

Retrouver sa qualité de vie grâce au conseil

Ses chances de survie étaient extrêmement faibles – 5 % selon les médecins. Après une lourde opération, Renate Marthy s'est battue pour s'en sortir. Une conseillère de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale l'a aidée à retrouver une certaine qualité de vie.

Texte : Joëlle Beeler ; photo : Paolo Foschini

Les problèmes, c'est de préférence en marchant que Renate Marthy en discute avec son mari. Et en ce mois d'avril 2016, tous deux avaient une foule de choses à régler en effectuant leur parcours. Renate Marthy, 55 ans à l'époque, venait d'apprendre qu'elle avait un cancer – un diagnostic totalement inattendu. «On pense toujours que ça n'arrive qu'aux autres et tout à coup, on se retrouve soi-même dans cette situation», dit-elle. «Je suis allée chez le médecin parce que je pensais que je souffrais d'incontinence. Je n'aurais jamais imaginé qu'une tumeur monstrueuse de quatorze centimètres poussait dans mon ventre.»

Lors du premier entretien, la gynécologue a expliqué très posément qu'elle n'avait pas encore réussi à localiser l'origine exacte du cancer. Il s'était déjà trop disséminé dans l'abdomen. «Je suis presque tombée de ma chaise. Je me suis dit: voilà, c'est fini. Au départ, je ne voulais même pas entendre parler d'une opération. À quoi bon...», se rappelle la quinquagénaire, qui a une formation d'infirmière. En état de choc, elle s'est rendue à son bureau. En tant que gestionnaire de cas, elle coordonnait les entrées en EMS au Liechtenstein. Sur pilote automatique, elle a mis des listes à jour et entrepris de faire de l'ordre. «Je ne me suis calmée qu'à midi, quand mon mari m'a appelée pour me proposer une promenade. Je savais que je devais suivre le conseil de la gynécologue et me faire opérer, même si, d'après les estimations, mes chances de survie ne dépassaient pas 5%.»

Entre peur et espoir

Après divers examens, Renate Marthy a appris qu'elle avait un cancer des trompes utérines – une tumeur qui peut se propager en restant longtemps inaperçue. «C'est un cancer sournois», commente-t-elle.

Au printemps 2016, elle est entrée à l'hôpital avec une peur teintée d'espoir. Au cours d'une opération qui a duré sept heures, la chirurgienne a enlevé les ganglions lymphatiques, le péritoïne, un segment d'intestin grêle et un bout de vessie. La rate, les trompes, les ovaires et

l'utérus ont également été retirés. Seules deux métastases hépatiques n'ont pas pu être enlevées; elles ont été traitées par cryothérapie ultérieurement.

Après l'opération, Renate Marthy a compris qu'elle avait une réelle chance de s'en sortir. «Les médecins avaient accompli un immense travail; à présent, c'était à moi de faire ma part.» Pour activer ses forces d'autoguérison, elle a décidé qu'elle ne voulait que de l'énergie et des pensées positives autour d'elle. De ce fait, elle n'a par exemple plus lu aucune étude sur son cancer. «Ça m'aurait tout de suite plombé le moral», dit-elle. Sa famille a joué un rôle fondamental durant cette période. «Elle m'a aidée et soutenue pour que je puisse me concentrer sur moi-même.» Elle a pu se relaxer en pleine nature et retrouver une force nouvelle grâce à la méditation. Elle a aussi consacré chaque jour beaucoup de temps à l'entraînement mental et à diverses thérapies énergétiques.

Des entretiens-conseils pour mieux faire face

Cancer Survivorship



Destinée aux malades et à leurs proches, la consultation spécialisée «Cancer Survivorship» a été conçue et mise en place par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale en 2014. «Grâce aux progrès de la médecine, le cancer peut être guéri ou devient une maladie chronique

chez de nombreuses personnes. Pourtant, celles-ci ne se sentent pas en bonne santé pour autant», explique Sarah Stoll, conseillère spécialisée à l'origine de l'offre. Le conseil est axé sur les symptômes physiques et les séquelles médicales des traitements, qui peuvent laisser de lourdes traces sur le plan émotionnel et psychique (voir texte principal). L'offre, gratuite, ne remplace en aucun cas un traitement; elle représente une aide pour surmonter les difficultés. Elle est également proposée par les ligues argovienne, thurgovienne et zurichoise contre le cancer.

► ostschweiz.krebsliga.ch/dienstleistungen/cancer-survivorship



Renate Marthy, âgée de 59 ans, a beaucoup appris sur elle-même et sa maladie. Elle est devenue plus calme, comme elle le dit elle-même.

Des conseils après le traitement

Dans le cabinet d'oncologie de Sargans où elle était suivie, Renate Marthy a entendu parler de l'offre « Cancer Survivorship » de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale (voir encadré). Depuis plusieurs années, Sarah Stoll reçoit une fois par mois des patientes et patients qui ont le traitement initial derrière eux. « L'objectif premier est d'aider ces personnes à retrouver une meilleure qualité de vie après la maladie », résume la conseillère.

De précieux conseils en toute simplicité

Le courant a bien passé entre Renate Marthy et Sarah Stoll: « J'ai pu discuter avec elle de choses dont je ne parle à personne d'ordinaire. » Elles ont abordé les peurs, la mort, le couple et les schémas et croyances qui s'étaient solidement enracinés en elle.

« Ses explications m'ont ouvert les yeux. »

Renate Marthy

La fatigue a également été au centre de leurs discussions. Après un traitement, surtout une radiothérapie ou une chimiothérapie, les patients se plaignent souvent d'une fatigue extrême qui persiste malgré le repos. Renate Marthy est très reconnaissante des précieuses informations que Sarah Stoll lui a données sur le sujet. « Ses explications

m'ont ouvert les yeux. Je savais désormais pourquoi j'arrivais à me concentrer moins bien et moins longtemps et pourquoi je n'étais plus aussi résistante qu'avant. » Malgré cela, elle a eu du mal à accepter les conséquences brutales du traitement sur sa vie professionnelle. « J'ai travaillé toute ma vie. Mais la maladie et cette immense fatigue m'ont petit à petit amenée à admettre que je n'avais plus la force de reprendre mon poste de gestionnaire de cas. » Sarah Stoll a joué un rôle important dans ce processus de travail sur soi et d'acceptation : « Nos discussions ont permis à Madame Marthy de mieux comprendre les choses. Cela l'a aidée à faire face à la situation. »

Renate Marthy dresse un bilan très positif: « Sarah Stoll m'a donné des outils en main pour reprendre le contrôle de ma vie. Elle communique d'égal à égal et sait écouter. » C'est pour cela que le conseil lui a beaucoup apporté.

Une nouvelle confiance dans l'existence

Une longue cicatrice sous la poitrine rappelle chaque jour à Renate Marthy l'opération qui lui a sauvé la vie. Avec le recul, elle se dit qu'elle a beaucoup appris sur la maladie, la santé et la guérison. Elle a aussi retrouvé confiance en son corps. « Aujourd'hui, je ne vais plus seulement me promener; je fais aussi régulièrement un peu de sport pour ma santé. »

Près de cinq ans se sont écoulés depuis le diagnostic. À cause du risque élevé de récidive, Renate Marthy, 59 ans aujourd'hui, continue de faire des contrôles réguliers. « J'ai bon espoir que le cancer ne revienne plus. Et je profite de chaque moment de bonheur, petit ou grand. Cela rend ma vie digne d'être vécue. » ●