

S'adapter aux changements physiques

- Selon Christian



Salut ! Je m'appelle Christian.
À 32 ans j'étais un grand sportif...
et j'ai reçu un diagnostic de
lymphome non hodgkinien.

Avant la maladie, j'étais fervent de soccer. Je jouais régulièrement et je pratiquais d'autres sports. J'étais actif tous les jours.

Je suis devenu temporairement presque paralysé du bas du corps. Quand j'ai su que la cause était un lymphome, je me suis senti en état de choc et j'ai ressenti de la peur pour l'avenir.



J'ai pris du poids durant les traitements. Cela m'a énormément affecté. Je croyais que les gens dans ma situation perdaient du poids, mais un membre de mon équipe soignante m'a expliqué que cela pouvait être différent pour chacun.



Je suis optimiste, mais je suis aussi humain. J'ai trouvé le début de cette mésaventure moralement difficile. Je me sentais coupable et je me demandais ce que j'avais fait pour que ça m'arrive. Mon état psychologique affectait mon physique et mon énergie.



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

J'ai dû m'ajuster à chacune des étapes. J'ai eu peur, puis j'ai ressenti de l'espoir. J'ai dû être courageux et j'ai dû me bousculer un peu. Après le commencement de la physio, je devais avoir mon congé de l'hôpital une semaine plus tard. J'étais tellement déterminé que je l'ai eu en trois jours.



À la maison, j'ai troqué la chaise roulante pour la canne. Avec pour objectif de retrouver mon corps d'avant, j'ai débuté la marche. Certaines journées, je me disais : « OK, aujourd'hui, ça ne fonctionne pas. » Je focussais sur mon objectif et ça me poussait à reprendre le lendemain et le surlendemain.

J'ai été têtu, car je voulais reprendre le soccer, mais je me suis aussi écouté. J'ai repris le soccer comme gardien de but. Mon retour après plusieurs mois et les changements de mon corps ont fait comprendre aux membres de l'équipe que je n'étais plus le même. Un ami leur avait expliqué ce que j'avais vécu pour qu'ils adaptent leur jeu et ne me bousculent pas trop.





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

Mes conseils:

Selon tes capacités, donne-toi de petits et de plus gros objectifs. Focusse sur ceux-ci, mais donne-toi le temps dont tu as besoin pour les atteindre.

Certains changements physiques pourraient survenir. Ceux-ci peuvent être temporaires. N'hésite pas à poser des questions et à partager ton inquiétude à ton équipe soignante.

Revoir des personnes que tu as côtoyées avant la maladie peut être intimidant. N'hésite pas à demander à un ami.e de les préparer à te revoir et de leur donner les informations que tu souhaites partager avec elles.



Nous aimerions remercier Christian 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 • cancersdusang.ca

