

Recueil d'écrits
de patients et soignants

Octobre Rose

À l'Hôpital Privé de la Baie & au Centre de la Baie d'Avranches

Quand les maux inspirent
les mots...



« écrire...
pour me tenir le cœur
au chaud »



“
Écrire pour ne pas mourir
Écrire, sagesse ou délire
Écrire pour tenter de dire
Dire tout ce qui m'a blessée
Dire tout ce qui m'a sauvée
Écrire et me débarrasser
Écrire pour ne pas sombrer
Écrire, au lieu de tourner
Écrire et ne jamais pleurer
Rien que des larmes de stylo
Qui viennent se changer en mots
Pour me tenir le cœur au chaud
”

Anne Sylvestre

Écrire, pour ne pas mourir (1985)

Ce joli recueil lancé pour Octobre Rose est dédié à nos patients, à leur famille et à nos soignants.

Préface.

Parce qu'écrire permet de poser des mots sur les maux, mettre en place un atelier d'écriture à l'hôpital pour les soignants et les patients, est devenu une évidence. Cette initiative offre à toutes et tous l'opportunité de partager des moments en dehors du parcours de soin. C'est un moment à part, où chacun se livre avec émotion, pudeur et humilité, dans la confiance. Tous ont pu trouver dans ces instants suspendus de l'écoute, de la bienveillance, de l'entraide et beaucoup d'autres choses qui nous relient avec notre humanité. Claire Larquemain, animatrice d'ateliers d'écriture et auteure, a su découvrir en chacun des ressources d'écriture que personne n'imaginait. Elle a su être une merveilleuse guide et lire dans les nombreux écrits les faiblesses, les sensibilités, les mal-être mais aussi les forces et les espoirs !

Vincent Gervaise, directeur général de l'Hôpital Privé de la Baie



Soignants • Aurore, Maëlle, Roseline, Arnaud, Nathalie D, Eddy

Patients • Patricia, Nathalie L, Lætitia, Christine, Jean-Charles, Martine

Ce n'est pas évident de pouvoir écrire ce que l'on ressent, mais c'est très libérateur une fois que c'est fait. La maladie, qui pour ma part est le cancer du sein, m'a fait passer par tous les stades : choc, appréhension, acceptation, soumission, résignation. Dans tous les cas, je ressens le besoin d'en parler pour me libérer du poids subi et je pense que cela fait partie de ma guérison...

fragilité p10

Tout d'abord, le choc de l'annonce : on se dit que ça ne peut pas nous arriver à nous. Ensuite, l'appréhension de suivre le protocole de soins, c'est l'inconnu, mais je sais que pour guérir, je dois passer par là. Un premier rendez-vous avec un professeur-chirurgien qui m'a expliqué sous toutes les coutures l'intervention de l'ablation du cancer. En ce qui me concerne, la moitié de mon sein ainsi que la chaîne ganglionnaire situé en dessous de mon bras. Un docteur très gentil, très explicite, très à l'écoute.

Puis l'opération. Elle s'est bien passée. Pour ma part, j'ai souffert dès que l'anesthésie ne faisait plus effet, pendant deux mois, malgré les anti-douleurs. Les cicatrices sont belles et propres, à tel point que je ne pense pas à la reconstruction du mamelon. Suite à l'opération, mon cancer a été analysé à l'université, en laboratoire. Les médecins ont conclu que je devais faire de la chimio et de la radiothérapie pour éliminer tout risque de récurrence. La chimiothérapie s'est passée à la clinique à côté de chez moi, une très bonne chose car en sortant des séances j'étais HS et j'aurais eu du mal à supporter le trajet trop long pour rentrer. L'équipe de chimio est super gentille, aux petits soins et donne des conseils appréciables.

D'où cette idée que j'ai eue de faire une boîte à conseils et astuces pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

boîte p22

Le protocole c'est trois grosses séances avec trois semaines d'intervalle, puis douze séances moins fortes avec une semaine d'intervalle. Dès la première séance, mon corps a réagi brutalement au traitement, je ne ressentais plus rien, je voulais juste qu'on me foute la paix, qu'on m'oublie. Au bout de la deuxième semaine, j'allais mieux de jour en jour, je mangeais un peu plus que la veille. Et là, mes cheveux sont tombés. J'ai bien réagi, cela ne m'a pas trop affecté psychologiquement. Et puis, la troisième semaine est arrivée et là, on recommence : injection, mal-être,

pas faim, pas sommeil, envie de rien... Et encore pendant douze semaines... J'ai perdu 10 kilos et surtout, j'ai perdu ma joie de vivre. Ensuite, j'ai mieux supporté les effets secondaires, je suis remontée tout doucement. Un repos de deux mois était le bienvenu avant d'attaquer la radiothérapie. Entre-temps, mes cheveux ont repoussé, ils étaient tout doux comme le duvet d'un caneton.

réconfort p32

L'équipe de radiothérapie était au top, avenante et toujours de bonne humeur, surtout quand Aurore, une manipulatrice, était présente. C'était la période de Noël au sein du service. Elle a même organisé un concours de pull de Noël. Grâce à elle, je n'ai pas vu passer mes séances quotidiennes. C'était une joie de venir, même si à la fin, ma peau brûlait.

soin p44

Les manipulateurs m'ont prescrit de la crème et des compresses froides pour me soulager. Puis arrive la fin des traitements et là, on se retrouve seule à la maison. Mon oncologue me donne un rendez-vous six mois après avec une ordonnance, de l'hormonothérapie à prendre tous les jours pendant cinq ans, avec son lot d'effets secondaires : bouffées de chaleur et mal aux articulations entre autres...

À la fin de la radiothérapie, Aurore m'a demandé si je voulais bien assister à un atelier d'écriture au sein de la clinique. J'ai accepté, curieuse de savoir en quoi cela consistait. Nous étions un petit groupe animé par Claire Larquemain, cela m'a plu et c'est là que j'ai ressenti le besoin de coucher sur papier mon expérience face à la maladie.

tenir p52

J'ai toujours gardé le moral, car je suis une battante et je suis très bien entourée de l'amour de ma famille ainsi que de mes amis. Je me dis que d'autres personnes souffrent ou ont souffert plus que moi, et que je n'ai pas à me plaindre. Mais il y a des personnes aussi qui n'arrivent pas à exprimer leurs sentiments.

À ceux-là, je leur dirais **ÉCRIVEZ**,
c'est libérateur.

Patricia, patiente

*des mots
qui soignent*



Fragilité.

Caractère de ce qui peut se casser facilement.

(Le Petit Robert)



Cette foutaise qu'est l'été...

J'ai traversé l'été comme un feu follet qui s'est éteint soudainement.
J'ai traversé l'été comme un aveugle traverse la rue :
il entend les bruits, il sent l'agitation, mais il ne voit rien.
J'ai traversé l'été comme un enfant de dix ans
qui croit encore son avenir prometteur.
J'ai traversé l'été qui fut comme un brouillard opaque et gazeux.
L'été m'a traversée comme si je n'avais pas existé.

Nathalie L, patiente



Les mots pour le dire.

c

comme cri, chaos

a

comme arrêt, angoisse

n

comme non ! Non !

c

comme courage, culot

e

comme empathie, encouragements

r

comme rébellion, révolte

2

Nathalie L, patiente

Fragilité.

Fragilité.

3



J'ai traversé l'été comme un zombie préoccupé par des soucis de maçonnerie, interrompus par un grand intermède familial avec ma fille Mélodie, venue, comme chaque année, se ressourcer au milieu des objets de son enfance... Elle vient se lover dans sa chambre d'enfant avec « Nounou rose », raccommo- dé à son insu par sa maman il y a quelques années déjà. Et c'est cet événement qui est une grande leçon, que je veux vous raconter aujourd'hui.

Cet animal de tissu égorgé laissait jaillir une mousse tassée, moutonnante, grise et faisait peine à voir. Je pris la décision de le réparer, me lançant dans une chirurgie compliquée et hasardeuse, mais au final réussie, redonnant à cet objet d'amour un aspect aimable. Je le nettoyais après réparation et le prenais en photo, l'installant sur le dessus de l'oratoire en joli merisier, fraîchement ciré. Je lui envoyai le cliché...

Quelle ne fut pas ma surprise de recevoir une réaction vive et immédiate. Mélodie était très contrariée que je ne lui ai pas demandé son avis sur cette intervention. Elle ne trouvait pas « Nounou rose » ni plus beau ni plus apte à recevoir ses câlins. Elle ne le reconnaissait plus...

Que faut-il en conclure ?

Est-il possible de pratiquer une intervention sans l'avis préalable de la famille?

Est-il possible de ne plus reconnaître une personne tant aimée, une fois opérée?

Martine, patiente

4

Ma très chère fille,
Hier encore tu n'étais qu'une enfant...
Aujourd'hui, il est temps pour toi de quitter ce monde d'insouciance,
enfin pas complètement ; devenir adulte c'est avoir des responsabilités
mais garde dans un coin de ta tête qu'en face de chaque situation difficile,
tu trouveras une solution, prends toujours du recul...
Laisse-toi porter par ta spontanéité, dis-toi que la vie chasse les larmes,
que la joie efface les tracés.
Laisse-toi bercer par les saisons, les abeilles qui essaient au printemps,
l'odeur de la paille qui sèche en été,
le mouvement des feuilles en automne,
les picotements du froid de l'hiver.
La vie est une succession de bons et mauvais moments,
souviens toi seulement de la joie et du bonheur que celle-ci t'offre.
Ta Maman qui t'aime.

Aurore, manipulatrice en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

5

Ma chère maman,
Je te remercie pour ces bons conseils.
Je les garderai bien précieusement au fond de mon cœur.
Ils m'aideront à affronter la vie qui est parfois dure et cruelle,
j'essaierai toujours de positiver.
Je t'aime,
Ta fille

Christine, patiente



Fragilité.

Ma petite fille,

Te voilà repartie et déjà tu me manques.

Tes vacances se terminent, mais les souvenirs sont bien présents.

Ces moments passés en ta compagnie m'ont été profitables.

Te rappelles-tu cette fois où nous nous sommes rendus dans ce champ qui venait d'être moissonné.

Tu n'avais jamais, vu me disais-tu,

comment il était procédé à ce qu'on appelle « la moisson ».

Tout sourire, en gambadant dans ce champ, tu t'amusais à jeter les herbes sèches laissées derrière les engins agricoles.

Ces moments te paraissaient agréables.

Cette liberté que tu exprimais par tes mouvements, tes paroles, tes rires m'ont touché profondément.

Merci et vivement les prochaines vacances.

Jean-Charles, patient

6

Je me souviens de la canicule de 1976 : on vivait dans la pénombre des stores baissés, en jouant avec les filets de lumière qui réussissaient, tenaces, à traverser les minces interstices des lattes des volets. S'asseoir sur le canapé de velours brûlait les cuisses et nous condamnait à nous déplacer de chaise en fauteuil et de fauteuil au lit : la chaleur nous ramenait à notre point de départ, renonçant à toute inutile déambulation. Alors, dans ma chambre d'enfant dont les murs étaient tapissés de fleurs bleues aux surimpressions parfois épaisses, je suivais les arabesques du doigt, et, les yeux fermés, je m'imaginai peindre ces fleurs d'un geste assuré et définitif.

Je me souviens de cette kermesse d'école où le jaune dominait : le soleil, la paille, l'éclat de la lumière. Sans la surveillance des parents, nous les gosses, on s'était tous planqués sous les baraques, les jambes mêlées pour tenir tous dans le trou. On entendait les voix des adultes qui ne le savaient pas. On riait, gênés de cette promiscuité, tout en savourant l'incongruité de nos mises. Puis, subitement, on émergeait en pleine lumière pour se répartir aux différents stands et gagner un lapin qu'on ramenait triomphants à nos parents consternés.

Je me souviens de l'asphalte brûlante et fondante de Paris que nous parcourions, ma grand-mère et moi, à la recherche de bouteilles d'eau, de pain et de fruits. À cette époque, Paris au mois d'août semblait être une ville morte, comme un décor de cinéma abandonné, vidée de sa population tel un citron sans jus : il restait les immeubles, les magasins au rideau de fer baissé, les jardins publics désertés, mais les gens avaient disparu, les voitures se faisaient rares. Je me sentais bien dans ce Paris plus humble, dépouillé de ses attributs intimidants.

Je me souviens qu'à cet âge-là, dix ans, je croyais que mon avenir serait resplendissant.

Nathalie L, patiente

7

Fragilité.

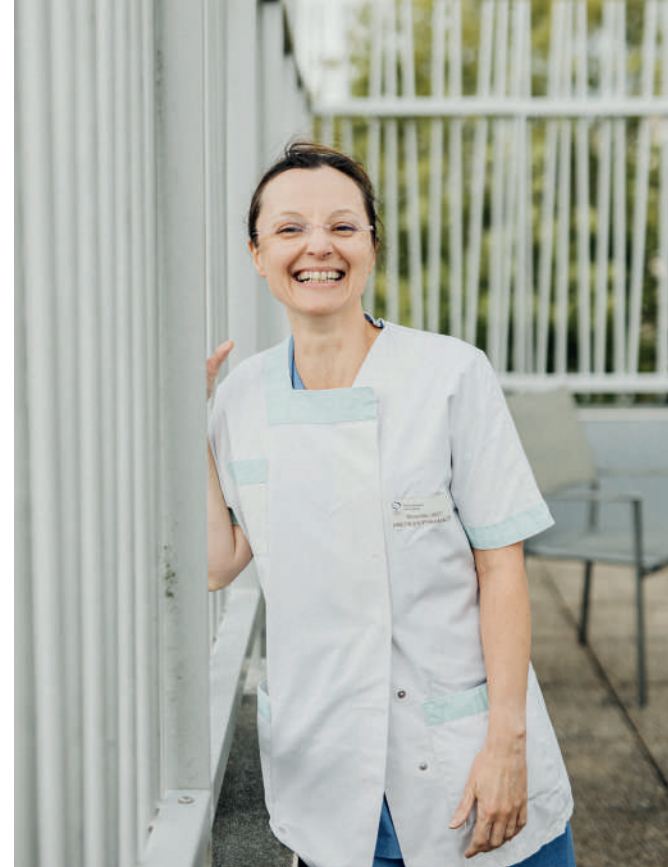


Boîte

Réceptif de matière rigide, facilement transportable,
souvent muni d'un couvercle, destiné à recevoir (une chose).

(Le Petit Robert)

1



Je me souviens du jour où maman m'a offert cette mystérieuse boîte.
Je me suis dit : que veut-elle que j'en fasse ?
Elle renfermait mes dessins d'enfant, quelle horreur cela ne ressemble à rien !
Des petits mots écrits pour elle avec plein de fautes.
Mais aussi des restes de souvenirs de visites culturelles ou non.
Je me suis demandée si vraiment j'allais garder tant de petit bazar.
Finalement, je l'ai rangé au fond de mon placard
et bien des années plus tard, en la retrouvant,
j'ai compris ce que souhaitait me transmettre maman qui n'était plus là.

Roseline, préparatrice en pharmacie

(Hôpital Privé de la Baie)

2 Boîte.

J'ai une jolie boîte à bijoux musicale et rectangulaire qui appartenait à ma maman. Elle est de couleur noire et dorée, en bois. Elle renferme quelques bijoux, des mots, des lettres, photos et bien d'autres choses dont je ne me souviens pas, car pas ouverte depuis quelques années. Peut-être par peur ou je n'ose pas. J'offrirai cette boîte à ma fille chérie, car c'était celle de sa grand-mère qu'elle n'a pas connue. Je lui ai beaucoup parlé d'elle. Combien elle était une femme, une maman et une grand-mère merveilleuse qui n'a connu que son premier petit fils, mon fils, jusqu'à ses 18 mois et qui a aujourd'hui 26 ans. Cette femme merveilleuse, généreuse, dévouée, battante qui nous a apporté tellement d'amour, malgré certaines souffrances liées à la vie et la maladie.

Je souhaite que ma fille ouvre cette boîte et que l'on y découvre et partage ensemble son contenu, que l'on y voit son émotion. Avec mon fils également. J'ai envie de la redécouvrir. Il me semble qu'à l'intérieur elle est recouverte d'une matière douce comme du velours, beige et qu'elle contient surtout des choses de valeur sentimentale, cette photo sur son lit à l'hôpital de Rennes où je prenais soin d'elle chaque jour après mon travail quand j'étais encore jeune et célibataire. Je lui faisais des soins du visage, je la maquillais et apportais de la bonne humeur, la faisais rire afin d'oublier ce lieu.

Je repartais avec son sourire parfois plus sombre.

Il est important de transmettre de génération en génération, de raconter, car il ne faut pas éteindre les souvenirs. Ils permettent de se construire.

Lætitia, patiente



Lorsque je vois cette boîte bleue, et que je l'ouvre pour y prendre du fil et des aiguilles, ainsi que le dé, pour faire quelques travaux de couture, je pense très fort à ma chère maman qui n'avait pas son pareil pour ajuster et customiser un vêtement, et, combien son absence me manque.

Christine, patiente



3

Boîte.

4



Ma chérie,
Je viens de trouver dans une malle au grenier, une photo de toi qui m'a émue et me rappelle un beau souvenir de tes vacances chez papy et mamy. Tu avais cinq ans et comme tous les étés, tu passais une partie des vacances scolaires chez nous à la campagne. Dès qu'il faisait beau, nous préparions le pique-nique et partions en randonnée. Quelle joie de te regarder, gambader à travers les champs de blé, de sentir l'odeur de l'herbe coupée et de marcher dans les ruisseaux à la recherche de la fraîcheur !

Quel bonheur de te faire découvrir la nature, les animaux et de te voir rire, en faisant des galipettes dans les champs. Nous t'envoyons cette photo pour que tu la ranges dans ta boîte à souvenirs et qu'elle te rappelle combien nous t'aimons.

Nathalie D, soignante retraitée

5



Ma boîte rose.
Cette boîte où j'y mets des souvenirs.
Elle ne sert que très peu mais je sais où la trouver
pour repenser aux moments passés.
Un sourire en repensant au spectacle vu la semaine dernière,
puis je la referme jusqu'à la prochaine fois.

Maëlle, infirmière service chimiothérapie
(Hôpital privé de la Baie)

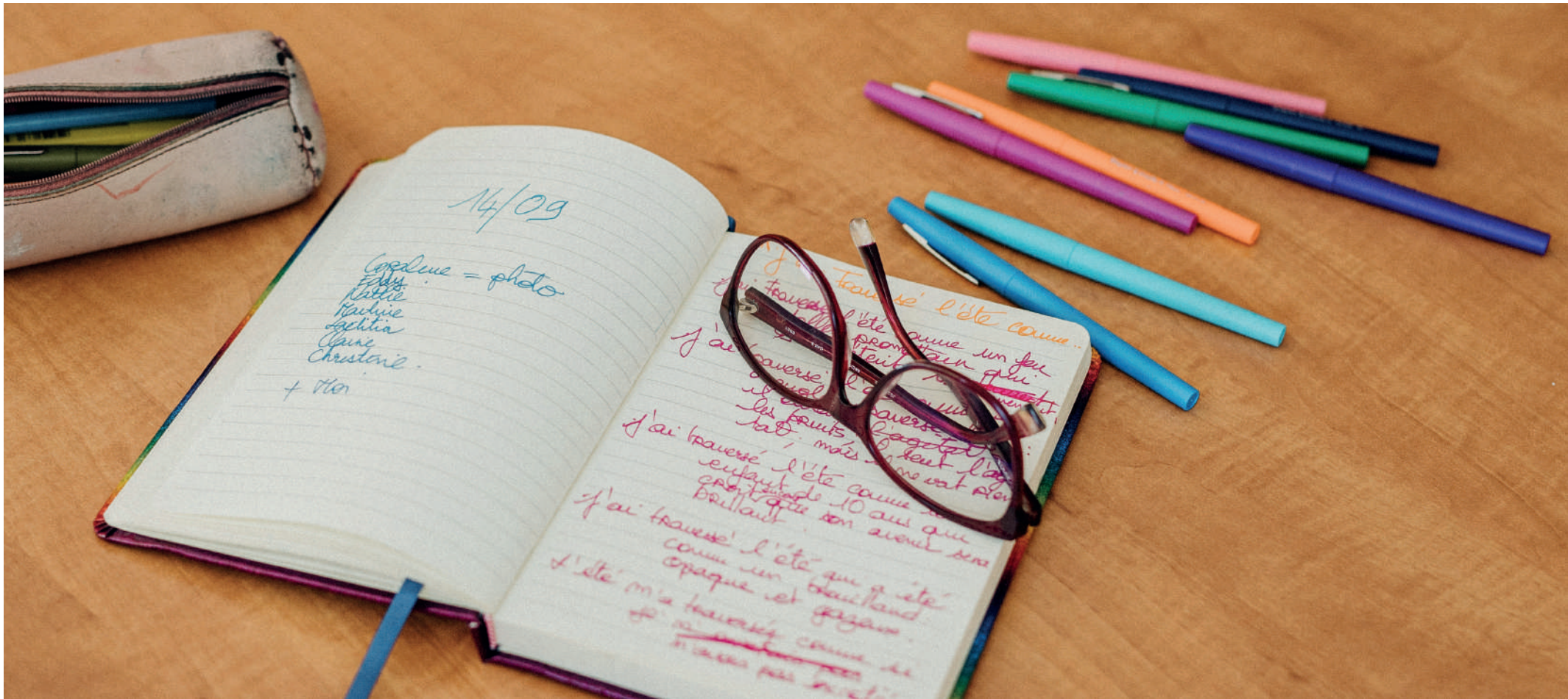
Boîte.

Ma boîte, je ne l'offrirai pas à quelqu'un en particulier,
mais je la mettrai à disposition des personnes qui en auront besoin.
Ce serait une boîte en carton très coloré qui renfermerait
des conseils destinés aux femmes qui ont un cancer du sein.
Chacune des personnes déposerait ses expériences et ses petites astuces
pour pouvoir supporter les soins dans de bonnes conditions.
Il y aurait plein de petits papiers pliés en deux ou trois.
Et chacune pourrait ouvrir cette boîte à sa guise.

Patricia, patiente

6





Réconfort.

Ce qui redonne du courage, de l'espoir.

(Le Petit Robert)



La vie de chaque jour est faite de rencontres.
C'est par les échanges, verbaux ou non,
que nous apprenons à connaître les autres.
Et certaines fois, nous rentrons dans leur intimité,
ils partagent avec nous des choses qui les tracassent, qui les attristent.
Cela ne nous laisse pas indifférents,
nous renvoie parfois à nos propres démons.
Nous sommes touchés car nous sommes des êtres humains.
Nous nous sentons impuissants.
Que pouvons-nous faire pour aider les autres à aller mieux ?
Que pouvons-nous faire pour aider les autres à reprendre goût à la vie ?

Aurore, manipulatrice en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

À cause de la chimio, j'ai perdu rapidement mes cheveux.
Et dès que le traitement a été fini, ceux-ci ont repoussé.
Au début, c'était partiellement.
Ils piquaient les doigts.
Puis en poussant, ils sont devenus tout doux,
comme le duvet d'un caneton.
Aujourd'hui encore, ils sont super doux
et j'ai peur du jour où je vais les couper
et ne plus ressentir cette douceur qui,
au fond, me réconforte.

Patricia, patiente

Réconfort.

2

Objet doux.
Pour se cacher, se sentir en sécurité, au chaud.
Aspect extérieur rugueux pour éviter les intrusions.

3

Doux, doudou, tendre et réconfortant, souvenir d'enfance.
Bienveillant, empathique, à l'écoute et attentif à l'autre.
Chaleureux, réconfortant, douillet, agréable.
Confort, bien installé, lové, à l'aise.

Arnaud, manipulateur en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

4



5



Spontanément, le souvenir du premier contact à la naissance de mon premier enfant. Contact qui concrétise mon nouveau rôle, celui de maman. Ce petit être dont l'existence ne tient alors qu'à des mouvements, des modifications de notre corps, des images « construites ». Quand on le pose sur notre corps, son existence est réelle, on peut le caresser, son corps est doux, chaud. La vie est là.

Aurore, manipulatrice en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

Réconfort.

6

La première fois où je t'ai touchée, prise dans mes bras, fût pour moi le plus beau moment de ma vie.

Avec ta peau douce et rosée, tu m'as apporté beaucoup de chaleur et de joie.

À chaque fois que j'effleure ta beauté, tu m'offres du réconfort et du bonheur, même dans les mauvais jours.

Roseline, préparatrice en pharmacie

(Hôpital Privé de la Baie)

7

Tous les jours, je suis touchée par la beauté de la nature.
N'importe quel paysage m'apporte de l'émerveillement.
Que ce soit les saisons comme l'automne
et ses couleurs orangées ou avec les reliefs
comme les montagnes, toujours plus hautes et nombreuses.
En passant bien sûr par la mer, avec l'horizon à perte de vue,
et ses couchers de soleil toujours différents,
et en même temps toujours magiques.

Roseline, préparatrice en pharmacie

(Hôpital Privé de la Baie)

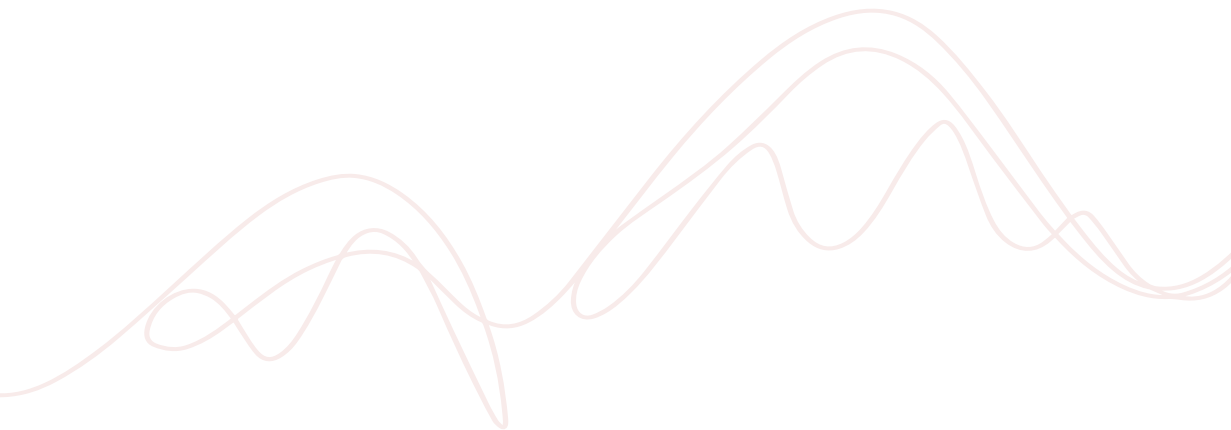


8

Se retrouver dans la nature afin de se ressourcer,
s'apaiser en compagnie de ses proches, famille ou
amis, qui nous apportent douceur, tendresse, rire...
permet de regarder et admirer ce que l'on a autour,
d'apprécier ensemble, simplement, en s'écoutant et échangeant.
Tout cela dans la bienveillance et la simplicité.
Que de chemin à parcourir.

Lætitia, patiente

Réconfort.



Balade en montagne,
monter le long d'un ruisseau, entendre le doux bruit de l'eau
qui descend des sommets encore enneigés.
Continuer à travers la forêt, son odeur réconfortante,
la mousse épaisse et douillette, bien installée sur les arbres,
jusqu'au plateau où un lac nous ouvre les bras.
Palpitant, le cœur est là, rassurant !
Un dernier effort, au sommet, le cairn déjà dodu
attend notre pierre à l'édifice.
Là-haut, l'immensité nous ramène à notre existence,
les rayons du soleil nous apportent la chaleur.
Il est déjà l'heure de redescendre.

Arnaud, manipulateur en électroradiologie

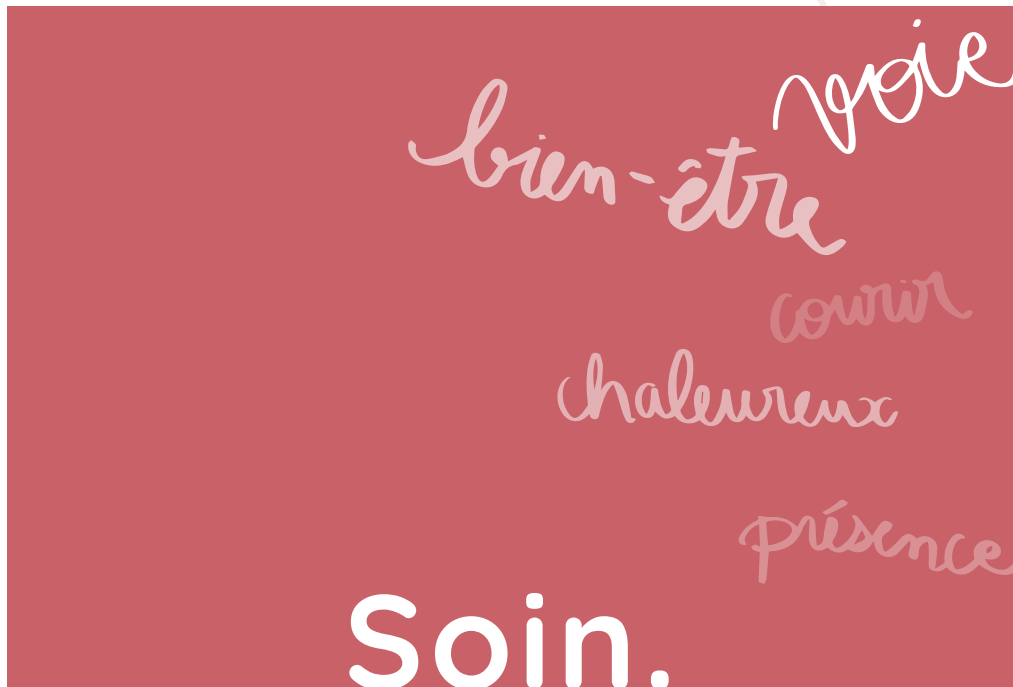
(service radiothérapie Centre de la Baie)

9

Réconfort.

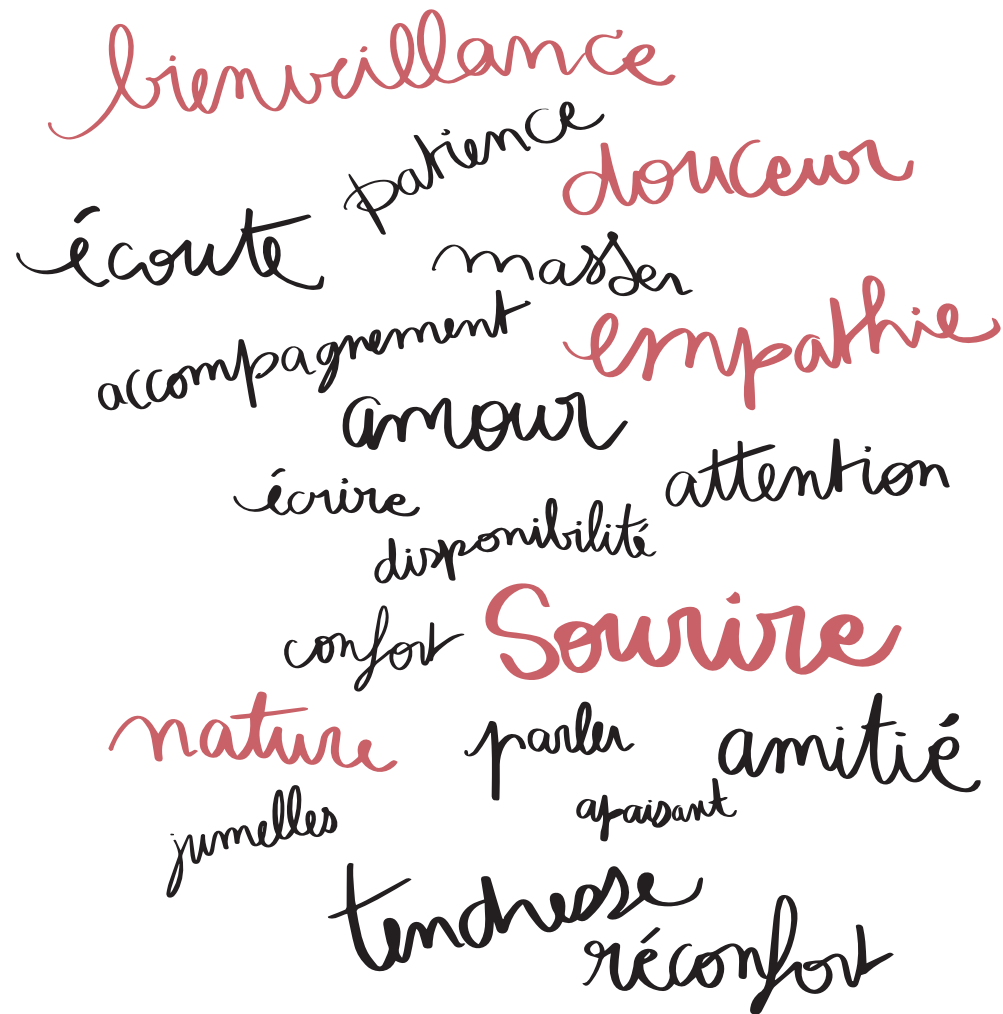






Actes par lesquels on soigne, on conserve ou on rétablit la santé .
Synonyme d'attention, de prévenance, de sollicitude.

(Le Petit Robert)



Bienveillance • Prêter attention aux autres et ne pas être tourné vers soi.

Douceur • Donner du réconfort, de l'apaisement et donc calmer.

Empathie • Comprendre et être compris, ce qui fait du bien.

Sourire • Apporte de la douceur, de la générosité et du bonheur.

Nature • Permet de se ressourcer, d'apprécier ce qu'il y a autour de nous donc d'apaiser.

Lætitia, patiente

1

Sache que toi qui souffres, je serai toujours là pour toi.
Dans tes gestes, je saurai voir que tu ne vas pas bien ;
par mes gestes je saurai te reconforter.
Dans tes soupirs, je saurai repérer que tu es à bout de force,
j'essaierai alors de t'apporter un second souffle.
Dans tes paroles, j'entendrai ton mal être,
par mes mots j'essaierai de t'apaiser.
Quand tu baisseras les bras, je te dirai d'être fort,
qu'il faut se battre et je me battrai à tes côtés.
Quand tes yeux seront humides,
je te dirai de laisser tes larmes couler et je les essuierai.
Et peut-être qu'un jour,
c'est toi qui me rendras tout ce que je t'ai donné.
La vie est ainsi faite, un jour on soigne
et le lendemain c'est notre tour d'être soigné.

Aurore, manipulatrice en électroradiologie
(service radiothérapie Centre de la Baie)

2



J'aime le soir me remémorer ma journée,
le sourire de mon fils en me levant,
la joie des personnes qui viennent pour leurs soins,
leur courage, leur force et leur bienveillance.
Les petits détails du quotidien qui sont importants
et qui font esquisser un sourire sur le visage des autres.
Toutes ces attentions et ces rires qui permettent
de finir la journée de bonne humeur
avec l'homme que l'on aime.

Maëlle, Infirmière service chimiothérapie
(Hôpital Privé de la Baie)

Soin.



Que de chemins à parcourir.
Celui de la vie reste très certainement le plus important.
Les obstacles franchis grâce aux moyens divers,
à la volonté de l'esprit individuel ou collectif,
de faire abdiquer ses agresseurs auxquels l'être est confronté.
Après plusieurs combats, et la victoire acquise ou pas,
nous avons raison de retenir ce terme « SOIGNER ».

Jean-Charles, patient

Accompagner, c'est montrer à l'autre qu'il n'est pas seul,
qu'il peut se reposer sur nous.
Écouter, c'est permettre à l'autre de verbaliser ce qui le tracasse,
de mettre des mots sur les maux.
Être disponible, c'est accorder du temps à l'autre,
lui montrer qu'il est important pour nous.
L'empathie nous rapproche de l'autre,
nous permet de créer une relation où règne la confiance.
La bienveillance, c'est écouter et accompagner sans jugement.

Arnaud, manipulateur en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

4

3



Soin.

5



Pour écrire un texte qui soigne, prenez vos jambes, mais aussi votre corps et n'oubliez pas votre tête et alors pendant la course, les cellules de votre cerveau s'oxygèneront et les mots arriveront tellement facilement...
C'est à ce moment-là, qu'on trouve les mots qui aident et qui réconfortent, mais ne les laissez pas s'envoler...

Nathalie D, soignante retraitée

Soin.



Tenir.

Résister. Être solide, ne pas céder, ne pas se défaire.

(Le Petit Robert)

1

RECETTE POUR SOIGNER OU COMMENT TENIR TÊTE AU CANCER

- 1/ D'abord, d'urgence, alternez les couches de courage, beaucoup de courage, de bravoure, de cran, de vaillance jusqu'à remplir le saladier à ras bord afin que le désespoir n'y trouve pas de place.
- 2/ Mélangez avec ardeur et fermeté pour obtenir une pâte homogène et épaisse comme un enduit protecteur.
- 3/ Rallongez, étirez-la, selon votre appétence pour l'amertume, d'une pincée de résignation ou de fatalisme ou de sidération. Mais attention à bien respecter la dose : l'un ou l'autre, mais jamais plus, car ce pourrait vous être fatal !
- 4/ Laissez alors reposer votre préparation : le fil du temps va la fortifier et la faire gonfler sans ajout de sel afin de limiter les œdèmes.
- 5/ Il est temps de choisir vos épices et condiments: curry, curcuma, cumin, safran, paprika, piment, muscade pour la couleur flamboyante ; les baies roses pour le croquant sec et les noix pour le croquant tendre ; les jus de tomates, carottes ou fruits rouges pour la lumière ; les graines de chia, lin, courges pour le contraste croustillant. Soyez généreux et abusez-en afin de réprimer les adjuvants sournois et les additifs toxiques que sont l'isolement, la dépression, la colère, la fatigue, l'innommable laideur... À présent, votre met doit scintiller tel un soleil couchant et dégager le fumet d'un tajine qui a cuit deux heures à feu très doux.
- 6/ Videz votre spécialité dans un moule à hauts bords, à grands coups cinglants de cuillère pour faire la peau aux effets secondaires qui surgissent lors de ce transvasement. N'hésitez vraiment pas à les écrabouiller jusqu'au giclement visqueux de leur carapace comme on écrase les vers blancs recroquevillés dans la terre du pot de fleur.
- 7/ Seulement maintenant, mettez au four solaire le reste de votre vie.
- 8/ Enfin, Prenez du recul. Retirez votre tablier. Pleurez sur vous. Caressez votre crâne chauve. Crachez sur les imbéciles. Maudissez dieu qui n'existe pas. Si vous le pouvez, seulement si vous le pouvez, dites-vous que le cancer vous a peut-être sauvé...

Nathalie L, patiente



J'ai traversé l'été comme l'envie de vivre, de profiter de la chaleur du soleil et surtout d'attendre les vacances, de n'avoir rien à penser, qu'à apprécier chaque moment. Mais avant, il y a eu mes examens médicaux qui me rappellent que l'on vit à deux, qu'elle est bien présente et qu'elle ne veut pas me lâcher... Elle me grignote petit à petit... Or je suis encore là et je n'ai pas dit mon dernier mot. Alors je suis partie en vacances en essayant de ne pas penser au retour et à ce qui m'attendait; en profitant de ma famille et de mes amis. Le plus difficile est l'acceptation. Il m'a fallu 99 jours pour réfléchir et me remettre en mode guerrière, prête à affronter ces nouveaux traitements. Et oui, parfois je suis fatiguée, épuisée de toujours me battre, mais la vie vaut le coup, même si elle ne nous fait pas de cadeaux.

Lætitia, patiente

2

Les petits mots de la boîte.

La boîte de Patricia à destination des patient(e)s se trouve dans le service radiothérapie. Chacun(e) peut y glisser un petit conseil, un mot d'encouragement ou autres pensées...

"Contre les brûlures dues aux rayons, la crème IALUSET"

"Nous avons de la chance d'avoir du personnel médical à l'écoute. Un grand merci à eux."

"N'hésitez pas à demander de l'aide"

"Bon courage à toutes et tous... Toujours garder le cap et aller de l'avant, avec des hauts et des bas. Profiter de la vie, de chaque instant."

*"Souriez, vous êtes toutes belles!
Force & courage"
"POSITIVE"*

"Soyez entourée, surtout de vos proches pour vaincre la maladie"

"Si vous n'arrivez pas à avaler quoi que ce soit, même l'eau, pensez aux glaces & sorbets"

Tenir.



Nous sommes fortes parce que nous aimons.
Nous sommes fortes, puissantes, guerrières.
Nous sommes fortes de notre uterus.
Nous sommes fortes à en faire peur.
Nous sommes fortes, nous allons de l'avant.
Nous sommes fortes dans nos faiblesses.
Nous sommes fortes à en devenir fêlées.
Nous sommes fortes à toujours voir la lumière.
Nous sommes fortes du pouvoir d'oublier
tout le mal que l'on nous fait.

Martine, Nathalie L, Christine, Lætitia, patientes.
Et Nathalie D, soignante retraitée.

Remerciements des auteurs.

Merci INFINIMENT, VRAIMENT INDÉFINIMENT, à Aurore de m'avoir proposé le projet et à toi, Claire, de lui donner autant de considération et d'ampleur. L'atelier d'écriture, c'est pour moi retrouver les mots perdus, bouffés par la sidération de l'annonce de la maladie ; c'est niveler une pensée traumatisée, vacillante, en dents de scie ; c'est gagner un centre pour reprendre place au monde avec panache. L'atelier d'écriture, c'est pour moi de la « chimio » sans perte de cheveux ; de la radiothérapie sans brûlure ; de « l'hormono » sans effet secondaire ; c'est de la vie en plus !

Nathalie L, patiente

Un moment de partage, hors du temps et des soins, sans blouse, presque nus, un simple stylo, une feuille blanche, à égalité. Un moment où nos sensibilités et nos histoires se mêlent. Merci à tous de votre bienveillance, merci à l'hôpital Privé de la Baie de cette initiative, merci au Centre de la Baie pour le temps accordé et un grand merci Claire pour ta délicatesse et ta justesse.

Arnaud, manipulateur en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)

Quand nos sensibilités, nos émotions nos mots et parfois même nos maux s'entremêlent... Tout cela sous le regard bienveillant de Claire. Un moment d'échanges inoubliables où les blouses tombent, où le soin technique s'oublie. Merci à toi Claire et à tous les participants pour cette magnifique expérience

Aurore, manipulatrice en électroradiologie

(service radiothérapie Centre de la Baie)



Animation d'écriture & direction éditoriale

Claire Larquemain

<https://claireécriture.fr>

Photographie

Coraline Simon

<https://coralineetleo.com>

Mise en page, direction artistique
et photographie de première de couverture

Pauline Baron Cochois pour l'Embellie, création graphique

<https://l'embelliegraphique.fr>

Impression

Imprimerie Renouvin, Villedieu-les-Poêles

www.imprimerie-renouvin.com

Tous droits réservés. Reproduction interdite.

Ils et elles ont osé.

Ils sont venus écrire à l'Hôpital, au Centre de la Baie à Avranches.

Là-bas, **ils soignent ou ils sont/ont été soignés.**

Nathalie L, Martine, Jean-Charles, Lætitia,

Arnaud, Christine, Aurore, Maëlle,

Nathalie D, Roseline, Eddy.

Ce recueil, édité pour **Octobre Rose**, est une sélection de leurs textes.

Une dose de fragilité, de courage et d'humanité.

Belle lecture.

**CENTRE
DE LA BAIE**
Radiothérapie - Oncologie



Hôpital Privé de la Baie
Avranches

