

# La vie après le cancer

- selon Karine



Salut! Je m'appelle Karine.  
À 24 ans, j'ai débuté ma carrière  
d'enseignante... et j'ai reçu un  
diagnostic de lymphome.

J'avais l'impression de me battre depuis des semaines pour comprendre pourquoi je ne me sentais pas bien. Quand le diagnostic est tombé, j'ai ressenti du soulagement.

Pendant les traitements, c'est comme si j'avais tout mis ce que je ressentais dans des boîtes. Je parlais de ce que je vivais sans vraiment avoir d'émotions. Une fois la rémission annoncée, j'ai tranquillement commencé à ouvrir ces boîtes, et j'ai ressenti de la peur pour l'avenir.



Quand je suis retournée au travail et que j'ai recommencé à faire des projets d'avenir, plein d'incertitudes ont envahi mon esprit. Vais-je retrouver mon niveau d'énergie et pouvoir enseigner comme avant? Mon historique médical m'empêchera-t-il de bâtir une relation? Puis-je prendre des risques financiers en sachant qu'il est possible que je rechute?

À la suite de la rémission, j'ai cru que ma vie allait reprendre comme avant. Ça n'a pas été le cas. J'ai ressenti le besoin de rencontrer des personnes touchées par un cancer. Malgré le bien que cela m'apportait, j'avais du mal à m'identifier aux autres participants, puisqu'ils étaient toujours beaucoup plus vieux que moi.



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

Avec le temps, une distance s'est installée, et j'ai parfois l'impression que cette expérience est arrivée à quelqu'un d'autre. J'ai le choix de retourner fouiller dans cette boîte lorsque c'est pertinent pour moi, mais je peux maintenant me lever le matin sans me dire que j'ai eu un cancer.

Aujourd'hui, je parle de ce que j'ai vécu sans obligation, lorsque je suis à l'aise et que je sens que c'est pertinent. En parler avec un employeur ou quelqu'un que je viens de rencontrer, peut les aider à mieux comprendre ma nouvelle réalité. Graduellement, j'ai pris confiance en ma capacité à vivre pleinement et à prendre des risques.

J'ai trouvé des ressources spécifiques aux jeunes adultes et au cancer. J'ai aussi participé à une expédition en nature avec d'autres personnes de mon âge. Connecter avec d'autres jeunes qui ont vécu la même réalité m'a énormément aidée. Se côtoyer et savoir qu'on se ressemble faisait vraiment du bien.





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

## Mes conseils:

Donne-toi le droit de partager les éléments que tu désires et de le faire à ton rythme. Sache que pour les personnes que tu côtoies, savoir par quoi tu es passé les aidera à mieux comprendre les difficultés que tu vis aujourd'hui.

Parle de comment tu te sens à des personnes avec qui tu es à l'aise de te confier. Plusieurs ressources dédiées à cette période de transition sont disponibles à [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca). Et surtout, donne-toi du temps.

Des groupes de soutien virtuels ou des forums de discussion en ligne peuvent te donner l'occasion de discuter avec des personnes de ton âge qui ont vécu une expérience similaire. N'hésite pas à les consulter.



Nous aimerions remercier Karine pour sa participation à la création de ce document. Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :

 **TELUS**<sup>®</sup>



Fondation TELUS  
pour un futur meilleur



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)

