

«J'ai survécu à un cancer INCURABLE»

Il y a onze ans, Sylvie Chambaz découvrait son cancer. Après quatre opérations et un pronostic fatal, elle a trouvé sa manière de renoncer à la conviction qu'elle devait mourir. Et elle se porte bien.

TEXTE CLAIRE-LISE GENOUD PHOTO CARINE ROTH

«En 2002, on m'a découvert un papillome à la place de la glande surrénale. C'était un sarcome à un stade avancé. Le chirurgien était catastrophé. Moi je me suis complètement absorbée dans la gestion de mon état de choc et le changement radical que le cancer apportait dans ma vie et celle de ma famille. J'en ai parlé ouvertement à mes enfants, qui étaient préadolescents. Pendant la chimio, je leur ai répété que ma pâleur et ma faiblesse étaient dues au traitement, pas au cancer, et que j'irais mieux après. A l'époque, je suivais une psychothérapie. Ces séances ont été un espace indispensable pour m'exprimer tout en épargnant au maximum mes proches. Un jour mon psychiatre m'a déclaré que mon avenir dépendait de ma capacité à ne plus voir la maladie comme une punition. Je me le suis tenu pour dit, j'ai renoncé à chercher une cause pour me tourner vers ce que cela allait m'apporter. Au bout d'une année, enfin remise des chimios, je goûtais avec bonheur ma nouvelle vie et je me croyais guérie.



Sylvie Chambaz dans son jardin, soulagée que sa vie ait pu reprendre son cours.

La première récurrence est arrivée en 2003 et ça a été pire que tout. Je me voyais au début d'une lente déchéance et me sentais condamnée. D'ailleurs peu après l'opération, l'oncologue a confirmé mon impression: j'avais un pronostic de deux ans au maximum. J'étais certaine de mourir dans ce délai. Tout a alors basculé. Ma perception du temps a changé, chaque instant est devenu précieux et je voulais en profiter absolument. Pour cela, il était nécessaire que je trouve des solutions à mes profondes inquiétudes. Dans un premier temps, j'ai choisi d'accueillir les hauts comme les bas. De pleurer quand le chagrin me submergeait et de sourire quand il s'en



UN SOIR, SEULE DANS MON JARDIN POTAGER, J'AI EU LA SENSATION D'ÊTRE ACCULÉE À DÉCIDER S'IL Y AVAIT UNE VIE APRÈS LA MORT. J'ÉTAIS COMME MISE EN DEMEURE DE ME DÉTERMINER.

allait. Ensuite, j'ai voulu préparer l'avenir, celui où je ne serais plus là pour veiller sur mes enfants. Je savais par expérience professionnelle – je suis infirmière en soins palliatifs – que le deuil de la mère est une tâche incommensurable. J'ai donc emmené tout le monde chez un thérapeute de famille qui pourrait les soutenir par la suite. Ces moments privilégiés pour partager notre tristesse et notre amour nous ont beaucoup apporté. Ma dernière préoccupation concernait l'au-delà. Un soir, seule dans mon jardin potager, j'ai eu la sensation d'être acculée à décider s'il y avait une vie après la mort. J'étais comme mise en demeure de me déterminer. L'intuition m'est venue de le tester sur mon ressenti. J'ai émis l'idée «Il n'y a pas de vie après la mort» et j'ai senti l'angoisse monter, mon corps se noircir et mes cellules se rétracter comme du plastique en fusion. Puis j'ai essayé l'opposé «Il y a une vie après la mort». Mon espace intérieur s'est rempli de lumière, mes cellules se sont dilatées et un vent d'éternité a soufflé en moi. Alors, peu importe la vérité, j'ai osé trancher. J'ai choisi la vie après la mort à cause du bien-être que cela me faisait.

Un mois après la deuxième opération, la tumeur avait déjà repoussé. Le chirurgien et l'oncologue m'ont adressé la même recommandation: «Profitez bien de l'été!» Au début de l'automne, un professeur de chirurgie m'a proposé une nouvelle opération qui me donnerait une toute petite chance. Et j'ai accepté. Mais il faut savoir que ces changements de pronostic consomment une énergie considérable. Mes circuits neuronaux avaient été submergés par le choc du cancer, puis par celui de la condamnation et maintenant on me donnait une toute petite chance. Et si jusqu'ici, j'avais réussi à

m'adapter, là je n'en pouvais plus. Je ne voulais plus anticiper l'avenir, c'était gaspiller mon énergie. Je désirais seulement vivre le plus en paix possible. Alors je me suis souvenue d'un enseignement qui dit: «Acceptez tout comme un cadeau.» C'était de la folie, mais comme ça m'a fait du bien! Je me suis mise à penser que le cancer était la meilleure chose qui m'était arrivée et j'ai ri d'être capable d'un tel paradoxe.

Après cette troisième opération, on m'a proposé de la radiothérapie en me prévenant que les médecins étaient partagés. J'ai apprécié qu'on me donne le choix – ce qu'on n'avait pas fait pour la chimio – et j'ai refusé, ce traitement risquant de m'achever. J'avais conscience que cette décision pouvait aussi avancer le moment de ma mort et j'en ai pris l'entière responsabilité. Cela ne m'a pas angoissée, au contraire, j'étais souveraine et libre comme jamais. A la place, nous sommes partis en famille quatre semaines à Bali pour Noël. Une vraie fête. Bali a été un havre de soleil, d'harmonie et de paix. Pas une seule fois, je n'ai pensé à la mort.

L'été suivant, en 2004, j'ai découvert par hasard une boule dans mon ventre. C'était une quatrième tumeur. Je pouvais la tenir entre mes mains, sentir ce qu'elle avait à me dire. Elle ne lançait pas d'éclairs, oh non, elle était couverte de

honte, une honte abyssale. Ça m'a tellement touchée que je me suis mise à l'aimer! J'ai subi une quatrième opération. Une de trop pour ma résistance.

J'ai tout lâché, tout envoyé balader, j'ai refusé de continuer de vivre sur des montagnes russes et j'ai appelé la mort. Qu'on en finisse. En réponse, j'ai rencontré une méthode de méditation qui m'a donné la certitude d'être accompagnée de l'autre côté du voile. Cela m'a rassurée car j'avais peur de me perdre. Et un beau jour, je me suis sentie invitée à me considérer comme guérie. Alors, au plus profond de moi, j'ai renoncé à nourrir la conviction que j'allais mourir. Petit à petit, je me suis rendu compte que je m'étais docilement couchée dans la tombe que les médecins m'avaient creusée. Je me suis relevée et j'en suis sortie, un pied après l'autre. C'était l'hiver, je me suis achetée une paire de skis pour surfer sur la poudreuse, réalisant que je ne m'étais plus rien offert depuis longtemps. Je ne voulais pas dépenser pour une future morte...

Un matin de printemps, j'ai eu la sensation que le cancer était derrière moi. C'était si fort que je me suis quasi retournée pour voir. A partir de là, j'ai été sûre d'être guérie. Quelque temps plus tard, j'ai dépassé le délai fatidique de ma date d'expiration. Quel soulagement d'être libérée du poids de la condamnation! Aujourd'hui, je vais bien, ma vie a repris son cours, enrichie.» ■

et vous,
AVEZ-VOUS SURVÉCU À UN PRONOSTIC MÉDICAL?
RÉAGISSEZ PAR COURRIER À
FEMINA, AV. DE LA GARE 33,
1001 LAUSANNE, CP 615
OU PAR E-MAIL À
REDACTION@FEMINA.CH

Lysopaine®

Le duo puissant contre le mal de gorge

Antiviral et anti-inflammatoire

Soulage la douleur pendant plus de 3 heures

Lysopaine N (Mint)
Lysopaine dol (Ambroxol)
Lysopaine dol (Blackcurrant)