

*Les mots de ma vie
maux de vie*



*Des gens comme vous & moi qui habitent le territoire Orléans
du Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord.*

Ils sont touchés par le cancer du sein, eux aussi...



ISBN : 978-2-9809168-3-0

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2007

Toute reproduction totale ou partielle de ce recueil est strictement interdite.

Conception: Atelier Imagic • Impression: Imprimerie Budget

*Les mots de ma vie
maux de vie*

*À tous ceux et celles
qui y croient...*

Brigitte & Martine



*Il en va ainsi de la vie,
Elle n'a de foi qu'en elle-même.
Quand aucune pensée ne l'entrave
elle va contre toute raison
sans autre but que d'être encore,
un jour,
une heure,
un pas de plus.*

Henri Gougaud, Paramour.

En mai 1998, le Ministère de la santé du gouvernement du Québec a implanté le “**Programme québécois de dépistage du cancer du sein**”.

Ce programme recommande aux femmes de **50 à 69 ans** de passer une **mammographie de dépistage aux 2 ans**. Les Centres de santé et de services sociaux (CLSC) participent à la promotion de ce programme.

Le but de notre travail est de mobiliser et sensibiliser les femmes à la problématique du cancer du sein. Leur présenter les **avantages** à participer au Programme québécois de dépistage du cancer du sein. Leur expliquer comment un **dépistage précoce** pourrait changer le cours de leur histoire. Les convaincre qu’elles peuvent prendre en main la responsabilité de leur santé. Réfléchir avec elles sur le bien-être, l’estime que l’on se porte.

Comment parler aux femmes, leur expliquer l’importance de **prendre soin de soi**, de s’engager dans un programme comme le nôtre. Tout simplement en laissant parler des femmes, des hommes de leur histoire. Les écouter nous exprimer ce qu’ils sont, nous raconter des moments importants de leur vie.

Nous en avons fait un recueil où vous pourrez les lire, être leurs témoins.

Découvrir grâce à eux comment un mot, à un moment précis, peut prendre tout son sens. **L’engagement, la volonté, le courage, la peine, la détermination, la foi, l’espoir, la vie**, c’est ce qu’ils ont à vous dire.

Bonne lecture!



Préface

Il n'y a pas de mot!

Il n'y a pas de mot, pas de nom, pas d'adjectif, pas de verbe ni d'adverbe pour parler de cette chose. Cette chose innommable qu'est le cancer.

Cette chose qui débarque un beau matin ou un soir incertain s'installe en traître dans notre corps, alors qu'on ne souhaitait pas du tout sa visite. Cette chose-là prend la tête, prend toute la place, veut prendre notre vie. Et on a plus de mot pour nommer ce qui nous arrive.

Cette chose que l'on aura à combattre de toutes nos forces, cette chose qui joue avec nos nerfs, avec nos proches, avec nos vies et qui nous force à demander haut et fort : Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?

La vie est fragile et on a tendance à l'oublier. Nos vies sont fragiles, il faut s'en occuper.

Alors, lorsqu'on m'a demandé d'écrire la préface de cet ouvrage renfermant le témoignage de femmes et d'hommes qui ont eu à affronter cette épreuve, ou qui ont été touchés de près ou de loin par cette chose, je suis restée sans voix. Les mots m'ont manqués. Comment en parler?

Tous ceux et celles qui ont pris la plume dans cet ouvrage ont su emprunter l'image qui dépeint parfaitement, ils ont su utiliser les bons qualificatifs, ils ont réussi à donner le sens exact à la phrase, et trouver les mots justes pour nous dire, et nous faire comprendre... l'essentiel de la vie et l'importance d'un dépistage précoce.

La vie est si fragile...
il faut s'en occuper.





Ce recueil est un travail d'équipe. **Il est né de gens qui l'ont rendu possible.** Nous tenons à leur exprimer du fond du coeur notre gratitude pour l'intérêt qu'ils y ont porté et le don de soi qu'ils ont manifesté.

Nos sincères remerciements à :

Mme Diane Arseneault
Mme Lina Benvenuti
Mme Caroline Côté
Mme Michèle De Tremmerie
Mme Sylvie Falardeau
Mme Adrienne Hains
M. Jacques Roy
Mme Sylvie Turgeon

Merci de nous permettre de vous lire, merci de nous laisser partager ces instants avec vous, avec vos mots.

Gratitude : n.f. Reconnaissance de bienfaits reçus ou de services rendus se traduisant par un sentiment affectueux et amical (envers ou pour la personne ou le groupe dont l'on est redevable).



Un dépistage au bon moment!

Je m'appelle Diane. J'ai 64 ans. Je vis avec mon mari depuis 41 ans. J'ai deux filles, une de 39 ans et l'autre de 35 ans, et quatre petits-enfants.

J'ai une sœur de 57 ans que je vois régulièrement et mes parents sont décédés, il y a plusieurs années. Je suis femme à la maison.

À 42 ans, mon médecin de famille m'a demandé d'aller passer une mammographie une fois par an parce que ma mère avait eu un cancer du sein à 58 ans. En fait, elle a subi une mastectomie et n'a pas reçu de traitement. Elle est décédée à 65 ans d'un anévrisme au cerveau.

Lorsque j'ai eu 50 ans, je me suis inscrite au Programme québécois de dépistage du cancer du sein. Je sais qu'il y a beaucoup de femmes qui ont peur, mais moi, après plusieurs années, je suis habituée et je ne trouve pas ça si difficile. Il faut se dire que ça ne dure que quelques secondes. Ce que je fais pour être assidue, c'est que, lorsque je vois mon médecin à mon rendez-vous annuel, elle me donne ma prescription pour une mammographie.

J'ai plusieurs passe-temps : chorale paroissiale, concerts de Noël, jardinage, cuisine, couture, tricot et autres bricolages...

Ces passe-temps me permettent de créer et de me réaliser. Lorsque je regarde mes créations, je suis fière de moi. Je m'occupe aussi de ma santé; je prends des marches, je mange bien et je ne fume pas.

Je suis fidèle au programme parce que j'ai confiance que, grâce à la technologie, on trouve quelque chose à temps.

J'ai dans mon entourage des femmes qui ont eu le cancer du sein et qui ont eu des traitements. Présentement, elles vont bien. **Pour elles, le dépistage s'est fait au bon moment!**

Diane Asseneault



en va ainsi de la vie.
Elle n'a de foi qu'en elle-même
Quand aucune pensée ne l'
elle va contre toute raison
autre but que d'être encore
une heure un pas de plus



Poupée tricotée par Diane.

Engagement : n.m. Promesse (qui constitue un lien moral). Implication (de quelqu'un dans une action).

A black and white photograph of a frog sitting on a rock. The frog is the central focus, with its body and legs clearly visible. The background is a textured, light-colored surface, possibly a rock or a piece of paper. The overall tone is soft and slightly desaturated.

Chasser la peur!

Je m'appelle Lina. J'ai 50 ans. Je suis mariée depuis 25 ans et je demeure dans une maison bigénérationnelle avec mes parents. Je n'ai pas pu avoir d'enfants à cause d'une maladie de reins. En fait, je fais de l'insuffisance rénale. J'ai travaillé comme cythotechnologiste à l'Hôpital L'Enfant-Jésus. Plus précisément, j'analysais des plaquettes pour dépister le cancer de l'utérus. En 2004, on m'a déclarée invalide au travail.

J'ai toujours eu une préoccupation pour la santé de mes seins parce que mon médecin me considérait plus à risque que d'autres femmes de développer un cancer du sein à cause de ma maladie de rein. À 22 ans, j'ai eu une greffe de rein. 15 ans plus tard, j'ai dû aller en dialyse parce que mon corps rejetait la greffe. Un an plus tard, j'ai été à nouveau greffée et finalement, depuis 2004, je vais en dialyse trois fois par semaine parce que ma deuxième greffe a été de nouveau rejetée.

Depuis l'âge de 22 ans, j'ai des examens annuels à la Clinique du sein de St-Sacrement. Lorsqu'on a une greffe, notre système immunitaire est plus faible et lorsqu'on va en dialyse, on est plus à risque au cancer parce qu'on est très fatigué.

Maintenant que j'ai 50 ans, je fais partie du Programme québécois de dépistage du cancer du sein. D'être suivie de façon plus serrée, ça me rassure et j'ai une entière confiance en eux.

De temps en temps, je palpe mes seins pour m'assurer que tout est normal. C'est important d'être attentive à tout changement qui pourrait survenir. J'en sais quelque chose, j'ai eu trois cancers de la peau; sur la main en 2001, sur le bras en 2005 et sur la poitrine en 2006. C'est moi qui avait remarqué les tâches en question. Finalement, j'ai subi des chirurgies et il n'y a plus de tumeur.

Le message que je veux dire aux femmes, c'est de **ne pas avoir peur et d'accepter de passer des mammographies. L'inconnu, c'est épouvantable, mais il faut surpasser nos peurs. Parfois, on se fait des idées et on augmente notre peur.**

Je crois qu'il est très important de garder une bonne santé mentale. Lorsque je me réveille le matin, je ne me sens pas bien physiquement. Je n'ai pas d'énergie et j'ai des douleurs

importantes. Si je m'écoutais, je demeurerais couchée. Mais, je me conditionne et je me lève et passe de belles journées malgré tout. J'ai beaucoup de passe-temps qui me désennuient et me valorisent. Je fais de la broderie et de la dentelle, je donne des cours et je joue de la guitare. J'ai deux petits chiens et je m'en occupe bien. Ils m'apportent de l'affection inconditionnellement. Ils me font rire et me détendent.

Je prends des marches et fais du vélo, je trouve ça important de faire de l'exercice. Ça me donne de l'endorphine et ça, ça peut me guérir et soulager mes douleurs.

Les gens qui me côtoient disent que je suis une personne joviale, optimiste et rafraîchissante.

Finalement, je me compte chanceuse parce que je suis bien entourée. J'ai un mari très attentionné et des parents très généreux de leur temps.

Lina Benvenuti

en va ainsi de la vie.
Elle n'a de foi qu'en elle-même
Quand aucune pensée ne l'
elle va contre toute raison
autre but que d'être encore
une heure un pas de plus



Dentelle aux fuseaux par Lina.

Volonté : n.f. (lat. voluntas). Faculté de se déterminer à certains actes et de les accomplir.



Le pouvoir sur soi!

Je m'appelle Caroline. J'ai 43 ans et je vis avec mon conjoint et mes deux filles de 9 et 14 ans. Je suis travailleuse sociale de formation et j'occupe des fonctions de gestionnaire dans un Centre de santé et de services sociaux.

La vie des femmes dans ma famille est très touchée par le cancer du sein et ceci, de génération en génération. Déjà, en 1903, mon arrière-grand-mère subissait une mastectomie. Ma grand-mère s'est faite opérer à l'âge de 49 ans. Trois sœurs de ma mère ont eu le cancer du sein dont l'une qui a eu un cancer sur les 2 seins.

La première personne qui est morte dans mon entourage fut ma tante. Ma mère disait qu'elle avait tardé avant de consulter. Le jour où elle s'est décidée, il était trop tard et la tumeur était grosse comme un œuf! Elle avait 39 ans, c'était en 1968 et moi j'avais 4 ans.

À mes 5 ans, j'ai vécu ma première tornade, ma mère a eu le cancer du sein, elle avait 47 ans. Mon père fut très fortement ébranlé. La petite fille que j'étais développa deux peurs; celle du cancer et celle de perdre l'être qui était le plus cher à ses yeux!

Ma mère a eu des traitements de radiothérapie et elle s'est sortie de ce cancer. C'est 22 ans plus tard qu'un cancer des ovaires est apparu, ce dernier était en lien avec le cancer du sein. Elle a eu des traitements de chimiothérapie, elle a eu une rémission de 2 ans, mais elle est décédée d'un cancer généralisé à 71 ans. Ce fut l'épreuve la plus difficile à surmonter de toute ma vie! Je n'ai jamais ressenti une telle peur, un tel vide. Je l'ai vue souffrir et je me sentais tellement impuissante! J'étais très proche de ma mère affectivement. J'étais une de ses confidentes et celle qui lui apportait beaucoup de soutien. J'ai été très présente. J'ai raccourci un voyage en Asie pour ma mère. Je lui ai donné beaucoup de soutien psychologique et de soutien physique (je lui ai donné son dernier bain). La mort de ma mère est venue renforcer ma peur du cancer.

Cette peur de développer moi-même un cancer du sein m'a amenée à consulter très jeune. Je passe des mammographies depuis l'âge de 22 ans. À cause de nos antécédents familiaux, mes quatre sœurs et moi avons passé un test de dépistage pour savoir

si nous étions porteuses du gène « BRCA2 ». Trois d'entre nous le sont. Ma sœur aînée a eu un cancer du sein sérieux il y a 3 ans et elle s'en sort. Elle a un moral d'enfer!

J'ai accepté de passer ce test de dépistage seulement l'an passé. Les médecins me le recommandaient depuis quelques années. Il me fallait être prête à faire face à la possibilité que le test se révèle positif et prévoir être capable de composer avec cette réalité. Voici ce qu'est cette réalité : 84% de risque de cancer du sein et 27% de risque du cancer des ovaires! Ai-je transmis ce gène à mes filles? Ce n'est pas anodin comme questionnement.

Pour diminuer les risques, j'ai décidé de me faire pratiquer l'ovariectomie qui diminue mon risque de cancer du sein à 42% et qui rend presque nul le risque du cancer des ovaires (3%). Et ce, malgré le fait que je suis devenue ménopausée drastiquement, du jour au lendemain à 42 ans avec tous les inconvénients que cela comporte.

J'ai un suivi médical très serré; mammographie, échographie, résonnance magnétique à chaque année. Je palpe mes seins régulièrement. Je porte attention à mon alimentation et je fais de l'exercice. Je m'entoure de gens que j'aime et qui sont bons pour moi.

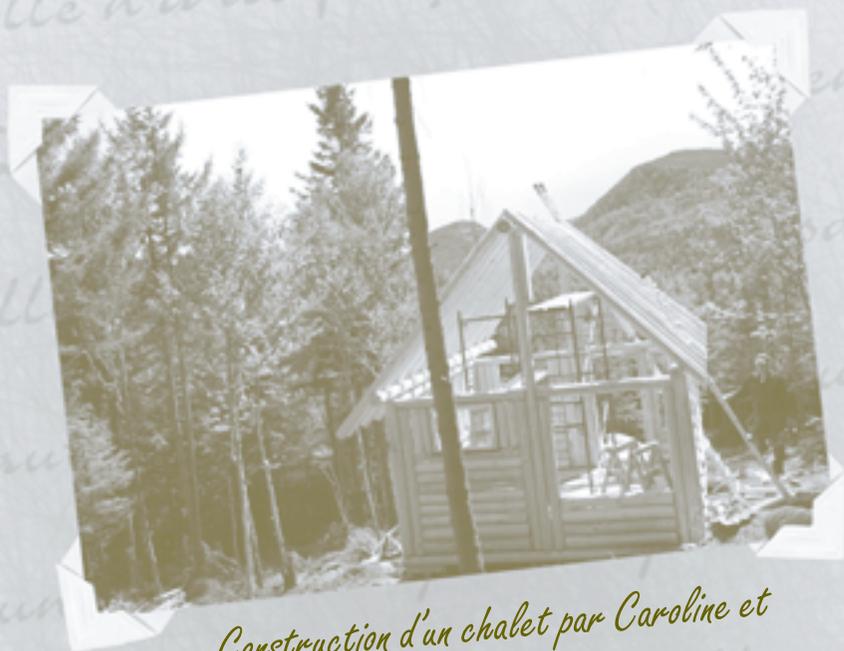
S'il m'arrivait un cancer un jour, je m'appuierais sur mes forces, sur mon entourage et surtout, je n'aurais pas de regrets, ni de reproches à me faire. La recherche de l'équilibre et la prévention sont des ingrédients gagnants!

Je réalise mes rêves. Quoi qu'il arrive, je ne veux pas avoir de regrets. C'est maintenant que je vis et que j'en profite. Je n'attends pas à la retraite!

À mon avis, la maladie et les cancers ont des causes multifactorielles. Il est donc primordial de prendre du pouvoir sur ce qui nous semble possible. Vivre des relations saines, se réaliser, être assidue face aux méthodes et examens de dépistage constituent pour moi la voix à suivre. Ce « cocktail » me sécurise et me convient bien.

Caroline Lote'

en va ainsi de la vie.
Elle n'a de foi qu'en elle-même



Construction d'un chalet par Caroline et son conjoint.

Elle n'a de foi qu'en elle-même
Quand aucune pensée ne l'
elle va contre toute raison
autre but que d'être encore
une heure un pas de plus

Vivre : v.i. (lat. vivere). Être en vie, v.t.. Éprouver intensément ; vivre de bons moments.
Vivre sa vie, suivre ses aspirations, jouir de l'existence.



Persévérance !

Je m'appelle Michèle. Je suis née à Bruxelles en 1948, je fêterai donc mes 60 ans en 2008.

En 1980, j'ai quitté ma Belgique natale (ainsi que mes parents, mon travail, mes amis) pour m'établir à Montréal. Je répondais à un appel intérieur plus fort que toutes ces sécurités.

Célibataire, sans enfant, j'ai reporté toute mon affection quotidienne sur une petite chienne nommée *Folie*, qui partage ma vie depuis 15 ans. Lors de mes premières promenades avec elle en 1992, j'ai redécouvert la beauté de la nature et est né le goût de la photographie.

Devant subir quelques chirurgies étalées dans le temps, je décide de mettre à profit ce laps de temps pour me former en pastorale et en études bibliques pour travailler dans ce domaine une fois ma santé rétablie. Le 8 septembre 1999, alors que je lisais des notes de cours chez moi, un élancement douloureux dans le sein droit m'y fait porter la main et je palpe une toute petite «boule» sous mes doigts. Aucune inquiétude, je ne pense même pas au cancer puisque 30 ans auparavant, on m'avait enlevé un kyste bénin au sein gauche et qu'un an auparavant, soit en août 1998 à la veille de mes 50 ans, ma première mammographie de dépistage s'était révélée normale.

Le lendemain, par téléphone, je parle de ma découverte au CLSC où l'on me reçoit dès le surlendemain. Lors de cet examen, la médecin prescrit une mammographie prenant elle-même le rendez-vous en urgence puis d'autres examens rapidement. Finalement, dès la mi-octobre, à l'hôpital St-Sacrement, on m'enlève les tumeurs (car j'en avais quelques-unes) en chirurgie d'un jour. Mon frère et ma belle-soeur viennent passer alors la fin de semaine avec moi pour m'aider.

Dix jours plus tard, je suis assise en face de la chirurgienne dans son bureau et, devant moi, elle demande par téléphone au laboratoire les résultats de l'analyse des tumeurs enlevées, ensuite elle me regarde et m'annonce qu'il s'agit de deux types de cancers et que la prochaine étape serait la mastectomie complète du sein droit avec extraction des ganglions et ce, au plus vite. Entretemps il me faut passer plusieurs examens pour détecter d'éventuelles métastases aux poumons, foie, os, ... Misère! Le coup de massue!

Je n'étais pas seule. Une amie m'avait accompagnée à ce rendez-vous pour ensuite, retrouver une autre amie arrivée de Montréal pour passer quelques jours avec moi – Merci mon Dieu pour ces présences!- J'avais tellement hâte de passer tous ces examens médicaux, la peur provoquait des douleurs dans tout le corps, je craignais d'autres mauvaises nouvelles mais ouf! rien d'anormal. J'arrive même à suivre tant bien que mal mes cours à l'université. Je vis tout cela sans vouloir alarmer mes parents âgés à Bruxelles, je leur cache mes déboires.

Arrive enfin le 23 novembre 1999, date prévue pour la mastectomie. Après cela, je serais débarrassée du cancer et, après tout, je préfère perdre un sein plutôt que la vie! Je suis résignée et persuadée depuis longtemps que **toute personne est bien plus grande que son apparence physique!**

L'opération s'est bien passée. Beaucoup de douleur au réveil. Mes deux amies proches sont à mon chevet, ce qui m'a aidé à attendre la prochaine dose de morphine. Le surlendemain : retour à la maison accompagnée d'une amie qui me donne toute sa disponibilité pendant une semaine complète (accompagnement, repas, aide pour la toilette, ...) Mon frère et ma belle-soeur sont revenus me voir durant quelques fins de semaine. J'ai immédiatement commencé les exercices physiques prescrits que j'ai consciencieusement poursuivis jusqu'à la récupération complète de mon bras droit. Au bout d'un mois, je pouvais conduire mon auto. J'ai eu le soutien du CLSC pour organiser l'aide dont j'avais

besoin : soins infirmiers et aide ménagère.

Après la mastectomie, la chirurgienne m'a annoncé qu'il n'y avait finalement plus aucune trace de cancer, ni dans le sein enlevé, ni dans les ganglions. La première opération aurait été suffisante... mais on ne pouvait pas le savoir avec certitude et on ne prend pas de «chance» avec la vie!

J'ai dû attendre l'été 2001, c'est-à-dire 1 an et demi plus tard avant d'avoir tout juste assez d'énergie pour faire le voyage à Bruxelles et aller serrer mes parents dans mes bras, accompagnée de ma petite chienne. Je sais que je voulais vivre autant pour ne pas faire de peine à ma famille, pour ne pas 'abandonner' ma chienne que pour mon propre goût de la vie.

C'est grâce à l'homéopathie, beaucoup de patience, le soutien du psychologue au CLSC, la pratique de ma foi, une amitié rare, indéfectible, écoutante et jamais culpabilisante ou jugeante que petit à petit j'ai récupéré plus d'énergie.

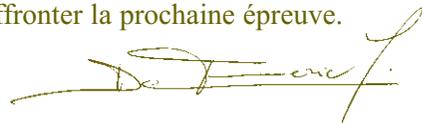
Le cancer date de fin 1999, nous revoilà en 2007. Que de chemin parcouru! Il y a encore des embûches, des faiblesses. Je suis devenue travailleuse autonome et reconnue comme artiste photographe de talent.

Dès les premières semaines après l'opération, la première et seule chose que j'ai eu le goût de faire c'était : la photographie et je m'y suis accrochée! Merci à la vie, aux talents reçus, aux personnes qui nous aident à les reconnaître, à cet appel intérieur qui nous pousse à l'amélioration constante.

Ce ne sont pas les épreuves qui font grandir mais plutôt les démarches entreprises pour en sortir, les relectures de notre vie, l'ouverture aux autres, à l'Autre, la confiance en la vie pour me mener petit à petit vers qui j'étais.

Ce cancer est arrivé dans ma vie alors que je pensais être enfin sortie du tunnel des problèmes, des opérations, des épreuves, des remises en question, etc. Une cerise sur le sundae en somme, selon l'expression populaire.

Vouloir sortir d'une épreuve est sans doute instinctif mais en sortir grandi est une décision. Cette décision est une démarche qui, chaque fois, nous aide à affronter la prochaine épreuve.



en va ainsi de la vie.

Elle n'a de foi qu'en elle-même



Photo prise par Michèle.

Elle n'a de foi qu'en elle-même

Quand aucune pensée ne l'

elle va contre toute raison

autre but que d'être encore

une heure un pas de plus

Contemplation : n.f. Considération attentive avec les yeux, par intérêt ou admiration.
Méditation qui mène à la prière.



Quelques secondes pour garder la santé !

Je m'appelle Sylvie F. Je suis âgée de 50 ans. J'ai une fille de 17 ans et je suis divorcée depuis plus de 2 ans. Je travaille au CLSC comme auxiliaire familiale à domicile et j'aime mon travail.

Cela a commencé par ma mère qui a eu un début de cancer du sein en 1994 à l'âge de 54 ans. Elle a subi une biopsie, c'était petit, alors ils lui ont gratté le tout et elle n'a pas eu à subir une autre opération. Grâce à la mammographie, elle a été prise juste à temps. Elle a dû par contre se faire opérer pour enlever les ganglions pour s'assurer que le cancer ne se répande. Elle a suivi de la radiothérapie ainsi qu'une médication à long terme.

Chez elle, la prise d'hormones aurait déclenché un cancer. Alors imaginez-vous que moi, sa fille, je n'ai jamais pris d'hormones. « Endure tes chaleurs ma fille ». Alors, à 49 ans, je passe ma première mammographie et ils ont détecté une masse au sein gauche. Par la suite, j'ai été dirigée vers l'Hôpital St-Sacrement pour une échographie. Je ne savais pas que j'allais vivre une des plus mauvaise journée.

À l'échographie, ne voyant pas très bien la forme, ils me font passer une autre mammographie. Ne voyant pas encore très bien, j'en passe une deuxième. L'infirmière revient en me disant que le médecin en veut une autre. Elle repart et revient pour une autre. Là, je suis terrifiée. Plusieurs scénarios se produisent dans mon cerveau. J'ai le sein sensible au maximum car ce sont des mammographies à forte compression. Elle revient pour une cinquième mammographie en me disant que le médecin veut s'assurer de bien voir. Ben là, j'en suis certaine, je l'ai. Je suis émotivement épuisée, démoralisée, je ne me sens pas bien du tout. L'infirmière m'annonce que le médecin veut me voir. Oh! que je me sens mal, j'essaie de me préparer moralement à recevoir cette terrible nouvelle.

Le médecin me dit que tout va bien, que la masse ressemblait beaucoup à un cancer mais que c'était plusieurs kystes réunis qui donnaient cette impression. C'est pour cette raison que j'ai subi plusieurs mammographies afin de vraiment s'assurer que c'était bien ça. Je suis sortie de l'hôpital mêlée, mais soulagée.

Prescription : mammographie au 6 mois.

Au mois de mars 2007, j'ai passé une mammographie et j'ai dû passer une autre échographie pour le sein gauche. J'ai su tout de suite que c'était un petit ganglion inoffensif et que les kystes étaient partis.

Je reçois quelques jours plus tard un appel du docteur. Cette fois-ci, c'est le sein droit. Je dois passer une biopsie, car elle a vu des cellules irrégulières. Elle me dit de ne pas m'inquiéter, c'est de la prévention. Vous savez, on s'inquiète toujours un peu, mais surprise, je le suis moins que l'année dernière, je l'avais été tellement. Ça n'a pas traîné, 2 semaines après son appel j'avais un rendez-vous.

La veille et le matin de la biopsie, j'avais mal au coeur et les intestins fonctionnaient à planche. Une technologue m'a reçue et informée de tout ce qui se passerait et du fonctionnement de la

machine. Impressionnant, très bien équipé, personnel super.

Bonne nouvelle. Le docteur me téléphone et m'annonce que ce n'est pas cancéreux mais qu'il faut opérer le plus rapidement possible par prévention, car il y a plusieurs cellules irrégulières. Je ne m'en fais pas trop, ce n'est pas cancéreux. Deux semaines plus tard, le 31 mai 2007, je suis sur la table d'opération..

Le 20 juin, je revois mon docteur. Elle m'examine et tout est beau. Ils ont enlevé « large » dit-elle. Ces cellules sont pré-cancéreuses.

Je n'ai pas et je n'ai jamais eu le cancer. Je suis à risque et suivie de très près. Mammographie dans 4 mois, un gros merci à toute l'équipe médicale.

J'habite avec ma fille dans ma maison sur le bord d'une rivière, un vrai petit paradis. J'essaie de penser à moi de plus en plus. Prendre le temps de respirer, de sentir l'eau coulée sur moi dans la douche. Apprécier les bons moments passés avec ma famille et mes amis. D'aimer ce que je fais, c'est très important, la vie est si précieuse et on est si bien en santé.

Dans mon métier je vois beaucoup de personnes malades, en perte d'autonomie et vieillissantes. Elles m'apprennent et me donnent beaucoup. Si vous saviez le courage que certaines personnes ont, vous n'en reviendriez pas. Ils sont adorables.

J'ai une cicatrice d'environ 1 1/2 pouce et c'est creusé en cet endroit. Je suis non cancéreuse, je n'ai subi aucune radiothérapie, ni chimiothérapie. **Seulement des mammographies qui ne prennent que quelques secondes et qui m'ont sauvée du cancer.** Ce n'est rien une mammographie à côté d'un cancer. Réagissez, prévenez, passez des mammographies, aidez-les à vous aider.

C'est important, pensez-y, quelques secondes pour garder la santé.

Bonne chance !

A handwritten signature in cursive script, reading "Sylvie Lalonde". The signature is written in dark ink on a white background.



Rivière face à la maison de Sylvie.

Courage : r.m. Énergie morale face au danger, à la souffrance ou aux difficultés.



Vivre au jour le jour!

Je m'appelle Adrienne. J'ai 69 ans. Je suis veuve depuis 1990. J'ai 5 enfants, 13 petits-enfants et 6 arrière petits-enfants.

Voici mon histoire :

En 2005, je vais voir mon médecin pour un examen annuel et il me donne une prescription pour aller passer une mammographie parce qu'il avait remarqué quelque chose de douteux dans mon sein gauche. Je ne suis pas allée en me disant que ce n'était pas si grave et je n'étais pas inquiète.

Trois mois plus tard, c'est le premier jour de l'an et je suis chez ma fille. En sortant de la douche, je sens une grosse bosse sur mon sein gauche. Je téléphone à mon médecin et il m'envoie à la clinique du sein à St-Sacrement. Je passe tout d'abord une mammographie et un mois plus tard, une biopsie. Ensuite, je rencontre une oncologue à St-Sacrement et elle me dit : « Vous savez à quoi vous attendre à l'âge que vous avez! ». Elle m'annonça alors la nouvelle. J'avais un cancer et on devait m'opérer. Là, j'ai pleuré et ma fille m'a dit : « Ne t'en fais pas, ça va bien aller ». J'ai téléphoné à mes autres enfants, ils m'ont tous encouragée. Je l'ai dit aussi à mes amies.

On m'a enlevé ma tumeur en avril et j'ai eu de la chimiothérapie durant l'été et 24 traitements de radiothérapie à l'automne. J'ai perdu mes cheveux à cause de la chimiothérapie, mais je n'avais pas de problème avec ça. Je portais un foulard sur ma tête. Je n'ai pas eu beaucoup de maux de cœur. À la fin des traitements, j'étais relativement en forme. La preuve : cinq jours après la chimiothérapie, je faisais du camping.

Durant les traitements de chimiothérapie, ma fille Nancy était toujours avec moi et j'en profite pour la remercier d'ailleurs. C'est un bénévole du Service Aide 23 qui m'accompagnait à mes traitements de radiothérapie. Un monsieur très généreux.

Même si j'ai eu de l'aide de ces personnes, il reste qu'à certains moments, c'était plus difficile. J'aurais alors aimé parfois me faire gâter. Je demandais souvent l'aide de mon défunt mari et je suis certaine qu'il m'a aidée.

J'ai toujours su que j'allais guérir, jamais je n'ai pensé que je pourrais mourir du cancer.

Je ne me sens pas changée par cette épreuve de la vie, je n'y pense plus. Je vis au jour le jour, je ne pense pas non plus à l'avenir.

Le message que je veux laisser aux autres femmes, c'est de suivre les conseils de son médecin et de ne pas attendre pour aller passer des mammographies.

J'accepte de faire partie de ce projet parce que je veux que mon expérience serve aux autres femmes.

Adrienne Hous





Adrienne pendant ses traitements.

Sérénité : n.f. Paix intérieure qui se traduit par une apparence calme et tranquille.



Vivre après!

Je m'appelle Jacques. J'ai 56 ans. Je suis enseignant dans un CÉGEP et chercheur. En août 1988, je vivais avec Hélène, ma compagne de vie. Elle avait 35 ans, j'en avais deux de plus. La vie était devant nous comme un fruit ouvert. Nous étions souriants, heureux! En ce mois d'août, nous revenions d'un voyage au Maine. Une mer bleue, splendide et nous deux enlacés dans l'innocence du bonheur, dans l'insouciance de demain.

Un soir, quelques jours après notre retour, Hélène découvre une bosse dans un sein. Trop tard! Fulgurance du cancer. Les ganglions étaient majoritairement atteints. Une semaine plus tard, ablation complète du sein, traitements de chimiothérapie. Un choc brutal qui nous a fait basculer dans une autre vie, sans avertissement et, surtout, sans boussole pour faire face à l'angoisse, à la souffrance. Bref, à la démesure!

Deux ans plus tard, récidence au foie. Pour Hélène, l'atteinte est fatale. Nous nous regardions tous les deux dans le silence de ceux qui savent qu'ils ne vieilliront pas ensemble, que le temps nous ferait défaut. Malgré la douleur et l'évidence, nous étions deux pour affronter la maladie. C'était notre ultime consolation.

Hélène est décédée à domicile accompagnée des siens. Elle est morte trop jeune. Parfois, la vie n'a pas le souci de l'équilibre, de la justice. Cette vie dans la maladie et cette mort, nous les avons partagées à deux jusqu'aux derniers moments. C'était la seule beauté qui nous restait dans la maladie.

** Écrire! Laisser le désordre des mots prendre forme, tracer des signes tournant en rond dans la mémoire désertée. Mes yeux absents fixent ce qui reste de jour. Par la fenêtre, le vent efface la mémoire des feuilles.*

Hélène est morte hier! À trente-huit ans. Tout se disloque : les rives ne conduisent plus au fleuve. Les couleurs, les formes fuient le regard. Nous ne vieillirons pas ensemble. Signé cancer!

Je n'ai rien à dire, rien à faire. Ne suis que mon vertige. Je vois profiler des saisons muettes cherchant en vain l'odeur de la terre. Je n'entends plus la rumeur des jours, des nuits confondus comme sel et mer dans une seule dérive. Peut-être qu'un silence apaisé viendra....

* Extraits de : Jacques Roy, *Une mort annoncée : journal de novembre*, Québec, Éditions du Loup de Gouttière, 1992.

Aujourd'hui, je sais trop à quel point il est important pour les femmes de dépister à temps le cancer du sein. Quelques mois plus tôt, voire quelques semaines, nous serions peut-être deux à vous le dire. Hélène et moi.

for B



en va ainsi de la vie.
elle n'a de foi qu'en elle-même



Jacques et sa petite-fille Valérie, ont réalisé un conte pour enfants dont l'action se situe à l'Île d'Orléans et qui a pour titre: Un bateau qui fait le tour d'une orange.

Elle
Quand aucune pensée ne l'
elle va contre toute raison
autre but que d'être encore
une heure un pas de plus

Tendresse : n.f. Affection faite de douceur. Marque d'une douce affection. Bonté bienveillante.



Tout dépend de notre façon de réagir!

Mon nom est Sylvie T. J'ai 45 ans. J'ai un conjoint merveilleux mais pas d'enfants, et une famille extraordinaire! Je travaille à Hydro-Québec, j'ai un emploi de commis-distribution.

Voici mon histoire.....

Un matin du mois de novembre 2004, je sors de la douche et je mets ma crème de corps. Que ne fut pas ma surprise lorsque, sur un sein, je sens quelque chose de dur, une bosse!.

Pas de panique! Je verrai mon médecin de famille la semaine suivante, je lui en parlerai. Lorsque j'ai rencontré mon médecin, il m'a fait le papier pour aller passer une mammographie, bien que je suis dans la jeune quarantaine, il n'y a pas de chance à prendre, ma grand-mère maternelle est décédée du cancer du sein à l'âge de 44 ans.

Je suis tellement sûre qu'il n'y a rien de grave que j'attends deux semaines avant d'appeler pour prendre rendez-vous. Au début de décembre, je vais passer l'examen. C'est ma première mammographie. On prend une deuxième mammographie du sein droit, car on voit quelque chose. Je ne suis pas préoccupée car je pense toujours que c'est bénin.

Nous sommes en janvier et là, c'est l'échographie, car comme mon médecin me le dit ça n'a pas la forme d'un kyste. Je continue à croire que c'est bénin.

Ensuite, c'est la biopsie. J'ai même regardé l'écran, car je n'avais pas peur!

Tout au long de ces examens, je suis restée toujours positive. J'avais toujours de bons encouragements de ma famille, de mes amies et de mes collègues de bureau.

Le matin du 15 mars, le verdict tombe : à 7h30 du matin mon médecin de famille m'apprend que c'est cancéreux et je dois être opérée! Ayoye! Là, je me mets à pleurer, mon chum pleure aussi. Il me serre très fort dans ses bras... Et il me dit : est-ce que tu vas travailler quand même aujourd'hui! Bien sûr que je suis allée travailler, je ne passerai pas mon temps à pleurer! Surtout que cet

après-midi là, nous avons prévu aller glisser au Village des Sports à Valcartier avec ma famille. Alors je suis allée travailler jusqu'à midi et je me suis amusée tout l'après-midi.

Ce soir là, je leur ai annoncé la triste nouvelle... Le plus difficile ça été de l'annoncer à ma mère. Comment l'apprendre à sa mère qui, elle-même, a perdu sa mère de cette terrible maladie? Elle a pleuré beaucoup pauvre elle. Je lui ai dit que moi au moins j'avais la chance d'avoir les traitements nécessaires, ce qui n'était pas le cas dans le temps de ma grand-mère. De plus, elle avait su dernièrement que sa sœur avait un cancer aussi. C'était dur à prendre pour elle... Mais ma mère est une femme forte et positive.

J'ai été opérée le 14 avril 2005. Ça c'est bien passé. La masse était petite (1,4 cm) et je n'ai pas eu de chimiothérapie.

Je fais de la claquette depuis maintenant 4 ans. L'année de mon opération, nous avons monté un spectacle et il n'était pas question que je le manque. Alors 5 semaines après l'opération j'étais sur la scène à danser avec mes copines. C'était formidable!

Cette année là, j'ai participé à la « Course à la vie » en octobre sur les plaines d'Abraham et c'est là que j'ai découvert les femmes qui faisaient du bateau dragon. Je me suis tout de suite inscrite. J'ai commencé à ramer avec elles l'été dernier. J'adore ça!

Je participe à différentes marches pour amasser des fonds, je fais aussi du bénévolat pour la cause.

Je mords dans la vie, j'ai envie de faire plein de choses. Oui, j'ai eu la chance d'avoir un entourage extraordinaire qui m'a aidée à passer au travers, mais si je n'avais pas été positive et forte (comme ma mère!), j'aurais difficilement passé au travers. **Car je crois que tout dépend de nous, de notre façon de réagir!**



en va ainsi de la vie.

Elle n'a de foi qu'en elle-même



Sylvie en action avec son équipe.

une heure un pas de plus. Elle

Elle n'a de foi qu'en elle-même

Quand aucune pensée ne l'

elle va contre toute raison

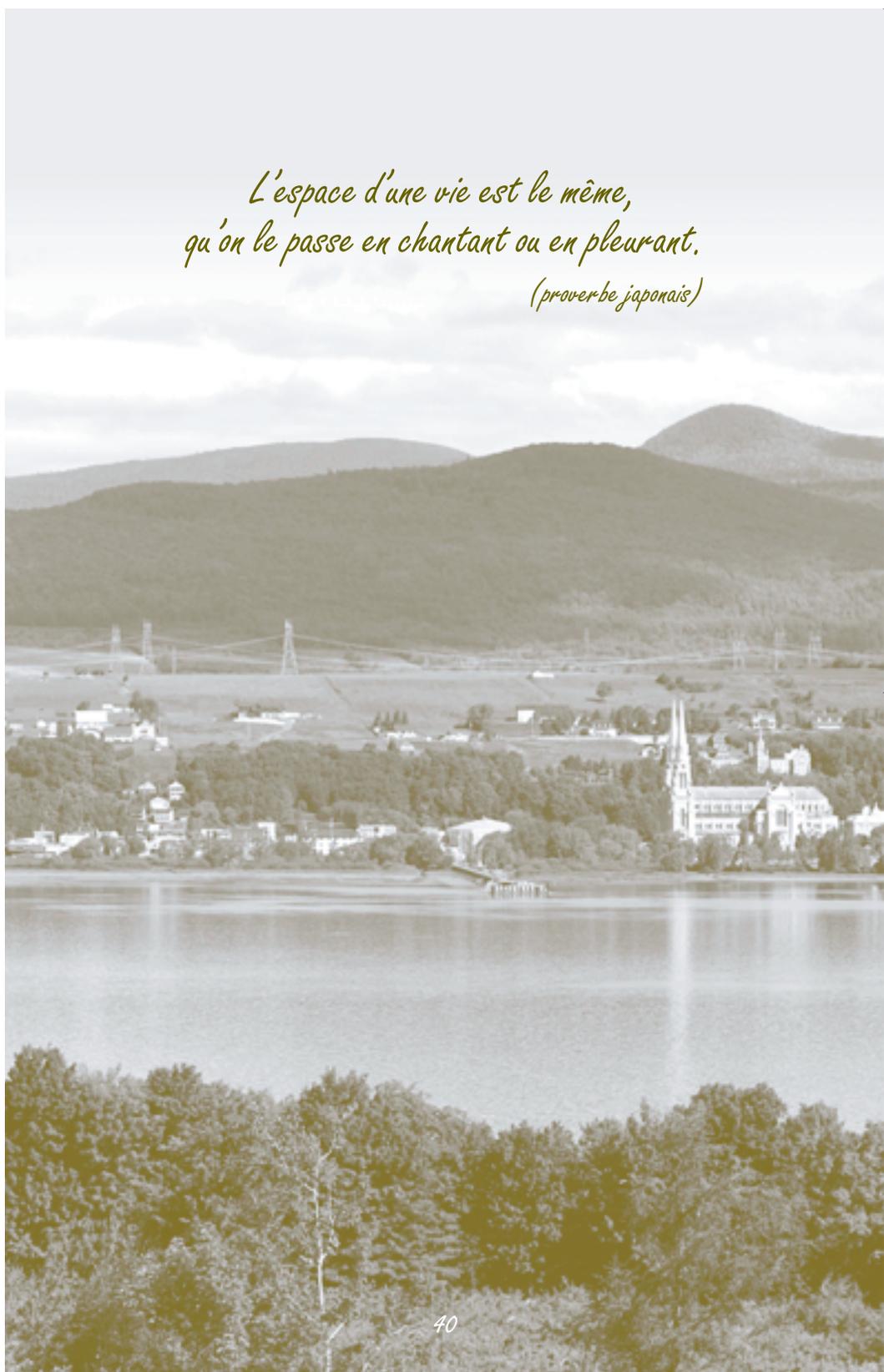
autre but que d'être encore

une heure un pas de plus

Agir : v.i. Participer pour influencer sur le cours de (une situation ou une action).

*L'espace d'une vie est le même,
qu'on le passe en chantant ou en pleurant.*

(proverbe japonais)



Produire un document comme celui-ci demande la collaboration de plusieurs personnes.

À **M. Jacques Roy**, pour votre travail de scribe minutieux.

À **M. André Letellier**, pour votre patience et votre talent de photographe.

À **Mme Julie Boucher**, pour votre créativité et votre gentillesse.

À **Mme Dominique Morin**, artiste-peintre, pour votre oeuvre. En espérant que les femmes puiseront la lumière dans votre rose.

Merci à tous pour votre générosité. Sans vous ce recueil n'aurait pas eu la même couleur.

*Collaborer : v.t. (lat. cum, avec, et labore, travailler).
Travailler avec une ou plusieurs personnes à une oeuvre commune.*

Ce recueil est la propriété de toutes les femmes. Le lire, le relire, le partager avec une amie, une sœur, une mère...pour que ces mots voyagent.

Notre travail est un acte de foi. Nous poursuivons un but, permettre à toutes les femmes d'avoir la possibilité de changer leur histoire, pour que la vie continue!

Pauline Bergeron, chef de programme

Brigitte Landry, organisatrice communautaire

Martine Guy, animatrice

Lucie Linteau, infirmière

Rachel Ferland, infirmière

Odette Nicol, médecin



«Indicible vers toi»
huile sur toile 12x16

Oeuvre originale de l'artiste-peintre
Mme Dominique Morin
atteinte d'un cancer du sein

*La santé des mes seins,
j'y vois!*

Pour obtenir plus d'informations sur le :

« **Programme québécois
de dépistage du cancer du sein** »

renseignez-vous au :

Centre de coordination des services régionaux
1050, chemin Sainte-Foy (Québec) G1S 4L8
téléphone : (418) 682-7596

www.depistagesein.ca

ou parlez-en à votre médecin.

Centre de santé et de services sociaux
de Québec-Nord



*Programme québécois
DE DÉPISTAGE
DU CANCER DU SEIN*

**Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale**

Québec 