux de mes proches. Je refusais que l'on me plaigne. La situation me paraissait même quelque peu ridicule : je ne me sentais pas malade ! J'étais au contraire très en forme !

Une fois mis au courant du problème, mon entourage s'est dit que je n'étais pas vraiment consciente de l'ampleur de la maladie. Je peux vous assurer que je réalisais parfaitement ce qui m'arrivait ; mais, une fois de plus, il n'est pas dans ma nature de dramatiser... En fait, j'ai tout de suite accepté le diagnostic en le visualisant comme un nouveau défi à relever.

Par contre, lorsque le médecin m'a révélé que le résultat, au niveau des ganglions, était positif, ce fut vraiment un choc, car je ne voulais pas de chimiothérapie. J'avais peur de ce traitement ; je savais que la chimio me rendrait très malade. Ce n'est qu'à partir de ce moment que j'ai réfléchi à ce que je pouvais faire pour traverser cette épreuve. Je ne voulais surtout pas me laisser aller. Il fallait que je me prépare mentalement à affronter les périodes angoissantes qui m'attendaient. Je savais que mon mode de vie devait être modifié.

Après l'extraction de la tumeur, je n'avais plus la force de me livrer à mes activités sportives quotidiennes (jogging et squash). Il fallait donc que je compense par une autre activité, mais je ne savais pas vers quoi m'orienter. Une amie m'a parlé du yoga, qu'elle pratiquait régulièrement, et m'a suggéré d'essayer. Je n'étais pas certaine d'y trouver mon compte, mais j'ai décidé de faire preuve d'ouverture d'esprit et de considérer le yoga comme un outil qui me permettrait de me concentrer sur autre chose que les malaises causés par la chimiothérapie.

Dès la première séance, j'ai pris conscience de l'importance de la respiration. Mon professeur m'a fait comprendre que l'on peut survivre pendant quelques jours sans manger ni boire, mais pas sans respirer. Il insistait sur le fait qu'au yoga les différentes classes sociales n'existent pas. Il n'y a pas d'attentes, pas de jugement, il y a la foi. Cela m'a aidée à me sentir psychologiquement



bien dans cet environnement. J'ai appris que les valeurs authentiques étaient l'essence même du yoga.

Cela peut sembler anodin, mais inspirer et expirer par le ventre n'est pas évident. Surtout pour les femmes... Grâce à une grande attention et à des efforts répétés, j'ai pris conscience du fait que cette respiration abdominale était la base même du yoga et qu'elle était étroitement liée à notre vie émotionnelle.

Ces respirations me permettaient de me détendre, de ne pas penser à autre chose. Par la suite, elles sont devenues liées à quelques exercices qui me sensibilisaient au bien-être associé à l'effort et au repos. Je trouvais que c'était un bon moyen de délier chacun de mes membres, d'améliorer ma flexibilité et de conserver ma forme. J'ai été très surprise de constater que ces exercices étaient exigeants. Cette approche correspondait bien à ma personnalité.

Chaque séance de yoga se terminait par un massage, étape qui me paraît complémentaire et peut-être même essentielle. Ces massages ont probablement décuplé les bienfaits du yoga – une sensation de bien-être et de confort qui s'établit en soi. En fait, c'est cette paix intérieure que l'on recherche dans le yoga, cette paix que cette discipline nous permet de faire renaître à n'importe quel moment.

Comme le développement des capacités psychologiques exige du temps et de l'autodiscipline, mon yogi m'a recommandé de pratiquer le yoga deux fois par jour, matin et soir. Après quelques séances, j'ai commencé à en ressentir les bienfaits.

C'est comme si l'on dormait d'un sommeil profond. Le corps est tellement détendu qu'on ne le sent plus; on a l'impression de flotter au-dessus, comme si on se détachait de ce corps; on n'est conscient que d'une chose: la respiration. Ces instants nous réénergisent parce que nous éliminons toutes les tensions physiques et émotionnelles. En même temps, cela nous permet de vivre le moment présent. C'est comme une renaissance.

Entre deux traitements de chimio, je ne voulais rien manquer de la vie. Dès qu'une invitation ou une sortie se présentait, je sautais sur l'occasion ; il m'arrivait même de la provoquer. Dans la mesure où je n'avais pas d'attentes à leur égard, je ne percevais que les côtés positifs des gens... Je connaissais la joie de vivre.

Le yoga a été ma bouée de sauvetage après chaque traitement. Il m'aidait à refaire le plein d'énergie. Les exercices étaient une façon d'activer ma circulation sanguine et, par le fait même, d'éliminer les toxines que l'on m'avait injectées. Mon professeur m'expliquait qu'il fallait respecter l'état de notre corps et ne pas aller au-delà de nos forces, afin de conserver notre réserve d'énergie. D'ailleurs, il comparait souvent notre corps à un thermostat : grâce à toute la pharmacie que nous possédons de façon naturelle, notre organisme combat jusqu'à ce qu'il atteigne un équilibre.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, j'ai constaté que l'on pouvait retrouver, au yoga, la même sensation qu'après la pratique d'un sport intense, à l'exception du fait que le corps n'est pas épuisé.

## **Le cancer, un sport de combat**

Avec le recul, je me suis aperçue que j'avais inconsciemment appliqué, face à la maladie, des principes de psychologie sportive. Tout d'abord, j'ai voulu connaître à fond ce dans quoi je me lançais. J'ai lu tout ce que je pouvais trouver sur le sujet sur Internet et dans les brochures fournies par l'hôpital. J'ai consulté deux autres oncologues afin de connaître les protocoles qu'ils employaient. Une fois ces informations acquises, ma peur était moindre. Or, c'est ainsi que le sportif agit.

« Un champion cherche, analyse, s'interroge<sup>1</sup> », note Marc Fisher dans *Le golfeur et le millionnaire*. Il a l'esprit continuellement en éveil, il se demande ce qu'il peut faire pour améliorer son sort.

Le sportif doit aussi trouver des méthodes pour bien gérer son stress et l'empêcher d'entraver ses efforts dans la poursuite de ses objectifs. Pour moi, c'est la découverte du yoga qui a joué ce rôle.

Chez l'athlète, l'attitude mentale la plus importante est la concentration sur le moment présent, « parce qu'il sait que c'est le seul sur lequel il puisse agir. Il ne peut changer le passé et il ne pense pas à l'avenir, sur lequel il n'a pas vraiment de prise<sup>2</sup> ». Par exemple, le joueur de squash doit se concentrer sur chaque coup et vider son esprit de toute pensée dérangeante. Il ne doit pas se préoccuper du pointage. Il doit plutôt essayer de donner le meilleur de lui-même à chaque échange. Aussitôt qu'il pense à vaincre son adversaire, qu'il s'attarde sur une mauvaise décision de l'arbitre ou sur un mauvais coup exécuté, ses chances de victoire sont réduites.

C'est ainsi que, pour traverser les périodes plus difficiles, je me concentrais sur le moment présent. En fait, je n'avais pas vraiment le choix : je ne pouvais pas changer le cours des choses. J'acceptais la situation et je n'avais aucune attente. Toutefois, je savais qu'après quelques jours de malaises, il y aurait toujours une amélioration avant le traitement suivant. Dès lors, je profitais de tout ce qui passait ; je mordais dans la vie.

Lorsque le médecin m'annonçait que mes traitements étaient retardés d'une semaine en raison de mon taux trop bas de globules blancs, je sautais de joie. Je me disais que j'étais en vacances pour une semaine. Cela me donnait l'occasion de vraiment

---

1. Marc Fisher. *Le golfeur et le millionnaire*, Montréal, Québec Amérique, 1996.

2. *Ibid.*

remonter la pente... J'essayais de toujours voir le côté positif des événements. Avec un tel état d'esprit, il est possible de relever bien des défis!

Une des choses essentielles sur laquelle l'être humain peut exercer un contrôle, c'est son état d'esprit. Lorsqu'une personne se fixe un objectif, c'est elle qui prend cette décision. C'est pourquoi il est important de se fixer des buts tout au long de l'épreuve. Ceux-ci nous permettent de fermer une porte derrière nous.

J'avais décidé de faire un voyage de ski alpin avec mes amis entre mes traitements de chimio et de radiothérapie. Si je ne pouvais pas faire de ski à cause de ma forme physique, je ferais des randonnées pédestres! L'important, c'était d'être avec mes amis et d'être en contact avec la nature afin de me ressourcer. Cela signifiait que j'avais franchi une étape et que la lumière au bout du tunnel était de plus en plus perceptible. Chez l'athlète, la visualisation est une technique efficace pour atteindre un objectif. « Chaque pensée, chaque image constitue un élément concret qui a une existence réelle et qui tend à se réaliser<sup>3</sup>. » Lorsqu'il reste un point à marquer dans une partie de squash, le joueur qui veut obtenir le point gagnant prend le temps de visualiser son service. C'est-à-dire qu'il imagine avec exactitude la trajectoire de la balle avant de l'exécuter. Même chose pour le golfeur dans son putting : il arrive à visualiser le parcours de la balle à partir de l'endroit où il la frappera, jusqu'au trou du vert où elle doit se rendre. Cette vision tend à se matérialiser parce qu'elle alimente la confiance chez le joueur.

Inconsciemment, j'ai appliqué cette technique à quelques reprises : durant les nuits où j'avais de la difficulté à dormir, j'essayais de me détendre en relâchant mes muscles et en m'imaginant dans un endroit paisible (au bord de la mer, sur une

---

3. *Ibid.*

chaise longue, sous un palmier et un beau ciel bleu, entourée de mes proches). Le sentiment de paix intérieure finissait par prendre le dessus et je m'endormais d'un sommeil profond.

J'ai aussi fait appel à cette technique lorsque je faisais des marches à l'extérieur, des activités sportives ou du yoga. C'était vraiment important pour moi, c'était une façon d'éliminer le poison que l'on avait injecté dans mes veines. Parallèlement, je me répétais que, si la chimiothérapie me rendait malade, elle réussirait aussi à détruire les cellules tueuses que j'avais dans le corps.

Comme pour un athlète, un des ingrédients nécessaires pour accéder au succès est le désir de vaincre. Pour y parvenir, il faut être déterminée et persévérante.

La maladie, quelle que soit sa nature, apporte toujours quelque chose de positif. Sans le cancer, je n'aurais pas connu le yoga. C'est à travers les épreuves que nous pouvons grandir. Il n'y a pas de recette miracle. Il faut avoir la foi, en soi et en la puissance de son génie intérieur.

## Comment vivre avec et comment vivre après un cancer ?

### Comment retrouver la joie et l'élan quand le futur apparaît si précaire ?

**Avec des témoignages de**  
Josée Blanchette  
Diane Blouin  
Feather Bryce  
Annie Carré  
Lysanne Cournoyer  
Dione Cunha  
Martine Jodeau  
Nicole Lafontaine  
Isilda Lages-Bouniol  
Dominique Lanctôt  
Josée Legault  
Susan McPeak  
Louise Ménard  
Gwendolyn Andrews Nacos  
Patricia Rey  
Monic Robillard  
Françoise Stanton  
Gwen Vineberg  
**et des textes**  
**des psychologues**  
Stéphane Bensoussan  
et Johanne de Montigny

*Tu n'es pas seule* réunit les témoignages de 18 femmes qui ont traversé l'épreuve du cancer. Elles transmettent ici leur expérience sans chercher à en minimiser la difficulté. Chacune a vécu une profonde remise en question de ses valeurs et de ses priorités ; chacune s'est retrouvée face à sa propre finitude, ce qui a donné une intensité accrue à son présent. Les cheminements présentés dans ce recueil ont en commun de mener à une capacité d'amour élargie et à une humanité plus vibrante. Les personnes atteintes par le cancer – et toutes les autres – pourront se reconnaître dans ces mots porteurs de solidarité et d'espoir.



*Une partie des sommes recueillies grâce à la vente de cet ouvrage sera versée à la Fondation du cancer du sein du Québec.*

ISBN 978-2-7619-4282-9



9 782761 942829



Couverture de la couverture : Sophie Lanctôt