

## Se réappropriier l'avenir à la fin des traitements

Une fois les traitements terminés, alors que la maladie s'éloigne, il n'est pas toujours évident de retrouver son équilibre de vie. Il est fréquent de se sentir perdu. C'est une période de transition normale.

Avant le cancer, vous aviez votre vie, vos amis, votre travail, vos activités, vos loisirs, vos projets... Tout semble avoir été « balayé » par la maladie et les traitements. Le cancer a « pris toute la place ». Votre combat quotidien pour vaincre le cancer, est devenu votre priorité absolue. Contraint pendant des mois, de limiter voire de cesser toute activité professionnelle et associative, d'oublier vos loisirs et vos passions, de refuser les invitations, de reporter les projets de voyage, de réorganiser toute votre existence autour de ce combat, vous avez presque oublié ce qu'était la vie « normale ».

Lorsque votre médecin vous confirme que désormais la maladie est derrière vous, vous ne savez plus par où commencer ni comment faire... Vous n'êtes pas seul dans ce cas. La plupart des anciens malades ont eux aussi éprouvé ce sentiment.

### Sortir d'un univers devenu familier

Pendant toute la période des traitements, même en supportant le poids de la maladie et toutes ses contraintes vous avez été très entouré. Par les membres de votre famille et vos amis tout d'abord, mais aussi par l'équipe soignante: les médecins, les infirmiers, les aides-soignantes, les manipulateurs radio, les assistantes sociales, les psychologues, etc. L'univers hospitalier, qui est souvent très technique et qui vous faisait peur au départ, vous était devenu presque familier.

Même pendant les périodes où vos contacts avec les professionnels de santé étaient plus réduits (si vous avez pris une chimiothérapie orale par exemple), vous saviez que vous pouviez compter sur eux. Vous avez placé votre confiance entre les mains de vos médecins. C'est presque votre vie que vous leur avez confiée.

Alors, après cette longue période où vous avez accepté que d'autres prennent soin de vous, le retour à la vie quotidienne, avec son lot de responsabilités, d'obligations et de tâches à effectuer, n'est pas toujours facile. Vous pouvez

vous sentir seul, livré à vous-même. Par moments, cela peut même générer une certaine angoisse. Tout se passe comme si le milieu médical et votre « statut » de patient vous avaient un peu protégé de tout ce qui fait le quotidien. Il est donc logique que vous puissiez rencontrer des difficultés à sortir de cette « bulle protectrice »

### Gérer l'incertitude

Même si les traitements sont terminés et les visites à la Clinique beaucoup plus espacées puisqu'elles se limitent aux examens et aux consultations de contrôle, même si les médecins sont confiants, le cancer reste une préoccupation. En effet, toutes les angoisses ne disparaissent pas forcément après l'arrêt des traitements. De plus, la crainte d'une récurrence de la maladie est toujours un peu présente. Chacun sait qu'il faut du temps pour obtenir l'assurance d'être vraiment tranquille.

Cette incertitude peut être difficile à vivre. Elle persiste comme une épée de Damoclès dont on ne parvient pas toujours à se libérer totalement.

Il faut alors accepter de se donner du temps pour y parvenir, tout en profitant le plus possible des plaisirs de la vie.

### Retrouver confiance en soi

A l'arrêt des traitements, il est fréquent de se sentir fatigué, voire épuisé, physiquement et moralement. Vous pouvez ainsi avoir l'impression de ne plus avoir d'énergie pour reprendre vos activités, qu'elles soient professionnelles ou de loisirs. De plus, après une longue coupure, vous n'avez plus tout à fait vos repères ; c'est un peu comme si vous recommenciez tout à zéro ou presque. Ceci ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Un délai de réadaptation, variable selon les personnes, est généralement nécessaire pour retrouver son rythme et son énergie. Là encore, il faut savoir accepter de se donner du temps.

La confiance en soi dépend également de l'image que l'on a de soi et du regard des autres. Or, le corps peut avoir souffert des traitements : amaigrissement, perte de cheveux, peau ternie, figurent parmi les signes les plus visibles qui restent de la maladie, même si c'est temporaire. Par ailleurs, durant toute la période des traitements, il est normal de négliger quelque peu son apparence ; vous aviez d'autres priorités ! Désormais que cette étape est passée, il est essentiel de

recommencer à prendre soin de vous : soins esthétiques, coiffeur, massages, achat de nouveaux vêtements, etc., cherchez à vous faire plaisir. C'est bon pour votre corps, pour votre image et donc pour votre moral.

### **Goûter à nouveau à la vie**

Avec la fin des traitements, c'est un peu comme si vous sortiez d'un tunnel pour retrouver la lumière. D'abord un peu perdu, vous retrouvez peu à peu le plaisir de sortir, de passer des moments en famille, de manger, de vous promener, de partir en week-end, de

refaire du sport...

Avoir appris que l'existence est précieuse et fragile, s'être rapproché de ceux qu'on aime, avoir eu l'occasion de faire le point en profondeur sur ce que vous avez réalisé et pas (encore) fait, est souvent l'occasion d'un nouveau regard portée sur la vie. Alors, n'hésitez pas à privilégier ce qui vous rend le plus heureux et à être le plus en accord possible avec vous-même. Cette nouvelle façon de voir, c'est ce que le cancer peut vous apporter de plus positif.

### **A retenir**

- Il est normal de se sentir temporairement perdu une fois que les traitements sont terminés. Après avoir été très entouré, par vos proches et les professionnels de santé qui se sont occupés de vous, vous pouvez en effet avoir le sentiment d'une certaine forme d'abandon.
- Il faut accepter de se donner un peu de temps pour retrouver pleinement une vie normale, avoir l'énergie de se réinvestir dans ses activités et regagner sa confiance en soi.
- Prendre soin de soi et de son corps constitue un bon moyen pour passer ce cap de réadaptation à la vie « normale ».