

MES CINQ TRÉSORS POUR MIEUX VIVRE avec le cancer

RENÉ LAVERDIÈRE, M.S.S., M.B.A.

renelaverdiere@videotron.ca

Vivre avec un diagnostic de cancer est un défi au quotidien. Quels moyens peut-on prendre pour cultiver son jardin intérieur de façon à mieux vivre sa condition et les limitations qu'elle entraîne? Quelles sont les pratiques qui peuvent nous aider à entretenir le goût de vivre et même la joie de vivre? Ce sont là des questions que je me suis posées depuis l'annonce d'un premier cancer au rein, il y a dix-huit ans. Ce cancer a donné lieu à une néphrectomie radicale et n'a pas à ce jour récidivé. Quatre autres cancers différents ont suivi dont un à l'uretère et trois à la peau, lesquels ont été traités avec succès. Enfin, un cancer de la prostate diagnostiqué et déclaré incurable a accentué ma quête de sens et la recherche d'outils susceptibles d'améliorer ma qualité de vie.

Le caractère incurable du dernier cancer a eu des incidences particulières sur ma vie. D'abord, l'espoir de guérison qui m'habitait lors de mes précédents cancers a fait place à l'espoir de vivre de la meilleure façon possible le temps qu'il me restait. Aussi, le sens de la finitude est-il devenu beaucoup plus aiguë, entraînant une série d'actions pour m'assurer de la sécurité et du bien-être de mes proches après mon décès. Dans le langage courant, on parle ici de mettre

de l'ordre dans ses papiers (testament, assurances, préarrangements funéraires...).

Enfin, ce sentiment de finitude a alimenté une urgence de vivre, et ce, en distinguant ce qui m'est accessoire de ce qui m'est essentiel. Cela se traduit par une révision périodique de mes priorités en fonction de l'évolution de ma maladie.

Ce contexte a également donné lieu à de multiples bilans de vie et à un exercice de révision de l'état de mes croyances concernant la vie et l'après-vie. J'ai refait le constat que mon héritage chrétien était toujours bien vivant et que les valeurs d'amour, d'attention à l'autre et de compassion demeuraient pour moi les valeurs-phares de l'accomplissement humain.

Aujourd'hui, je poursuis un traitement d'hormonothérapie par intermittence et, malgré la baisse d'énergie et l'inconfort lié à certains effets secondaires du traitement, je continue à avancer sur mon chemin de vie.

Les pratiques personnelles que je présente ici, et que j'appelle mes cinq trésors, sont pour moi une aide précieuse et essentielle pour réussir mon combat, soit celui de vivre pleinement le temps qui m'est

accordé. Dès lors, on ne pourra pas dire de moi, lorsque je ne serai plus, que j'ai perdu mon combat contre le cancer, car mon véritable combat est plutôt celui du mieux vivre avec le cancer.

Mes cinq trésors ont trait à l'acceptation de ma condition, à la pratique du détachement, à l'exercice de ma liberté de choisir, à la capacité de demeurer présent à la vie sous toutes ses formes et enfin à l'importance pour moi de maintenir une contribution sociale personnelle.

LES CINQ TRÉSORS

1. L'acceptation de ma condition

Dès l'annonce de la maladie, une fois le choc passé, un processus pouvant mener à l'acceptation de ma nouvelle condition s'est enclenché.

Précisons tout d'abord que l'acceptation dont je parle ici n'est pas un mot de bienvenue au cancer ni une marque de résignation ou de capitulation devant la maladie. L'acceptation est une reconnaissance de ce qui est et une volonté affirmée « de faire avec ». L'acceptation ne signifie pas un congé donné aux émotions. Par exemple, la peine de devoir quitter prématurément conjointe, enfants et petits-enfants demeure vive tout au long du parcours. À cet effet, il me paraît important de souligner que l'acceptation de ce qui est inclut la reconnaissance et l'accueil des émotions (révolte, colère, peine...) qui peuvent surgir tout au long de ce processus. De plus, l'acceptation qui est la mienne n'est pas empreinte de fatalisme mais garde allumée la flamme de l'espoir.

Je me suis rendu compte que la condition d'acceptation peut libérer l'énergie qui était consacrée à un combat de résistance improductif contre moi-même et la rendre disponible pour la recherche et la mise en application d'actions positives pour l'amélioration de mon bien-être.

Le maintien d'une attitude de reconnaissance de ce qui est me permet de continuer à construire et à inventer ma vie à partir de ma réalité plutôt que sur les bases de ma résistance à celle-ci. Cela constitue selon moi une assise plus solide pour saisir les nouvelles occasions de croissance qui accompagnent inévitablement les changements qui se produisent dans notre vie.

J'insiste pour souligner que la reconnaissance de ma réalité ne va pas sans une affirmation sans cesse renouvelée de ma volonté de vivre pleinement ma nouvelle condition.

Enfin, il m'est souvent utile de me rappeler que si je n'ai pas de contrôle sur les événements qui surviennent dans ma vie, je peux cependant souvent influencer ma perception de ces événements en choisissant l'angle avec lequel je les regarde.

2. La pratique du détachement par la position du témoin-observateur

Cette position est celle du témoin qui observe sans analyser, ni porter de jugement, ni étiqueter ce qui est observé. Elle consiste essentiellement, en me fermant les yeux, à me visualiser dans l'état où je suis et tel que je me sens.

La position de témoin-observateur a pour moi un effet important de dédramatisation et de recadrage dans l'instant présent. Elle favorise le fait de ne pas m'identifier à mes pensées négatives et cela parce que je ne suis pas ce que j'observe.

Je me suis approprié la pratique du témoin-observateur lors d'un atelier de croissance, il y a près de quinze ans. Elle m'a étonné par sa simplicité et son efficacité. Elle requiert cependant une pratique assidue pour réussir à prendre la position de témoin même dans les moments de forte tension, comme c'est le cas dans les périodes d'attente des résultats d'examen de contrôle périodique.

La pratique du détachement par la position du témoin-observateur a l'avantage de faciliter la recon-

naissance de ce que je suis à un moment donné dans mes pensées et mes émotions sans pour autant me figer dans une identification à ces mêmes pensées et émotions. Les pensées et émotions qui nous assaillent sont par nature fugaces et évanescentes alors que la présence compatissante et empathique de celui qui observe a un caractère de permanence et de stabilité. Cette présence fidèle et rassurante contribue fortement à une meilleure gestion de mes états d'âme.

Pour conclure ce point, j'ai la conviction que l'apprentissage et la pratique du témoin-observateur ont largement contribué à soutenir ma démarche visant l'acceptation de ma condition et la mobilisation de mes ressources intérieures.

3. L'exercice de la liberté de choisir

La liberté de choisir est la faculté de choisir lucidement et sans contrainte les options les plus utiles à notre bien-être. Cette liberté de choisir est souvent entravée par des conditionnements antérieurs ou par des mécanismes de pensée automatique qui nous amènent là où on ne veut pas aller. Par exemple, la maladie peut nous entraîner dans un vécu de victime alimentant ainsi notre sentiment d'impuissance et de découragement. Les pensées automatiques et répétitives, telles les « pourquoi moi? », les « je n'ai pas le choix » ou les « je n'y peux rien » peuvent, si elles sont envahissantes et persistantes, nous maintenir dans un état de servitude et d'incapacité d'agir.

L'exercice de la liberté de choisir est sûrement l'une des plus grandes conquêtes de l'homme sur lui-même. Elle demeure cependant fragile et n'est jamais définitivement acquise. Il est facile de se laisser séduire par le chant des sirènes et de sombrer dans le confort illusoire de la position de victime, donc de l'abdication de sa liberté de choisir. Le confort apparent de la position de victime provient des gains éphémères qu'on en retire tels que l'attention des autres et la fausse sécurité que peut procurer l'isolement dans son cocon. Le problème lié à cette position est son effet paralysant et sclérosant au regard de la

poursuite de son chemin de vie, et cela, en inhibant toutes les actions créatrices qui font de la vie de chacun un parcours unique et irremplaçable.

L'exercice de la liberté de choisir a donc été favorisé chez moi par la conscientisation de mes mécanismes d'autoapitoiement et des gains éphémères qui en résultent. Une observation consciente et répétée de mes pensées et comportements non choisis m'a aidé à m'affranchir et à affirmer mon pouvoir de choisir. À cet égard, l'utilisation d'affirmations de pouvoir et d'affranchissement du type « je choisis et je peux » a raffermi ma volonté de réappropriation du pouvoir sur ma vie.

Le confinement non voulu de mon esprit dans l'univers de mes regrets, de mes peurs et de mes angoisses a résulté parfois en un véritable « envahissement de domicile » de la part d'une partie de mon appareil mental. L'éclairage de la conscience jeté sur cette mécanique a largement contribué à en réduire les effets chez moi. De même, le recours, à l'occasion, à une ressource d'aide et d'accompagnement s'est révélé un choix judicieux.

Enfin, le sentiment que je suis le capitaine de ma vie en exerçant ma liberté de choisir soutient mon parcours avec beaucoup plus de légèreté. Par exemple, quand j'ai à décider si j'accepte, refuse ou modifie un protocole de traitement, je suis le seul à pouvoir décider de l'équilibre souhaité entre la qualité et la quantité de ma vie.

4. La présence à la vie par la marche du méditant

Ce que j'ai qualifié de « marche du méditant » depuis plusieurs années a été pour moi un moyen privilégié de pratiquer le « vivre dans le moment présent ». Cet exercice m'apporte encore aujourd'hui un sentiment de paix à travers l'expérience d'observation de la nature. Je précise que vivre le moment présent représente pour moi la présence à ce qui est, plutôt que de voyager dans mes pensées en étant étranger à ce qui m'entoure.

Cette marche du méditant consiste essentiellement à être totalement présent par le moyen de mes sens à ce que j'observe, ce que je sens, ce que j'entends ou ce que je touche. C'est une pratique de «devenir comme» ou d'identification à ce qui est perçu par les sens. Par exemple, devenir rosier en humant son parfum ; devenir arbre en ressentant la caresse du vent dans ses feuilles ; devenir oiseau en ressentant la résistance de l'air sous ses ailes. Ce sont là des expériences sensorielles qui m'ont connecté au monde vivant et ont marqué mon appartenance à un même courant de vie. L'expérience doit demeurer sensitive et non être récupérée par le mental, ce qui en fait une forme de méditation active.

Cet exercice, qui me procure une grande satisfaction, peut se révéler un merveilleux antidote au sentiment d'isolement qui guette souvent la personne dont la vie est menacée. J'ai commencé la pratique de cet exercice dans les mois qui ont suivi l'annonce de mon cancer de la prostate. Je vivais alors sur un terrain de quatre mille mètres carrés qui longeait le fleuve et que ma conjointe et moi, passionnés d'horticulture, avions complètement aménagé au fil des années. Chaque matin débutait par une promenade avec Kanouk, mon labrador, dans cet aménagement qui comprenait un verger, un potager, un étang et de nombreuses plates-bandes fleuries. J'ai alors eu l'idée d'en faire «la marche du méditant». Mon parcours est alors passé de quinze minutes à près d'une heure sans que je voie le temps passer. J'ai complètement redécouvert notre terrain en étant plus attentif à toute la vie qui habitait ces lieux.

Pouvoir, par l'intermédiaire de nos sens, demeurer présent à la vie sous toutes ses formes est certainement un des plus grands défis qu'on puisse relever. La présence à ce qui existe est importante parce qu'elle est parfois source d'émerveillement et très souvent source de grande satisfaction. Une qualité de présence à ce qui vit alimente le sentiment d'union plutôt que de *séparativité*, d'appartenance intime plutôt que de domination.

J'ai souvent marché dans la nature en étant perdu dans mes pensées et sans que je puisse, à la fin de mon parcours, me souvenir du chemin parcouru et des nombreuses manifestations de la vie qui s'offraient à mes sens. Aujourd'hui, lorsque je marche, le simple constat que je marche dans mes pensées m'éveille à la réalité de ce qui m'entoure et remet mes sens en activité pour célébrer la Vie sous toutes ses formes.

5. Le maintien d'un projet de contribution sociale personnelle

La maladie, avec son lot de limitations et de deuils à faire, m'a amené à devoir délaissier certains de mes engagements qui étaient pourtant sources de satisfaction et d'accomplissement. De plus, ces engagements communautaires nourrissaient mon sentiment d'utilité sociale, contribuant ainsi à maintenir une image positive de moi. Je crois aujourd'hui qu'on ne doit pas baisser trop vite pavillon quant à ses engagements dans son milieu. J'ai appris à procéder à une révision périodique de mon projet personnel de contribution et de service aux autres. Même réduit et adapté à ma condition, le maintien d'une contribution personnelle garde allumée la flamme qui m'anime.

Aujourd'hui, si la fatigue et le manque d'énergie ont gagné du terrain, j'ai encore le bonheur de pouvoir contribuer à la vie de l'ensemble de copropriété où j'habite. Ma collaboration dans la gestion de l'immeuble et plus particulièrement dans son aménagement paysager demeure un élément important de mon mieux-vivre. De même, la communication verbale ou écrite de mon témoignage de vie me procure ce sentiment de contribution qui m'est indispensable pour donner un sens à ma vie.

En ce qui me concerne, affirmer ma contribution personnelle c'est aussi me mettre au service de mes semblables et servir représente pour moi la meilleure voie pour grandir.

GARDER MA PORTE OUVERTE

Au terme de ce retour sur mon expérience devant la maladie, j'ai pris conscience du fait qu'il m'est difficile de considérer un de mes trésors indépendamment des autres. En effet, chaque trésor soutient les autres. Tous les moyens déployés forment ensemble une manière de voir et de vivre qui m'est profitable quelles que soient les circonstances de la vie.

Ce processus constant de recherche d'un meilleur équilibre et d'une joie intérieure sans cesse renouvelée fait partie intégrante de l'aventure humaine et s'inscrit pour moi dans une démarche plus large d'accomplissement personnel et d'approfondissement de ma vie intérieure.

En fait, chaque parcours est unique et à inventer. Aussi appartient-il à chacun de faire ses propres expériences et de tracer sa route du bonheur. Pour ce qui est de devoir vivre avec l'idée d'une mort annoncée, celle-ci est devenue comme un compagnon de route qui se laisse lentement apprivoiser. Il me plaît de penser que la mort est peut-être l'exercice ultime d'abandon et de lâcher-prise qui donne accès à la joie sereine d'un éternel présent. D'ici là, je constate que la conscience de la finitude intensifie ma vie et en fait ressortir toute la grandeur.

Et pour le moment, si l'on me demande « René, es-tu heureux? », je réponds spontanément un gros OUI tout en me disant que si je veux que le bonheur continue à me visiter, il m'appartient de garder ma porte grande ouverte.