

# Je suis né trois fois

## *L'envie de s'en sortir, la rage de vivre, c'est essentiel.*

Très arbitrairement et de manière absolument non scientifique, je pense que 70% de la victoire contre le cancer est attribuable à la médecine (un immense merci revient aux soignants, pharmaciens et chercheurs). Ensuite il y a 10% de la guérison qui relève de l'entourage. Un patient bien entouré trouve des raisons de survivre. Le cancer est un saut dans le vide et les proches peuvent constituer l'élastique salvateur. Il y a aussi, il faut bien l'admettre, 10% qui relèvent du destin. Certains cancers de bons pronostics malheureusement finissent mal et à l'inverse, d'autres, avec des pronostics très défavorables, aboutissent à une victoire sur la maladie. J'en suis une preuve vivante. Enfin, et c'est là que je veux en venir, il reste 10% de la guérison qui appartiennent au patient.

Avoir envie de vivre, de combattre, envie de gagner contre le cancer, avoir envie que la vie continue, c'est essentiel face à l'adversité.

Lors de ma première leucémie, une infirmière expérimentée m'a clamé : « Vous avez tellement envie de vous battre que vous avez déjà fait 50 % du chemin. »

Mes chiffres ne sont pas les siens. Aucun d'eux n'est scientifique, mais ils comptent !

13 ans plus tard, lors de ma deuxième leucémie, la psychologue qui m'a accompagné m'a dit, alors que je lui exprimais ma peur face à la seconde greffe de moelle osseuse qui m'attendait : « Si vous programmez les cellules de votre cerveau pour la gagne, celles de votre corps suivront. » Il s'agissait là d'une autre formulation mais qui voulait dire la même chose que l'infirmière 13 ans plus tôt. Une part de la guérison est de la responsabilité du patient.

Tout comme il est prouvé qu'un choc psychologique non supporté peut fragiliser notre système immunitaire et constituer un catalyseur dans le déclenchement des pathologies, il faut admettre à l'inverse que des attitudes combatives sont corrélées à de meilleures chances de guérison. Je ne veux pas clamer qu'on guérit du cancer par le mental, mais j'affirme que ce dernier a un rôle essentiel à jouer. 10% peut-être. Peut-être même plus.

Chaque cas est unique. Chaque individu est unique. Chaque cancer est unique. Certains patients sont naturellement dans le combat et la gagne dès l'annonce de la maladie. Peut-être est-ce une forme de réflexe de survie. D'autres ont du mal à redresser la tête face à cette injustice brutale qu'est l'annonce d'un cancer. Pour eux, être battant et garder une attitude

optimiste face à la difficile épreuve qui se présente ne se décrète pas. On ne se réveille pas un beau matin avec la rage de vivre si on en était loin la veille. Je le redis : chaque cas est différent. Chacun mérite une approche personnalisée. Mais je crois qu'il faut alors se référer à un proverbe bouddhiste qui dit : « Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne puisse se découper en une somme de petites tâches faciles. » Pour un malade, ce proverbe, l'essayer c'est l'adopter !

Les petites tâches peuvent prendre différentes formes. Un accompagnement psychologique est souvent nécessaire. Des exercices de maîtrise du stress comme ce qu'on appelle la « cohérence cardiaque » sont bénéfiques. La sophrologie, la méditation ou les exercices de pleine conscience peuvent aussi constituer des appuis. Qu'importe ce qui nous convient le mieux, il faut agir et ne pas avoir de réticences à être aidé. Et puis c'est l'opportunité d'apprendre à écouter son corps, à le sentir mieux, à le comprendre un peu plus et l'aider, dans l'instant présent, par exemple avec une considération positive et encourageante à son égard.

### **Philippe Gourdin**

Auteur du livre-témoignage "Je suis né trois fois" (Fauves Éditions, un récit au jour le jour et qui traite, entre autres, de cette nécessité d'avoir une attitude combative. Pour plus d'information sur cet ouvrage [cliquez sur ce lien](#). Pour visiter le site internet de l'auteur, [cliquez sur ce lien](#).