

La chimiothérapie n'entraîne pas de troubles psychologiques !

C'est ce qui me fut déclaré par un de mes médecins spécialistes du cancer après que j'ai, selon mes propres dires, "pété les plombs".

Toute cette expérience est particulièrement déstabilisante et le nier tiendrait de l'hérésie. Mais là, tout le monde est d'accord !

A l'hôpital où j'étais, durant l'hospitalisation, nous avions "le luxe" (ce n'est pas le cas partout, apparemment, et ils en sont fiers, bien sûr !), parce que nous étions dans un service "de pointe", d'avoir une aide psychologique à la demande. Mais je dois dire que, malgré ce soutien efficace, et celui de la psy que je consultais déjà depuis mon divorce, les retombées de ce cancer et de cette chimiothérapie firent des ondes dans ma vie que je comparerais bien aux retombées de Hiroshima, tellement elles me touchèrent dans mes fondements-mêmes et dans le long terme.

Ebranlée dans tout mon Etre.

Apprendre que je souffrais du cancer fut déjà un choc émotionnel énorme.

Non seulement il vous replace par rapport à votre destinée, à votre sentiment de vie et de mort, mais il vous oblige, également, à vous resituer complètement dans votre contexte familial, social et professionnel. Triste miroir, car il réorganise tout votre tout.

Vous avez le cancer et vous réagissez, pour vous-même et par rapport aux autres.

Comment allez-vous partager cette sinistre nouvelle avec vos proches, vos amis, votre employeur ? A qui le dire, ne pas le dire ? Comment le dire, ne pas le dire ? Besoin d'écoute, besoin d'avoir des êtres optimistes mais proches autour de soi.

Poison des indiscretions. Souffrance ultime de ceux qui vous parlent déjà à l'imparfait, vous souhaitent d'avoir assez de courage et de "moral" et vous parlent en vous enterrant vivant(e).

Moi, j'ai eu besoin d'en parler autour de moi, mais pas à n'importe qui... parce qu'intuitivement, je savais que certaines personnes allaient me blesser alors que j'étais déjà si fragile.

Nécessité absolue de la discrétion. Nécessité absolue d'être respectée dans mes espoirs et désespoirs, dans ma fragilité, dans ma manière d'exprimer cette inexprimable souffrance de me voir pendue le nez dans le vide, la mort, la mutilation, la souffrance physique, la peur et l'angoisse, la dépendance aux soins et aux autres. Ne plus être libre de mon temps, de mon corps, "sans souci".

Bien portante, je n'imaginai pas, quand je me tracassais pour le paiement de mes factures, l'éducation de mes enfants, un achat important, comme tout cela pouvait être "une vie sans souci". Je me stressais, je courrais, je criais, je me plaignais, mais maintenant que je peux comparer, je m'aperçois qu'en rapport avec ce que vit un cancéreux, le poids du "souci" se mesure sur une autre échelle de valeur.

Echelle de valeur.

Mes responsabilités, l'inquiétude de laisser mes enfants démunis, par exemple, me paraissent aussi une source de déséquilibre psychique. Je constate, pour ce qui est de cette relation avec mes fils (dix neuf et vingt et un ans), à quel point ce fardeau est partagé : ils me font des remarques en symétrie quand je dis à quel point tout ceci est lourd à porter, quand j'explique que j'essaie de peser le moins possible sur leurs épaules...

Pour ma part, toujours plus attentive aux autres qu'à moi-même par nature, mon premier "souci" relatif à la maladie fut de savoir comment l'annoncer aux personnes que j'aime, qui dépendent de moi, que j'allais entraîner dans ma nouvelle fragilité. J'ai toujours été forte face aux épreuves, et, jusqu'à présent, cette force me protégeait et rassurait mon entourage. Ici, je me retrouvais, d'un coup, sans cette protection. Je n'ai pas l'habitude de dépendre, de démissionner, de subir.

Me voici donc obligée de démissionner³² de mes positions : de la vie active, de mon poste d'intérimaire, de mon projet internet...

Je suis donc contrainte de faire confiance à la vie en croisant les doigts, en attendant des jours meilleurs... car je ne suis pas en état de faire face.

Me voilà aussi contrainte de subir les opérations, les soins, l'inquiétude de chacun, la mienne.

Solitude face à la mort, à la souffrance

J'ai déjà expliqué combien, pour moi, une bonne solitude valait mieux qu'une mauvaise compagnie. Mais parfois, bien sûr, j'ai craqué.

De plus, je n'ai jamais eu peur de la mort. Même petite.

Je ne me suis donc pas trouvée bouleversée par une angoisse exagérée relative à ma propre mort. Je suis seulement très touchée du chagrin que je vais provoquer autour de moi, soit par ma maladie, soit par quelque issue fatale qu'il est normal d'envisager comme possible.

Le plus éprouvant, bien sûr, se vit dans le choc et l'incertitude des premières heures, des premiers jours... où le diagnostic est encore incomplet et à attendre, où tout pronostic est encore impossible.

Mais je sais, par l'expérience de Petra, de Paula et d'autres, que ce sentiment d'abandon, de solitude, cette angoisse de mourir peuvent être extrêmement pesants. Je ne peux pas en dire grand chose parce que ce ne fut pas mon expérience. Mais si vous connaissez un chimioke, il a peut-être besoin de cette chaleur qui permet de dépasser l'angoisse de solitude et de mort.

J'ai entendu dans une émission qu'il est souvent difficile aux proches de parler du cancer avec le/la malade de peur de blesser, par crainte d'impudeur ou pour éviter d'ajouter ses propres sentiments aux soucis de l'autre. Ou encore parce que la famille n'est pas toujours équipée pour rattraper la sauce, au cas où se rompraient les digues de la dépression, de l'angoisse, du dégoût de vivre...

Si vous êtes dans cette situation, j'ai plusieurs fois entendu dire que les psychologues de l'hôpital ou les médecins se tenaient à la disposition des familles pour les aider à entourer leur malade ou à comprendre. Ma sénologue a toujours eu le souci de cette communication entre mes fils et moi. Elle appréciait aussi que je sois accompagnée de copains ou de Tania. La solitude, dans ces moments-là, ravage autant qu'un poison. Il vaut mieux ne pas la laisser flirter avec la maladie.

Comme Petra a toujours tendance à souffrir de la solitude, même habituellement, et que cette expérience aggrava encore sa souffrance, je pense opportun de parler des remèdes qu'elle m'apporta en cadeaux, pour m'aider à y faire face. Signes, à demeure, qu'elle pense à moi, au-delà de la distance géographique, et que je pense à elle, sans doute.

Dès le départ, elle m'a donc donné de jolies cartes postales pour me tenir compagnie en fonction de mon humeur les jours normaux (photo de cailloux de couleur ocre), les jours très tristes (une ourse polaire qui fait la sieste au soleil, entourée de ses deux oursons turbulents : moi/elle et mes/ses enfants ???) et les jours un peu tristes (blé en herbe). Ces cartes sont riches en symboles. Elle les a achetées dans un kiosque à journaux en pensant à ce qu'elle avait vécu. Elle m'a dit "quand tu es triste ou que tu te sens trop seule, tu mets cette carte devant toi". J'ai mis l'ourse polaire en permanence...

Elle m'a aussi dit de faire brûler des bougies pour compenser l'absence de lumière chaude durant l'hiver. Et j'ai donc installé mon poisson rouge, un superbe voile de Chine (présence, mouvement, beauté) sur la table du salon, près de mon coin-confort, avec les bougies (chaleur, beauté), des fleurs ou une plante, en attendant le printemps. Seule, avec un bon bouquin, une tasse de "bon thé", je peux rester quelques heures dans une (semi-) "méditation bénéfique"³³. Les mouvements gracieux et les bulles de mon poisson me tenaient mieux compagnie que n'importe quelle émission de TV.

³² Pour les indépendants, le risque de perdre leur clientèle s'ajoute aux manques à gagner et à la dévalorisation éventuelle de leur entreprise. Sans compter la nécessité de liquider les stocks, le cas échéant, ou l'obligation de rester ouvert, dans certains cas. Et de continuer, de toute façon, à répondre aux obligations administratives de TVA et autres services d'impositions.

³³ Façon comme une autre de qualifier le fait d'être seule, la tête vide, sans tristesse, sans attente. En méditation, quoi !

Le conseil de Petra, de veiller à s'installer un coin chaleureux pour le confort moral et physique en valait la peine, d'autant qu'il convient autant aux personnes vivant seules qu'aux personnes accompagnées.

Quand j'ai envie de paix intérieure ou que je suis triste, je prends le yogiman qu'elle m'a offert et le caresse. Curieusement, cela me fait beaucoup de bien.

J'ai pensé qu'un doudou, une peluche ou quoi que ce soit qui compense le besoin de câlins, de réconfort dans l'enfance peut convenir. J'ai un peu parlé des régressions par lesquelles nous passons. Nous pouvons avoir une source de consolation cachée sous la couette ou sous l'oreiller. Pour pouvoir se consoler soi-même, à défaut de pouvoir l'être en continu par les autres.

Et les facultés mentales ?

Je veux bien admettre, puisque mes médecins me l'affirment, que la chimiothérapie ne détruit pas mon cerveau. Mais, de toute façon, mes facultés intellectuelles, cognitives ou émotives sont atteintes comme le sont mes facultés digestives, d'immunité, toutes mes facultés vitales, de mes cheveux à la peau de mes orteils en faisant le tour de tous mes organes. J'arrive difficilement à croire que le cerveau, lui, sera exempté de cette destruction organisée et systématique³⁴ et que les cellules nerveuses ne subissent aucun ravage... Mais admettons... je l'ai déjà dit, moi pas docteur, moi pas savoir.

Mais si, malgré mon scepticisme, seulement les autres cellules sont concernées et le cerveau pas, alors justement, dans la même mesure où mes autres facultés sont mises à mal, je suis atteinte dans mes capacités mentales, aussi complexes soient-elles : intellectuelles, sensorielles, cognitives, émotives... Car, je suis en proie avec moi-même, mes ressources, ma vie et ma mort, mes envies et mes dégoûts, ma solitude et mes liens avec mon enfance, mes amis, toute la vie que j'ai vécue jusqu'ici et celle que je crains ou désire vivre encore désormais. Je ne peux pas être à ce point malade d'intoxication, et dire que tout va bien et que je ne me fais aucun souci.

Donc, que ce soit directement, indirectement ou encore par des phénomènes tout à fait subséquents (comme la fatigue et les difficultés de mémoire, par exemple), mes capacités psychiques sont affectées. Et pas qu'un peu.

Des alliés à notre cause : homéopathie et psychothérapie.

Fort heureusement, l'homéopathie et la psychothérapie sont de bons alliés.

Par exemple, lors de ma cinquième cure plus particulièrement, *l'homéopathie* m'a aidée à contrôler mes crises du système digestif, liées à la toxicité, ainsi que les troubles de l'humeur, liés eux-mêmes à cette toxicité. Je ne mangeais plus depuis cinq jours, j'étais de plus en plus constipée, je recommençais à vomir et à souffrir de nausées. Je commençais aussi à être obsédée à propos de mon suivi diététique, puisque je mange, comme je l'ai dit, toutes sortes d'aliments pour compenser les pertes de globules et plaquettes. Pouvoir me prendre en charge de cette façon m'occupe et me rassure. Ne plus pouvoir le faire m'angoissait. Et toute cette souffrance physique et psychique entamait mon moral et me donnait des idées noires.

Cet avantage qu'a l'homéopathie d'agir tant sur le physique que sur le mental fut un gros atout pour moi, puisque je puis affirmer n'avoir souffert, en finale, ni d'anémie, ni de dépression caractérisées. Cette approche médicale a aussi contribué à une meilleure gestion de mes fluctuations d'énergie ou de mes débordements de fatigue, auxquels ne répondaient pas mes autres médecins. Je considère ma généraliste homéopathe comme le coach de ma réussite. Je prends peu d'initiatives, sans prendre son avis... si j'ai une inspiration, une question, un problème, nous en discutons par téléphone, si je ne peux me rendre jusque chez elle.

³⁴ Les seuls « organes » qui paraissent ne s'être aperçus de rien ce sont mes ongles qui ont continué à pousser. On dit que les ongles des morts poussent encore très longtemps après leur décès. Le cerveau des morts, par contre, meurt avec eux et même parfois avant eux (mort cérébrale), il me semble.

Ma *psychothérapeute*, elle, était garante de ma santé psychique, comme un bateau-phare : jusque là s'étend l'eau saine, au-delà ce sont les hauts-fonds, les dangers... Car vous perdez le nord, l'esprit dans le brouillard, dans une expérience peu balisée par les spécialistes du cancer. Ils ne peuvent évidemment pas prévoir comment vous réagirez aux effets de l'intoxication, ni par rapport à vos démons habituels (angoisses, sentiment d'abandon, de solitude...), seule pendant vingt et un longs jours. Ces phénomènes dépassent le cadre de leur compétence oncologique.

Mes rendez-vous, programmés deux fois par semaine autour du week-end, permirent que je me sente sécurisée par rapport à l'horreur des expériences que je traversais. Précaution supplémentaire : durant les périodes immuno-dépressives, puisque je ne me déplaçais pas, je pouvais la joindre par téléphone si nécessaire.

La mise en mots de mes réactions, l'analyse des paradoxes de ma survie, la capture, au-delà des apparences, des changements qui s'opèrent en moi, de mes espoirs, de mes désirs de vie, de mes réussites, furent autant d'ancrages pour aller de l'avant dans le sens de la vie et de "garder le moral". Cette mise en mots me permit aussi de voir plus clair dans mon travail d'écriture et dans la transmission de mes impressions. De même que dans l'analyse de mes rêves...

Rêves, sommeil et régressions

Dormir constitue donc une activité en soi pendant de longues périodes, vous l'aurez compris.

Activité intense. Activité épuisante parfois, puisque j'ai posé la question de ces rêves qui "fatiguent". J'ai donc beaucoup rêvé et je crois intéressant d'en rapporter quelques-uns, parce qu'ils étaient parfois récurrents (toujours le même rêve qui revenait), parfois particulièrement effrayants, parfois fatiguants, souvent symboliquement révélateurs de ce que je vivais dans le concret.

Dans la mesure où nous vivons un réel cauchemar, il est normal que notre inconscient soit contaminé. Et rapidement le cercle devient vicieux ; le conscient et l'inconscient se renvoient la balle, nous entraînant progressivement vers la dépression, l'angoisse ou la morbidité.

Quoiqu'il en soit, je peux vous dire que j'ai été libérée de certains des miens (récurrents ou effrayants) par l'homéopathie tandis que mes énergies étaient rééquilibrées et certains effets secondaires atténués. Heureusement, parce qu'il m'est arrivé de croire que ces cauchemars affreux me menaient vers la folie, tellement ils influençaient mes journées. Parfois même, j'avais peur de m'endormir, surtout dans la période des images obsédantes.

Je dois dire aussi que mes lectures, les films, tout ce qui alimente mon imaginaire pouvait revenir fortement dans les rêves. J'ai parlé de l'amplification des sens ; je pense que cela joue aussi sur l'imaginaire et les rêves. Jamais je n'ai rêvé aussi fort. Mes impressions visuelles, olfactives et auditives dépassent de loin les effets spéciaux d'un excellent film.

Les Asiatiques qui tombaient des lits sur des couteaux.

Ce cauchemar a commencé à l'hôpital, immédiatement après ma deuxième opération (ablation totale du sein gauche + de certains ganglions). Ce rêve ne me mettait pas personnellement en scène mais il était récurrent. La première fois, je n'ai pas aimé ce rêve, mais de le revoir toutes les nuits durant une bonne semaine ou plus commença à m'impressionner sérieusement.

Au milieu d'autres rêves, les images suivantes revenaient régulièrement : une chambrée de militaires asiatiques dormait sous tente sur des lits de camps. Au signal de leur chef, ils devaient se laisser tomber du lit, sur leur gauche, et tombaient sur des couteaux particulièrement bien aiguisés. La plupart étaient horriblement blessés, complètement ensanglantés. Et donc disqualifiés. Tandis que ceux qui n'étaient pas blessés, avaient gagné, et restaient en piste pour le tour suivant. Et ça recommençait...

Les personnages qui venaient se coller contre des vitres

Dans ce rêve, récurrent également, des personnages laids et défigurés venaient se coller contre ma rétine, le visage comme appuyé contre une vitre, en agrandissement, façon fish-eye. Et ils me regardaient, puis cédaient la place à d'autres, aussi laids et grimaçants... Ils ne faisaient que cela, mais ils m'obsédaient complètement. Je n'arrivais à avoir aucun recul par rapport à eux. Je n'arrivais pas à

rêver d'autre chose. Parfois, ils s'imposaient déjà avant que je ne m'endorme, m'empêchant même de m'endormir, tellement leur présence était dérangeante.

Revivre ma naissance

Ici je ne parle pas de rêve, mais d'une expérience particulièrement angoissante. A l'époque où je faisais sempiternellement ce même rêve de figures obsédantes, je me suis trouvée dans mon salon, où une vitre est fêlée de haut en bas. Cette fêlure dans la vitre m'attirait comme les visages du rêve : j'avais du mal à garder mes distances. Je voulais traverser la vitre, me blesser. J'étais obsédée par l'image de moi toute couverte de sang frais, bien rouge et gluant, de la tête aux pieds. En même temps, j'étais consciente que si je me blessais vraiment, je le regretterais ; que je serais conduite à l'hôpital et que je serais considérée comme folle ou suicidaire. Ce que je ne voulais pas. En plus j'étais immuno-déficiente, et, sans plaquettes, je n'avais aucun intérêt à me couper de la plus petite façon que ce soit, sans quoi cela pouvait tourner à l'hémorragie. J'étais vraiment très mal avec toutes ces pulsions en moi. J'avais très peur pour moi-même, qu'il m'arrive quelque chose de grave. Et je n'arrivais pas à quitter cette pièce, tant j'étais prise dans cette fascination vertigineuse pour la vitre fêlée.

Mon fils aîné était témoin de ma lutte contre moi-même et ne savait que faire.

Je voulais hurler, mais je n'y arrivais pas... Je me sentais seule et abandonnée. J'avais froid.

J'ai finalement réussi à crier. Des hurlements hystériques, de peur pour moi-même. Mais les cris accroissaient la peur. Phénomène en spirale. Jérôme savait de moins en moins quoi faire, le pauvre, et m'a demandé si je voulais qu'il me conduise à l'hôpital.

Il m'a finalement conduite à ma chambre. M'a bordée. M'a caressé le cuir chevelu en me parlant tendrement et en me berçant pour m'endormir, tandis que je sanglotais.

Le lendemain, à mon réveil, j'étais encore effrayée de ce qui m'était arrivé et j'ai cherché de l'aide pour comprendre, mais en vain : mon expérience avait un caractère trop exceptionnel.

Le surlendemain, j'ai compris par moi-même que j'avais probablement revécu ma naissance : ce besoin de passer "à travers", ce sang sur moi, ce sentiment d'abandon et la douleur du premier cri, si difficile à faire sortir. Quoiqu'il en soit, j'en ai retenu à quel point naître peut être traumatisant pour un bébé. Et, à travers cette expérience, j'ai revécu à quel point mon accouchement avait été difficile à vivre pour moi. Et le point de vue de ma mère correspond : ce fut également très difficile à vivre pour elle car je suis restée coincée, mettant nos deux vies en danger.

Là aussi, l'homéopathe fut la seule personne à me donner une réponse satisfaisante. Elle m'a prescrit des granules qui remirent les choses en place et m'aident à me débarrasser des personnages contre la vitre. Se pourrait-il que ce soient le gyné de ma mère et les infirmières de la salle d'accouchement ? Ou les gens qui se sont penchés sur mon berceau ?

Le lit incliné et la route de montagne

J'ai déjà raconté à quel point, durant ma première période immuno-déficiente, j'avais eu du mal avec mon lit, que je percevais comme s'il était en pente, les pieds surélevés. Avec l'idée fixe : "remonter la pente", même quand j'étais éveillée. J'aurais voulu échapper à toutes ces images et me reposer calmement, mais impossible !, je glissais inexorablement vers le fond de l'épuisement du chimioke.

La participation à des fêtes

Au moment de la cinquième cure, je rêvais souvent que j'assistais à des fêtes entre amis et que j'étais trop fatiguée pour m'y attarder alors que je m'y amusais beaucoup. Le seul fait d'en rêver me donnait des malaises³⁵, aiguissant mon sentiment de fatigue tout en me laissant endormie.

³⁵ J'aimerais savoir si des études sur les rythmes cardiaques ont été faites en rapport avec les phases du sommeil ou le contenu des rêves. Auparavant, il m'est arrivé de me réveiller avec des crampes après avoir rêvé d'avoir fait des efforts musculaires importants, dans des scènes sportives, par exemple. Je me pose donc cette question parce que j'ai l'impression que le fait de rêver de fêtes, d'excitation, de danses, fatigue mon cœur. D'autant que je sais, pour l'avoir appris à l'université, que lorsque nous pensons des mots ou rêvons que nous parlons, les cordes vocales se pincent à minima, comme si elles prononçaient ces mots. Je ne serais donc pas étonnée que mes rêves de fêtes tardives soient réellement fatigantes sur le plan

Je rêvais aussi que je donnais des conseils à des personnes participant à ces fêtes, les encourageant à se rendre à l'hôpital, parce qu'elles se plaignaient d'une fatigue anormale...

Le surlendemain du jour où j'ai fait ce rêve, j'allais moi-même à la garde pour me faire examiner parce que ça n'allait plus du tout.

Le rêve érotique

Le plus beau, mais le plus triste, comme au cinéma ! Ce rêve succédait à la lecture du magnifique roman "Geisha"³⁶. J'ai rêvé que comme elle, je finissais par rencontrer l'homme de mes rêves, que nous étions amants et vivions amoureux jusqu'à un âge avancé. Beaucoup de belles scènes et de romantisme, y compris des scènes érotiques passionnées.

En l'écrivant, j'en suis encore toute mélancolique. En effet, au réveil, dans mon lit, j'étais seule, et, de plus, je n'avais pas le corps splendide dont j'avais rêvé mais mon corps actuel, barré d'une cicatrice à la place du sein. J'en ai pleuré toute une demi-journée, sans discontinuer : j'avais trop de chagrin pour mon sein et mon nouveau physique.

Je peux dire que j'ai le sentiment, par le biais des contraintes de la chimio, d'avoir passé ma vie en revue. Pas comme dans "la Piscine"³⁷ où tout le film de la vie repasse. Non, calmement, période par période. En commençant par le stade de fœtus, durant les périodes immuno-déficientes. Puis, principalement, ma naissance et ma toute petite enfance avec le plaisir et le déplaisir de manger, le fait de se préoccuper de bien aller à la selle et de faire pipi, la longueur des siestes où je m'ennuyais, les nuages qui font des dessins dans le ciel, le passage du camion poubelle le matin dans la rue chez ma grand-mère, les soupes de carottes et les pommes rapées pour soigner les crises d'aérophagie de mes cinq ans, les enfants qui reviennent de l'école en parlant fort, la lumière qui décroît le soir, l'ennui d'être au lit, le plaisir de la lecture, le mal au ventre récurrent de mon petit frère, les harcèlements dont il fut victime parce que mon père lui rasait la tête, bref, tous les moments difficiles que mon "petit frère" ou moi avons vécu, me vinrent à "revivre". Ces remémorations correspondaient toujours à des situations ou des états que je traversais dans ma chimio : perte de cheveux, fatigue, siestes, difficultés gastriques et autres... Je crois pouvoir expliquer que, pour me rassurer, quand je me sentais vraiment trop mal, je cherchais à me souvenir si j'avais déjà traversé pareilles épreuves. Cela me permettait de penser que si j'avais survécu précédemment, je survivrais encore à celle-ci. Et j'arrivais, par ce subterfuge, à garder confiance dans mon pouvoir vital...

Le fait de n'avoir que ça à faire, durant des jours entiers où je suis écrasée dans mon lit, le fait de vouloir transmettre mon expérience, le fait d'avoir pris la plume et de me creuser les méninges... finalement, je m'aperçois que je me pose beaucoup de questions sur tout cela. Je cherche le pourquoi du comment... Si je pouvais dégager quelques pistes en racontant mon vécu, j'en serais très heureuse.

physique, bien qu'elles fussent stimulantes sur le plan moral.

³⁶ Geisha – Arthur Golden – Livre de Poche

³⁷ La Piscine, film de Jacques Deray avec Alain Delon et Romy Schneider - 1969