

# Adapter sa vie sociale

- Selon Siham



Salut ! Je m'appelle Siham. À 26 ans, je préparais mon mariage... et j'ai reçu un diagnostic de leucémie.

Avant la maladie, j'avais plein de projets que je souhaitais réaliser. Je voulais faire ci et ça... Bref, j'avais plein de choses en tête.

Le premier mois après le diagnostic, mon copain était présent. Puis, petit à petit, il s'est éloigné. Nous avons finalement rompu en pleine préparation de notre mariage.



J'allais compléter ma maîtrise. Je savais que j'allais peut-être devoir mettre mes projets sur pause. Mais juste de penser que je ne pourrais peut-être pas la terminer me décourageait.



J'étais une fille très active. Tout à coup, je n'ai pas seulement perdu ma santé et mon énergie, mais aussi tous mes projets. Je me sentais impuissante, clouée à un lit d'hôpital.



**J'ai décidé de me mettre en action et de contrôler ce qu'il m'était possible, afin de me sentir mieux.**

J'étais très triste quand mon copain m'a laissée. J'ai alors focussé sur moi et mon bien-être. Depuis, je suis trop bien. Ma santé avant tout! Cet événement m'a permis de me mettre en premier plan et de comprendre qui, dans mon entourage, était vraiment là pour moi.



J'avais un bon lien avec une de mes professeures. Quand j'étais hospitalisée, elle m'a énormément aidée, et grâce à son soutien, j'ai pu terminer ma maîtrise à partir de ma chambre d'hôpital et obtenir mon diplôme.



À ma sortie de l'hôpital, j'ai fait des choses que j'aimais, comme du shopping avec mes amis, de la randonnée, de la nage, etc. J'ai seulement dû les adapter à mon niveau d'énergie. J'ai aussi gardé contact avec d'autres jeunes rencontrés à l'hôpital ou sur des groupes de discussion en ligne, car entre nous on se comprend.





**Pssst!** Chaque personne est différente, et ce qui fonctionne pour l'une pourrait ne pas être aussi efficace pour une autre.

## Mes conseils:

Ne te mets pas de barrières et écoute-toi. Si tu t'en sens capable, donne-toi de petits défis à accomplir.

Fais de toi et de ta santé ta priorité et éloigne-toi des personnes ou des situations te causant du stress.

Prends des activités que tu aimes, mais en les adaptant à ton niveau d'énergie, et en parlant de tes limites avec tes proches. Discuter avec des personnes qui ont vécu la même chose est un outil précieux.



Nous aimerions remercier Siham pour sa participation à la création de ce document.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA

Pour faire partie d'une communauté de jeunes touchés par un cancer du sang, communique avec nous.  
1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)

