

Virginie Grimm

Un bon petit cancer...



Sommaire

Chapitre 1

Mais qu'est-ce que c'est que ça ?

Chapitre 2

Préparatifs

Chapitre 3

Le vif du sujet

Chapitre 4

Train-train

Chapitre 5

Dans le tunnel

Chapitre 6

Je n'en peux plus

Chapitre 7

Un bon petit cancer, ça ferait du bien à tout le monde

Cette ouvrage est conçu sous licence creative common CC BY NC SA



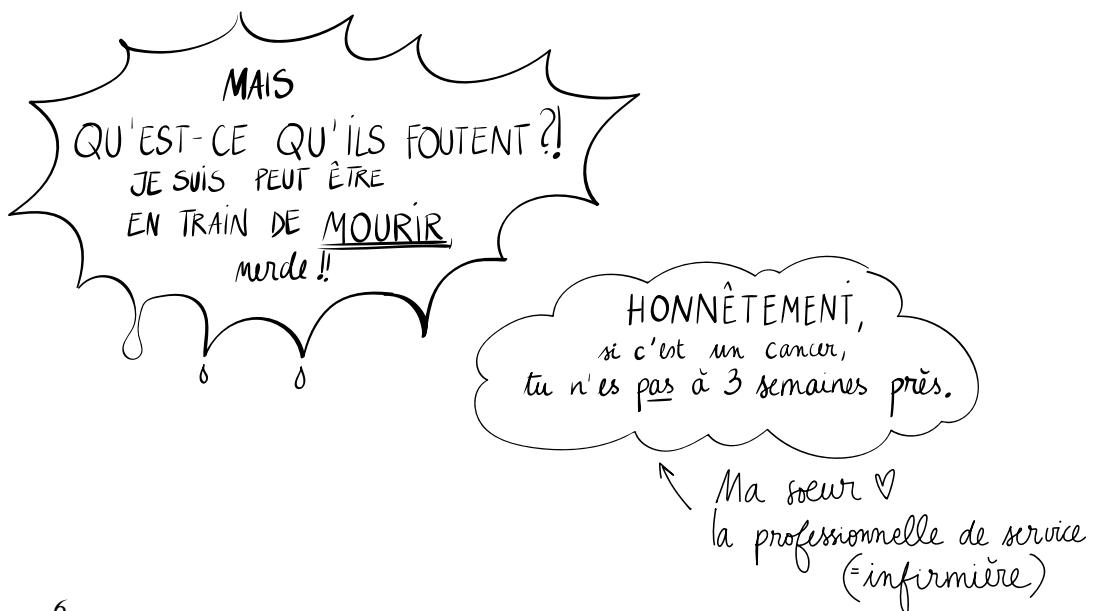
Chapitre 1

Mais qu'est-ce que c'est que
ça ?

COMMENT JE M'EN SUIS APERÇUE

Le début

Ohlà mais c'est quoi ce truc bizarre et dur dans mon sein, là *
 Des semaines interminables d'attente entre trois tests médicaux
 pour savoir si c'est une tumeur ou non * la recherche de
 réponses et les questionnements sans fin auprès des soignants qui
 réalisent les tests.





ah.
Bon.
OK.
Bon.

Bon-



le monde n'a pas besoin de moi. Je disparaîs et cela n'est pas grave.



je suis la seule en ce monde à être capable d'apporter à mon enfant ce que je veux lui apporter.
C'est une raison suffisante pour ne pas s'avouer vaincue.



DOCTEUR

HACHE

tu ne me reverras jamais

Cela fait une semaine que j'ai appris que j'ai un cancer. J'attends patiemment dans la salle d'attente du Docteur Hache qui m'a tutoyé la semaine dernière au téléphone.

je suis à l'heure.
1 personne passe avant moi.
Puis une autre.
Encore une autre.



Au bout de 45 min ...



Dans le cabinet ...



J'apprendrai bien plus tard que les médecins traitants touchent une prime en cas de suivi de maladie grave.

Alors ce qui est très important c'est faire les papiers. je ne suis pas un spécialiste du cancer du sein. Votre carte vitale ... clic clic clic clic clic clic.

Au bout de 20 min (donc ...)

change brusquement d'humeur ...

bon. Vous avez un cancer. VOTRE VIE VA ÊTRE BOULEVERSÉE.



Nan mais là non. On peut passer à l'étape d'après.

AS-TU COMPRIS ?

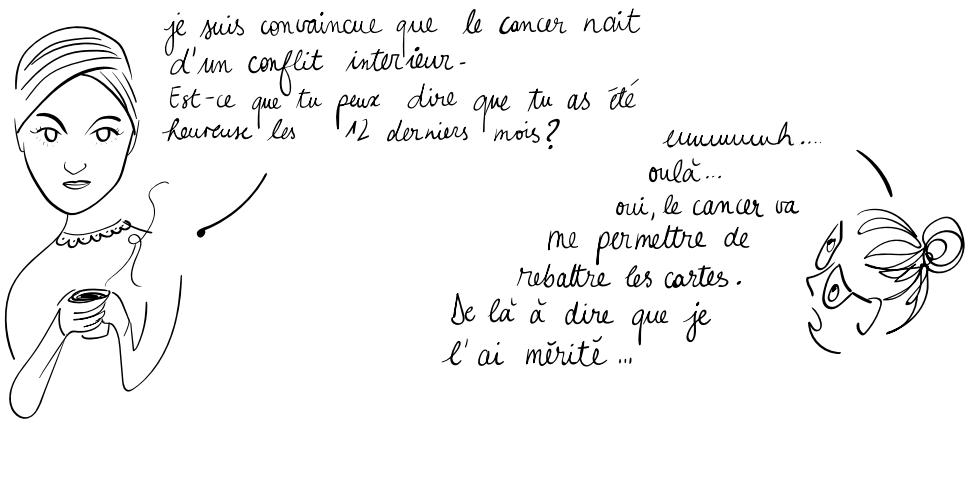
Une de mes premières réactions est d'aller trouver une copine, Z., qui est en fin de chimio. Je n'ai appris son cancer que depuis quelques semaines. J'ai été choquée comme tout le monde par cette nouvelle, elle a 32 ans (moi, 39). J'arrive avec de nombreuses questions, et je m'attends à recueillir naturellement de nombreux conseils...

Inspection générale

Assez vite, une obsession :
Pourquoi ? Pourquoi pourquoi ?

Comment considérer ce malheur comme une opportunité ? Mon désespoir se mute en motivation presque hystérique. Je vais en profiter pour réaliser tous mes projets en sommeil !

...

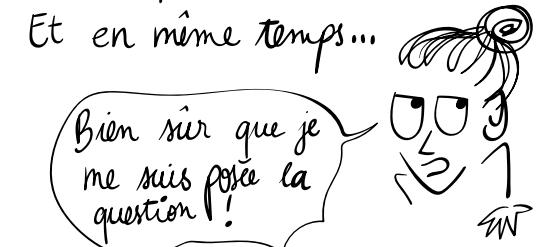


D'une manière générale, j'ai été heurtée à de très nombreuses reprises, par des personnes plus ou moins proches, par la question récurrente :



Oh ben moi je ne pourrais pas m'empêcher de me poser la question !

Je suis très mal à l'aise avec cette question, souvent posée maladroitement.



MAIS j'ai pris l'habitude de tourner ma langue 7 fois dans ma bouche et de répondre quelque chose comme :



Allez on se reprend

Assez vite, deux idées reviennent régulièrement :

* est-ce une opportunité ?

* concrètement, dans quel état vais-je être ?

J'ai la chance de pouvoir en parler avec une rescapée, ma copine de 3^e, Irène, qui devient ma copine de cancer (note à l'attention des cancéreux : toujours se trouver un bon copain de cancer). Immense soulagement de pouvoir partager la peur de la mort, les étapes concrètes qui vont venir, les explications techniques des traitements...



Elle me dit :

- 1/ On ne meurt pas d'un cancer du sein de nos jours
- 2/ je vais te répéter ce qu'on m'a dit à ce moment : « ça a un début, et ça a une fin ».



ca va être
une année de merde
mais ça va passer !

ma copine Johanna

Une personne sur 10 000
arrive à stopper une tumeur avec
la force de son esprit...

ET POURQUOI PAS TOI ?
Regarde ma mère : cancer avec
espérance de vie à 6 mois,
ça a duré 8 ans !



étape suivante

Je pose pleiiins de questions mais alors vraiment beaucoup, et à tout le monde (chirurgien, infirmière, médecin traitant, Irène, Docteur Muk, etc.). Vais-je pouvoir travailler ? Prise en charge psychologique, aussi pour mon conjoint ? Quel régime alimentaire adopter ?

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?



Tout le monde prend le temps de me répondre. J'ai plus de questions que de réponses, cela dit, car la stratégie de la médecine est d'expliquer point par point les enjeux et les sujets, les uns après les autres, au temps opportun.

Pas d'anticipation car l'avenir est incertain. C'est difficile à vivre.

Tout le monde sur le pont

Faites TOUT ce qui vous semble faire du bien : yoga, l'acupuncture, homéopathie ... ALLEZ-Y !



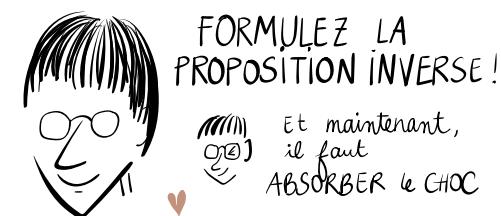
HOMÉOPATHE



ANESTHESISTE



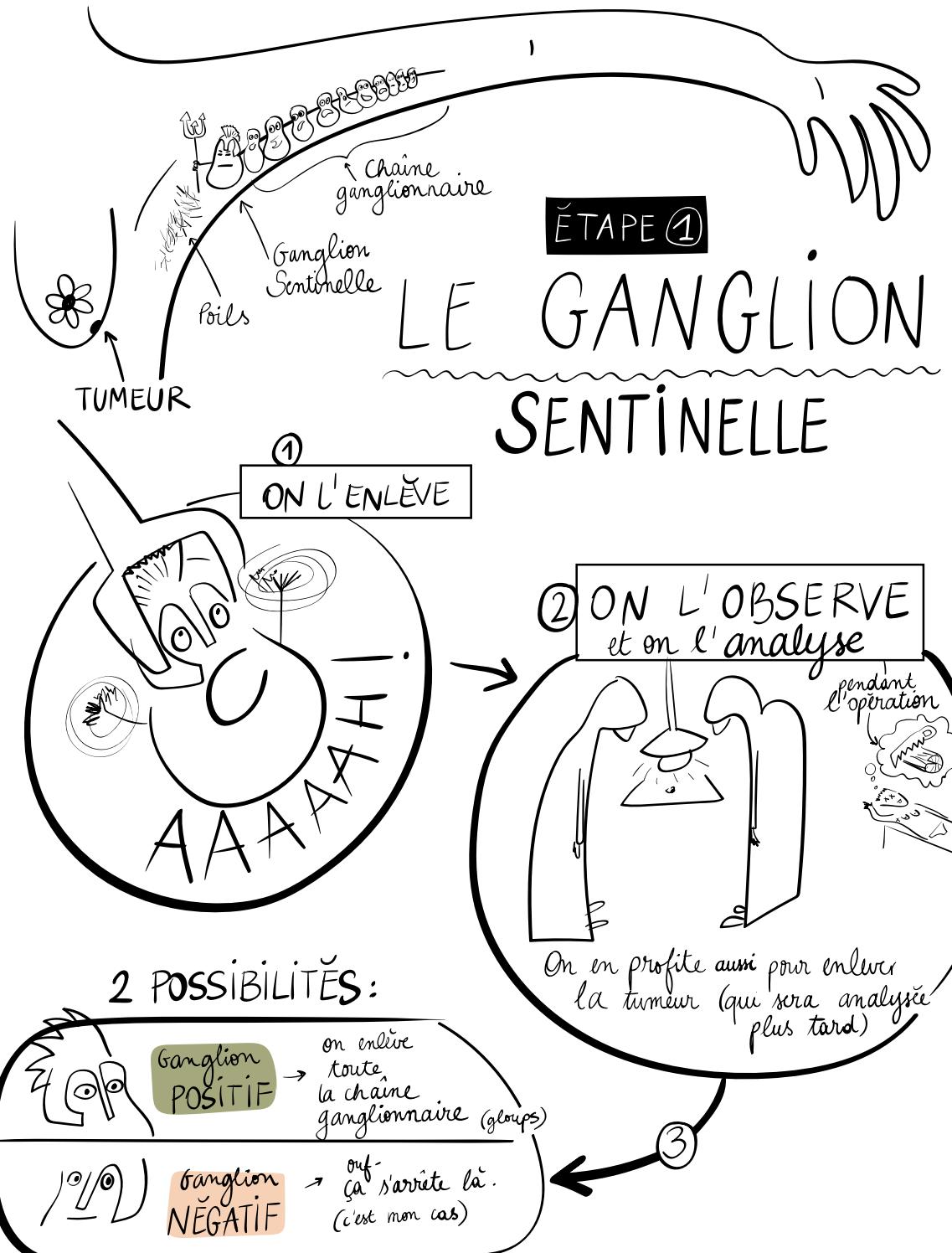
MÉDECINE CHINOISE



NATUROPATH

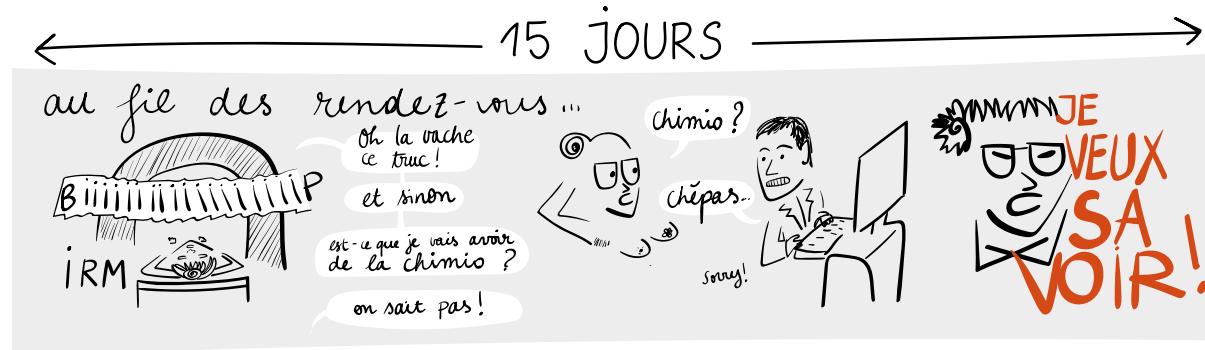


Pour soigner un cancer (du sein), il existe plusieurs étapes, dont l'ordre change selon le type de cancer (hormonal? métastases?...) Mais on commence toujours par:



ÉTAPE ②

L'ANALYSE de la TUMEUR



PUISQUE personne ne veut me répondre, je change de stratégie:



Sauf que ..

ÉTAPE ③

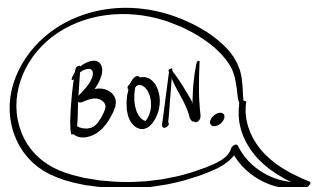
L'ANALYSE DE LA TUMEUR DÉTERMINE LE

TRAITEMENT

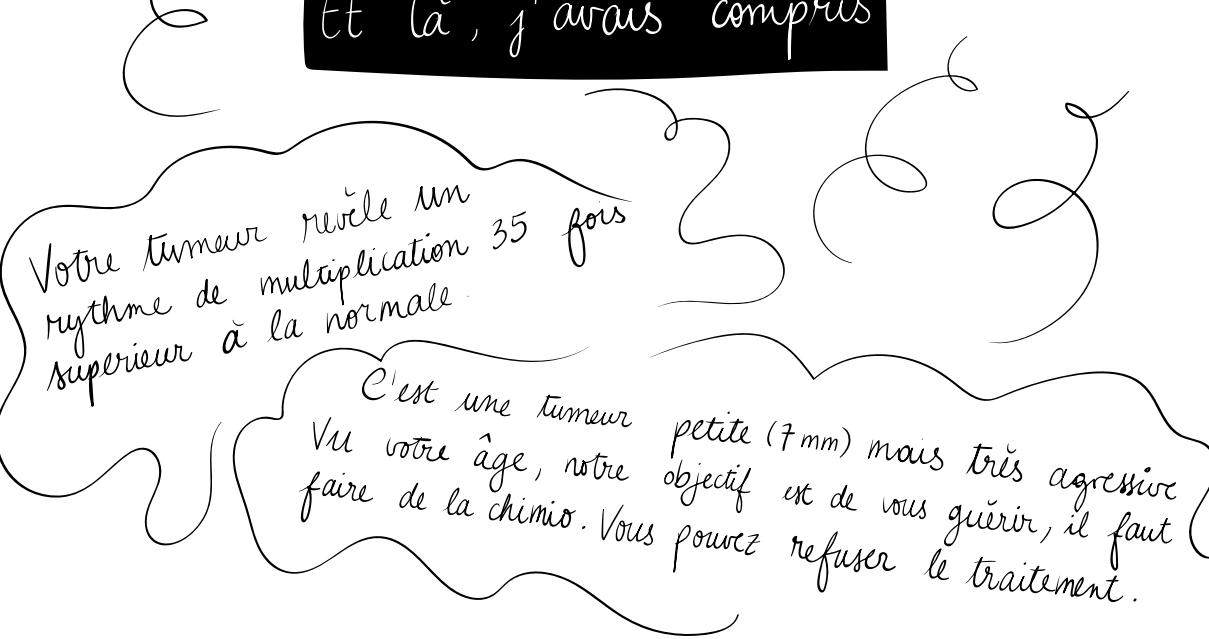
QU'IL FAUT



1^{er} mot de l'entretien :



Et là, j'avais compris



Je me souviens de m'être levée.

J'avais envie de tout péter.

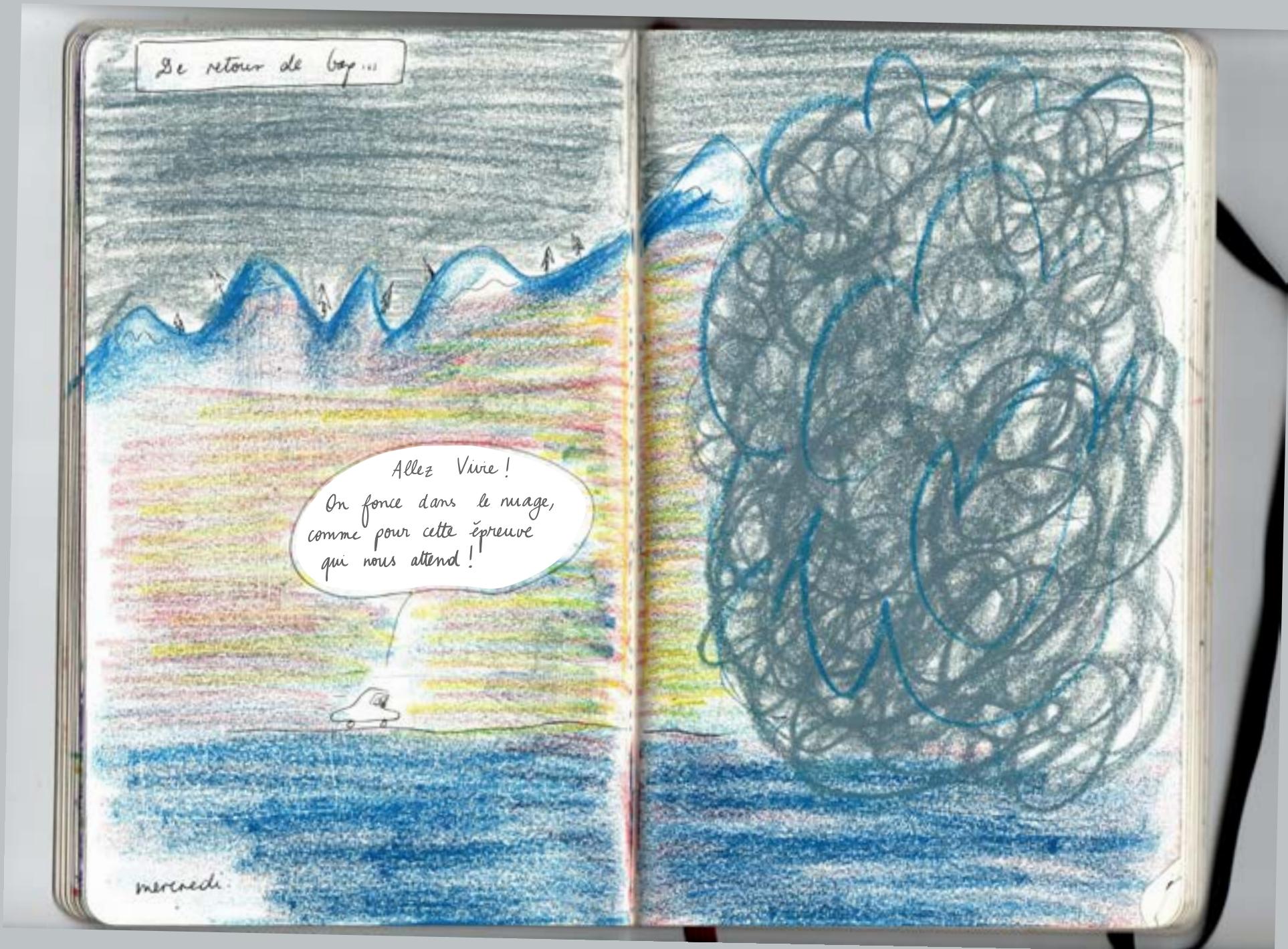
Péter le bureau devant moi, briser les chaises dessus, arracher les rideaux, et hurler beaucoup de gros mots.

C'était horrible.

Détresse absolue et colère de violence.

Ça a été encore plus douloureux que l'annonce du cancer.





Chapitre 2

préparatifs

ensuite

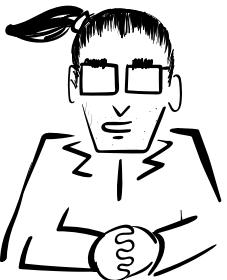


Alors ce truc.

C'est une sorte de boîtier, que l'on implante sous la peau, pour y injecter les traitements, car les produits chimiothérapeutiques sont trop toxiques pour être administrés en intraveineuse. Il est composé de silicium, il mesure environ 5 cm de diamètre.

L'opération

C'est une toute petite opération qui dure 15 min.



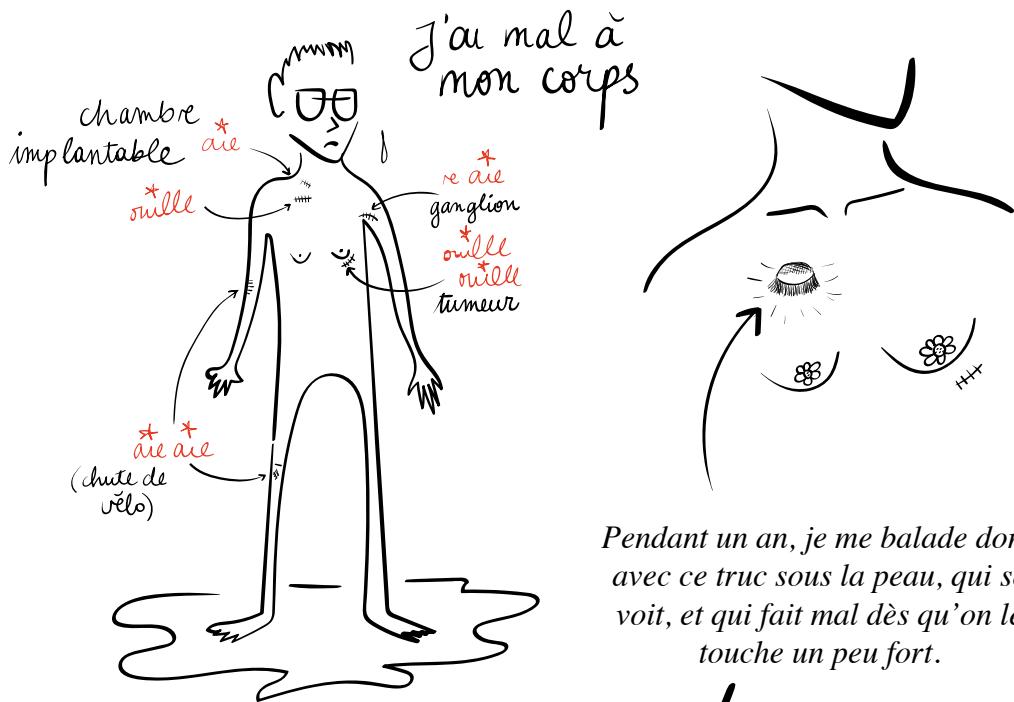
CE QUI SIGNIFIE ...



Vous n'en avez pas besoin. Laissez-nous faire, et restez à votre place de soignée.



Vivre avec...

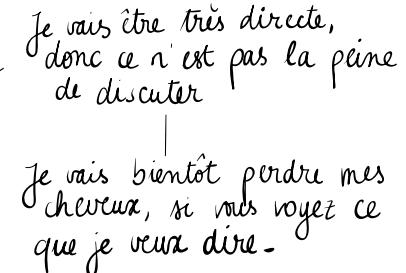
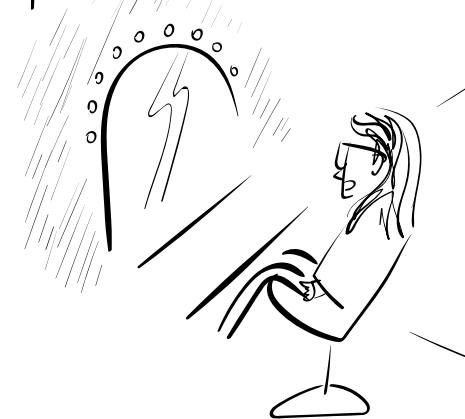


Pendant un an, je me balade donc avec ce truc sous la peau, qui se voit, et qui fait mal dès qu'on le touche un peu fort.

Et c'est très chiant.



Ah! Et j'ai oublié de vous dire qu'entre temps, je me suis occupée de mes cheveux:

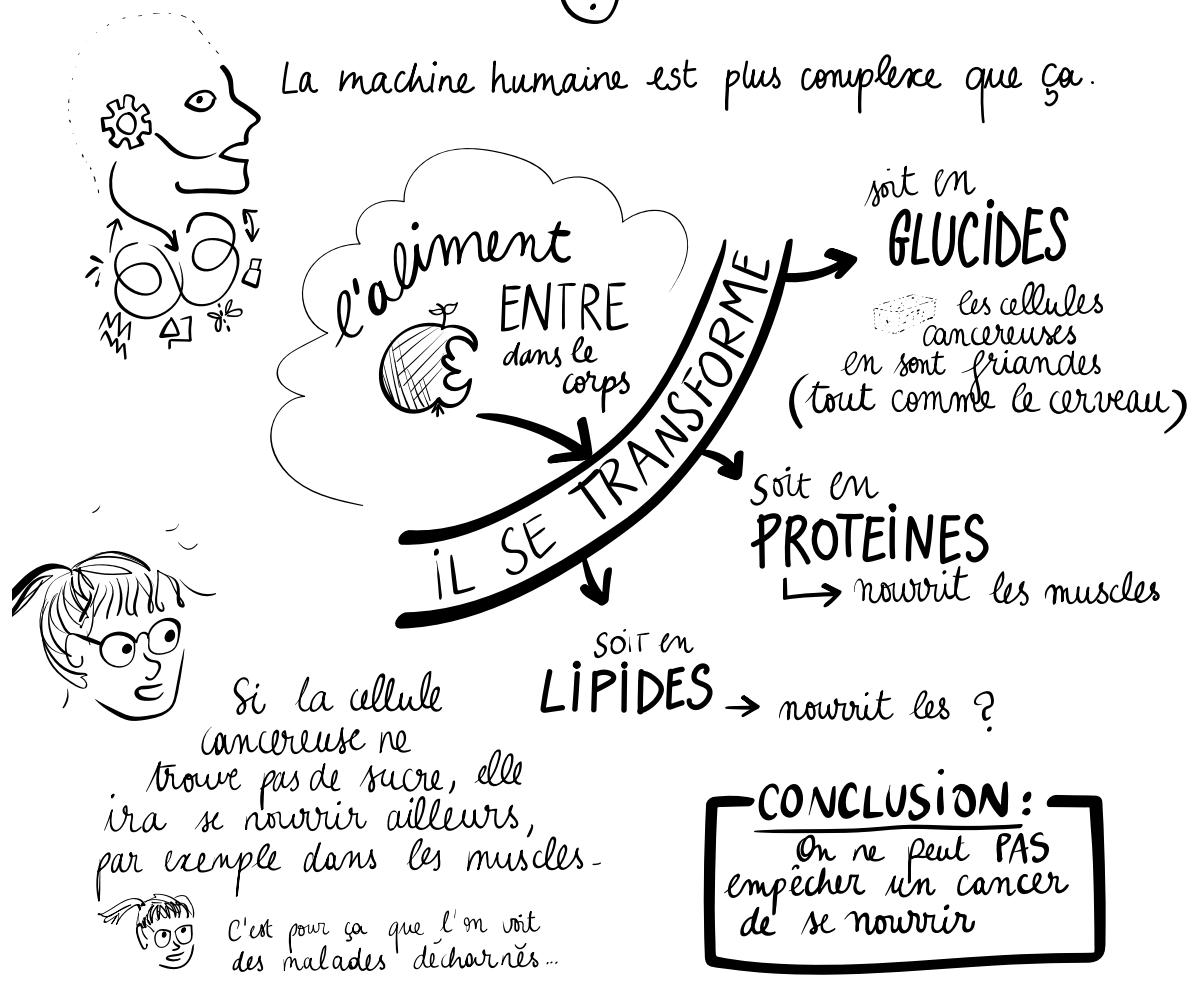
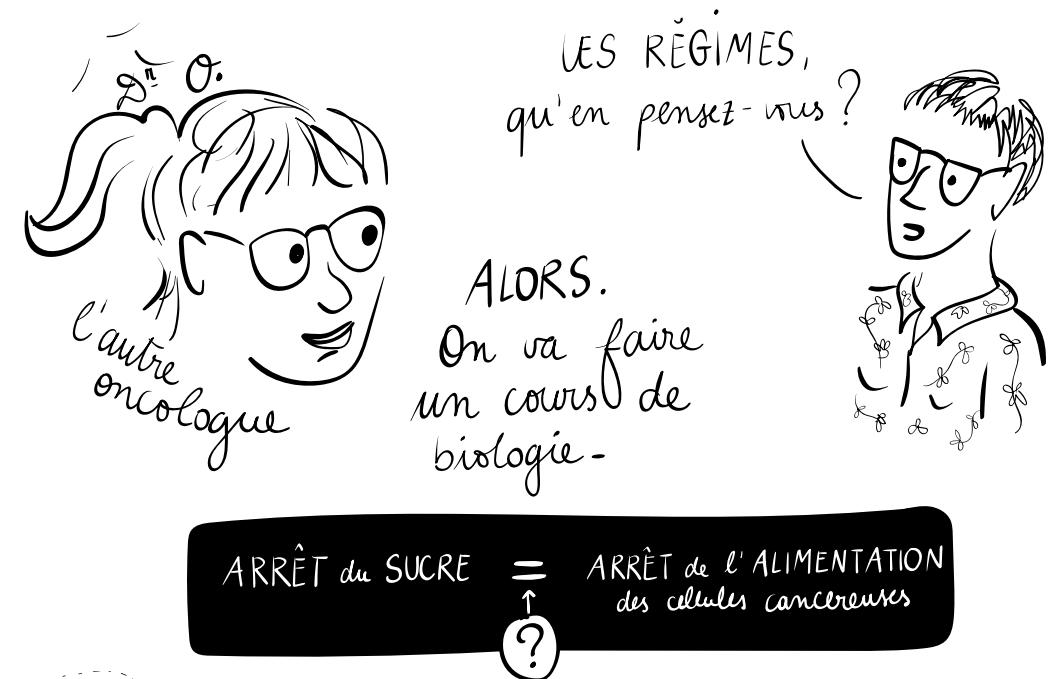


Donc, une coupe très courte
s'il vous plaît.



Et aussi :

le GRAND sujet de L'ALIMENTATION



ESSAYONS de RÉCAPITULER:

1 PAS DE SUCRE



les cellules cancéreuses adorent ça.
Pas de cornichons aigre-doux, sauce tomate (indus)
gâteaux etc. (la liste est longue)

2 PAS DE: PRODUITS LAITIERS (DE VACHE)



PARCE QUE: pour éviter les maladies inflammatoires (fip > chimio?)

3 PAS DE: VIANDE

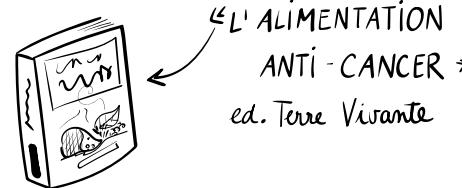


4 PAS DE: LÉGUMES CRUS

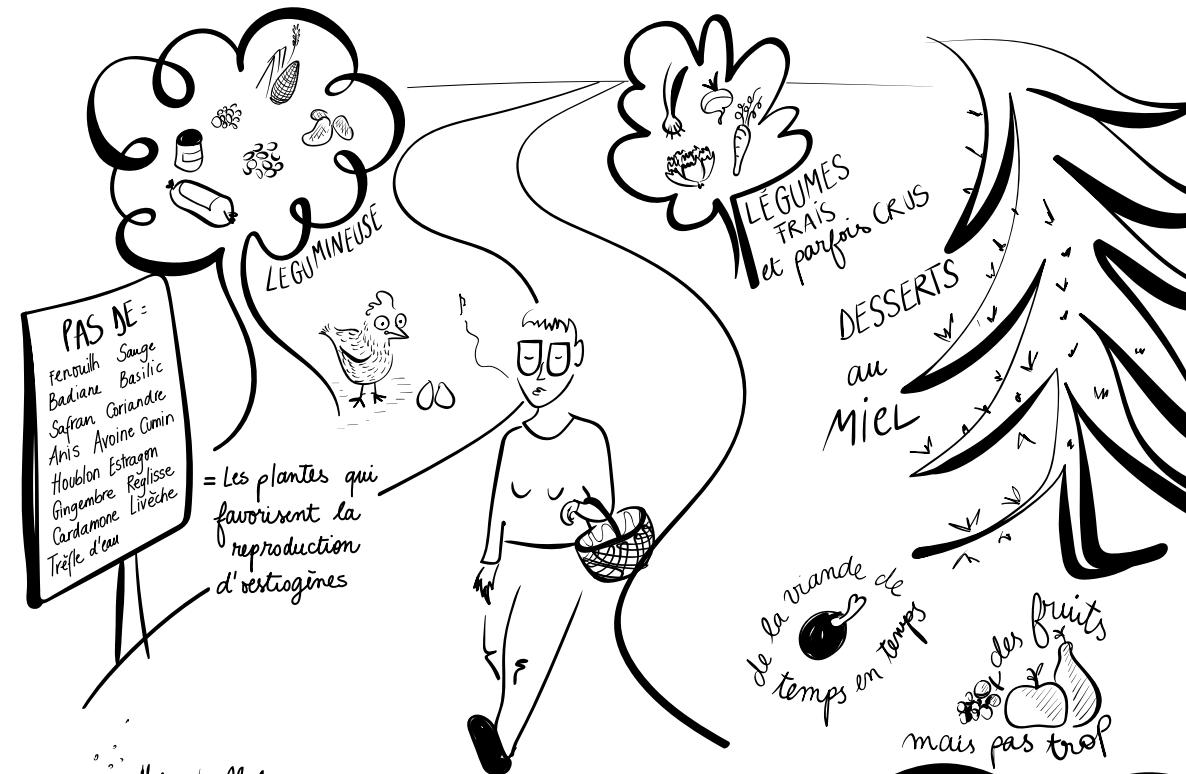


Il faut aider ta rate. Donc:

AU FINAL, voici ce que j'ai fait:



et je l'ai adapté à mon propre chemin:



PARLEMENT

PAS DE:

- charcuterie
- Produits transformés de l'agro industrie

GRAINES à GOGO

J'ai tranché le débat pour ou contre le gingembre en l'évacuant. Je me suis rendue compte que la plupart des recommandations (concordantes) relèvent du bon sens: moins de sucre, plus de frais, un max de fait-maison...



Lu dans un magazine pour cancéreux, sur la table
basse de la salle d'attente :
« J'aurais aimé pouvoir échangé sans parole »
- Moi aussi !

puis



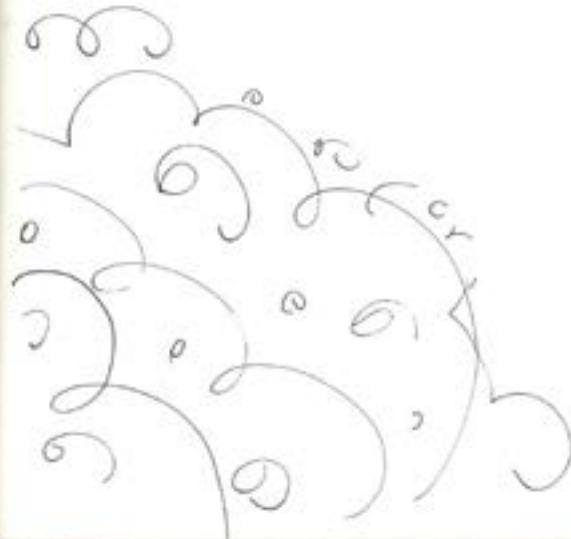
ben.
maintenant
il faut
y aller...

La
CHIMIO

c'est

DEMAIN.

Et y a pas le choix.



Chapitre 3

Le vif du sujet



On y va
Madame Grimm ?

Première chimio



UN INSTANT APRÈS ...

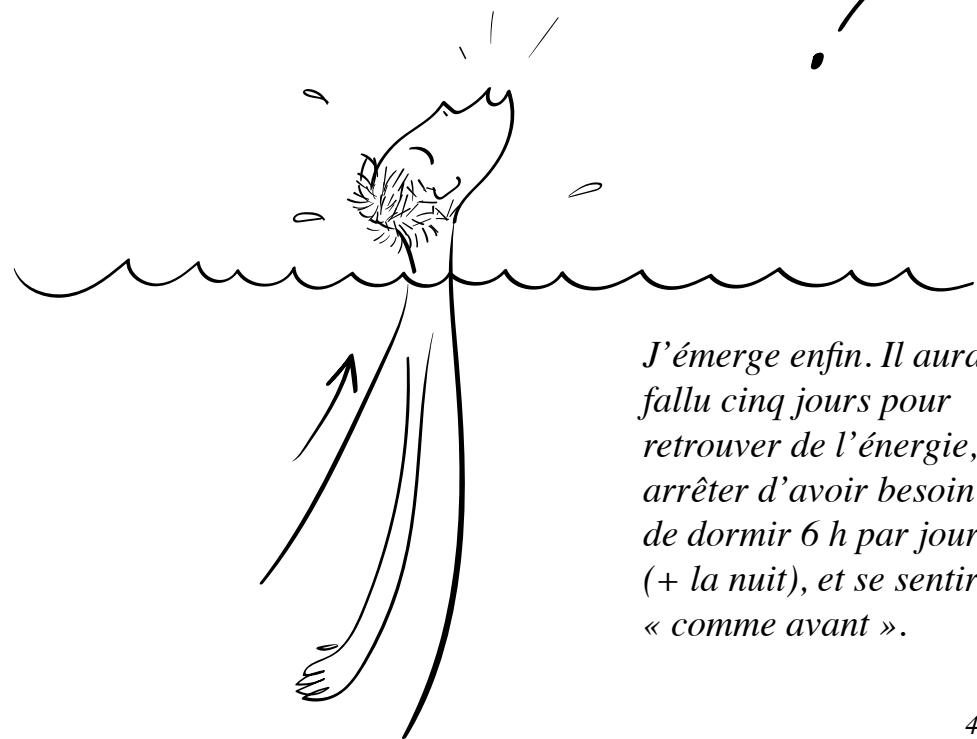


ET JE
RENTRE CHEZ
MOI EN BAGNOLE.

5 JOURS PASSENT ...

et

ÇA Y EST !



Et les cheveux ?
On en est où, alors ?

Effectivement,
15 jours
plus tard...

ah merde,
ça y est je
les perds

J'avais
espéré
être une
exception...

ET... Je rentre chez moi
en bagnole (j'habite à la campagne) -

PUIS j'applique ce que j'avais anticipé :

QUELQUES JOURS AUPARAVANT ...

à Gap (la grande ville du coin)



c'est moche !



j'aime pas
du tout !



ouais
mais non



Mais ça se
porte sur le
haut du front
en cachant les
oreilles !

Bon, eh bien À L'ATTaque

allo la
coiffeuse ?

Haaa !
Je ressemble
à mon cousin
Olivier Belcourt !

jolie vous avez une
forme de
crâne, au moins...



bonnet de bain
je déteste



Bon. Il faut
en prendre
un...



et le petit
rouge pour
la nuit...

RÉSULTAT :



offert
par
Timou



2
foulards
superposés
de ma
grand-mère



acheté au
Maroc
en
2012



Porté au milieu
du front,
oreilles
dégagées -

J'NE ME RESTE PLUS
QU'À APPRENDRE LE NOUAGE FAÇON
NEFERTITI et je serai LÀ où JE PENSE ÊTRE LE MIEUX.

PUIS

Mon « protocole de soin » prévoit 4 injections, espacées de 3 semaines, soit 3 mois.
De quoi laisser s'installer une petite routine.

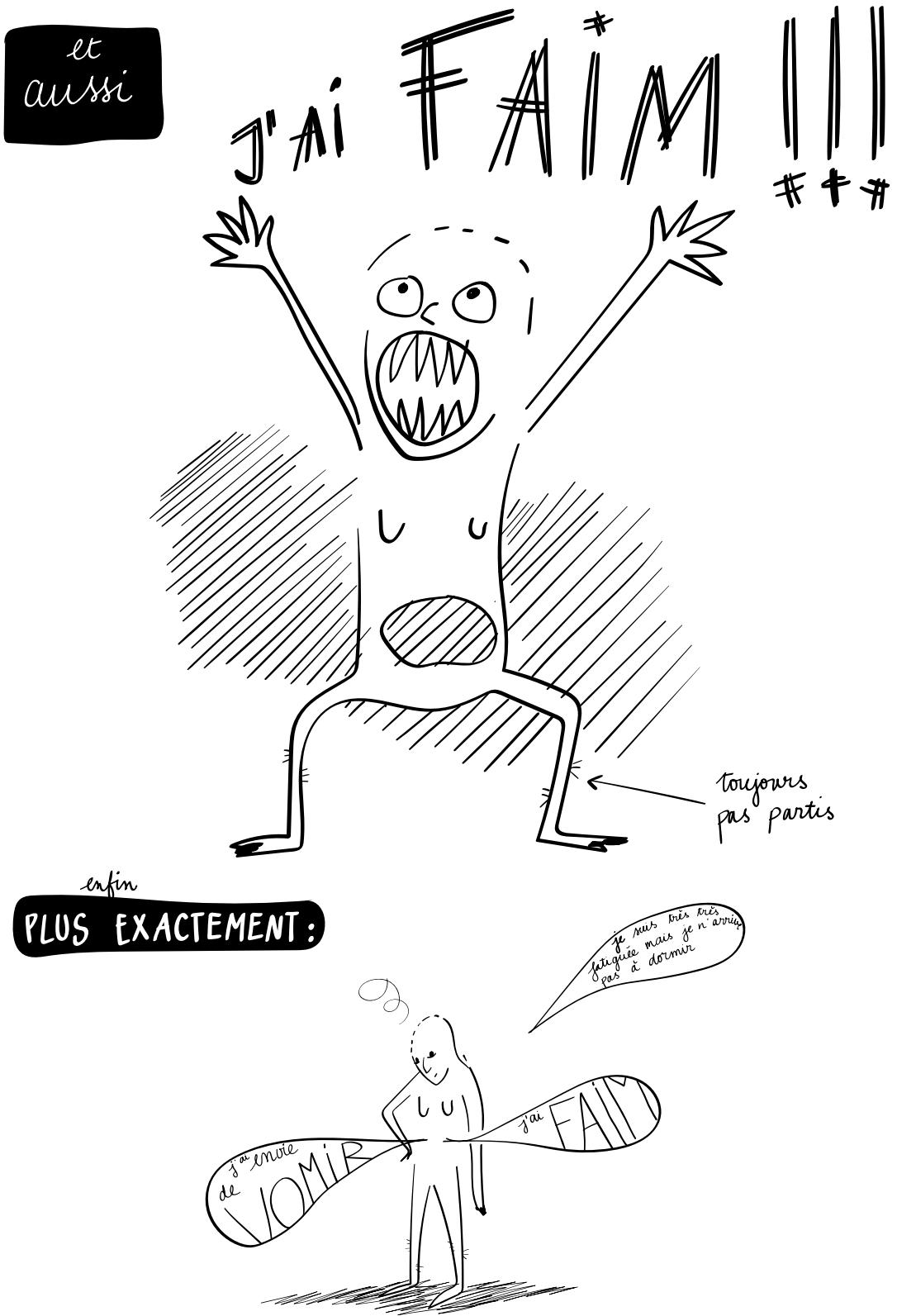
et
aussi

3 semaines plus tard ...

2^e CHIMIO, et après ?



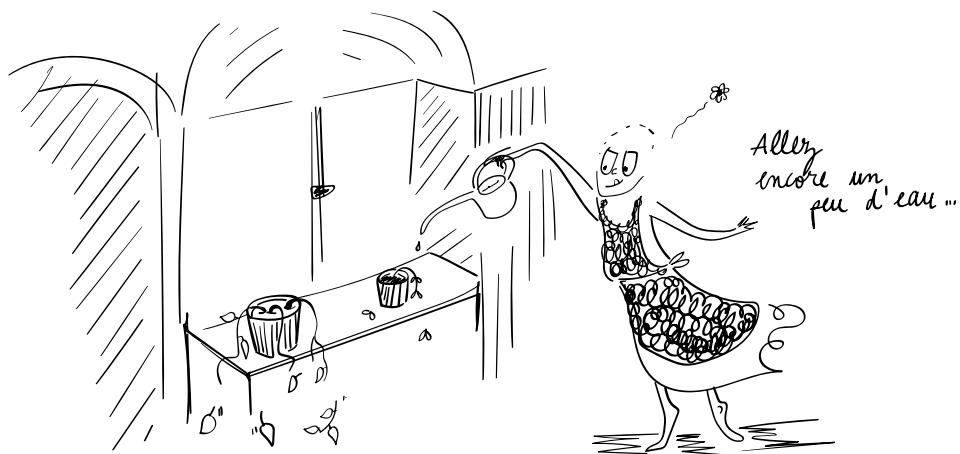
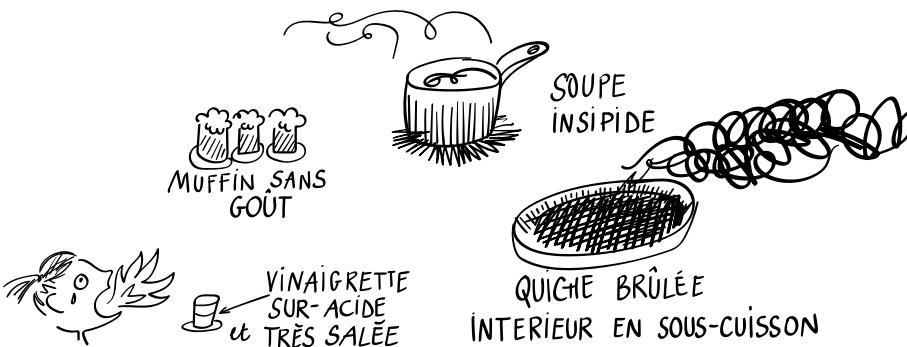
Quand ça va un peu mieux ...



LES EFFETS INDÉSIRABLES INATTENDUS



Je ne sais plus faire à manger



Je n'ai plus la main verte



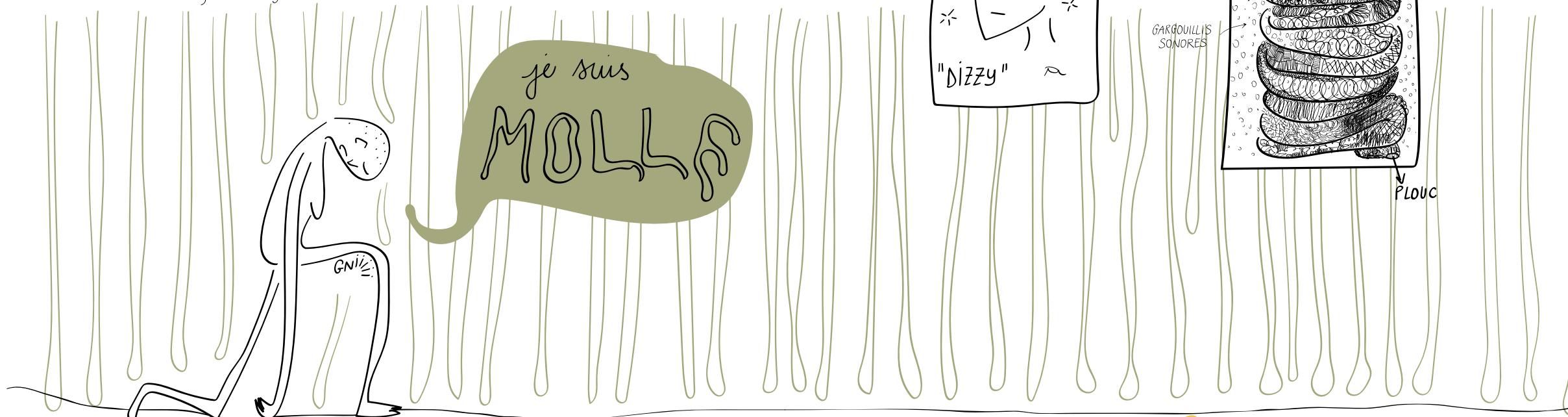
Je suis fragilisée intellectuellement



3 semaines après ...

Et la 3^e chimio,

COMMENT ÇA SE PASSE ?



LES ALIMENTS

QUI ME
SAUVENT
LA VIE

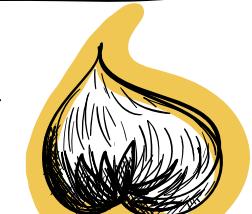


la Banane

Les Amandes



et les Noisettes



Les INFUS au Thym



LES ALIMENTS
DONT JE RÊVE:



une escalope à la CRÈÈÈÈME!

du saucisson
très sec

ahaha



MAIS QUE FAIS-TU DE
TOUT TON TEMPS ?



je philosophie

je prends soin de moi



CÔTE D'IVOIRE

le secret
c'est de mettre
un pull
dessous !



ÉMIRATS

le secret
c'est le
prix
du
foulard



le secret c'est de
garder le sourire !

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

fffffs

je prends soin de moi
bis



Et même des complètement extraverties pour mon féminin ... euh disons peu expressif jusqu'à présent.



↳ J'AI ENVIE D'ÊTRE BELLE.

JE CHANGE DE LUNETTES

Bonjour,
je voudrais des lunettes discrètes
parce que bon ... il
y a déjà le foulard alors
je ne voudrais pas en rajouter ...



RÉSULTAT :



L'URGENCE DE VIVRE
ME LIBÈRE

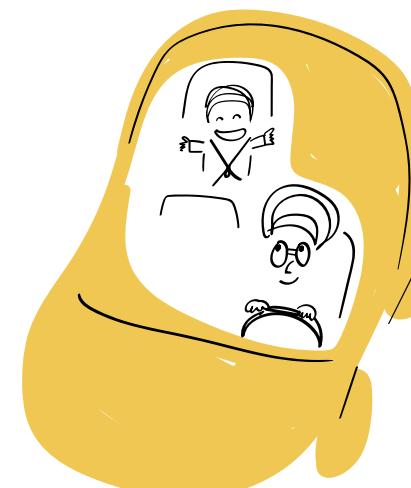
j'affine mon look de musulmane !



Je mets mes plus beaux vêtements
Et mes plus beaux bijoux
J'arrête de m'arracher les poils des jambes
Et je ressemble à qui je veux être.



et sinon
mon temps
est occupé
à ...



d'ailleurs,
FAISONS UNE COURTE PAUSE
sur l'inroyable
GESTION ADMINISTRATIVE
de la maladie, sans s'énerver

Madame,

Vous avez fait prolonger votre arrêt de travail par un médecin autre que votre médecin traitant. Remplissez ces 2 pages de questions pour vous justifier. Votre indemnité est naturellement suspendue le temps de traiter ce dossier

oui ben c'est l'
oncologue qui
m'a prolongé!

Et finalement c'est ok, ils me versent l'indemnité auquelle j'ai droit à nouveau.

Madame,

Nous vivons dans une société de la suspicion et de la bureaucratie, c'est pourquoi nous refusons votre demande de partir en vacances.

Bon.
On va se parler entre personnes intelligentes...
stalagmite

et finalement c'est ok-
J'ai le droit d'aller voir ma mère avec ma fille dans une autre région-

Je bénéficie d'un arrêt de travail qui dure environ un an et demi. La Sécurité Sociale me garantit alors un revenu de 50% de mon salaire brut, soit 650 € par mois dans mon cas.

Et tous les trois mois, il y a une couille.

Madame,
Nous ne comprenons rien à votre dossier. Vous étiez en arrêt longue durée, puis en reprise mi-temps thérapeutique, et maintenant à nouveau en arrêt maladie. Nous envoyons votre dossier à Marseille parce que nous, on ne sait pas combien on doit vous verser.

Votre indemnité est naturellement suspendue le temps de traiter ce dossier.

Réultat:

Madame,

Vous avez perçu trop d'indemnités. Il vous faudra vous mettre à genoux pour que nous acceptions votre demande d'échéancier, que nous perdrons, ce qui nous permettra de vous envoyer une lettre de menace, qui, nous l'espérons, vous fera peur.



Madame,
Il manque un document qui ne peut pas exister pour accéder à votre demande de remboursement de transport (soit 300€)-

allez c'est bon
je laisse tomber

En habitant à plus de 50 km d'un hôpital équipé pour dispenser les soins spécifiques, j'ai théoriquement droit à être prise en charge par la société.

3 échanges de courrier,
dont le dernier pour me demander un papier de l'année dernière, que je n'ai pas... parce que je ne saurai pas!

Pour résumer:

angoisse profonde

Hhhh
ça vient de la CPAM

on a dit sans s'énerver

SANS COMPTER LES :

Madame,
Vous n'avez pas envoyé en temps et en heure votre prolongation.

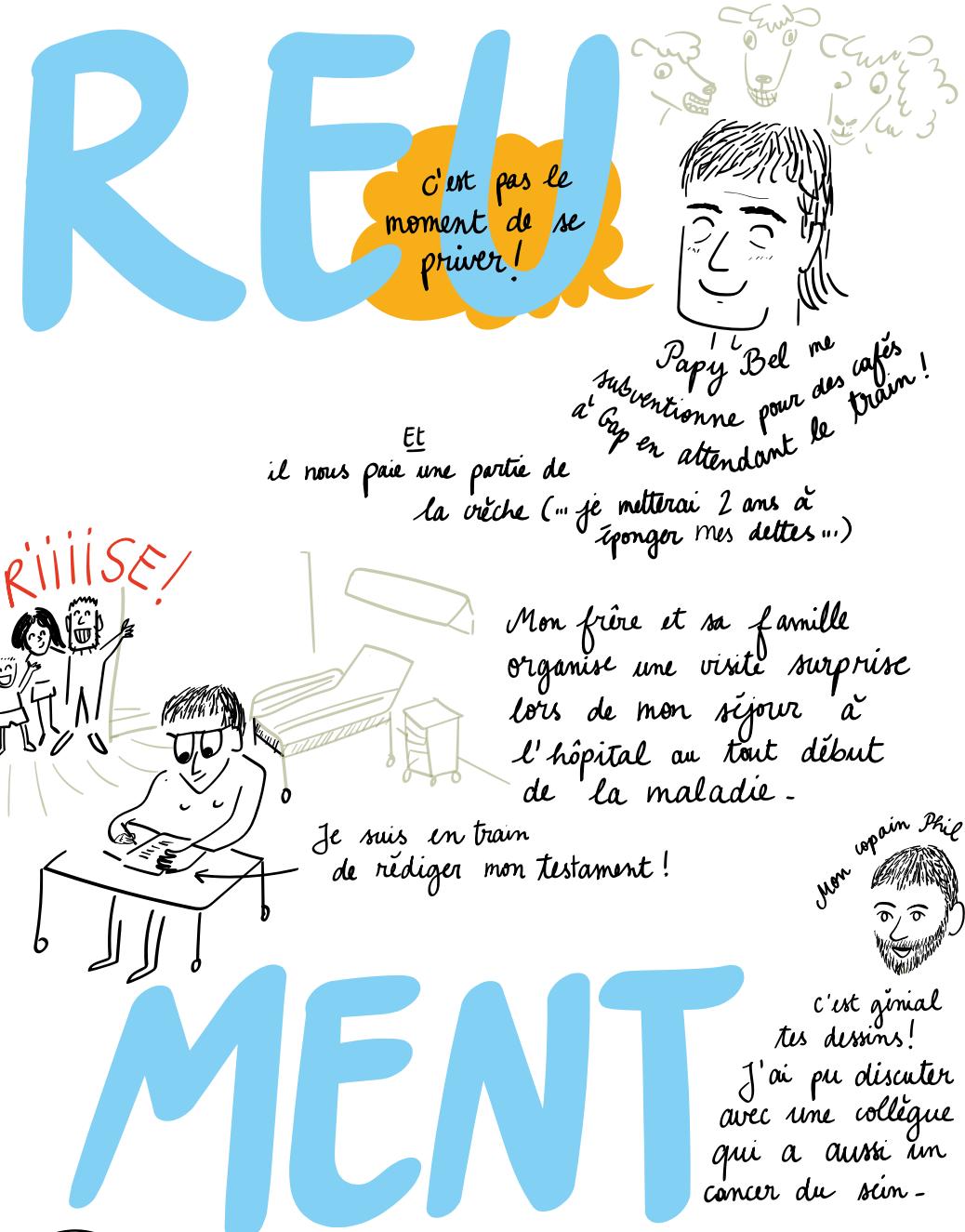
Attention c'est la dernière fois,
sinon on arrête de vous donner de l'argent, hein!

Ah d'accord. Par contre, toi, tu peux prendre ton temps pour traiter mon dossier.

ET POUR FINIR, LA PRÉVOYANCE :

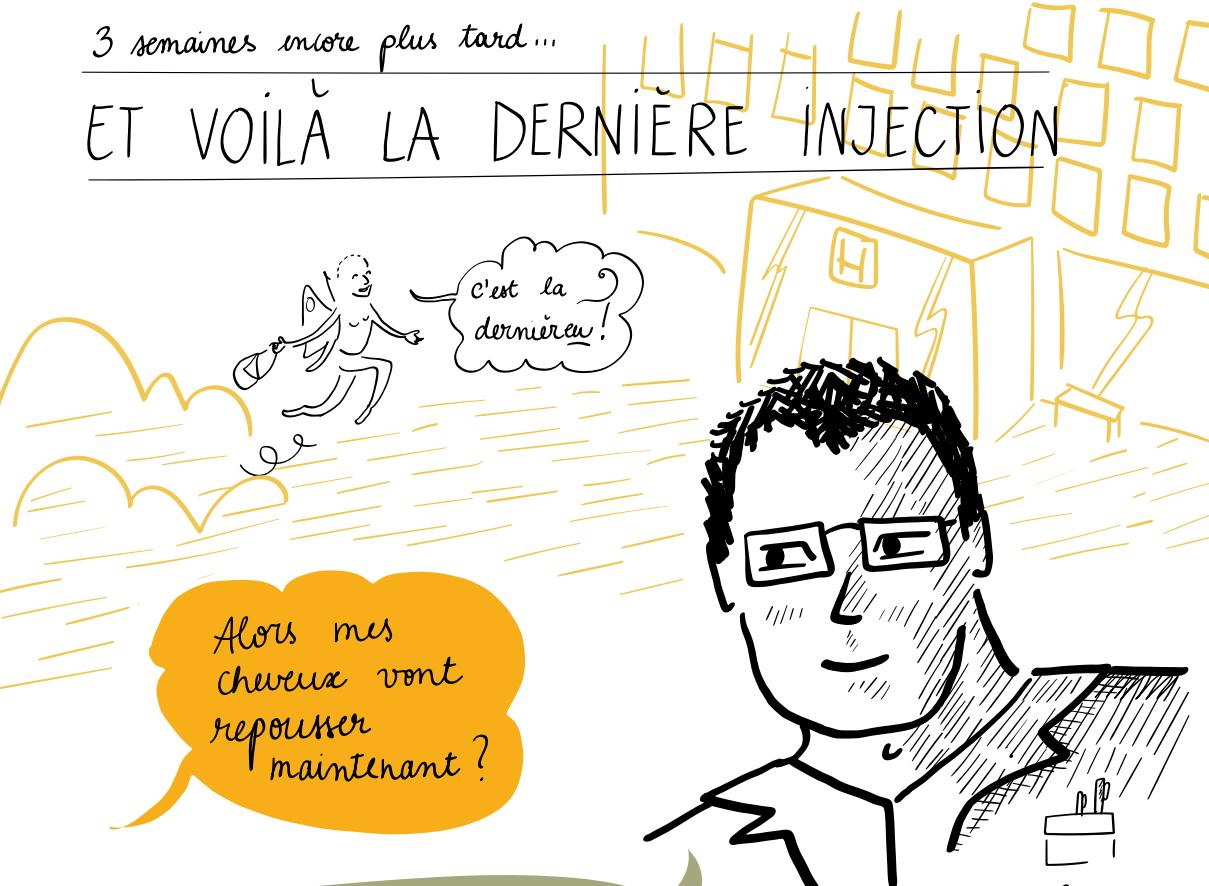
→ Je n'ai JAMAIS compris à combien s'dévalait mon indemnité mensuelle, car les versements sont aléatoires : un coup c'est 3 mois, puis plus rien, puis un versement d'un autre montant sans savoir à quoi cela correspond... « on a 6 mois de retard dans le traitement des dossiers » et puis c'est tout. Tu te démerdes avec ça, on n'en a rien à foutre -

Note pour plus tard : raconter comment faire un emprunt



3 semaines encore plus tard...

ET VOILÀ LA DERNIÈRE INJECTION



NON

Pas tout de suite.

Maintenant on va faire une autre chimio, moins forte, qui s'appelle Taxol - PRENDRE EN CHARGE LE SECTEUR HÔPITAL

DE JOUR (et de se former à la discipline) POUR QUE LE SERVICE RESTE OUVERT (et inter de faire 1h30 de voiture jusqu'à l'hôpital le plus proche)

C'est 1 injection par semaine pendant 12 semaines

12 semaines?!
ah quand même!



Et non dans la vie j'adore la science-fiction

Moi aussi! et Schwarzenegger?

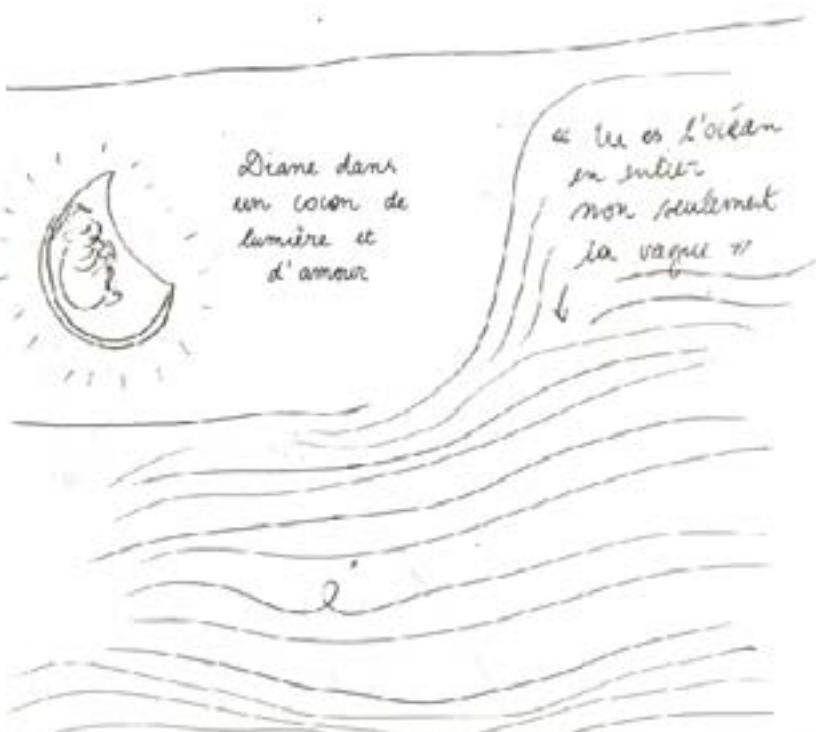
je suis un grand fan!



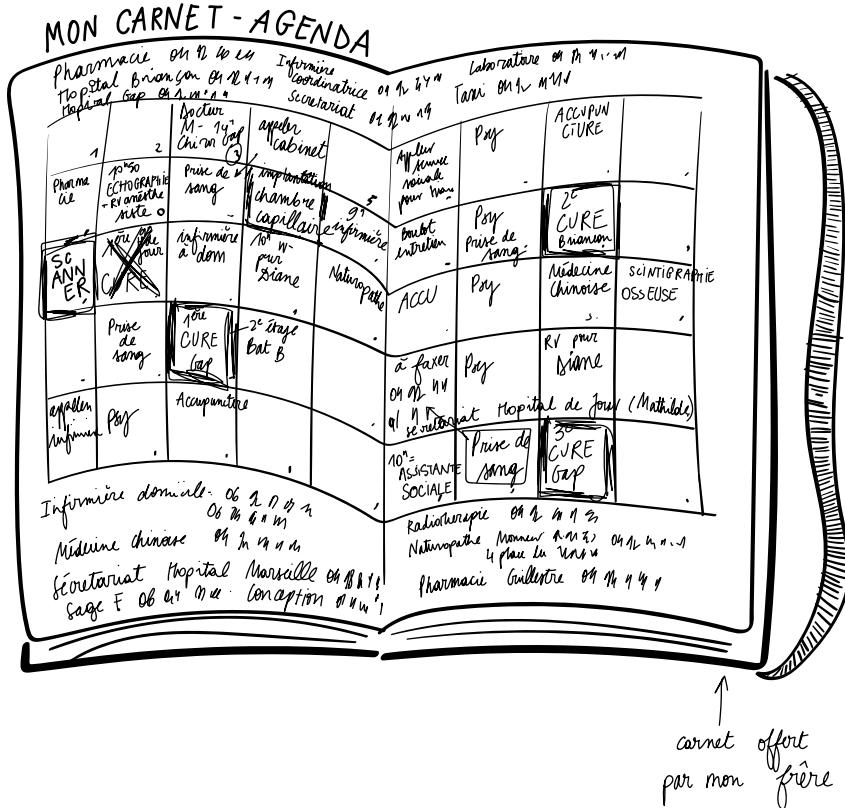
Chapitre 4

train-train

La Larmichette



C'est donc parti pour 12 semaines avec 1 injection par semaine. Ma vie quotidienne et le cancer sont désormais indissociable. Tout s'organise autour de la gestion de la maladie et de ses nombreux à-côtés : prise de sang toutes les semaines, rendez-vous réguliers avec le cardiologue, l'oncologue, le scanner, l'échographie, la psychologue, l'assistante sociale. De quoi se faire du bien aussi avec Aurélie l'accupunctrice, Florence la masseuse...



Je prends mes aises dans le service.

J'ai pris l'habitude de me servir mon propre café sans attendre qu'on me l'amène, de venir avec mon pique-nique, d'essayer de leur faciliter la tâche, quoi. Je suis effarée par la quantité de travail que l'équipe a à abattre.

Même si je crois que je leur ai fait un peu peur au début avec toutes mes questions, une relation se tisse. Et c'est génial. C'est ça dont j'ai besoin : un vrai lien humain, sans chichi.

ET DONC

TOUTES

LES

SEMAINES,

J'Ai

CHIMIO

Pendant

12

semaines

Dans le couloir
du service
hôpital de jour ...



je me
suis un
café, ok?

ok!
les
infirmières



Julie,
ma
copine
d'avant
mon
cancer

attention
je te
pique

la dame
des
admissions
qui est
devienne
ma copine
à force...

C'était bien,
les vacances à
Strasbourg?



Cécile,
qui
connaît
ma
sœur!

C'était
génial!

Madame Grimm,
vous avez rendez-vous
avec le cardiologue
à 10h30



je te
desands!

je m'endors toujours après
l'injection du 3^e produit...

couverture amenée sans demander...
les infirmières sont vraiment attentives...

c'est très très
reconfortant.



renvoie à la BIG QUESTION du moment :
QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT ?

je connais la
boutique

Mon moment chimio à moi !



Que l'ensemble du personnel de l'hôpital de Briançon, en particulier le service Hôpital de Jour, soit ici infiniment remercié pour tout le réconfort et le soutien apportés.

LES EFFETS INDÉSIRABLES INATTENDUS

#2
Je dois effectuer une prise de sang toutes les semaines...

au début



Attention, je pique !

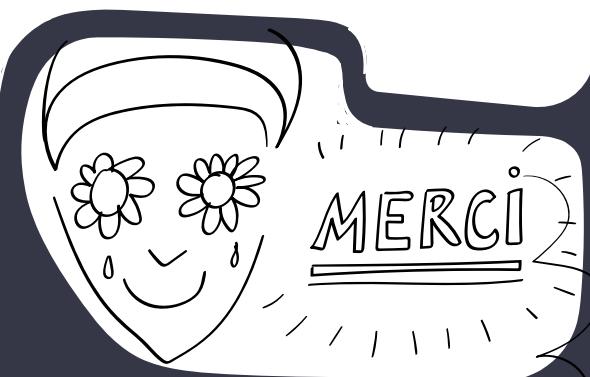
Maintenant



Plus, une fois...

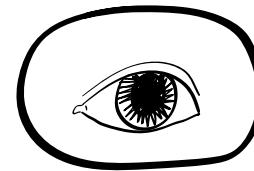
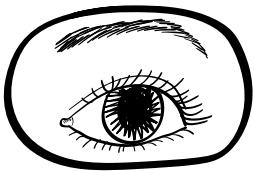


Oui, c'est vrai que ça doit vous faire mal, à force de piquer les veines durcissent



Magie sans sourcils

AVEC SANS DO



MOYEN POUR LIMITER LA DRÔLE DE TÊTE

ON A UNE DRÔLE DE TÊTE

Le crayon à sourcils

brosse pour atténuer le trait du crayon

choisir la bonne couleur

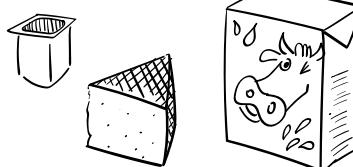
The image shows a pencil with a wavy pattern on its body. A blue arrow points to the pencil with the text "Le crayon à sourcils". Another blue arrow points to the eraser end with the text "brosse pour atténuer le trait du crayon". A third blue arrow points to the tip of the pencil with the text "choisir la bonne couleur". The pencil is surrounded by a black zigzag border.

1 c'est vachement dur
de dessiner un trait
qui ressemble à
quelque chose ...

Un paradoxe :
La brosse est tellement dure qu'elle arrache les derniers vestiges de poils restant !

D'AILLEURS, PENDANT QU'ON Y EST,
VOICI LA LISTE DES
PARADOXES
QUE J'AI REPÉRÉS

The image shows three dairy products: a small tub of yogurt or cream, a wedge of cheese with a diagonal hatching pattern, and a large carton of milk featuring a cartoon cow's face on the front. The word 'PRODUITS LAITIERS' is written in large, bold, orange letters across the bottom of the image.



SUR MON PLATEAU D'HÔPITAL, je trouve:

ÉVITER LES SUCRES



ce qui concerne beaucoup d'aliments préparés

À LA CAFET DE L'HÔPITAL



ÉVITER LES ADDITIFS CONSERVATEURS, ARÔME ARTIFICIELS...



SUR MON PLATEAU AVANT CHIMIO



La présence de l'industrie agro-alimentaire dans les établissements de santé est un scandale.

et ...

Mon rapport à la vie change...

FACE

À MA POTENTIELLE DISPARITION
et aussi À MA GRANDE FATIGUE

je ressens
l'urgence de vivre
l'essentiel

QU'EST-CE
QUI EST
ESSENTIEL ?



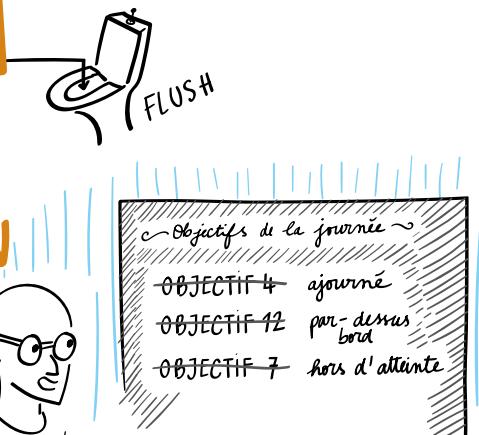
le reste est ÉVACUÉ
(c'est une question de survie !)

on s'immerde plus
avec des connivances, nous !



ancienne cancéreuse rencontrée
dans un contexte "pro"

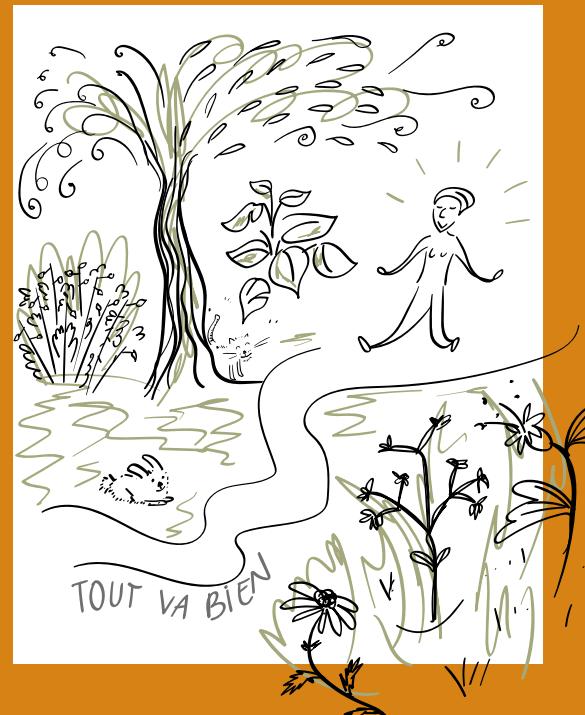
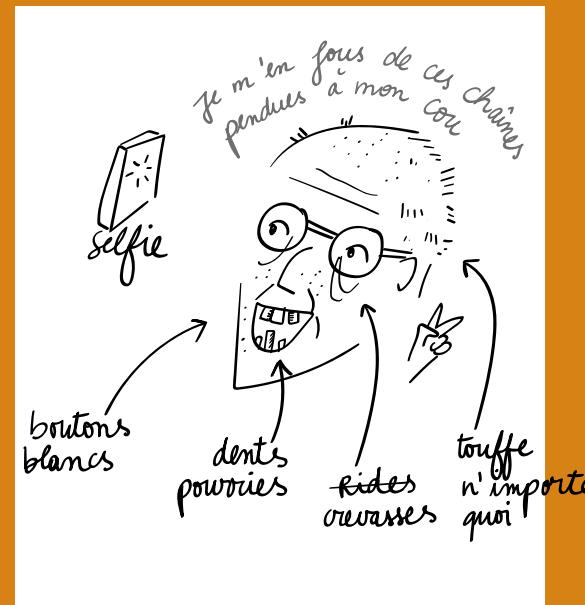
la HIÉRARCHISATION
STRICTE des
priorités



Ok
Jean-Pierre

la maladie
m'a appris

J'ai attrapé le
"syndrome du pays pauvre"





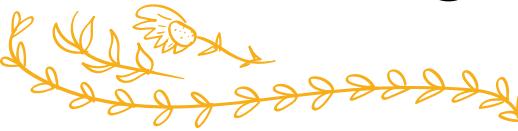
j'observe mon corps

FACE À LA MORT, JE ME DÉBARRASSE DE MES PEURS



l'expression de la semaine:

Prendre Soin De Soi



d'accord-
Mais qu'est-ce que
ça veut dire
exactement?

c'est comme
"lacher - prise"
ça m'enrôle ces
expressions!



une des
psy's
que je veux

et bien ...
Poser ses limites
Mobiliser ses ressources!

et j'ai des grandes pensées philosophiques,
telles que :

LA VÉRITÉ
est toujours
BELLE
PARCE QUE
elle rend
LIBRE

BREF

j'essaie de profiter de la vie.

JE ME RÉJOUIS
DE CHOSES
SIMPLES.



*l'eau chaude!
trop cool!*

*Je suis tellement épuisée par le
traitement que je considère que je n'ai
pas le choix de mon moral...*

... jusqu'à un certain point.

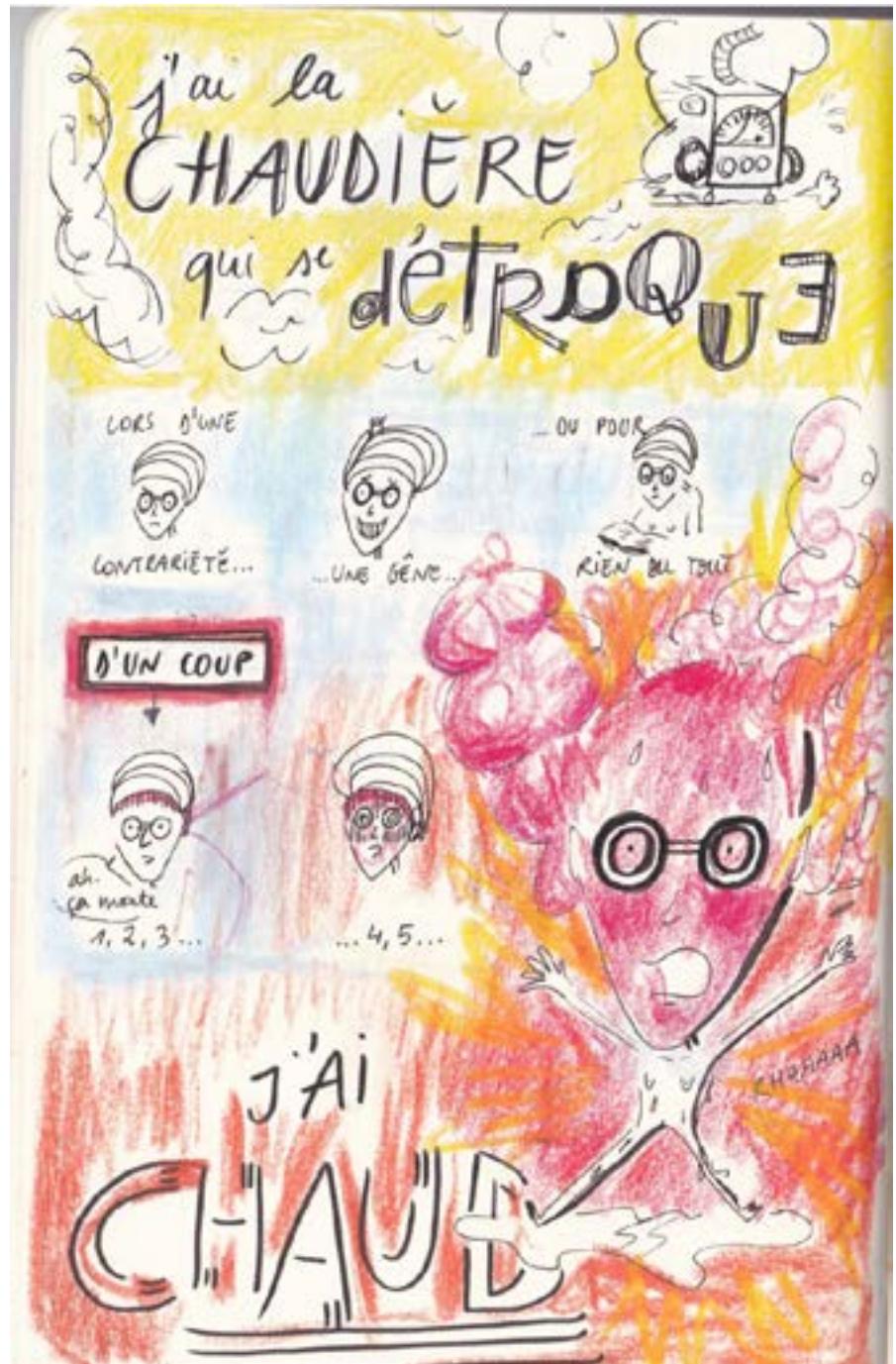
Chapitre 5

dans le tunnel

ET LA 92^e CHIMIO,

COMMENT ÇA SE PASSE ?

je suis fatiguée -
j'ai maigrí-
j'ai changé de tête-
ET SURTOUT



EST-CE POSSIBLE ?

ÊTRE FATIGUÉE



et
en même temps

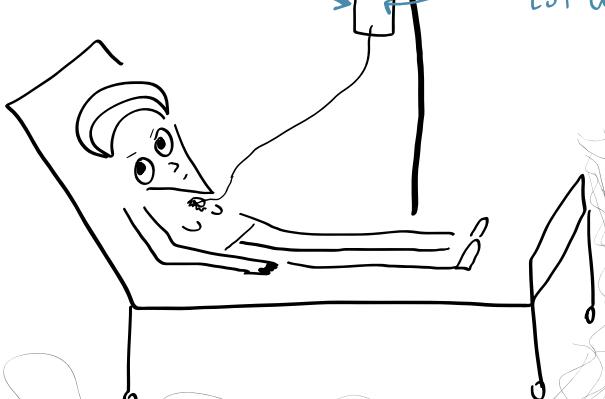


ÊTRE SUREXCITÉE

LA REPONSE
EST
OUI

car

CECI
EST COMPOSÉ DE



Jolumédrol
=EXCITE
=anti-inflammatoire

Polaramine
=DÉFONCE
=anti-allergisant

Azantac
=EXCITE
+DÉFONCE
=anti-allergisant
+anti-vomitif

FEC
=chimiothérapie

ma solution pour dormir:
FUMER DU CANNABIS

LES EFFETS INDÉSIRABLES INATTENDUS

3



j'ai des fourmis au bout des doigts

Mes ongles se délitent



du coup j'ai une collec' pas cro�able de vernis à ongles

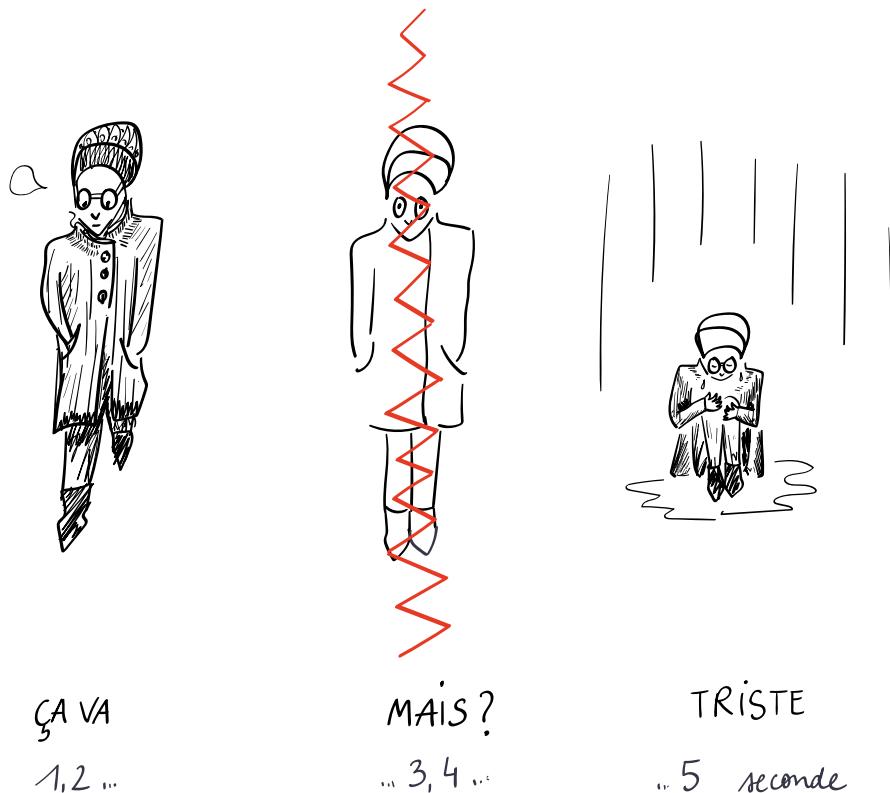
et donc tu ne pourras plus faire la vaisselle, c'est ça?
Je vais t'acheter des gants



J'ai des putains de crampes nocturnes et ça fait super mal !



Ces variations surgissent et je ne les comprends pas.



En attendant, « la vie continue ».

En même temps que l'on traite avec la chimio Taxol, je commence des injections d'Herceptin. Il s'agit d'une piqûre dans la cuisse toutes les 3 semaines, à l'hôpital.



Parfois, c'est comme si, en quelques secondes, je me faisais souffler le cœur



18 INJECTIONS

1 injection toutes les 3 semaines

« HERCEPTIN » WHAT FOR ?

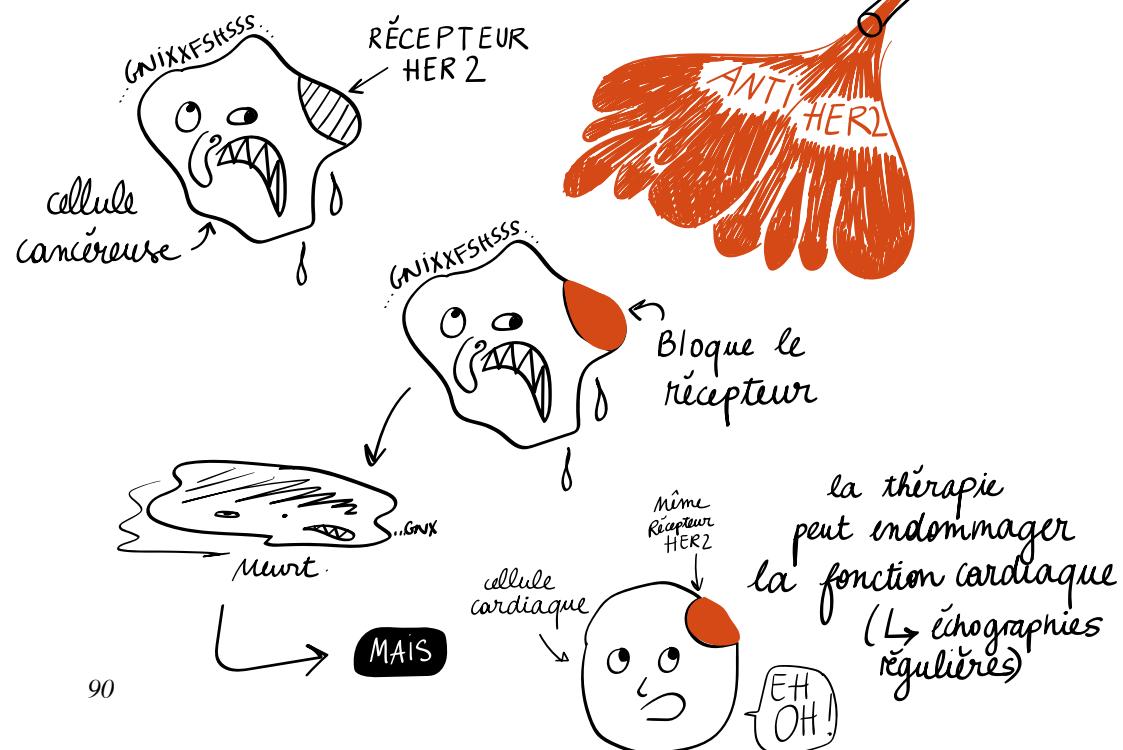
LE REGARD DU SOIGNANT



analyses de
Mme Grumm



LA THÉRAPIE CIBLÉE = « HERCEPTIN »



et le boulot ?



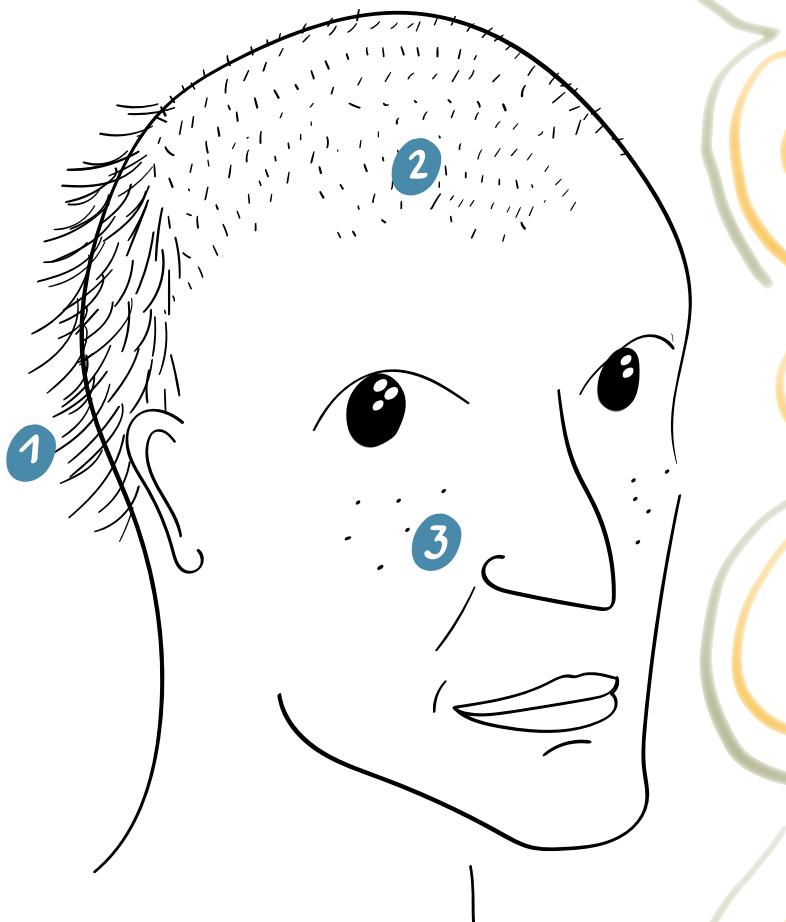
Quand j'ai appris que j'avais un cancer, mon réflexe a été de m'appuyer sur des personnes qui étaient passées par cette maladie. Ma vieille copine Irène, mais aussi des personnes moins intimes, comme Clothilde, que je connaissais par le boulot. Je l'ai appelée. Elle m'a expliqué comment, elle, elle avait fait : « Je n'ai pas voulu arrêter de travailler. Mon travail a une place importante dans mon équilibre, mais il a fallu que je me batte auprès des médecins pour qu'ils acceptent de ne pas m'arrêter. J'étais quand même en arrêt 5 jours après les chimios, mais entre les deux, j'ai travaillé. »

...

Alors moi, ce n'est pas du tout pareil !

A vrai dire je n'ai pas hésité très longtemps, la perspective d'une longue pause a été plutôt bien accueillie... Certainement parce que je n'étais pas autant attachée à mon travail que Clothilde.

AND FINALLY...



ÇA REPOUSSE (entement):

- 1 le "duvet de poussin" (selon Danièle)
- 2 quelques millimètres
- 3 des boutons rouges avec un teint bronzé
- 4 a putain de machin encore là.

MAIS EN FAIT

Je m'en fous un peu parce que je me suis habituée à porter le foulard.

Je dirais même plus : j'aime porter le foulard.

Pour être complètement honnête, ajoutons que j'ai toujours voulu porter un foulard, sans jamais trop oser.

Et c'est là où je veux en venir : traverser l'épreuve de la mort m'a obligé à affronter mes peurs, et à m'assumer complètement.

IL NE FAUT PAS avoir

PEUR

Même pas du loup ?
ou des bois ?



Meecah
non !



Nouage
Nefertiti
maîtrisé

PUIS

La chimio Taxol se finit enfin.



Chapitre 6

Je n'en peux plus

RADIOThÉRAPIE

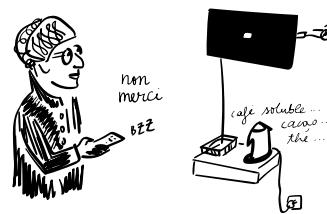
PENDANT 38 JOURS ...



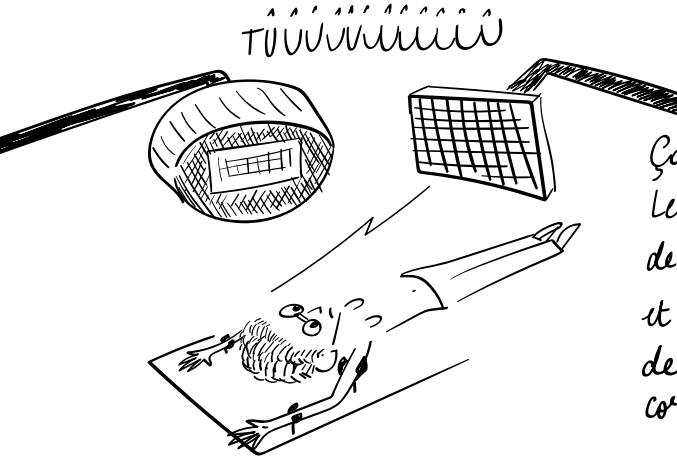
Je marche 15 min pour aller à l'hôpital



J'arrive dans la salle d'attente, au moment de Motus ...



... j'éteins la télé.
Et on vient me chercher-

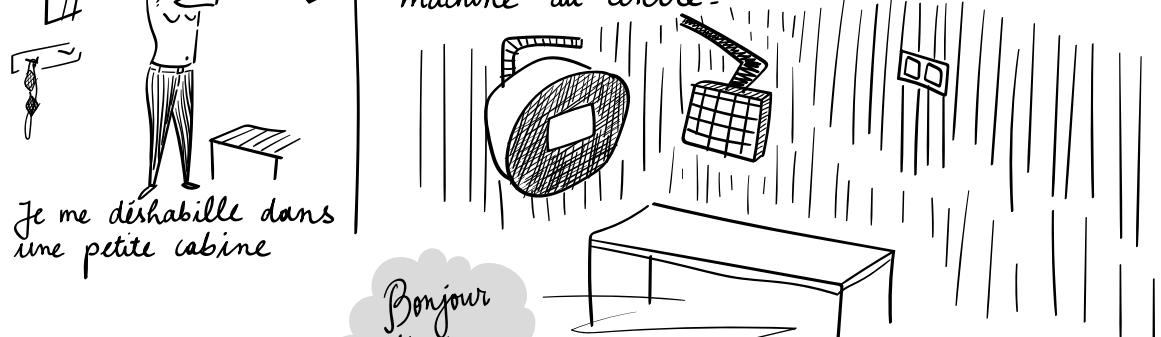


Ça dure 5 min -
Les machines tournent autour de moi en faisant des TUUUUUT et en projetant des faisceaux de laser rouge sur mon corps -

On re-re-vient me chercher -
Je me rhabille et
JE - ME - CASSE



On revient me rechercher - Je traverse un couloir blanc -
J'entre dans une grande pièce avec une grande machine au centre -

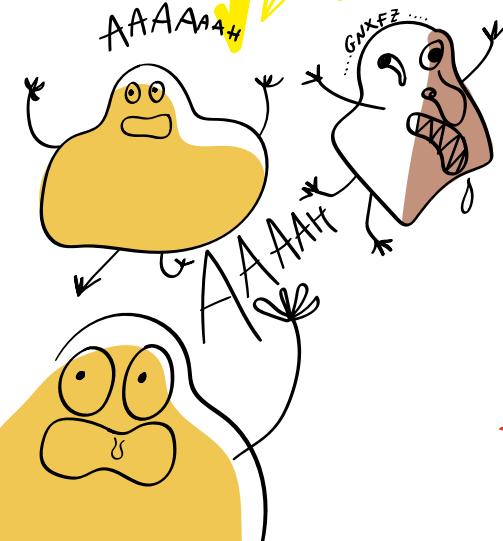


A leur habitude, les meufs sont très sympas -

A la 1^{re} séance,
on me tatoue 3 petits points noirs sur mon buste.
La radiothérapie est une affaire de précision : il faut irradier au bon endroit -

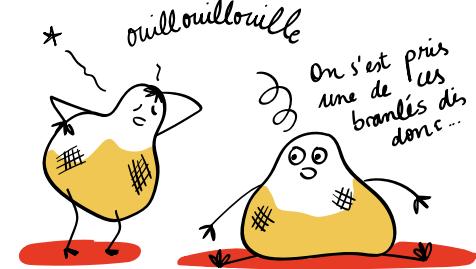
PRINCIPE CHIMIQUE :

LES RAYONS ATTAQUENT TOUTES LES CELLULES (saines et cancéreuses)



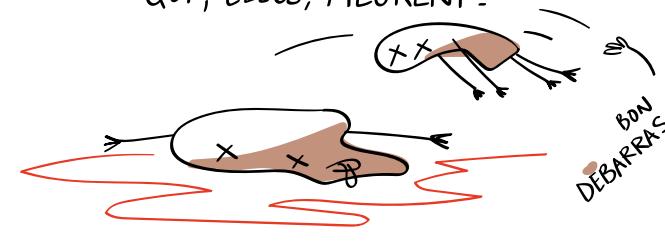
PUIS

LES CELLULES SE RECONSTITUENT.



SAUF

LES CELLULES CANCÉREUSES QUI, ELLES, MEURENT.



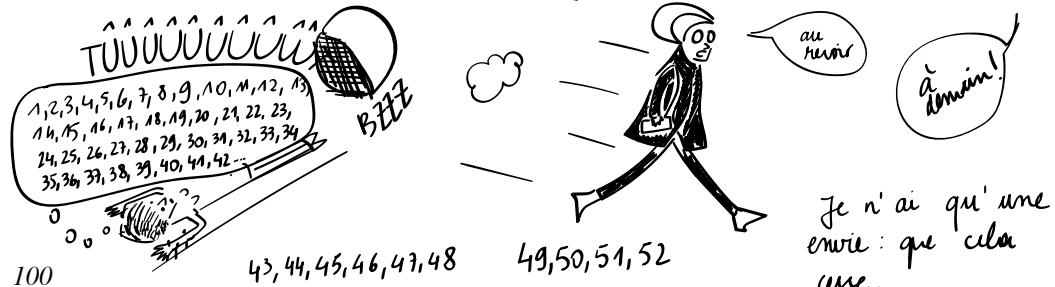
et là j'arrive à un stade
où je n'en peux plus.

au début,



je posais beaucoup de questions, je notais tout, j'appelais pour signaler des trucs, bref j'étais très active dans la gestion de la maladie.

mais maintenant



100

43, 44, 45, 46, 47, 48

49, 50, 51, 52

Je n'ai qu'une envie : que cela cesse.



ET TOUT LE MONDE

me demande :

Alors,
ce traitement,
c'est fini ?

Et donc
c'est fini, là ?

Salut, alors
t'en es où ?

Alors ?

ce
traitement ?

fini ?

Nan-
Toujours pas.

et ce traitement ?

FAISONS UN BILAN PONCTUEL DE LA SITUATION...



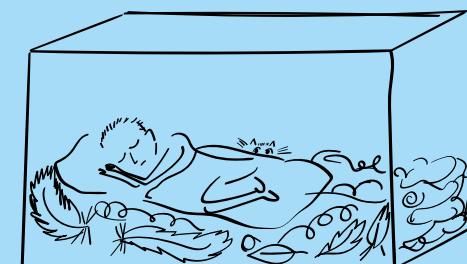
Je suis épuisée, et je n'arrive pas à m'en remettre

J'EN AI MARRE



des traitements, des blouses blanches, des posters de Manet sur les murs, et d'être la seule à poils autour de gens habillés qui m'observent.

J'AURAIS ENVIE



de passer une semaine dans un caisson isolé phonétiquement, hermétiquement, et loin de tout (le monde) et aussi d'arrêter d'avoir froid la nuit parce que j'ai perdu mon bonnet ...

ET MAINTENANT

La dépression





AH!
MAIS C'EST
TOUT À FAIT
NORMAL!

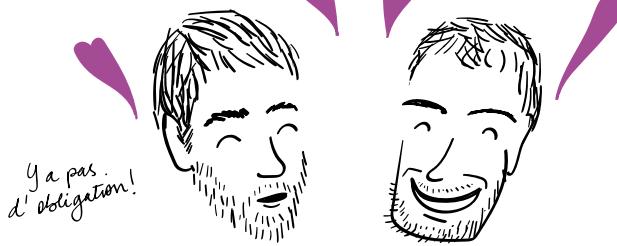


On a vu des patients
précédemment atteints de
maladie psychiatriques
décompenser avec
l'Herceptin !

ANNE,
l'oncologue
(super sympa)
de service

Vous n'êtes pas la
première et nous avons de
nombreux témoignages qui
vont en ce sens !

HEU



On va avoir un enfant!
On aimerait que tu sois
sa marraine!



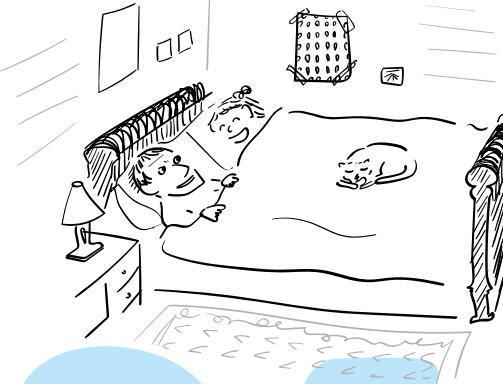
Appelle Deborah de
ma part, elle te fera
un massage!

ah
ouais
trop
cool!



Ma forever
copine Jo

On va passer
un BON
week-end
Toutes
les deux !!



tu es
une très gentille
petite fille!
et toi tu es
une très gentille
maman!

REU



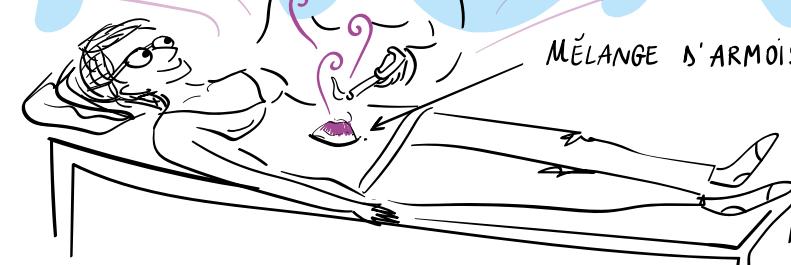
Ambiance
sciences sans
conscience...
Blondie

SE

MENT

Quand elle ne pratique pas l'acupuncture,
Charelle me soigne avec des trucs bizarres
et j'adore!

MÉLANGE D'ARMOISE et de GROS SEL



SÉRIE « J'EN AI MARRE »



JE VEUX ARRÊTER
LE
TRAITEMENT !
ET PUIS MERDE



ALORS.

JE ME SUIS FARCI 6 MOIS de
CHIMIOTHÉRAPIE.

PUIS 6 SEMAINES DE
RADIOTHÉRAPIE.

JE VAIS BIENTÔT COMMENCER
L'HORMONOTHÉRAPIE.

ET J'AI FAIT LA MOITIÉ de
L'IMMUNOTHÉRAPIE (= HERCEPTIN)

ET
Je suis épuisée. Je fais une dépression.
J'ai mal aux articulations. J'ai des palpitations
au cœur. Mon cerveau ne connaît plus.
Quid de l'arrêt...?

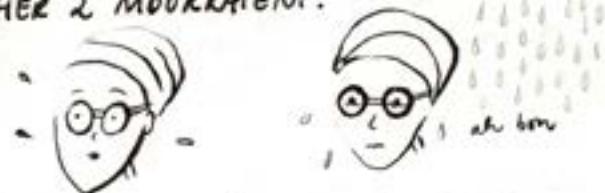
ALORS.

Pour commencer, vous
n'avez pas d'immunothérapie,
mais de la thérapie cible,
mais elle fera l'objet d'une
autre planche.



ENSUITE.

L'HERCEPTIN EST FAIT POUR LES PERSONNES
QUI ONT DES RÉCEPTEURS HER2 POSITIFS, COMME
VOUS. AVANT D'AVOIR CE TRAITEMENT, TOUTES LES
PERSONNES HER 2 MOURRAIENT.



C'EST UN TRAITEMENT RÉCENT QUI RÉQUIERT
MASSEVEMENT LES RÉCÉPTEURS. ON ULLÉRIT MÊME
DES PERSONNES AVEC DES MÉTASTASES.

Et faire moins longtemps
c'est possible?



IL EXISTE UNE SEULE ÉTUDE QUI COMPARE 6 MOIS
ET 12 MOIS DE TRAITEMENT. LES RÉSULTATS SONT
TELLEMENT SANS APPEL QU'IL N'EXISTE PLUS DE TRAÎTE-
MENT DE 6 MOIS.

Après réflexion je suis
immédiatement d'accord
pour continuer.



Un, manger
madame Grin?

Chapitre 7

Un bon petit cancer ça ferait
du bien à tout le monde

Je fais toujours mon injection d'Herceptin toutes les trois semaines à l'hôpital de jour. Mes cheveux ont repoussé, suffisamment pour sortir sans foulard.

Quand j'arrive au service Hôpital de Jour pour mon injection d'Herceptin, je rencontre d'autres personnes malades, à un stade antérieur au mien. J'éprouve un étrange mélange de compassion et de rejet.

ET SURTOUT

JE CHANGE

Parfois c'est un peu brutal :

*je ne veux plus passer
du temps à en perdre.*

*Parler futile ne
m'intéresse plus.*

*ma psy
que j'aime*

j'explique ma fureur de vivre comme ça :

*ben en fait je n'ai pas
le choix :*

*si t'sis dans un avion,
qu'il ne reste plus que 5
minutes à vivre ...
tu préfères être*

HEUREUX — ou — **MALHEUREUX**

?

*la
réponse
c'est
heureux
hui*

ET PUIS UN JOUR ...

Madame Grimm !

ANNE
L'ONCOLOGUE
(toujours
aussi
sympa)

Alors !
on en est où ... combien
d'injections il vous reste ?



⑥

1, 2, 3, je les compte.
RRÂÂ le logiciel m'énervé !
Bon je recommence.
Alors ... 12, 13, 14 ...
Et vous n'en avez raté aucune ?
15, 16, 17 ...

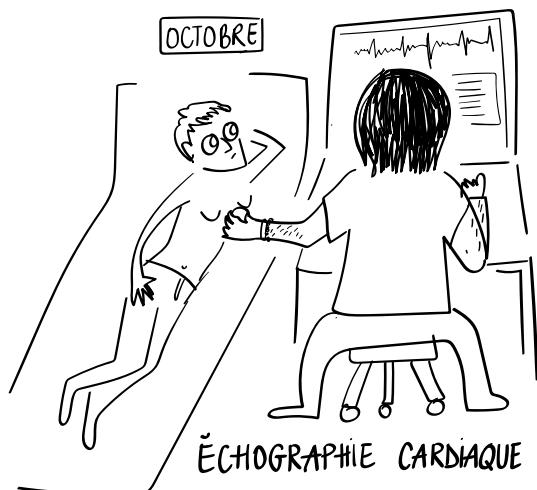
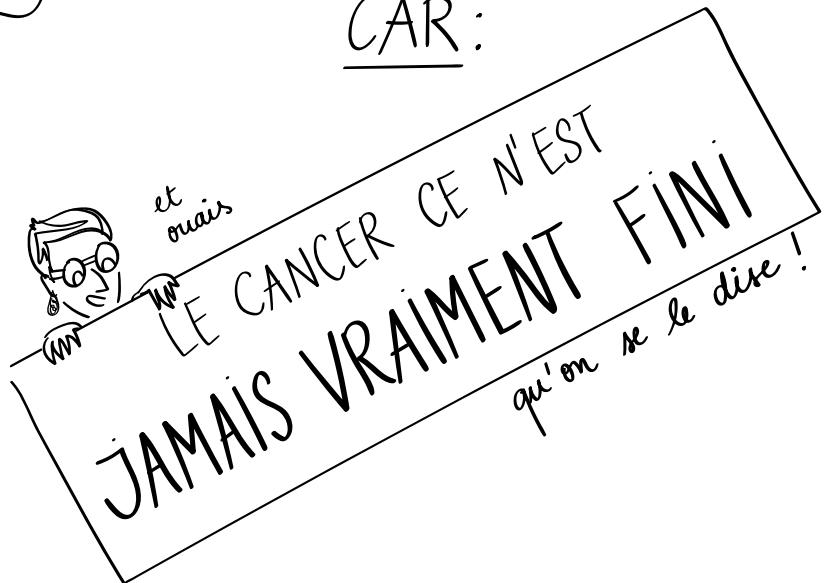
18 !





et maintenant le petit calendrier de la suite des événements :

CAR :



OCTOBRE
ÉCHOGRAPHIE CARDIAQUE
les injections d'Herceptin et la chimio peuvent provoquer des lésions (réversibles)



NOVEMBRE
ÉCHOGRAPHIE MAMMAIRE
On ne sait jamais ...



NOVEMBRE

aïe
en plus c'est froid

MAMMOGRAPHIE
pas très agréable

DÉCEMBRE

Bonjour chérie !



CONTROLE DE L'HORMONOTHERAPIE

Parce que je prends une pilule tous les jours (pas d'effets secondaires en ce qui me concerne)

JANVIER



VISITE CONTRÔLE CHIRURGIEN - GYNÉCO
il vérifie les 3 cicatrices

PRINTEMPS



VISITE CONTRÔLE ONCOLOGIE

PENDANT 5 ANS

On recommence.
Avec une prise de sang à chaque fois -



2 ans après la fin des traitements, je ne fais plus que 2 contrôles par an.

IMPOSSIBLE de parler CANCER
SANS ÉVOQUER LA
SÉCURITÉ SOCIALE

1^{ère} CHOSE
À SAVOIR

TOUS LES SOINS



SONT INTÉGRALEMENT PRIS EN CHARGE
PAR L'ASSURANCE MALADIE

2^e CHOSE
À SAVOIR

LA MUTUELLE NE SERT À RIEN



Bonjour la
Mutuelle,
je peux avoir
du ménage ?

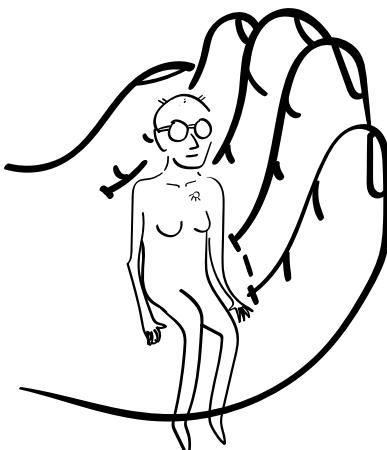
... ouï ... je regarde votre contrat ...
70€/mois ... Vous avez droit à ...
15^h par an !

Par an ?
15^h par an ?

Attendez ... je vous ai donné la grille
de l'année dernière ... En fait
c'est 8^h par an ...

120 c'est une blague ?

Comment
j'ai
été prise
en charge
par la société



ÉVIDEMMENT
TOUS LES SOIGNANTS

INFIRMIÈRES

CARDIOLOGUES

ONCOLOGUES



Ici
on est au
pays des
papiers !

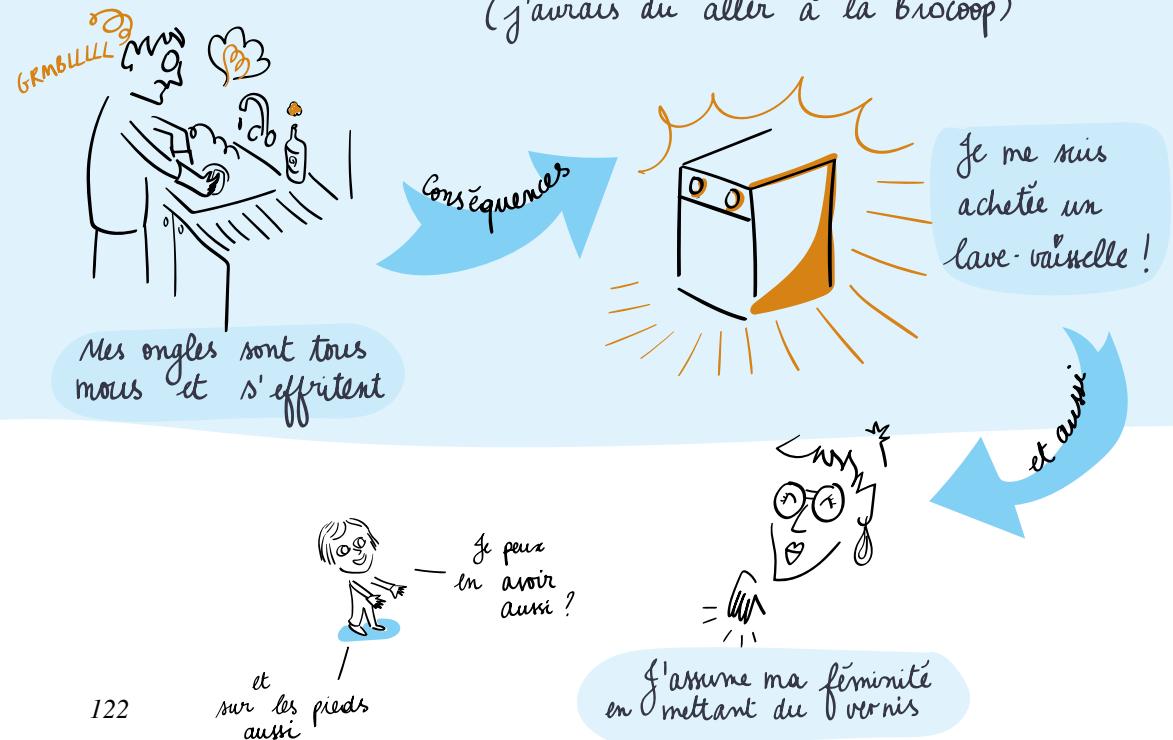
MEDECINE
DU TRAVAIL



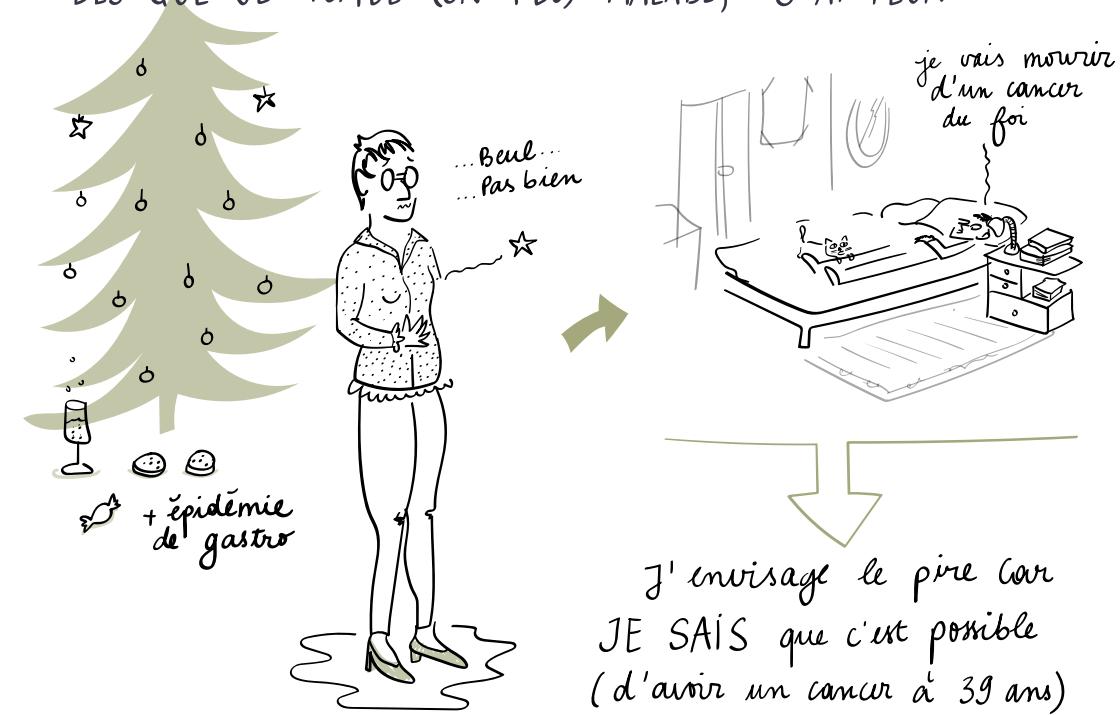
Ce qui me reste de cet épisode,
1 an après la fin des traitements:



J'AI TESTÉ TOUT LE RAYON GANTS EN PLASTIQUE DU CARREFOUR
(j'aurais du aller à la Biocoop)



DÈS QUE JE TOMBE (UN PEU) MALADE, J'AI PEUR



“TOUT EST POSSIBLE”





Le cancer m'a marqué
à vie. Quand je raconte
mon expérience - ce que je fais
très volontiers même quand on
m'a rien demandé - j'explique
que ça m'a mis un

BON COUP D'ACCELÉRATEUR

dans mes projets

A hand-drawn graph on lined paper. The x-axis is labeled "je veux changer de travail" and the y-axis is labeled "je veux". A bell curve is drawn, with the area under the curve to the right of the y-axis label "je veux" shaded in yellow.

je vis mes priorités

quillie

A graphic design featuring a yellow diagonal band with text and a black curved line. The yellow band contains the text "couple" at the top right and "change mon" in the middle right. The black curved line starts from the bottom left, goes up and to the right, then turns vertically upwards, with the text "J'ai" above it and "change" written along the curve. The bottom left corner of the image is cut off.

12

125



DANS LES MOMENTS DE DÉCOURAGEMENT,



JE RELIS LA PAGE 110

LA VIE PLUS FORTE QUE LA MORT



ET LE TRAVAIL ?

quand même un peu

j'ai tenté de revenir à mon travail d'avant le cancer -

j'ai tenu 2 semaines -

C'est très symptomatique de mon nouveau positionnement dans la vie : je ne veux (peux ?) plus faire quelque chose que je ne veux pas faire -



ou plus exactement :
je veux faire
ce que j'ai envie !

ha !
j'avais
raison pour
la vaisselle

et j'ai
beaucoup réfléchi !

DE QUOI LE
MONDE A-T-IL
BESOIN ?

d'éducation ? de la
sécurité ?
de non-tabou ?
de transparence ?
de se connaître pour
être tolérant ?

de
DISCERNEMENT !
c'est
mon avis

Je fais des
missions de
réécriture et
d'illustration
depuis 2013 -

Je vais MONTER
en COMPÉTENCES,
CONSOLIDER cette
activité et faire
de la

130 FACILITATION GRAPHIQUE !



Au même moment (ou à peu près)
deux amies me proposent :



hey ! si on faisait
de la facilitation graphique ?



youhou ! je SAIS enfin
ce à quoi je veux passer du temps =
CONTRIBUER À UN MONDE MIEUX
INFORMER, POUR PLUS DE DISCERNEMENT !

et logiquement à moins
de défiance, haine, racisme, guerres ... !



ALIGNEMENT DE BONNES ÉTOILES :

ok pour une rupture conventionnelle -
Moi aussi j'ai changé d'activités au
cours de ma carrière,
donc je comprends !



la présidente
de l'association
où je travaille
depuis 7 ans

super
cool !
MERCI

Tous les matins de la radiothérapie,
je fais 3/4 h de formation en
"sketchnotes" (= facilitation graphique)



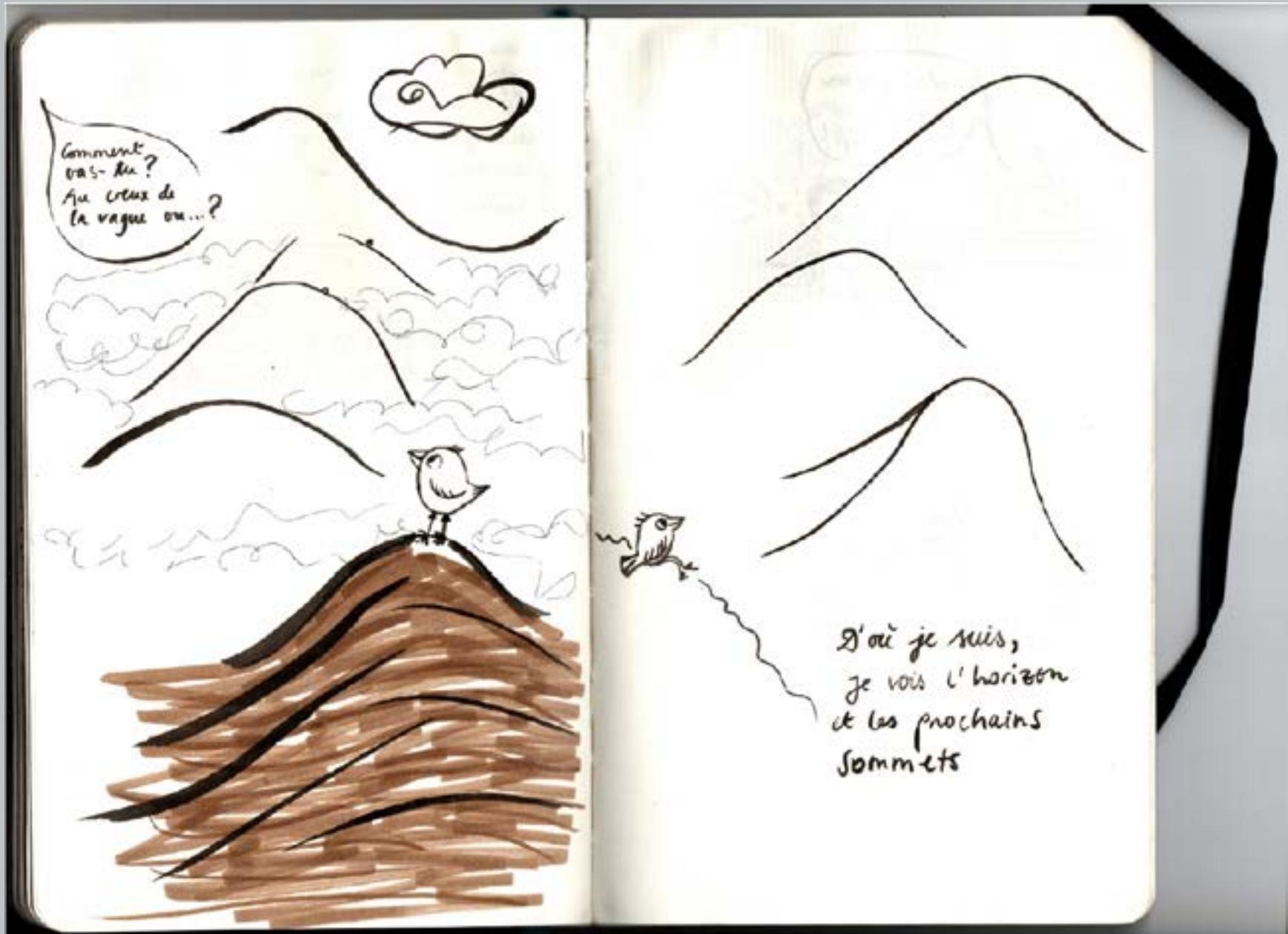
Allo bonjour !
C'est la métropole d'Aix-Marseille-Provence.
On cherche quelqu'un pour de la
facilitation graphique, interne ?

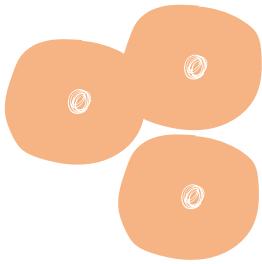


Mais... Mais...
COMMENT m'avez-vous
trouvée ??

... sur
INTERNET !

et c'est parti pour la suite !





Épilogue

A la lecture de ce manuscrit, mon père m'a dit : « je me rends compte que tu as été bien seule pour traverser cette épreuve, et j'en suis désolée ».

Ma mère m'a dit : « en tant que mère je m'aperçois que j'ai raté quelque chose et je le regrette ».

Ma soeur m'a dit : « j'ai eu des propos maladroits et je suis désolée »

Mon frère m'a dit : « est-ce que je peux passer ton livre à un ami dont la femme est malade, ils sont en difficulté sur l'accompagnement »

Avec le temps qui est passé je me rends compte que les personnes qui m'ont le mieux accompagnée sont celles qui connaissent la maladie. Ma soeur, l'infirmière de service, mon amie Johanna, dont la mère a été malade, mon amie Irène, passée par la case cancer elle aussi. Et bien entendu tout le personnel soignant qui vous enveloppe d'amour comme si c'était votre dernier jour d'existence.

Mon amie Eléo m'a dit : « tu parles de solitude face à la maladie... je la comprends bien. Je crois malheureusement que c'est inévitable. Mais ce qui est paradoxal, c'est que quand on parle de sa solitude, on se sent moins seul, c'est con, non ? Tu décris très bien l'aide et le réconfort indispensable (vital, je dirais même) qu'apporte les professionnels et je pense que c'est eux les plus importants dans ces moments là (je parle des gestes invasifs de

l'hôpital), même si les copains et la famille aussi, mais ce n'est pas pareil. Je suis très heureuse pour toi que tu sois manifestement tombée sur de bonnes équipes ».

Et donc, même si c'est difficile de se mettre à la place du malade quand on n'y est pas soi-même, même si la solitude est quelque part inévitable... ce livre est à destination de toutes les personnes intéressées... de gré ou de force... par le sujet, pour comprendre, et donc agir, mieux.



Remerciements

*Pour avoir été le réceptacle de mes courriers dessinés et pour les encouragements
Johanna Jocelyn, Philippe Knepfler, Thomas Flattot, Elodie Jung, Liliane Hofmann,
Myriam Jamal, Stéphanie Besson, Guiom Boehrer*

Merci Laurence Grimm et Thierry Grimm

Merci Irène Schirmann

Une pensée et des baisers pour mi Maman et mi Papa, Anita, et mon ptit Tinou !

*Merci Julie Grienzenberger, Florence XX, Cécile XX, Danièle XX, Guy-Rô Jang, Anne Bedu,
Alexandre Macke, XXX Lorinet, Véronique Oddou, Aurélie Cart, Etienne Lang, Pimprenelle,
La dame de l'accueil de l'hôpital de Briançon,*

Merci à l'ensemble du personnel de l'hôpital de Briançon,

Merci à l'ensemble du personnel de l'hôpital de Gap.

Merci Nathalie Guingard, Nathalie Hollande, M. Coron, Christine Rolland, Isabelle Roux,

Joëlle Tatin

Merci Claire Wetzstein

Merci Imagin' Coiff à Eygliers

Merci Luc Marchello et Valérie Jacques

Merci l'Adscb

Merci Camille Bissuel,

Merci Laetitia Cuvelier,

Merci Éléo Brocard

Dianounette, la vie plus forte que la mort, ma grande fille !

4^e de couv

Un cancer, ce n'est pas qu'une maladie.
C'est une période de vie où tout est différent, et qui se traverse.

Ce livre raconte deux ans de vie où tout est chamboulé, pour, au final, renaitre pour le meilleur.

De 2018 à 2020, Virginie Grimm est malade et soignée. « J'ai besoin d'en parler » annonce-t-elle dès le départ. Elle consigne alors en dessin tout ce qui se passe : examens médicaux, regard des soignants, regard sur elle-même. Elle envoie régulièrement un résumé dessiné à ses amis et à sa famille. Cet exercice lui permet de dédramatiser la représentation morbide de la maladie, et surtout d'expliquer le plus concrètement possible ce qu'il se passe, sans tabou.

A mettre dans les mains de tous celles et ceux qui sont touché.e.s de près ou de loin par la maladie.

