

Transcription de l'entrevue: Sarah F

Sarah possède sa propre entreprise spécialisée dans les services conseils en chaîne d'approvisionnement dans le secteur de la santé. Elle aime les chats et est une grande adepte du jardinage.

Type de cancer: cancer du sein

Âge au moment du diagnostic : 50 ans

Traitement: tumorectomie et radiothérapie

Date de l'entrevue: août 2009

Je m'appelle Sarah Friesen. J'ai 55 ans. Il y a cinq ans cet été, j'ai appris que j'avais un cancer du sein de stade I. J'ai subi une chirurgie mammaire conservatrice. Cette intervention a été suivie d'une radiothérapie, et je termine bientôt un traitement de cinq ans par tamoxifène. On m'a dit, dès le tout début, que le traitement de ce type de cancer se concluait par une guérison plus souvent que par une rémission. J'étais donc très optimiste dès le départ.

En parler

Lorsque l'on m'a dévoilé le diagnostic, j'étais parfaitement consciente que la tumeur n'aurait jamais été détectée si ce n'eût été de la mammographie. J'ai donc décidé très tôt de faire preuve de beaucoup de transparence. Au lieu de cacher le fait que j'étais atteinte d'un cancer du sein, j'ai préféré en parler ouvertement à mes collègues, à mes amis, aux membres de ma famille et à toutes les personnes qui voulaient bien m'écouter. Je voulais qu'ils comprennent l'importance de subir une mammographie.

Le plus difficile

Pour moi, la radiothérapie est ce qui a été le plus pénible. J'avais l'intention de continuer à travailler à plein temps pendant la radiothérapie. À michemin, j'ai toutefois réalisé que ce n'était pas possible. J'avais vraiment sousestimé la gravité du traitement. Je me sentais très faible et fatiguée. Maintenant, je comprends mieux ce qui se passe. D'une part, le corps essaie de guérir. D'autre part, on le bombarde de doses successives de radiation. C'était vraiment épuisant.

Pouvoir compter sur quelqu'un

Étant d'une nature plutôt autonome, j'ai commencé par essayer de faire bien des choses moi-même. J'ai été très surprise de constater à quel point j'ai dû compter sur l'aide des personnes de mon entourage, surtout vers la fin de mon traitement de radiothérapie. Mes amis m'ont beaucoup aidée. Ils faisaient mes emplettes et me servaient de chauffeurs lorsque j'avais besoin de me rendre quelque part.

Je suis certaine que sans l'aide de ma nièce Alexi j'aurais eu beaucoup plus de mal. Je pouvais toujours compter sur elle, et c'est elle qui s'assurait que les choses se produisent au moment où elles devaient se produire. Lorsque j'ai eu des problèmes avec la radiothérapie et qu'il y a eu des complications, c'est Alexi qui a tout arrangé avec l'hôpital et qui m'a fait obtenir les traitements dont j'avais besoin. Je conseillerais donc à toute personne dans une telle situation de s'assurer qu'elle peut compter sur l'aide de quelqu'un capable de l'aider tout au long du traitement, parce qu'il y a toujours des complications.

Ne pas hésiter à demander de l'aide

Je suis persuadée qu'il est très important de faire preuve de suffisamment d'ouverture pour pouvoir demander de l'aide. Lorsque j'ai appris le diagnostic, et lorsque l'on m'a opérée, je n'avais aucune difficulté à accepter l'aide des gens qui voulaient m'apporter de la nourriture, et je leur en étais reconnaissante. Mais, ma réaction était toute différente lorsque je devais demander à quelqu'un de me reconduire à une séance de radiothérapie ou que j'avais besoin d'aide pour faire quelque chose que j'étais incapable de faire seule. J'ai donc parfois attendu plus longtemps que je ne l'aurais dû avant de demander de l'aide. Pourtant, les gens se faisaient toujours un plaisir de m'aider. Ils attendaient seulement que je leur fasse un signe.

Un point de contact

Nous sommes souvent très intimidés par le système de santé et par le besoin de devoir se faire traiter dans un tel système. Quelqu'un me parlait récemment du syndrome dit « de la blouse blanche ». Lorsqu'une personne commence à recevoir des traitements, elle devrait identifier quelqu'un qui pourra lui servir de point de contact au sein de l'établissement de soins, parce que l'on finit inmanquablement par se retrouver dans des situations difficiles. Dans mon cas par exemple, j'étais traitée par un radiooncologue, et je n'avais plus d'oncologue médical. Lorsque j'ai eu des effets secondaires qui ne relevaient pas de sa spécialité, le radiooncologue s'est montré très peu enclin à m'offrir de l'aide ou à m'orienter, parce que mon problème n'était pas de son ressort.

Il est donc important de pouvoir compter sur quelqu'un qui a une perception plus globale de l'expérience vécue par le patient. C'est un changement qui s'impose au sein du système de santé. Je sais toutefois que certains établissements hospitaliers l'ont déjà adopté. Il faut également insister sur l'importance d'avoir une personne qui servira de point de contact, car je suis persuadée que les complications sont une réalité assez fréquente. Les complications que j'ai eues étaient attribuables à la radiothérapie, et elles ont été plus pénibles que l'opération ou que d'autres aspects du traitement lui-même.

Un point tournant dans la vie

Ce n'est pas vraiment une expérience que je voulais vivre. Je crois toutefois, et ce, même si ma réaction a été plutôt tardive, que l'une des conséquences positives de tout cela c'est de m'avoir fortement incitée à quitter un emploi exigeant l'an dernier et à créer ma propre entreprise. J'ai réalisé que ce genre de chose pouvait survenir à n'importe quel moment, à l'improviste et sans crier gare. J'ai maintenant 55 ans. Je veux travailler encore quelques années, mais je veux faire ce qui me plaît plutôt que faire quelque chose de très exigeant et de très stressant qui érode ma qualité de vie. Je suis donc persuadée que l'expérience que j'ai vécue a joué un rôle déterminant dans ma décision de quitter mon emploi et de créer ma propre entreprise.

Les cinq ans

J'avais l'impression que toute cette expérience faisait partie du passé parce que les aspects les plus négatifs, tels que la chirurgie et la radiothérapie, n'étaient plus que des souvenirs. Tout ce qu'il me reste à faire est de prendre tous les soirs un comprimé de tamoxifène, un peu comme on prend des vitamines. L'approche du cinquième anniversaire a toutefois un effet psychologique. J'ai hâte de franchir la marque des cinq ans, de savoir que je suis guérie, et de pouvoir oublier cette expérience. Je n'ai pas l'intention de me laisser définir par ce qui m'est arrivé. À part les aspects positifs, comme ma décision de profiter plus pleinement de la vie en la prenant plus au sérieux, j'ai bien l'intention d'essayer de tout oublier.