Le temps passe… la vie continue

Le temps passe, et tant que le manuscrit n'est pas parti chez l'éditeur, je vous donne de mes nouvelles. Cela vous donnera une idée du rythme de l'évolution. Encore et toujours du "Blues" en musique de fond pour narrer les changements, trop lents, parfois presque imperceptibles… ou hésitants, avec marches avant et marches arrière, qui mangent l'espoir de s'en sortir bientôt.

Voilà maintenant deux semaines que "tout est fini".

Sauf l'hormono, bien sûr.

Ma peau me chatouille, pèle, fait parfois encore un peu mal. La cicatrice travaille et des pincements se font sentir régulièrement. Mais les brûlures ouvertes sont guéries. Je ne hurle plus de mal, en silence, dans ma tête. Il n'est cependant toujours pas question de porter mon soutien et ma prothèse : je devrai attendre d'être totalement rétablie de mes brûlures.

Ma kiné me propose de recommencer une cure d'artichauts, pour soulager le foie, qu'elle sent encore engorgé.

Je suis aussi particulièrement crevée en fin de semaine ! Peut-être le contre-coup des jours précédents où je cours de psychothérapie en kinésithérapie, où je termine l'année à l'Académie, où je donne des cours de conduite à Julien, sans parler des petites bouffes avec les cop(a)in(e)s et terminer le bouquin, en soirée ou de nuit. J'ai tellement envie de profiter de la vie que je suis boulimique d'activités et je m'épuise !

Un mois que j'ai passé le cap.

Mais je ne suis toujours pas sortie de l'auberge. Mes brûlures sont guéries, ma peau toute belle, mais elle est encore très fragile et me picote, tire, fait des manières.

Je récupère mon énergie progressivement, mais une trachéite me la pompe actuellement. Je ne suis pas encore très costaude ! Avec la chute d'énergie, je tombe dans un accès dépressif sans pareil. J'aurais préféré mourir que de devoir me battre, tomber encore malade, me traîner comme je le fais. Rien ne va. Je me déprécie, je suis à bout de force morale et physique. Il semblerait que cette dépression puisse être liée à ma transformation hormonale, à la ménopause.

J'ai aussi des douleurs articulaires particulièrement douloureuses et inexpliquées. Ma kiné me dit qu'elles sont liées à l'intoxication chimique dont je souffre toujours. Les désagréments de bouche sèche, de mauvais goût n'ont pas encore disparu, même s'ils s'estompent lentement.

J'en ai marre de manger des artichauts, mais je me force, puisque ce serait, semble-t-il, le seul moyen efficace pour faire passer l'intoxication hépatique plus rapidement.

Par rapport à mes enfants, je gère difficilement. J'essaie d'être la plus optimiste possible, mais quand je dérape, forcément, ils glissent avec moi, ne comprenant plus rien à ce qui leur arrive, à ce qui m'arrive. Je suis leur seul interlocuteur valable, à la fois juge et partie. Ce n'est pas facile, ni pour eux, ni pour moi. Je leur conseillerais bien d'en discuter avec mes médecins, mais dans la mesure où ils ne peuvent rien affirmer avec certitude et que mes fils sont récalcitrants…

Et je me promène depuis une semaine ou deux, déjà, sans perruque. C'est très court, très "mode", mais ça me va et tout le monde me félicite pour l'audace de ma coiffure, même des gens qui ne savent rien ou qui ne me connaissent pas ! A ceux qui semblent tout de même un peu perplexes, je dis que j'ai fait un pari ! Et l'argument passe. C'est aux mêmes, d'ailleurs, qui avaient fait des commentaires sur mon foulard, que j'avais dit que je faisais un stage chez les Talibans. Devant de tels mufles, un peu de fantaisie permet de sauver la face et son jardin secret.

Depuis lors, nous sommes début juin.

La fin de ma radiothérapie remonte au 22 avril et la fin de ma chimio au 21 février.

Mes cheveux ont repoussé en coupe très garçonne. C'est pas mal, mais pour moi, la curiosité de les voir pousser continue à primer, malgré les encouragements à les laisser courts, puisque ça me va si bien…

Ma cicatrice continue également à chatouiller, tirer, pincer, faire mal. Il paraît que c'est normal et que cela peut durer une année entière.

J'ai malencontreusement été exposée quelques minutes en plein soleil et j'étais trop peu couverte. J'ai une petite tache brune sur la peau, heureusement peu importante, mais je suis contrariée et surtout soucieuse que ce genre de distraction ne se reproduise plus. Je crains de commencer un mélanome ! Et le soleil me fait mal[74].

J'ai fait une journée de voile. Heureusement par beau temps et peu de vent, parce que j'ai les muscles en chocolat. Ils ont fondu… Mais j'arrive à me protéger efficacement contre les rayons du soleil avec un pull à col montant doublé d'un foulard de soie noué autour du cou. Le soir, je suis épuisée, mais j'ai l'impression que ce n'est qu'en exagérant parfois un petit peu que je retrouverai mon engouement d'avant.

Je commence aussi à pouvoir participer à des fêtes. A prendre dans le sens le plus littéral. Je "commence" à "pouvoir" "participer" : m'amuser, danser un peu, veiller un peu plus tard, manger de tout, boire une goutte de vin... à côté de ce que font les autres, ce n'est rien. Pour moi, c'est formidable !

L'autre jour, comme je revoyais l'oganisatrice de cette fête à laquelle j'avais participé jusqu'à minuit un peu passé, je lui demandais combien de jours elle avait eu besoin pour récupérer. Etonnée de ma question, elle m'a dit qu'elle avait dormi quelques heures de plus le lendemain. Et je me suis rendue compte que les gens "normaux" récupèrent d'une façon dont je n'ai même plus l'idée[75]. Pour avoir participé à sa fête quelques heures, je me suis traînée plusieurs jours, morose, mal dans ma peau. Et elle, pour avoir organisé cet événement, pour avoir passé trente six heures d'affilée sans dormir, à courir, coordonner, etc, elle récupère en quelques heures…

J'espère qu'à force de faire des expériences agréables dans le monde des "vivants", dans le monde de la santé, de la normalité, je pourrai oublier, prendre du recul, me réinsérer. Mais tout me paraît encore si récent et je me sens encore si fragile. La moindre exagération, je la paie au prix fort : plusieurs jours pour récupérer un petit excès.

Quand je suis en société, le plus difficile, actuellement, c'est de répondre aux questions du genre : "que faites-vous dans la vie" ou "que fais-tu cet été" ? Quelques personnes devinent et, parmi-elles, certaines en parlent avec délicatesse et gentillesse : "Tu as eu des problèmes de santé ?" Ceux-là ont de l'expérience… Malheureusement.

J'ai dû annuler la location du bungalow en France : je ne me sens même pas capable de boucler une valise ! Mais j'ai fait un saut jusque chez Petra, aux Pays-Bas. J'avais trop mal à mon cafard. Suite à cette petite trachéite et à ces problèmes articulaires, j'avais perdu toute énergie et le moral. J'avais des idées de mort. J'étais vraiment mal. Elle m'a dit de venir passer le week-end parce qu'effectivement elle se rappelait que cette période de remise à flot avait été presque plus dure que les traitements eux-mêmes. Sentiment d'être larguée, sans force, sans repères, comme naufragée, dans la vie qui reprend. Cela m'a fait beaucoup de bien d'être un peu cocoonée dans sa famille, de jardiner un peu avec son mari, de rire avec ses enfants. Et de me débrouiller dans leur langue m'a redonné un peu confiance dans la récupération probable de mes capacités, tout comme le fait d'arriver à conduire pendant deux heures et demie pour couvrir la distance.

Mais je me suis trouvée tout anxieuse pour elle en voyant son manque d'énergie pour son foyer,

---

[74] J'ai un toit ouvrant transparent à la voiture et, même là, je sens immédiatement si je suis au soleil à cause des picotements.

[75] J'ai bouclé la boucle. Autant il est difficile d'imaginer la fatigue du cancéreux sans être passé par là, autant pour moi, maintenant, je ne peux plus imaginer que tout le monde n'éprouve pas ma fatigue. Et si je pense à tout mon dynamisme "en veilleuse", pour ne pas dire "perdu", je ne me reconnais plus et je pleure.

comme elle se trouve vite débordée… J'ai peur qu'elle ne nous couve une récidive, car sa façon d'être ne lui ressemble pas. Il faudra que je lui demande quand son bilan annuel est prévu. Je crois que cela doit être très prochainement. Son état m'inquiète, tant pour elle que pour moi, car, s'il est normal qu'elle s'en sorte si mal, je crains pour mes espérances de récupération ; par contre, si ce n'est pas normal, je crains le pire[76].

J'avais aussi ces fameux rendez-vous chez les chimio- et radiothérapeutes. Ils sont toujours égaux à eux-même, chacun : il s'est contenté, en gros, de me prendre la tension… tandis qu'avec elle, j'ai pu parler des risques de récidives, vu qu'elle m'a bien palpée pour tout vérifier attentivement. Elle me dit de surveiller la cicatrice et l'autre sein, mais qu'une rechute peut aussi être possible au niveau du foie, des os, de l'utérus… et que de ce côté-là, je ne peux faire aucune prévention personnellement. Elle me met en garde que les taches sur la peau pourraient ne pas s'estomper et que je DOIS faire le plus attention possible d'être bien couverte. Deux jours après cet entretien, vu ces recommandations et les risques impalpables que nous courrons, mes inquiétudes pour mon propre avenir et pour celui de Petra me mettaient à nouveau complètement à plat.
Mon bilan est prévu pour la mi-septembre. Mon congé de maladie a été prolongé jusqu'à la fin de ce mois-là. Je me rends compte que je ne résiste à aucun stress. Il suffit de peu pour me replacer devant les questions de vie et de mort. D'inquiétude pour mes enfants… Tous mes papiers sont en ordre de crainte que le grand tourbillon ne m'emporte.

Le médecin-conseil a demandé un complément d'information à mon homéopathe sur l'évolution de mon état de santé. J'en suis toute perturbée également. Je ne me sens pas capable de déjà reprendre le travail. Je ne résiste à aucun stress ; je ne sais plus lire aussitôt que je dépasse un certain niveau de fatigue et celle-ci me tombe encore dessus sans prévenir ; je ne maîtrise plus les langues que je connaissais que quand je suis au mieux de ma forme. Sinon, même en français, je continue à faire des lapsus quand je dépasse mes limites. Je suis fatiguée après des travaux légers dans la maison. J'ai des difficultés à me concentrer. J'ai un profond sentiment d'incompétence. Je me dis que d'écrire ce livre est un excellent exercice pour ne pas trop laisser mollir mes compétences dactylographiques, ma capacité de réflexion, certaines des qualités qui étaient exigées dans ma profession. Mais ce qui me donnait un avantage concurrentiel sur le marché, c'était mon trilinguisme et ma résistance au stress. J'espère récupérer prochainement.

En attendant, je ne pense qu'à ça avec angoisse : la reprise du travail, mon sentiment d'incompétence, mon angoisse de me trouver confrontée à un médecin-conseil qui m'imposerait une reprise précoce sur ma bonne mine apparente.
Il a émis un avis négatif à ma demande de kinésithérapie supplémentaire. Toute contrariété me demande une énergie incroyable pour faire face. C'est mental.

J'ai des difficultés musculaires, d'une part, mais aussi mentales : je n'arrive plus à m'y mettre assez longtemps pour réaliser une tâche complètement. Tout paraît donc insurmontable. Personne ne semble comprendre cela. Et je peux dire que tout est contrariété : mon e-mail qui ne fonctionne plus, des taxes astronomiques à payer, le courrier de l'avocat de mon fils annonçant que le jeune qui l'a agressé a été purement et simplement acquitté… Tout le monde me dit "il n'y a qu'à", parce qu'à leurs yeux, les démarches pour solutionner ces problèmes n'ont vraiment rien de chinois. Le cas échéant, cela veut dire, il n'y a qu'à demander à mon médecin traitant de prendre contact avec le médecin-conseil pour étayer mon dossier et espérer le faire revenir sur sa décision. Il n'y a qu'à introduire l'affaire en appel. Il n'y a qu'à faire un upgrade de mon modem. Il n'y a qu'à faire appel à mon comptable pour vérifier si cette taxe est à payer ou non… Mais pour moi, tout cela paraît insurmontable. Je n'arrive pas à prendre les initiatives nécessaires, à m'organiser, à me mettre en train. Pour ne pas trop me démoraliser et pour arriver à maîtriser un peu, j'ai décidé de faire chaque jour au moins une chose, ou deux si je peux. Mais chaque jour m'arrivent de nouvelles tâches à ajouter à ma To Do List, plus nombreuses que ce que je peux résoudre quotidiennement. Je suis donc dans le rouge par rapport à mon rendement quotidien. Je

---

[76] Elle m'a dit que tout était O.K., mais est-ce qu'elle continuera à me dire la vérité, à l'avenir, vu qu'elle pourrait craindre de m'influencer ?

suis aussi dans le rouge par rapport à mes finances. Payer, toujours payer. Je n'en peux plus. Ce n'est pas demain la veille d'un départ en vacances, faute de liquidités.

Mais de toute façon, je n'en suis pas là. Ici, en ce magnifique mois de juin, il fait trente degrés à l'ombre, et je ne supporte plus du tout la chaleur. Elle m'abat. Je préfère rester au calme dans la maison, les persiennes closes. Pourquoi chercher pire ailleurs ?

Comme je le disais, j'ai une belle mine. Merci la voile ! Cela fait plaisir aux gens qui m'aiment. Et à moi aussi quand je me croise dans un miroir. Mon visage, très exclusivement, prudence oblige !, est un peu halé par le soleil de la navigation. Là, la chaleur est plus supportable, puisque nous sommes sur l'eau et dans le vent et avec une moitié du bateau à l'ombre de ses voiles. Je peux me permettre d'accompagner sans crainte puisque les copains conduisent la voiture jusqu'au port. Et que je peux disposer des couchettes en cas de coup de pompe. Parce que ma belle mine est trompeuse : je n'ai pas l'énergie qu'elle reflète. D'ailleurs, vers le soir, je suis tirée, avec des cernes de vampire et je me fais peur quand je m'aperçois.

J'ai téléphoné à Leslie. Elle suit le même parcours que moi. Elle en est aux idées noires et aux douleurs d'articulation.
Elle, elle a été convoquée chez le médecin-conseil. Elle sera considérée comme invalide à partir de la date anniversaire de son incapacité de travail. Cela lui a fait un choc de s'entendre mise dans cette catégorie sociale, mais apparemment cela présente aussi quelques avantages, d'ordre financier, entre autres. Me voici prête au pire. Soit je serai déclarée invalide, soit je serai renvoyée au travail. Qu'est-ce que je préfère ? Choisir entre deux marques de poudres à lessiver.

Ma marraine a des problèmes cardiaques depuis peu. Elle devra se faire opérer. J'essaie, dans la mesure de mes moyens, d'être présente à ses côtés, de l'accompagner aux visites médicales, de lui faire ses achats encombrants. Mais tout cela me met sur les genoux. Pour toutes ces raisons, je suis mieux à la maison qu'en "vacances". J'ai donc supprimé ce poste-là de la liste. Peut-être n'en entendrez-vous plus parler. Je ne me sens pas capable d'organiser un voyage, ni de préparer la valise, ni de faire face au stress pour être à l'heure à l'aéroport, ni de suivre un groupe en excursion. Je suis de toute façon effrayée quand je vois les prix et, même si je m'appelais Crésus, je ne sais pas où j'irais, vu que je ne supporte plus la chaleur et que je ne peux pas m'exposer au soleil. Pourquoi ont-ils fermé les grottes de Lascaux aux touristes ? C'était une belle destination pour les radiokes !

Fin juin, début juillet.

Je suis en pleine déglingue : je ne sais plus structurer mon temps. Et j'ai besoin de cette faculté pour repartir dans la vie. Mon moral s'en ressent.

Une de mes amies a repris la natation. Je l'accompagne ou j'y vais seule. Au début elle n'a pas osé m'en parler, à cause du sein unique… mais à la piscine, personne ne considère mon anatomie : chacun fait ses longueurs sans se soucier de son voisin ! Je ne me fais donc plus de soucis en allant des vestiaires jusqu'à l'eau.

12 juillet

J'ai moi aussi rendez-vous chez le médecin-conseil. Je ne vous dis pas comme je stresse : j'ai plutôt bonne mine, je l'ai déjà dit, mais je suis loin d'être en état de travailler. Je perds encore toujours l'énergie comme si j'avais une fuite dès qu'une contrariété se présente à moi, avec pour résultat ce mauvais goût en bouche, la vue qui se trouble et les déficiences intellectuelles, à tout le moins. Rien de bon pour dire d'assurer au boulot. Je suis donc paniquée qu'à la vue de ma mine, ce fonctionnaire ne me supprime mon droit à une convalescence suffisante…
Tania m'accompagnait. Nous ne chantions pas "c'est la lutte finale !", nous affichions profil bas. Le médecin m'a demandé ce que j'avais eu, quand, avec des précisions de dates concernant la chirurgie, la chimio et la radiothérapie. Comment je me sens maintenant. Je n'ai eu aucun mal à dire ma fatigue, car le stress était tel que j'étais en pleine confusion ! Et, surprise… il m'a d'abord octroyé le droit de poursuivre la kiné puisque j'ai un centimètre de dilatation au bras gauche après un mois de suspension de la thérapie. Ensuite, il m'a mise en invalidité jusqu'à la fin de l'année, pour que je puisse bien

récupérer. Je reprends le boulot si je veux. Je dois seulement les prévenir si je reprends à temps partiel, pour des raisons administratives, entre autres. Sinon, je le fais comme je le sens !
Si j'avais su depuis le début que j'aurais réellement le temps de reprendre mon souffle, au lieu de me relancer de trois mois en trois mois, je me serais évité bien des soucis. Et à vous de lire un chapître entier d'élucubrations quant à mon avenir.

Et encore une fois, je suis en grand écart par rapport à ma vie. Déclarée invalide, j'ai le vertige en prenant mieux conscience à quel point j'ai été malade et suis encore vulnérable, au point d'être, à juste titre, protégée par notre système social. Mais, prise en charge financièrement, je me sens libre de faire ce que je veux comme activités pour me réinsérer dans la vie "saine"... Je ne suis pas encore près d'être celle que j'ai toujours été.

Fin août, septembre.

Ma marraine (près de nonante ans, maintenant) est décédée des suites de son opération à cœur ouvert. Je l'ai beaucoup assistée dans ses derniers moments. Agonie de près d'un mois. En plus de ma fatigue due au cancer et aux traitements, j'ai maintenant le chagrin qui me ronge et les soucis relatifs à son décès (funérailles, partage des biens, liquidation de son appartement). Je suis littéralement épuisée. Ma cardiologue me rassure : mes palpitations sont dues au surmenage, rien de plus grave. Prendre du repos me fera du bien.

Je dois aussi passer mon bilan de santé annuel. Scintigraphie, mammographie, radiographie des poumons, échographie du foie, des seins et des parties gynécologiques. Rien à signaler. OUF !

Maintenant je peux enfin prendre quelques jours de vacances. Je veux voir la mer et me dirige vers la France. Mes forces s'arrêtent en Normandie. Après quelques jours de farniente et une traversée en ferry-boat pour saluer mon amie à Brighton, je me paie quatre jours de thalassothérapie à Ouistreham dont je suis tombée amoureuse au point de penser y déménager mes pénates…
Je suis tellement enthousiaste d'être "en bonne santé" que j'en fais trop. Voulant récupérer ma motricité grâce à l'aquagym et à la marche forcée dans le sable (j'ai toujours tellement mal aux articulations !), je me retrouve en syncope, probablement due à la fatigue. Et je ne me sens plus sûre de mes possibilités de résistance. Je prends tout à coup conscience que je ne sens pas la limite de mes forces, encore précaires, comme si je tombais dans un précipice, alors qu'ordinairement, la fatigue nous affaiblit progressivement.

Octobre.

Je m'étais inscrite à un séminaire de Constellations Familiales.
Comme j'étais complètement coïncée par rapport à mes choix dans la vie, j'ai soumis ce problème aux animateurs-thérapeutes. J'ai donc pu "consteller" mes choix et j'ai mis en scène mon désir de voyager et mon envie de suivre des formations. Voyager puisque maintenant j'ai du temps et que je pourrais en profiter. Suivre des formations, dans l'optique de me réorienter quand je pourrai retravailler.
La question était plus grave qu'il n'y paraît à première vue, parce que sous cette double perspective se cachaient les pulsions de vie et de mort : voyager signifiait me dépêcher d'en profiter avant qu'il ne soit trop tard, poursuivre des formations supposait m'inscrire dans la longueur du temps et dans une perspective d'avenir.
Je ne suis toujours pas quitte du poids du paradoxe : derrière le choix le plus léger, le plus agréable se cachait mon angoisse et mon attirance pour la mort !

Mes enfants ont maintenant pris leurs quartiers à l'étage, me laissant vivre à mon rythme de mon côté. Nous avons fait faire les travaux pour qu'ils aient leur complète indépendance. En même temps, nous ne sommes pas trop loin si nous avons besoin les uns des autres. Pour moi, cette disposition devenait une question de survie pour tous : je ne supporte toujours pas le stress que me procure leur jeunesse et je ne veux pas être un frein à leur épanouissement. Je comprends mieux que Petra n'en peut plus : ses enfants sont beaucoup plus jeunes et elle vit en famille. Elle doit chercher les occasions pour se retrouver seule avec elle-même. Nous avons tellement besoin de calme et de nous "retrouver" "nous-même".

Concernant son bilan, tout va bien, pour elle aussi… OUF !!!

Fin novembre.

Visite de contrôle chez la radiothérapeute. Mon congé de maladie est encore prolongé de trois mois, mais heureusement toujours pas d'inquiétude du côté du cancer. Elle a constaté que j'avais toujours "l'ombre[77]" de la radiothérapie dessinée sur la peau. Moi, j'appelais cette zone, "mon coup de soleil" !

Ma ménopause ne se passe pas trop mal, mais je reste très fatiguée. Ma sénologue pense qu'il s'agit peut-être encore de ma chimiothérapie, également. Quand je suis fatiguée, ce mauvais goût me revient encore à la bouche et ma vue baisse alors très sensiblement. Mes urines sont toujours jaune fluo et m'obligent à me lever plusieurs fois par nuit. Et j'ai toujours aussi mal aux articulations. Heureusement que ma kiné s'en occupe… Me voilà devenue une petite vieille de quarante sept ans, et rantamplan la vieille !

Je continue aussi à être légèrement immuno-déficiente, ce qui commence à devenir longuet.
Mon taux de globules blancs, rouges et de plaquettes était quasiment normal au moment de la fin de la chimiothérapie, légèrement trop bas après la radiothérapie… mais il n'est pas remonté depuis. Je suis donc de nouveau au régime boudin et os à moëlle, Thymotabs et Origanol, en espérant passer outre les épidémies de l'hiver.
Moi qui dois désintoxiquer mon foie des médicaments, j'en prends plus que jamais dans ma vie. Toutes sortes de reconstituants, vitamines et autres antidotes, en plus de mon hormonothérapie contrebalancée par des extraits de soja et des extraits d'artichauts en dragées.
Je ne prends plus de sucre, pour essayer de diminuer mes bouffées de chaleur, soulager mon foie, et contrôler mon poids. Cela suppose une nouvelle gestion alimentaire qui ne se fait pas sans difficulté : notre société a tellement l'habitude de manger ou boire sucré, au petit déjeuner, au goûter, de prendre un dessert, un chocolat chaud ou une limonade… Je me trouve donc quelques fois dépourvue d'idées, mais je me renseigne pour pouvoir m'installer dans ce régime à long terme, car je me sens mieux depuis que j'ai retrouvé mon poids de départ. Je me trouve donc aussi parfois en hypoglycémie, par manque d'habitude de ce régime.
De même pour l'alcool… ce qui rend difficile l'art d'être discrète sur ma maladie quand je suis en société, parce que les alcooliques me regardent comme un rabat-joie ou comme si j'avais une cyrrhose ! Et à mon âge, en société, autour d'un repas, lever le coude est une activité en soi, voire un signe de raffinement culturel au niveau de la conversation.

Mes cheveux repoussent lentement mais sûrement. Mes amis me disent depuis lors, et encore, et toujours, que "ma coupe me va si bien", que je "dois garder mes cheveux courts", que je "devrais les recouper comme au début, parce que ça m'allait si bien". J'apprécie le compliment et l'intention de gentillesse, mais ils ne savent pas de quoi ils se mêlent. Je n'ai pas encore mis de ciseaux dedans. Et je les peigne seulement depuis peu, tellement ils sont courts encore… Mais il me semble que les couper me ferait mal au sein manquant. Je veux d'abord voir jusqu'où ils boucleront, comment je suis avec mes nouveaux cheveux aux différentes longueurs, et me laisser cicatriser le moral.
Je veux aussi d'abord apprendre à me reconnaître : ils sont très différents d'avant, me donnant un tout autre look : beaucoup plus drus, légèrement plus foncés. Blond châtain avec de magnifiques reflets lumineux qui continuent à s'éclaircir.
Je me gratte continuellement le crâne, soit pour sentir dans ma main leur nouveau toucher, soit pour aider la repousse suivante à passer[78]. J'espère être débarrassée de ce tic prochainement, car voilà près de huit mois que cela dure !
J'aimerais aussi ne plus entendre les sempiternels "Oh ! Comme ils repoussent bien !". Est-ce que je

---

[77] Ma peau est particulièrement foncée à l'endroit du champ de tir.
[78] J'ai l'impression qu'ils sortent par générations de nouvelles repousses, par dessous les premiers cheveux.

m'extasie, moi, devant la pousse des cheveux de tous mes amis ? A chaque fois, cela me rappelle, avec un pincement au cœur, la chimio, la maladie, alors que je voudrais pouvoir regarder de l'avant. Je l'ai dit à quelques personnes, et apparemment cela a déjà fait le tour du monde : personne ne le dit plus ou alors avec des circonvolutions.

Comme je stresse toujours par rapport aux échéances de reprise du travail, j'ai platement demandé à ma sénologue, lors de ma visite en septembre, pendant combien de temps elle estimait que je pourrais encore être handicapée des suites de ma chimio. D'après ce médecin, il se pourrait que ma désintoxication se prolonge encore une année ou deux... mais pas dix ! Cela me rassure autant que cela m'effraie. En effet, sachant cela je comprends mieux pourquoi Petra ne s'en sort toujours pas en ne travaillant que deux jours/semaine alors qu'elle a un an d'ancienneté de plus que moi dans cette galère. Cela me donne une mesure plus précise de la dose de patience que je dois encore prévoir. Et grâce à cette information, j'angoisse nettement moins, et pour Petra, et pour moi.

Je suis en net progrès sur le plan de mon état général, même si les détails coïncent encore de partout. Maintenant, quand je cherche des repères, je ne me compare plus au pire, mais au monde des "vivants", par rapport auquel je patauge encore. Heureusement beaucoup de mes amis comprennent et m'encouragent en m'invitant à les accompagner en ballade ou à des activités stimulantes. Et j'ai constaté avec quelle sollicitude pour moi ils font demi-tour, comme si de rien n'était, quand j'exprime que j'ai froid ou si je demande l'heure qu'il est, m'aidant alors, avec la plus grande délicatesse, à porter mon sac ou se privant pour moi d'une écharpe ou un pull. Pourtant, vous me connaissez maintenant, j'essaie de parer à toutes les circonstances pour ne pas peser.
Cette sollicitude m'encourage vivement et me permet, effectivement, de renouer avec la vie "saine".
Je constate aussi que certains éléments me distraient de ma fatigue et me nourrissent d'énergie, comme l'amitié, mais aussi la beauté d'un paysage, d'une ville médiévale, de tableaux de grands maîtres. Dans ce type d'environnement "positif", je peux profiter plus longtemps, comme si je bénéficiais d'un bonus d'énergie.
Tout en écrivant ces phrases, je pense que, effectivement, dans ces cas-là, une sorte de bien-être méditatif ou communicatif permet à mon inconscient de se laisser aller "piano".
Et "chi va piano, va sano" !

Je suis heureuse de terminer enfin la narration de cette tranche de vie. Comme vous l'aurez compris, je suis en bonne voie de guérison, mais cela prendra encore du temps avant que je n'aie vraiment complètement récupéré mes capacités physiques, intellectuelles et ma résistance au stress. Maintenant que je sais que c'est normal, je me sens capable de plus de patience.

Je pense que je m'en sors à bon compte.

Peut-être qu'un jour, je m'habituerai aux grands écarts, ou que j'arriverai "comme avant" à ne plus avoir cette impression de paradoxe face à la vie.

Et puis… un de mes amis du club de voile divorce. Un homme qui me plaît depuis plusieurs années mais que j'écartais de mes idées parce qu'il était marié. J'ai l'impression de ne pas lui déplaire, et je me réjouis tout en espérant. Mais mon corps et les inquiétudes sur ma vie à long terme assombrissent ma joie : je me sens mal par rapport à ce que je peux lui offrir. A la manière de le dire, de le partager, de le faire accepter. La vie est tellement plus simple pour ceux qui ont la santé et toutes leurs espérances.
Je pense que je lui donnerai mon manuscrit à lire, pour qu'il sache ce que j'ai traversé. Si ce n'est pas lui, parce que ma maladie l'effraie ou qu'il ne me trouve pas à son goût, ce sera peut-être un autre… mais le problème restera le même. Je dois accepter ce qui m'est arrivé et dépasser l'aspect limitateur de cette tranche de vie en partageant mes richesses et mes tristesses avec celui qui me plaira et choisira de vivre avec moi. Cela me paraît un gouffre à franchir. Mais l'amour fait des miracles, paraît-il. Et j'ai envie de croire aux miracles.