

Julie Faucher

Le livre rose



Guide pour mieux
vivre l'aventure
du cancer du sein

Préface d'Isabelle Maréchal

signées
JM

Table des matières

PRÉFACE	13
INTRODUCTION.....	17

1^{ÈRE} PARTIE

L'ANNONCE DU DIAGNOSTIC ET LE DÉBUT DE L'AVENTURE

1. Entreprendre l'aventure du cancer du sein.....	23
2. Mon entrée dans l'univers du cancer du sein. Premier diagnostic.....	27
3. Le fameux « Pourquoi moi ? ».....	33
4. Votre histoire est unique... ..	41
5. Le diagnostic : prévisible, pressentiment ou surprise totale ?.....	45
6. L'annonce à vos proches et à votre entourage.....	49
7. L'annonce à vos enfants.....	53
8. Réagir aux commentaires, aux conseils et aux questions...	61

9.	Les attentes interminables, vous les vivez comment ?	71
10.	L'abécédaire des moyens pour vous détendre et relaxer.....	75
11.	Vous faites face à un défi de taille	91
12.	Gérer la peur	93
13.	Vos meilleurs alliés : courage, résilience et espoir	97
14.	Choisir la façon dont vous ferez face au cancer. Et si vous laissiez tomber les gants de boxe ?	103
15.	Choisir le moment où vous pensez au cancer Comment ne pas le laisser prendre toute la place dans votre vie	107
16.	Comment utiliser votre énergie au mieux. L'art du lâcher-prise	111
17.	Vivez les étapes une à la fois.....	115
18.	La théorie des petits pas.....	119
19.	Qu'est-ce qui vous aiderait dans votre parcours ? Identifier vos besoins et établir vos limites.....	121
20.	Accepter l'aide proposée	131
21.	Qu'est-ce que je peux faire pour toi? Comment accompagner une femme touchée par le cancer du sein.	137
22.	Attention à ce que vous lisez !.....	147
23.	Devez-vous être positive à tout prix ?.....	151
24.	Vous trouverez la force nécessaire en vous. Faites-vous confiance.....	155

2^e PARTIE

LA PÉRIODE DES TRAITEMENTS

25. Entreprendre les traitements.....	163
26. Conseils pour les visites médicales.....	169
27. Garder votre équilibre. Compenser les événements plus difficiles.	177
28. Préparation à la chirurgie	183
29. Liste d'items à apporter à l'hôpital.....	187
30. Quoi porter à la sortie de l'hôpital ? La camisole postchirurgie et le soutien-gorge de transition.....	189
31. Prendre une décision par rapport à la reconstruction	195
32. Pourquoi certaines femmes n'optent pas pour la reconstruction.....	205
33. Choisir une prothèse mammaire externe. En quoi consiste un bon ajustement ?	211
34. Les implants mammaires : éléments à considérer.....	219
35. Faire le choix de demeurer plate. Les amazones d'aujourd'hui.....	229
36. L'univers des produits postmastectomie et autres solutions pratiques.....	233
37. Les multiples façons de réagir à une cicatrice	241
38. L'importance de prendre soin de ses cicatrices.....	245
39. Quelques conseils pour dissimuler une asymétrie suite à votre chirurgie	249

40. Couple et cancer	253
41. Parlons féminité	265
42. La perte des cheveux	273
43. Apprivoiser la solitude	285
44. Composer avec le silence ou l'éloignement de certains proches. Des déceptions compensées par de belles surprises.	291
45. Profitez de votre convalescence	301
46. Quelques ressources	309

3^e PARTIE

L'ÉTAPE APRÈS LA FIN DES TRAITEMENTS

47. Quand c'est terminé, ce n'est pas terminé !	319
48. Vivre ses deuils. Il y aura un « avant » et un « après » cancer du sein.	327
49. S'accorder un temps de réflexion après la fin des traitements.	333
50. La petite histoire de mon changement de carrière	341
51. Cher cancer. Un texte de ma fille aînée.	349
52. Le retour au travail.....	355
53. La peur de la récurrence	365
54. Lorsque le cancer se pointe à nouveau.....	371
55. Cancer du sein et activité physique.....	379

56. Les célibataires qui veulent rencontrer.....	385
57. Confiance masculine	389
58. Réflexions 5 ans après un cancer du sein. Ce qu'on ne nous dit pas toujours par rapport à la fin des traitements.....	393
59. Quand le « après » n'arrive jamais	397
60. Une fois arrivée au bout de l'aventure	401
CONCLUSION	407
REMERCIEMENTS.....	409
GARDONS CONTACT	411
À PROPOS DE L'AUTEURE.....	415



Préface d'Isabelle Maréchal

PRÉFACE

D'ISABELLE MARÉCHAL

Plus rose la vie !

Depuis longtemps, je m'implique pour aider la cause de milliers de femmes aux prises avec un cancer du sein. Dans le cadre de mes émissions à la radio et à la télévision, j'espère avoir contribué à ce que les femmes s'occupent mieux de leur santé en leur rappelant l'importance de consulter leur médecin et de surveiller leurs seins.

J'ai eu le privilège d'interviewer plusieurs femmes qui ont dû composer avec un diagnostic de cancer du sein. Rien de tel que de donner la parole à celles qui l'ont vécu et qui se racontent avec cœur. Toutes m'ont décrit le moment où le médecin leur a annoncé que leur résultat de mammographie n'était pas celui escompté. Les mêmes mots reviennent souvent pour décrire les émotions qui les ont submergées.

Le corps est soudainement projeté dans une autre dimension, comme dans un trou noir. L'esprit se fragmente. L'incompréhension fait place à l'inquiétude. « Pourquoi moi ? » se disent-elles en songeant à leurs enfants, à leur partenaire de vie, à leurs proches. Comment l'annoncer aux siens quand on peine à accepter soi-même l'inéluctable ? Puis monte une rage soudaine avant de se dire qu'on doit faire face et passer au travers de l'épreuve.

C'est justement lors d'une de ses entrevues que j'ai rencontré Julie Faucher, il y a plus d'une dizaine d'années. Elle n'avait pas encore été frappée une deuxième fois par le même diagnostic, c'est arrivé plus tard.

À l'époque, Julie venait de lancer son entreprise spécialisée en produits postmastectomie pour aider d'autres survivantes, souvent dépourvues face à l'impact de la maladie. L'idée entrepreneuriale a fait son chemin et, depuis, de nombreuses Québécoises en bénéficient au quotidien.

L'expérience de Julie avec le cancer du sein lui a donc tracé la route qu'elle fréquente aujourd'hui. Dynamique et passionnée, elle a choisi de redonner aux femmes qui ont reçu ce diagnostic et qui se trouvent prises dans un tourbillon d'émotions. Souvent, ces femmes font face à un monde totalement inconnu. Comment faire l'apprentissage de la maladie et de ses étapes tout en restant optimiste ?

Avec ses conseils judicieux, Julie transforme le désarroi en action positive et inspire toutes celles qui souhaitent faire de ce parcours un moment de vie tout de même lumineux.

Le livre rose est le fruit de ses conversations franches avec des survivantes qui ont formulé leurs besoins. Il a été conçu comme une bouée à laquelle s'accrocher pour donner un sens à ce qu'elles vivent.

Julie m'a confié que ce guide est celui qu'elle aurait aimé avoir à sa disposition lors de son premier diagnostic. Peu d'ouvrages se sont attardés avec autant de soin à chaque étape de la maladie. Vous y trouverez des réponses à une foule de questions : de l'importance de bien se préparer à une chirurgie, de prendre soin de ses cicatrices, ou encore du choix de « demeurer plate » tout en apprivoisant cette féminité que l'on croyait perdue. Quoi porter quand on sort de l'hôpital après une mastectomie ? C'est

loin d'être futile comme question. Quel peut être l'impact sur le couple ou sur la célibataire qui souhaite trouver l'amour ? Comment réapprendre à vivre avec son corps, à s'aimer dans toute sa splendeur, sans jugement et avec bienveillance ? Encore plus fondamental.

De ce guide bien documenté, on retient que bien vivre l'aventure du cancer du sein commence dès l'annonce du diagnostic. Et il ne s'agit pas que d'une question esthétique. Cela passe d'abord par de l'accompagnement, de l'écoute, et des outils. Les proches aidants ont un grand rôle à jouer. Ce guide est pour eux aussi.

Aujourd'hui, grâce à la prévention, au dépistage précoce, à la recherche et aux meilleurs traitements, le taux de survie des femmes atteintes d'un cancer du sein est de plus en plus élevé. C'est très encourageant et surtout rassurant.

Chaque histoire reliée au cancer du sein est unique, mais quand Julie parle de son « aventure » avec le cancer du sein, elle touche le cœur de milliers de femmes, amies, collègues, qui ont dû vivre ou vivent encore avec ce diagnostic. Julie m'a beaucoup émue par son histoire et ce qu'elle en a fait. Je la remercie de me donner l'occasion de faire partie de son magnifique projet.

Je suis convaincue que son livre fera œuvre utile et que vous serez nombreuses à vous y retrouver.

Je dépose ici toute mon affection pour ces femmes résilientes et courageuses. « Que vous êtes belles, mes sœurs ! »

Isabelle Maréchal

Animatrice et productrice

Introduction

En 1994, je suis entrée brutalement dans l'univers du cancer du sein. N'ayant aucun historique familial, je n'étais pas du tout préparée à cette éventualité. À cette époque, je caressais aussi le rêve d'avoir des enfants un jour. À seulement 30 ans, cette épreuve tombait bien mal. J'avais peur de la suite, autant en ce qui concernait le cancer du sein que la possibilité de passer à côté du rêve de fonder ma famille...

La peur au ventre et la tête pleine de questions, j'ai plongé dans cette aventure, même si j'étais très déçue que la vie me mette des bâtons dans les roues. Ma vie allait pourtant si bien avant... Je ne connaissais pas vraiment le monde du cancer, pas plus que les ressources, alors je me suis demandé comment j'allais affronter ce défi.

Dans ce livre, j'utilise souvent l'expression « aventure du cancer du sein », que je définis comme suit : date « X » à laquelle vous embarquez bien malgré vous dans une odyssée que vous n'avez pas choisie, où rien n'est décidé d'avance. Vous entreprenez cet épisode de votre vie en souhaitant une ligne droite comme parcours, avec un début et une fin bien définie. Mais voilà, ce chemin est souvent parsemé d'embûches et de surprises de toutes sortes. Je ne le dis pas pour vous décourager, mais plutôt pour vous inciter à vivre cette aventure sans trop d'attentes, un jour à la fois.

J'ai assez bien réussi à vivre un cancer du sein à 30 ans, tout comme à 48 ans, lors d'un deuxième diagnostic. Entre les

deux, j'ai trouvé ma mission de vie. J'ai fondé mon entreprise en lien avec le cancer du sein : Studio Équilibra inc., une boutique spécialisée en produits postmastectomie. J'y croise tous les jours des femmes touchées par le cancer du sein. Ces femmes me racontent leurs histoires et me font régulièrement des confidences. Ce livre contient donc des exemples tirés de mon histoire personnelle, mais aussi du vécu de ces femmes.

À travers nos discussions, j'ai constaté à maintes reprises le pouvoir des mots et des échanges. Par exemple, des femmes m'avouent se sentir mieux après avoir discuté. Je remarque même un changement positif dans leur posture et leur attitude ! À la suite de ces entretiens, elles me formulent ainsi leurs émotions et sentiments :

- ⌘ « Merci, je me sens mieux outillée pour faire face à cette aventure »;
- ⌘ « J'ai moins peur maintenant »;
- ⌘ « Je comprends mieux certaines choses »;
- ⌘ « Je me sens plus confiante, pleine d'espoir »;
- ⌘ « Tu m'inspires, car tu es passée à travers deux cancers du sein et tu as l'air bien, pleine d'énergie et de joie de vivre. Je vais essayer de bien vivre cet épisode de ma vie moi aussi »;
- ⌘ « Ça m'a fait du bien de discuter, je me sens plus calme maintenant ».

Vous saisissez la portée de ces commentaires ? Ils sont puissants et feront une différence positive dans la façon de vivre l'aventure du cancer du sein.

C'est de cette observation qu'est née l'idée d'écrire ce livre, soit de vouloir rejoindre le plus grand nombre de femmes possible. Le contenu repose sur la mission même de mon entreprise, c'est-à-dire : Informer, Conseiller, Inspirer.

J'ai écrit ce livre pour :

- ✂ Partager mes connaissances;
- ✂ Encourager;
- ✂ Suggérer des pistes de réflexion;
- ✂ Proposer des solutions et des conseils pour faciliter la navigation dans ce parcours imposé;
- ✂ Réconforter;
- ✂ Motiver;
- ✂ Rassurer;
- ✂ Insuffler du courage, de la force et de l'espoir, bref, vous inspirer !

Le livre rose est donc une source d'informations, de conseils, de témoignages, d'exemples, de citations et d'inspiration. Il se divise en trois thèmes, selon la séquence suivante :

- ✂ L'annonce du diagnostic et le début de l'aventure;
- ✂ La période des traitements;
- ✂ L'étape suivant la fin des traitements.

Ce livre est simple et facile à lire en raison des 60 petites sections qui peuvent être lues dans l'ordre ou le désordre. Il n'aborde pas le côté plus technique des traitements. Je ne suis pas médecin et désire respecter la limite de mes connaissances.

Je vous conseille toujours de vous référer à votre équipe médicale pour ce volet.

À la fin de chacun des trois thèmes, vous trouverez quelques pages pour y noter vos points importants.

Vous tenez entre vos mains le livre que j'aurais aimé lire lorsque j'ai plongé dans l'univers du cancer du sein à mes trente ans.

Bonne lecture !



Entreprendre l'aventure du cancer du sein

L'aventure du cancer du sein commence au moment où vous découvrez vous-même une masse dans votre sein ou lorsque cette masse est détectée lors d'une mammographie ou d'un autre test de dépistage. Une fois cette masse trouvée, vous subirez des tests complémentaires et probablement une chirurgie, deux étapes qui contribueront à établir et préciser le diagnostic.

Ces étapes seront ponctuées d'inquiétudes et d'attentes, qui pourront être assez difficiles à gérer. Vous ferez face à une grande part d'inconnu aussi : l'univers du cancer du sein, que vous connaissez plus ou moins, avec certains mots complexes, ses grades, ses stades et ses différentes étapes de traitements. Le mot « cancer » fait peur et vous vous questionnez probablement sur l'issue, en vous demandant : « Mais comment vais-je passer à travers tout ça ? »

En recevant votre diagnostic, vous venez d'ouvrir une porte sur un monde inconnu, avec ses inquiétudes et son lot de questions. Vous hésitez peut-être au pas de cette porte. Ce monde devant vous semble bien sombre... Entre le désir de vous accrocher à

votre situation actuelle et celui de foncer pour arriver au bout de l'aventure et éliminer cette menace qui plane sur vous, le pas est difficile à franchir.

Je compare le fait d'entreprendre l'aventure du cancer du sein à une balade en montagnes russes. L'annonce du diagnostic, c'est l'instant où on entend le déclic de la ceinture qui vient d'être bouclée. À partir de ce moment, il n'y a pas de retour en arrière possible. Le diagnostic est là et vous devez y faire face. Et l'aventure commence, avec ses hauts et ses bas. Alors que vous espérez que tout s'arrête, ça repart parfois pour un autre tour. Finalement, arrivée à destination, vous avez le cœur battant et vous essayez de reprendre votre souffle, tant bien que mal.

D'autres femmes font différentes analogies. Elles comparent le cancer à l'intrus qui force son pied dans la porte. Elles essaient de le repousser, mais savent au fond d'elles qu'il restera là ou poussera l'audace jusqu'à entrer complètement, qu'elles le veuillent ou non. D'autres comparent ce défi à une course à obstacles. Elles attendent le début des traitements comme le coureur qui attend le coup de sifflet pour s'élancer. Par la suite, elles se concentrent sur le franchissement des haies (toutes les étapes) une à la fois, en espérant un parcours parfait, ou presque. Plusieurs voient ce défi comme un combat. Pour ma part, j'aime moins cette comparaison, bien que je la comprenne totalement. Je vous expliquerai pourquoi dans la section « Et si on laissait tomber les gants de boxe ? ».

J'ai vécu cette aventure deux fois. Deux diagnostics à un peu plus de dix-huit ans d'intervalle. En raison de mon travail comme spécialiste en produits postmastectomie, je croise tous les jours des femmes touchées par le cancer du sein. Je discute avec elles, je les observe et elles se confient souvent. Je les rencontre à diverses phases : juste après l'annonce du cancer, pendant les

traitements et après, durant plusieurs années. Tout ce bagage personnel, ainsi que les observations faites au fil du temps m'ont permis d'établir divers constats qui, je l'espère, pourront vous aider à mieux vivre votre aventure du cancer du sein.

Bien sûr, vous pourrez modeler le contenu de ce livre pour l'adapter à votre réalité. Vous retiendrez certaines notions et vous en laisserez probablement quelques-unes de côté. Ce guide se veut un point de départ, un allié pour faciliter votre propre parcours. Je l'ai créé pour vous insuffler du courage, de la force et de l'espoir. J'espère qu'il contribuera à vous rendre cette aventure plus douce.