



NEWS

C'est mon histoire



Rose

« J'ai repris goût à la vie en apprenant »

Récemment frappée par un cancer du sein, la chanteuse de 44 ans partage son expérience dans un livre. Elle alerte sur le peu de considération accordée à la santé mentale dans le processus de guérison. *Propos recueillis par Christine Lamiable*

À mes yeux, toutes les maladies
sont des opportunités pour changer.

« J'ai toujours fait des mammographies de dépistage du cancer du sein en temps et en heure. À la dernière, j'avais dit que je sentais comme des petits cailloux, mais on m'avait rassurée en me disant que j'avais les seins denses et granuleux. Et puis en avril 2021, une biopsie a révélé que j'avais un cancer. Au début, on passe sa vie dans des salles d'attente pour des examens. En plus, à part pour le premier rendez-vous, je n'avais pas le droit d'être accompagnée à cause du Covid. C'était très dur. J'aurais eu besoin d'avoir quelqu'un avec moi. Les médecins vous parlent et vous êtes un peu sonnée. Je n'arrivais pas à tout retenir. Le plus important à mes yeux était qu'on enlève les deux nodules cancéreux. Mais je ne m'attendais pas à ce qu'il faille recourir à une mastectomie totale. En fait, tout dépend de la place des tumeurs. Dès que j'ai su qu'il était possible de reconstruire tout de suite le sein, je l'ai expressément demandé. J'ai eu très peur par rapport à mon compagnon, avec qui je vis une relation passionnelle et relativement récente. Je ne redoutais pas qu'il parte, mais je pensais que ça pouvait le mettre mal à l'aise. Aujourd'hui, je sais qu'il est bien plus fort que je ne l'imaginais.

● Je ne m'attendais pas à de tels troubles de l'humeur

J'ai eu des séances de radiothérapie et un traitement par hormonothérapie pour limiter les risques de récurrence. J'ai été avertie des conséquences de la ménopause qu'elle induit : les douleurs articulaires, les bouffées de chaleur, les insomnies... Et puis il y a la baisse de la libido qui est, à mon sens, un des effets les plus graves. On est jeune et soudainement, on n'a plus de vie sexuelle ! En revanche, on ne m'avait pas dit qu'on pouvait avoir une chute de moral très importante. J'avais confié dès le début de mon parcours de soin que j'avais un passé addictif très lourd, notamment par rapport à l'alcool. Il a fallu que je veille au grain par rapport à ça. Dans mon cas, les troubles de l'humeur sont devenus si importants que j'avais envie d'arrêter de vivre. Je me suis retrouvée en psychiatrie à Sainte-Anne. Ça a été très éprouvant mais, heureusement, on a fini par trouver un traitement antidépresseur adapté. Aux femmes qui auraient peur ou honte d'y avoir recours, j'ai envie de dire qu'on a le droit d'utiliser cette arme pour contrebalancer les effets violents de l'hormonothérapie.

● La curiosité m'a sauvée

Ce qui m'a aussi permis d'aller mieux, c'est de prendre soin de moi. Au bout d'un certain temps, je me suis remise au yoga chaque matin. J'ai également découvert que j'étais réceptive à la sonothérapie, une discipline qui consiste à émettre des sons, à créer son propre chant. Concernant la libido, heureusement que je n'ai pas de tabous sur cette question ! Avec mon mec, on a pu en parler. Dans cette situation, il faut

oser dire qu'on a besoin d'autres stimulants, que ce soit un objet ou autre chose. On est obligé de trouver des solutions puisque, aux yeux des médecins, galérer pour avoir un orgasme est un détail ! Alors que la santé mentale, c'est quand même la base. Mais c'est surtout la curiosité et l'envie d'apprendre qui m'ont vraiment permis de retrouver goût à la vie. Je lis énormément et je développe des projets. En plus du livre tiré du journal intime tenu pendant ma maladie, j'ai créé un podcast sur la question des addictions et je suis retournée en studio pour enregistrer une chanson. À mes yeux, toutes les maladies sont des opportunités pour changer. Ce qui en ressort pour moi, c'est l'acceptation de ma dépendance à l'alcool et de mon corps. Je ne peux pas boire d'alcool ? Il y a des choses plus graves. Je vieillis ? C'est comme ça. Une thérapie suivie pendant un an, la plus puissante que j'aie jamais suivie, m'a beaucoup aidée. Maintenant que je ne souffre plus, j'arrive plus facilement à voir la beauté des choses qui m'entourent.

À lire



Dans *Les montagnes roses* (éd. Eyrolles, 17,50 €, août 2022), l'autrice-compositrice-interprète Rose tient le journal intime de l'événement qui a marqué un tournant dans sa vie : le cancer du sein.