Passer de l'autre côté de la barrière, de soignant à soigné, qu'est-ce que cela change ?

Un témoignage éclair, à l'image de l'homme. Un message clair : Faire Confiance.

Synopsis

La rencontre avec Ouzo est une illustration de la loi d'attraction, un témoignage inopiné.
Le temps par patient est compté, le planning des Rdv est chargé, la rengaine qui tourne en boucle sur toutes les chaînes de TV et de radios en cette période de Covid-19 est bien justifiée :

Trop de personnes à soigner, pas assez de soignants.

Et pourtant, c'est lors de l'une de ces consultations chronométrées qu'Ouzo, médecin radiologue, délivrera ce jour-là, un récit autant fugace qu'épuré, mais néanmoins complet. Un récit, qui agira comme le meilleur des remèdes :

Le témoignage de sa propre traversée du cancer.

Ouzo interprète les images de la radiographie que vous venez de passer et vous délivre les résultats. C'est donc lui qui annonce les bonnes et les moins bonnes nouvelles. En l'occurrence, dans le cas présent, les nouvelles sont plutôt bonnes mais des larmes ruissellent sur les joues de sa patiente. Ouzo s'interroge et questionne la patiente.
Son mari cumule plusieurs pathologies, dont un cancer. La présence bienveillante de ce médecin a ouvert une brèche dans la forteresse que cette femme, d'apparence « solide », s'est construite au fil du temps, forteresse pour tenir, tenir pour soutenir son mari. Le trop plein d'émotions contenues se libère subrepticement. Ouzo est ému.

Cette femme est le miroir de la sienne !

Héléna, sa femme, celle qui l'a soutenu sans faille pendant cette longue période où il affrontait son cancer, un cancer du poumon particulièrement agressif, 7 ans plus tôt.
En quelques minutes Ouzo déroule furtivement ce chapitre de sa vie, ô combien réfléchi.
Chaque mot dégage une émotion qui vous transcende, tant ils sont prononcés avec la sincérité et l'humilité que seuls ceux qui ont vécu cette expérience, savent exprimer.

La douleur dont la patiente se plaignait n'est plus réapparue, l'espoir qui l'avait sans doute abandonnée est revenu, en force.

MERCI Ouzo

Phoca PDF

Personnalité

Homme, 57 ans. France. *Date du Témoignage : Septembre 2020*

Maladie diagnostiquée en 2013.

Ouzo a des petits airs de Pierre Perret. Un visage souriant et rassurant, un regard profond, sincère et chaleureux. Ouzo transmet naturellement cette CONFIANCE qu'il a en l'Homme, en la Vie.
Il ne regarde pas derrière.

On n'a aucune prise sur le passé.

Peu importe qui nous sommes, d'où l'on vient, ce que l'on a fait hier. L'important est ce que l'on fait maintenant, à cet instant précis où je m'adresse à vous.Ne perdez pas ce temps précieux qui nous est alloué à comprendre ce qui a pu déclencher ce cancer. On n'en sait rien !

Le fait est, qu'il est là. L'essentiel à présent est de le maîtriser, l'assoupir, pour permette de vivre ce que nous avons à vivre.

Indicateurs de bien être

Phoca PDF

Ce qui est certain est que « l'Après cancer » d'Ouzo a renforcé les qualités d'humaniste qu'il exprimait discrètement, « Avant ». Obnubilé par le fait que tout se passe « maintenant », se sachant écoutés, même ses sens semblent s'exprimer avec davantage d'aisance.

Ouzo sait :

Adopter le bon comportement,

celui qui rassure.

Trouver les bons mots,

ceux qui éveillent les consciences.

Porter un regard franc et sincère chargé d'empathie,

celui de ceux qui ont traversé l'épreuve et qui sont là, présents, pour témoigner que l'on peut s'en sortir, que

TOUT EST POSSIBLE.

Ouzo nous booste instantanément.

Marqueurs émotionnels

Ouzo sait que les facteurs émotionnels impactent moralement puis physiquement notre santé. C'est d'ailleurs ce qu'il répond à sa patiente :

Oui bien sûr, le stress peut vous provoquer cette douleur alors que tous les indicateurs médicaux de santé sont au beau fixe.

S'il est vrai que les évènements auxquels nous sommes confrontés, souvent imprévisibles, nous renvoient ce sentiment d'impuissance, il est tout aussi vrai que nous avons le pouvoir d'éviter que notre biochimie intérieure s'en trouve altérée. Ouzo nous résume son leitmotiv, qui paraît accessible à tous, pour surmonter les aléas de la vie :

Cessons de rabâcher ce qui ne va pas, cessons de revivre en boucle les émotions du passé qui nous font souffrir.Puisons dans nos souvenirs et passons en boucle ceux qui nous apportent un sourire. Vivons consciencieusement le plaisir que procure ce sourire à l'intérieur de nous.

C'est ça, l'instant présent,

Ressentir le bien-être à l'intérieur de nous.

Phoca PDF

C’est ça, apprendre à gérer ses émotions,

Transformer spontanément un état de mal-être en un état de bien-être.

Il est certes plus facile de rejeter la faute sur les autres, le monde entier, plutôt que de travailler sur soi. Et pourtant, rien ne nous empêche de mettre en pratique ce centrage sur soi pour retrouver le bien-être,

Rien, si ce n’est soi-même !

Antécédents familiaux et médicaux

Peu importe les évènements du passé, l’essentiel est que nous soyons en vie, pour agir à présent.

- ### Antécédents familiaux

NC

- ### Antécédents médicaux

NC

Le Diagnostic

C’était en 2013.

Je suis passé de l’autre côté de la barrière !....

On pourrait penser que les médecins sont immunisés, immortels, tant ils ont appris sur la santé :

Ce qu’il convient de faire, ou ne pas faire, pour prévenir ou soigner les maladies, les accidents de la vie etc.

Mais le célèbre adage s’applique malheureusement aussi aux médecins / soignants :

« Les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés. » Montaigne

Ce qui veut dire qu’ils font leur travail avec soin et application pour les autres - leurs patients - mais le négligent quand le problème leur revient.

Est-ce qu’Ouzo n’a pas pris soin de lui ?

Ouzo est un homme rigoureux, consciencieux. On a beau être médecin, voire très bon médecin, la médecine est un domaine à multiples facettes si vaste, qu’il est utopique de penser qu’un seul homme puisse tout connaître.

Oui, Ouzo est un Homme comme tous les Hommes. Il n’a rien vu venir.

Un homme qui vient de basculer de l’autre côté du rideau devenant spectateur de cette pièce de théâtre inédite :

Le soignant va se faire soigner.

Les Sympto?mes ayant amene? a? consulter :

Aucun ! Un simple check-up pour passer la cinquantaine.

Les symptômes du cancer du poumon sont généralement :
• Une toux qui s'intensifie ou qui ne disparaît pas.
• Un essoufflement.
• Une respiration sifflante.
• Une douleur thoracique qui est constante et qui s'intensifie quand on respire profondément ou qu'on tousse.
• Du sang dans le mucus expulsé des poumons quand on tousse.

Comment a-t-il e?te? de?couvert ?

Ce cancer est le plus souvent décelé par imagerie médicale, une radiographie standard des poumons.

Comment vous a-t-on annonce? votre cancer?

Phoca PDF

Ouzo sait lire les radiographies, c'est son métier. Il a de suite compris.

Ça a facilité la tâche de mes collègues !

Le tableau est fixé:

Le cancer responsable du plus grand nombre de décès par cancer chez l'homme reste le cancer du poumon (23 000). Viennent ensuite les cancers colorectal (9 000) et de la prostate (8 000). (Source au 7 mai 2020)

Quelles furent vos e?motions, pense?es, a? cet instant et les jours qui ont suivi ?

Le cancer fait partie des aléas de la vie qui nous tombent dessus sans crier gare.
Ouzo en a vu passer des patients à qui il annonçait les résultats peu encourageants que lui renvoyaient les imageries médicales,

Ça fait mal.

Dans sa lecture au patient, il s'est toujours appliqué à laisser entrevoir une lueur d'espoir, celle à laquelle il faut s'accrocher pour ne pas sombrer. C'est à cette même lueur qu'il lui faut à présent s'accrocher, il le sait, il n'a pas le choix.
La médecine est un travail d'équipe où chacun a un rôle à jouer et dont le patient est l'acteur principal. Ouzo s'apprête à jouer le rôle clé de sa vie :

Sauver sa peau ! Il n'a pas le droit à l'erreur.

Quels auraient e?te? d'apre?s vous l'annonce, le comportement, le contexte que vous jugez a? pre?sent plus approprie?s ?

Qui, mieux que soi, pour s'annoncer un tel combat ?

Ouzo comprend que le dialogue avec lui-même va être essentiel. Écouter ce corps qui lui parle et qu'il n'a pas su écouter. Déchiffrer et analyser ses messages pour ensuite les partager et échanger avec ses confrères, ces autres médecins compétents dans des domaines qu'il ignore.

Qui, mieux que soi, peut analyser ce qui se passe à l'intérieur de soi ?

Phoca PDF

Le diagnostic est affirmé par la réalisation de prélèvements tissulaires lors d'une fibroscopie bronchique sous anesthésie locale.
Ces tissus sont ensuite étudiés par un médecin anatomopathologiste. Ces examens sont complétés par le département de biopathologie, la biologie moléculaire à la recherche de mutation de gènes.
Un bilan d'extension de la maladie est nécessaire. Un TEP Scan est réalisé.
Une médiastinoscopie permet parfois de lever le doute sur une atteinte ganglionnaire médiastinale controlatérale à la tumeur et contre-indiquant la chirurgie thoracique.

C'est mon cas, la chirurgie n'est pas envisageable.

Les métastases se développent, en général, dans d'autres parties des poumons (l'autre poumon, la plèvre, la paroi thoracique), dans les ganglions, dans les os, dans le foie, les glandes surrénales ou le cerveau.

On a retrouvé des métastases dans les ganglions, les os et le foie.

Pire, oui ... il y a pire !

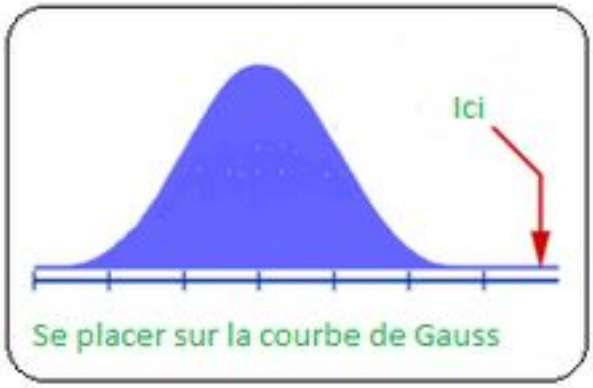
T (de 1 à 4) décrit la taille de la tumeur.
N (de 0 à 3) décrit la présence ou l'absence de métastases dans les ganglions voisins.
M (0 ou 1) décrit l'absence ou la présence de métastases à distance de la tumeur.

T ? N3 M1 STADE 3

On classe la tumeur selon la classification internationale TNM (Tumor, Node, Metastase pour Tumeur, Ganglion, Métastase). Cette classification est regroupée en stades qui sont beaucoup plus souvent utilisés pour guider le traitement et évaluer le pronostic. Elle repose sur l'opérabilité des patients.
Un cancer du poumon métastasé est un cancer à un stade avancé, de ceux pour lesquels les statistiques laissent peu d'espoir.

Il ne faut pas s'occuper des statistiques. On les interprète comme on veut et généralement on se fait du mal. Ça ne sert à rien.

Phoca PDF



Observant cette courbe de Gauss sur la survie, Ouzo décide immédiatement de s'y positionner tout au bout, parmi ceux qui s'en sont sortis.

Car oui, ils existent ! Et ils font aussi partie des statistiques !...

Le Protocole Médical

Pour bien des cancers,

Qui dit métastases dit chimiothérapie.

Ouzo est hospitalisé à Lyon, au centre Léon Bérard de lutte contre le cancer, expert en soins, recherche & enseignement en cancérologie.

Un 1er protocole de chimiothérapie

Aucun impact. Les cellules cancéreuses poursuivent leur progression.
On ne veut pas céder à la panique, on s'accroche. À Léon Bérard ils ont des ressources, ils sont à la pointe des avancées scientifiques.

Ils trouveront …

Un 2ème protocole de chimiothérapie

Aucun impact.
Nous sommes tous pareils et différents à la fois. Ce qui fonctionne sur l'un ne fonctionne pas nécessairement sur l'autre. Ouzo repère la déception dans le regard de ses soignants mais aussi cette lueur d'espoir qui ne les lâche pas.

Ils trouveront …

Phoca PDF

Un 1er protocole d'immunothérapie

Échec…. Mais pas mat !

Un 2ème protocole d'immunothérapie

Ouf, le marqueur s'incline légèrement mais suffisamment pour booster la confiance.
La cellule de concertation pluridisciplinaire veut profiter de cet instant de faiblesse que manifestent les cellules cancéreuses pour les anéantir. Elle statue sur :

Un protocole offensif de radiothérapie

Tout a disparu !... Plus aucune trace du cancer !

Il n'y a pas de mots pour décrire ces instants-là. C'est toute une équipe qui partage l'euphorie du succès, le patient, sa famille, les soignants puis, tous ceux qu'ils croisent, tant leurs visages rayonnent de ce bonheur contagieux.
Une euphorie certes, mais humble, car chacun a conscience que les tâtonnements de la science ont permis d'éradiquer le cancer d'Ouzo mais,

Détient-on pour autant la solution pour éradiquer tous les cancers du poumon ?

Cette question que tous ses soignants ont en tête, Ouzo ne se la pose pas.

On ne sait pas pourquoi je m'en suis sorti. Le principal est que cette-fois-ci ça a marché et que je sois en vie !

Ouzo reprend des forces, retrouve son équipe et se remet au travail toujours avec autant de plaisir. Ce terrible chapitre de sa vie fait d'ors et déjà partie du passé.

Ce passé sur lequel nul ne peut agir.

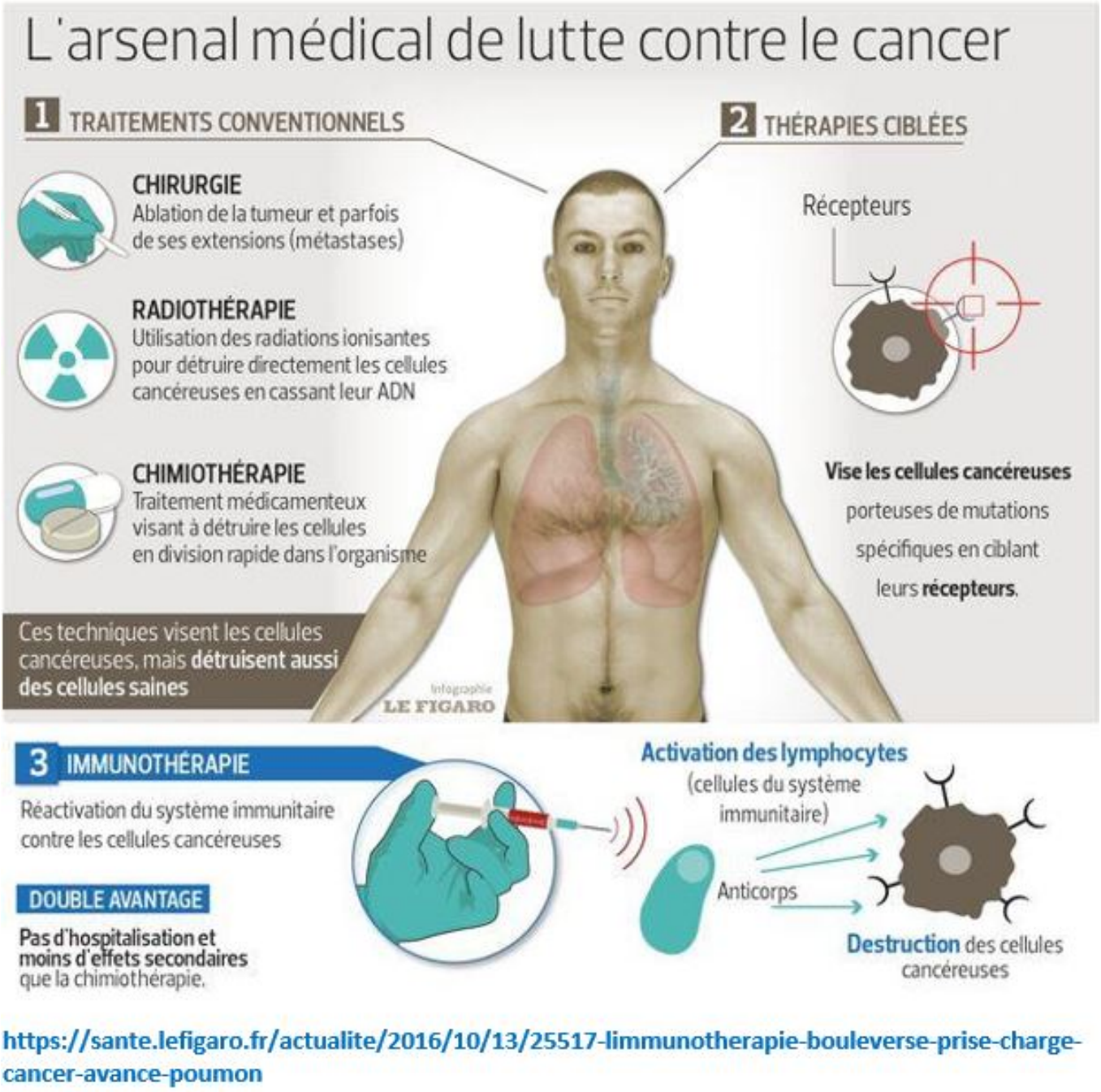
Ouzo réalise que le temps s'est écoulé et s'étonne :

Je suis en rémission depuis… eh oui, 7ans !

Phoca PDF

L'arrivée de l'immunothérapie a permis d'améliorer la survie de certains patients mais tous n'y répondent pas. L'enjeu est désormais de trouver de **nouvelles combinaisons efficaces** parmi l'arsenal médical de lutte contre le cancer pour,

Appliquer, à coup sûr, la bonne stratégie thérapeutique, au bon moment, sur la bonne personne.



https://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/10/13/25517-limmunotherapie-bouleverse-prise-charge-cancer-avance-poumon

Thérapies

1ère chimio	
2ème chimio	
1ère immunothérapie	
2ème immunothérapie	
radiothérapie	

Accompagnement Thérapeutique

La méditation

Je ne devrais pas dire cela à quelqu'un qui aime une personne atteinte d'un cancer, mais je vous le dis parce que c'est vrai. On se sent seul. Terriblement seul.

Aujourd'hui, aux États-Unis, un très grand nombre d'établissements de santé incorporent la méditation aux programmes thérapeutiques. En France, cet accompagnement thérapeutique fait défaut.

La méditation m'a vraiment été très utile.

C'est difficile de se sentir impuissant face à une situation. C'est encore plus difficile, pour un médecin, quand la situation concerne un problème de santé. Ouzo se devait de trouver sa place, d'aider ses confrères à remettre ce patient sur les rails de la guérison,

Ce patient que je suis devenu.

Le cancer nous renvoie à nous-même, à cet instant où tout à commencé :

… seul …

Quand bébé naît, personne ne lui explique comment faire pour respirer. Brusquement projeté dans un environnement inconnu, il doit rapidement apprendre l'usage de poumons à peine formés, pour franchir ce cap, celui du :

Départ de la vie sur terre.

Phoca PDF

Même si aujourd'hui la naissance de bébé est assistée, entourée de personnes aimantes et compétentes, il n'en demeure pas moins que bébé se débrouille seul. Seul pour aspirer la première bouffée d'air qui lui arrache ce premier cri, signature du début de **sa vie**.
Comme bébé, Ouzo se sent seul. Même s'il est entouré de personnes aimantes et compétentes. Projeté dans un environnement où ses repères ont volé en éclats, il a le sentiment que lui seul détient la clé pour sortir de ce guet-apens, cap à franchir pour un retour à une **vie apaisée**. Une urgence d'agir mais, agir différemment, car ce corps nous laisse peu d'amplitude.

En ce sens, la médiation a été la bouée qu'Ouzo attendait. Elle lui a permis de faire tout ce que l'on peut faire d'utile en de telles circonstances :

De dormir,

Je n'arrivais plus à dormir. Dormir est pourtant essentiel pour aider le système immunitaire à faire son job.

De rester focalisé sur l'instant présent,

cette journée, cette heure, cette minute que l'on est en train de vivre. Rien que cet instant-là et surtout rien d'autre.

Tout s'embrouillait dans ma tête, le passé, le futur, nourrissant la peur, amplifiant le sentiment de perte de contrôle.. tout, mais jamais le présent !

C'est ainsi, en agissant différemment, qu'Ouzo a retrouvé ce repos vital et un retour au calme.

*La méditation consiste simplement à porter attention au moment **présent** de façon **volontaire** et **sans jugement.***

Cette capacité a été associée à de nombreux effets bénéfiques parmi lesquels :
• Chez les patients atteints du cancer, des améliorations significatives de leur humeur et de différents symptômes liés au stress, ainsi qu'une réduction de la sensation de fatigue et de la sensibilité à la douleur.

Si je peux éviter à ma femme d'être pénible, c'est déjà ça !

• Augmentation de la production d'anticorps de l'organisme. Cela peut s'expliquer par le lien qui unit les émotions positives et les réactions immunitaires.
• Améliore l'intéroception, c'est-à-dire la conscience qu'une personne a de son propre corps et de ses sensations physiques, la rendant ainsi plus réceptive aux différents signaux que lui envoie son corps.
• Permet l'acceptation de sa maladie pour la supporter de la façon la plus confortable possible.

La méditation est un accompagnement thérapeutique dans le sens qu'elle a un **impact indirect**

sur la guérison. Quand elle réduit, par exemple la sensibilité à la douleur, elle ne supprime pas la cause de cette douleur, ni la maladie. Par contre, en posant un autre regard sur la maladie, la méditation insuffle

Un état d'esprit qui, lui, favorise la guérison.

*La méditation consiste à **expérimenter le simple fait d'être vivant.***

Les bases de l'expérimentation du vivant par la méditation se résument en peu de mots :
1. Porter attention à sa respiration
2. Observer ses pensées
3. Observer ses émotions
4. Porter attention aux sensations du moment présent

Pour autant, la méditation n'est pas facile à pratiquer car elle est à l'opposé de nos habitudes de vie :

*L'état dépressif consiste à **ressasser les mêmes idées noires** alors que lors d'un exercice de méditation, on laisse nos émotions négatives **défiler sans jugement**.*

*En situation de stress, la réaction habituelle est de **vouloir fuir nos émotions négatives** en s'absorbant dans une activité ou en pensant à autre chose, alors que cela a tendance à les aggraver. Là où la méditation encourage à **accueillir et observer** les moments de stress quotidiens **sans les juger.***

Francis Crick, codécouvreur de la structure en hélice de l'ADN et prix Nobel a dit :

Un honnête homme, armé de tout le savoir à notre portée aujourd'hui, se devrait d'affirmer que l'origine de la vie parait actuellement tenir du miracle, tant il y a de conditions à réunir pour la mettre en œuvre.

Et Ouzo de le plagier :

Il y a tant de conditions à réunir pour « renaître » à la vie, qu'un honnête homme, armé de tout le savoir à notre portée aujourd'hui, se devrait de mettre en pratique ce qui lui est accessible pour placer toutes les chances du bon côté.

Aide: Les personnes

Ma femme, Héléna,
Ouzo ne peut empêcher la tristesse envahir son visage à l'évocation de sa femme.

Phoca PDF

Qu’est-ce qu’elle a morflé ! J’étais capable de rien.

Héléna a dû tout gérer… tout, absolument tout. Elle a tenu, là où d’autres s’effondrent voire s’enfuient,

Pas elle. Elle a été l’interlocutrice des médecins quand j’étais incapable de les entendre.

Ouzo est profondément désolé qu'elle ait eu a subir cette situation, même si bien sûr,

On est marié pour le meilleur et pour le pire.

Or, on ne pense jamais au pire. On ne s'attend pas à ce que l'autre, sa femme, devienne un jour ce robuste pilier sur lequel reposera le couple. Et, quand on aime, comme Ouzo aime sa femme, c’est extrêmement douloureux de savoir que, malgré soi, on puisse faire autant souffrir la personne qui compte plus que tout au monde.

Ouzo est désolé mais ne culpabilise pas car, les mots qu'Héléna lui a murmuré à l'oreille, résonnent à jamais en sa mémoire :

La souffrance extrême et inguérissable aurait été de te perdre.

Ouzo laisse le silence parler pour lui, plongé dans cette étrange sensation que l’on ne peut nommer :

Ne faire qu’un.

Souffrir quand l’autre souffre, se sentir heureux quand l’autre est heureux, ressentir instantanément ce qu’il ressent, inquiet, soucieux, joyeux, amoureux…. Une résonnance si subtile qu’elle agit même si l’autre n’est physiquement pas à côté. La distance s’efface …
On ne s'attend jamais au pire mais quand le pire arrive et qu’on le surmonte à deux, l’amour que l’on avait l’un pour l’autre fusionne pour ne faire qu’un.

C’est magique de s’aimer ainsi …

Mes médecins

En médecine, chacun apporte le pixel qui, assemblés, redessinent un corps en parfaite santé.

Ouzo a confiance en eux. Il sait que qu'il est entre de bonnes mains.

Ils savent qu'ils peuvent compter sur moi. Je ne baisse jamais les bras.

Ouzo est un médecin conscient de son rôle dans la société. Il aime son métier, a confiance en la médecine même s’il reconnait humblement que dans certains cas cette médecine est en échec parce qu’on a encore beaucoup à apprendre sur le fonctionnement du corps humain. Compétent dans son domaine, il n’a aucun doute sur les compétences de ses confrères. Ouzo est un homme qui fait CONFIANCE.

Phoca PDF

Ils savent ce qu'ils font. Je ne suis pas en mesure de contrôler quoi que ce soit. J'ai complétement lâcher-prise. C'est ce que j'avais de mieux à faire pour les aider.

Quand on a confiance, on est relaxé, détendu. Chaque cellule du corps est prête à recevoir de l'aide, du renfort. Si vous avez eu l'occasion de faire appel à un kiné, vous avez sans doute remarqué qu'il lui est impossible d'actionner l'une de vos articulations si vous « ne lâchez pas prise » en vous détendant.

Vous voyez, c'est important d'être en confiance pour ne pas être contracté, crispé, afin d'accueillir l'aide de l'autre.

Aide: Psychologie

L'acceptation
Ouzo est formel, il faut accepter la situation, ne pas chercher à savoir POURQUOI.

On s'en fout du pourquoi !!! J'avais arrêté de fumer il y a 20 ans, je n'étais donc pas un fumeur actif. Et pourtant, ce cancer a toutes les caractéristiques du fumeur !

On ne sait pas répondre au POURQUOI un cancer apparaît….

Le fait d'accepter ce qui se passe permet de ne pas gamberger. On est en vie c'est l'essentiel. Pour le rester, il nous faut conserver notre énergie pour la guérison.

Stimuler le cerveau
Ouzo n'a pas voulu céder à la panique et pour cela il lui a fallu « maîtriser » son cerveau.

Je crois au pourvoir de l'esprit sur le corps. Il y a un nombre effarant d'études neurologiques qui mettent en évidence ce constat.

La méditation stimule l'activité du cerveau. Celle du cortex préfrontal gauche, la partie du cerveau qui est responsable des sentiments positifs tels que l'empathie, l'estime de soi ou le bonheur, tout en diminuant les sentiments négatifs comme le stress, la colère ou l'anxiété. Elle réduit les sensations de douleur grâce à son action sur le cortex cingulaire antérieur, l'insula et le thalamus.

Quand nos habitudes de vie nous envoient dans le décor, un changement s'impose,

Vivre est différent d'exister.

"Le plus grand ennui est d'exister sans vivre." Victor Hugo

Phoca PDF

Aide: Biblio

En tant que médecin Ouzo à l'habitude de s'informer sur les avancées médicales. Il ne découvrait pas le cancer, parce qu'au travers des patients qu'il côtoie, celui-ci occupe une place prépondérante. Il sait précisément déceler ces contrastes de lumière qui le caractérisent dans les imageries médicales. Il n'a pas eu à se documenter pour comprendre ce qui se passait mais pour savoir comment gérer cette nouvelle situation.
Il s'est plongé dans le livre du psychologue américain Jon Kabat-Zinn :

« Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) », en français « La réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience »,

Jon est, aux États-Unis, l'initiateur de l'intégration de la méditation aux programmes thérapeutiques pour

*Apprendre à **accueillir** et **observer** les moments de stress quotidiens **sans les juger**.*

Ouzo y voit l'opportunité de contribuer à l'efficacité de ses traitements et peut-être, de faciliter la prise en charge de la méditation dans les programmes thérapeutiques français.

Aide: Nutrition

Si depuis 20 ans Ouzo a cessé de fumer, il a également modifié son mode de vie, sensibilisé par la recrudescence des études scientifiques révélant l'importance d'une vie saine et équilibrée pour se maintenir en bonne santé.

Le cancer n'a rien changé à nos habitudes alimentaires.

Aide: Activité et bien-être

Donner du sens à la vie

Dès qu'il en fut physiquement apte, Ouzo a repris son activité professionnelle.

Quand on aime ce que l'on fait, le travail n'est pas perçu comme tel. Il donne simplement du sens à la vie.

Phoca PDF

Aide: Spiritualité

Un thérapeute sommeille en chacun de nous.

La confiance en soi, l'éveille.

La confiance en l'autre, le booste .

Le Suivi

Le suivi c'est d'abord chaque jour, puis chaque semaine, puis chaque mois, puis chaque trimestre, puis chaque semestre... pour parvenir à chaque année. Plus le suivi s'espace dans le temps, mieux c'est.

L'espace-temps pour indicateur de bonne santé !

Un suivi médical annuel est ce que nous devrions tous adopter pour prévenir la maladie ou réagir au plus tôt.

Prendre soin de soi est la meilleure façon de prendre soin de l'autre, et de bien vivre ... ensemble.

Transmettre: Ce que j'ai appris

Faire confiance aux soignants ... et aux traitements. *J'ai eu une patiente, elle avait 40 ans quand je lui ai détecté un cancer du sein lors de la mammographie. Elle avait des métastases. Puis on lui a diagnostiqué un cancer des ovaires. Une cancérologue lui avait dit « 6 mois ». 12 ans plus tard elle est encore là, bien en vie, après plusieurs chimio et traitements. Elle est heureuse. C'est ça vivre sa vie !*

La science a beaucoup évolué en cancérologie et continue d'évoluer. Demain d'autres traitements plus efficaces seront disponibles. Nous sommes tous différents mais avons de nombreux points communs, ce qui fait que nous ne réagissons pas tous de la même façon aux traitements. Cela peut donner l'impression de tâtonner mais, comme dans beaucoup de métiers, il y a toujours une part d'imprévu qui nous oblige à ajuster, tout en suivant la ligne conductrice.

Avoir confiance c'est se répéter, quoi qu'il arrive : ils vont trouver !

Phoca PDF

Être présent

"L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe."
Gustave Flaubert

Rester focaliser sur l'instant présent, réellement l'instant présent, parce que c'est la seule réalité sur laquelle nous pouvons agir.

Dans les instants les plus difficiles, respirer lentement et profondément, suivre sa respiration, ne pas la lâcher, c'est prendre conscience que l'on est en VIE et,

Tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir … RESPIREZ !

Tout est POSSIBLE !

Accepter

Ce qui est là est là.

Accepter, ne veut pas dire que l'on s'en contente.

Cela permet simplement de laisser notre part de créativité s'exprimer.

Point de vue de l'entourage

Héléna, sa femme
J'ai assuré le « day-to-day » parce que l'on n'a pas le choix. Tout continue, même si l'on se sent intérieurement détruite. Indépendamment de notre détresse, de ce besoin d'actionner la touche « pause » … tout continue !

Héléna a puisé au plus profond d'elle cette énergie qu'elle ignorait, celle qui survient quand on est face au mur, ce cul-de-sac imprévisible.
Elle relève la tête, son visage est radieux :

En restant en vie, il m'a donné l'ultime preuve de son amour.

La famille, les amis, les collègues

Phoca PDF

Ce cancer a pris tout le monde au dépourvu, Ouzo

Un bon vivant, toujours prêt à rendre service …

Chacun, à sa façon, a prié pour qu'il s'en sorte. Il n'est pas ici question de religion mais, d'harmonie. La sincérité de leurs intentions, sur le long cours, a permis de générer cette vibration harmonieuse qui transforme l'environnement, offrant un terrain propice à la guérison.

Pipa, Dentiste
Ouzo est un homme remarquable, gentil, bienveillant, accueillant. Quoi qu'il arrive, il avance.

« Quand tu traverses l'enfer surtout continue d'avancer. » Winston Churchill

Point de vue des professionnels santé

Pedro, médecin gynécologue
Pedro a lui aussi été témoin d'un autre médecin qui s'en était sorti à la surprise de tous. Il garde en mémoire cette étrange explication qu'il avait formulée :

Écoute, franchement je ne sais pas pourquoi je suis encore en vie. Ce que je sais, c'est que toute ma famille a beaucoup prié.

On n'aime pas utiliser le mot « miracle » en médecine, mais il est des cas, comme celui d'Ouzo, où nous sommes pour le moins impressionnés par ces surprenants pouvoirs du corps humain. Ils nous laissent pantois mais néanmoins, heureux.

Les traitements n'ont pas agi comme on pouvait statistiquement s'attendre.

Il est vrai que les traitements n'agissent pas de la même façon sur chaque patient.

***Oui**, ils continuent à agir dans le temps. **Oui**, des synergies bénéfiques (ou néfastes) sont de fait possibles quand plusieurs traitements s'enchainent. Nous n'avons pas l'entière maîtrise, sur la durée, de ces possibles interactions. Même si nous agissons sur de solides fondements, il demeure des incertitudes et de nombreux phénomènes inexpliqués.*

Ces succès font énormément de bien. Ils encouragent à poursuivre notre mission.

Guérir, est la meilleure des gratitudes que peut nous offrir un patient !

Phoca PDF

Phoca PDF