

# Réflexions autour du cancer

Par John Goetelen, coach, naturopathe et formateur d'adultes  
Textes de vécu et de réflexion sur la maladie inspirés de mon opération.  
Repris de mon blog sur la Tribune de Genève.

## 1. Première opération exploratoire

29 décembre 2009

17 heures, 7<sup>e</sup> étage, descente au bloc opératoire. Le chirurgien vient lui-même pousser mon lit, faute de personnel suffisant pendant cette période de fête. Le matin déjà l'anesthésiste m'avait fait un topo très simple et clair sur le déroulement de l'opération. C'est ma première fois! Je suis habitué d'un mélange d'anxiété et de confiance.

### Le bloc opératoire



Arrivée au bloc. Des motifs abstraits défilent au plafond. Une petite équipe est là, quatre en tout: le médecin qui va pratiquer l'intervention, l'anesthésiste, l'assistante anesthésiste et l'assistante du médecin. Tous très cool, faisant même de l'humour au passage. Pas de dramatisation dans ce lieu pourtant austère - mais moins que je ne l'imaginai. Des attitudes simples, naturelles, très professionnelles.

Encore quelques explications sur le déroulement, puis je respire à fond l'oxygène. L'anesthésiste me dit qu'il va injecter le «hors d'oeuvre», grâce à quoi je pourrais avoir la tête qui tourne ou simplement me sentir bien. A ma tête celle qui applique le masque à oxygène sur mon visage me demande régulièrement et d'une voix rassurante: «Ca va?». Je réponds oui d'un simple mouvement. Puis je me sens étrange, mon corps s'étale. Je le dis à l'anesthésiste. A peine le temps de finir ma courte phrase qu'il n'y a plus rien.

### Le réveil

Le temps a paru si court. Une heure passée en quelques secondes. Je crois que l'on m'a dit que je me réveillais. Puis à nouveau: «Comment ça va?». Ca va bien. Je retrouve très vite mes esprits. L'aide anesthésiste est à ma gauche. Elle a le visage caché par un masque, mais des yeux beaux et intenses, et gentils, sous des cheveux noirs. Je le lui dis. Elle rit et confirme que j'ai l'air d'aller bien...

Je ressens beaucoup de gratitude envers l'équipe. Je l'exprime. J'ai apprécié la qualité de l'information, la précision, l'attention aux besoins du patient. Moi qui enseigne à longueur d'année cette attention aux besoins du patient, je suis ici récompensé. Puis retour à ma chambre. Boire et manger m'attend.

## La maladie

Je n'ai que rarement eu recours à la médecine. Pas besoin. Je me suis soigné moi-même, écouté mon corps, en tant que naturopathe et coach. Mais je connais aussi mes limites de compétences. Je ne suis pas intégriste. Mes plantes et mes méthodes ne peuvent rien cette fois.

Le problème survenu début décembre et qui me cloue au tapis m'échappe, je l'ai vu très vite. Cela pouvait même être grave. Je ne disposais pas des outils pour évaluer et traiter la situation. Après 2 jours aux urgences les 4-5 décembre, puis différents examens: échographie, échocardiographie, scanner, IRM, la situation semble bien perçue mais la cause demeure une énigme. Mes analyses semblent mieux, alors qu'au début les médecins étaient anxieux à mon sujet. Le risque de cancer semble écarté, quoiqu'il faille encore attendre les analyses des derniers prélèvements.

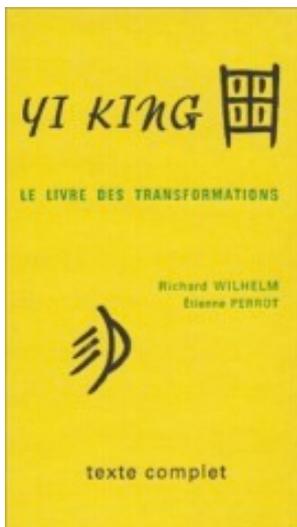


Cancer du foie ou du pancréas, ça m'ennuierait sérieusement. Sorti du cauchemar d'une fausse accusation qui a bouffé presque 10 ans de ma vie, j'ai à nouveau des envies, des projets, une nouvelle vie à me faire. M'arrêter avant d'avoir atteint l'autre rive de ma vie, celle de l'accomplissement, de l'aboutissement, de la sagesse, d'une forme de réussite, de l'amour, ça me ferait franchement chier! D'un autre côté je ne décide pas de tout. Je l'admets sereinement. Ce que nous faisons de notre vie n'est jamais qu'un maillon d'une chaîne, repris ensuite par d'autres.

Chacun son tour.

Mais j'aimerais encore aimer comme j'ai aimé une fois. Démesurément. Au point d'en faire bouger mon comportement et d'en remplir mon univers. En essayant de faire un peu moins d'erreurs cette fois.

## A quoi ça sert d'être malade?



Que veut me dire mon corps dans cette crise secouante? Quel est le sens de cette maladie? Je n'ai pas encore toutes les pistes. Mais je fais un lien avec cette fausse accusation, que j'ai comparée parfois à un empoisonnement de l'âme. Ici c'est mon corps qui subit une sorte de poison.

Et puis le stress très intense (imaginez un viol en bande, un viol moral répété pendant 7 ans, vous aurez une vague idée de ce que j'ai vécu) qui a désorganisé ma vie, mon sommeil, ma façon de m'alimenter. Je ne me suis pas géré avec sagesse dans cette période.

Alors il me semble normal que mon corps ait accusé le coup. Mais pour trouver un sens plus précis, il me faudra faire une bonne Gestalt ou tirer un Yi King aveuglant d'évidence.

## L'hôpital

Envie aussi, comme naturopathe, de dire ici combien j'ai trouvé de compétence et d'intelligence de l'autre dans ce monde de la médecine hospitalière. A tous les niveaux de responsabilité: prudence, recherche de la cause, communication claire sans besoin d'en faire trop, écoute du patient.

Je le dis d'autant plus volontiers que je le vis - je l'avais déjà vécu lors de la naissance par césarienne de ma fille - et que dans mon milieu la critique est aisée. Je critique aussi parfois les abus, mais je sais bien la valeur de la médecine ainsi que les limites de la naturopathie.

Alors ce soir, seul dans cette grande chambre à 7 lits, devant la fenêtre où le sud se dévoile par des milliers de lumières, dans ce calme de l'hôpital la nuit, je goûte à cette complémentarité des approches thérapeutiques, et je me dis qu'il me faudra bien me coacher dans les mois à venir pour que mon corps retrouve toute son énergie.

## 2. Retour à l'hôpital

*27 janvier 2010*

Aujourd'hui 27 janvier, retour à l'hôpital. La nouvelle opération a lieu demain. Et samedi c'est la pleine lune. Rien à voir mais j'aime la pleine lune. Une grosse opération. C'est plus grave qu'on l'imaginait. Le dernier résultat des biopsies dont j'ai pris connaissance il y a juste deux semaines montre la présence de cellules tumorales malignes dans le canal pancréatique, au niveau du début de la tête du pancréas. On est donc plus loin que ce qui semblait être une dysplasie.



Pourquoi partager cette épreuve? Pour mettre des mots sur la chose et poser ces mots hors de moi. Les dire afin qu'ils soient entendus, pour ne pas laisser la maladie prendre possession de moi en secret. Elle est venue en silence, cachée. Elle a besoin de l'ombre pour grandir. Alors je la mets dans la lumière des mots. Partager aussi parce que d'autres la vivent et ont également besoin de mots. Chacun les siens, l'important est de leur ouvrir la porte et de mettre en commun des expériences qui participent à l'humain. Enfin, c'est ma ligne de cohérence: m'impliquer moi-même comme je l'attends des autres, en particulier mes étudiants.

Le temps écoulé entre le diagnostic et l'opération m'a permis de me préparer, d'accepter l'idée que je ne serai plus le même. Plus entier. On va m'enlever de quoi faire quelques bons steaks! Je vais en confiance. En naturopathie il y a des cas de cancers résorbés par le jeûne ou d'autres méthodes. Mais ces cas ne peuvent faire une généralité, et avec le pancréas le temps compte plus que pour d'autres organes. Le problème étant semble-t-il pris au début - sous réserve de ce que le chirurgien verra in situ - je ne veux pas jouer avec le temps. Je ne suis pas une tête brûlée. Et j'ai déjà mis beaucoup de forces dans mon combat judiciaire: je ne veux pas surestimer ma capacité de lutte.

Etre mis devant ma limite: cela fait partie de l'expérience que je vis et d'une expérience humaine nécessaire dans quelque domaine que ce soit. Pour quelqu'un qui aide les autres en particulier, être en situation de devoir être aidé le rappelle à son humanité. Penser cela donne aussi du sens à l'expérience. Puissance et fragilité de la vie.

J'ai confiance. J'ai un excellent moral. Il y a deux semaines je n'ai pas été choqué par le diagnostic. Je n'ai pas d'état d'âme. J'ai simplement réalisé, devant cette maladie, que je ne suis pas immortel. Ah, l'immortalité! Vivre d'immortalité est indispensable mais cela a ses limites. Elle fait oublier que chaque jour vécu est unique. Alors j'ai pensé à la mort. C'est normal, ce n'est pas triste. Je n'en ai pas peur. C'est une étape symbolique: mourir à quelque chose, laisser la place à autre chose. J'ai déjà bien rempli ma vie jusqu'à présent, et même si j'ai encore plein de rêves et de projets, je n'ai pas la maîtrise du destin - je l'appelle ainsi faute de mieux. Et puis c'est chacun son tour. J'ai aussi pris mes dispositions professionnelles pour assurer une continuité. J'apprécie le calme intérieur où je suis. Et je me programme pour l'opération, programmation intérieure faite d'acceptation, de confiance, d'images positives de mon corps et du résultat.

J'ai le sentiment que je vais être allégé de quelque chose - au sens propre, sans aucun doute - mais au sens figuré aussi. On va m'enlever le résidu du poison moral dont on m'a aspergé pendant 7 ans. J'avais une santé solide. Cette maladie est possiblement une somatisation, par divers mécanismes trop longs à exposer ici. Ce résidu collé aujourd'hui dans mon corps, je le laisse à d'autres qui sauront m'en délivrer.



Je le vis comme une libération. Je pense déjà à ce que je ferai après. Envie d'une vie nouvelle. Mener à bien ce que j'ai en charge et m'ouvrir à d'autres opportunités professionnelles et personnelles. J'ai aussi une nouvelle idée de roman et quelques projets de chansons. J'ai peut-être trouvé un musicien professionnel pour faire des petites scènes en 2010 ou 2011. Avant, je cherche un guitariste et un pianiste pour améliorer certains arrangements et pour mettre en place ma toute dernière chanson, qui devrait être amusante et iconoclaste... L'appel est lancé. Ah, si j'avais un mécène... Et puis j'ai besoin de faire le vide dans mes armoires, faire de la place - j'ai déjà commencé. Ça y est, je reviens à l'immortalité! Certes cette immobilisation survient à un moment peu opportun. Je devais lancer une campagne pour développer de nouvelles ressources professionnelles, les rumeurs autour de mon affaire pénale ayant fait chuter ma clientèle de 70% malgré un résultat sans équivoque. Quand on est indépendant on travaille sans filet. Cela devra attendre. Je dois apprendre à faire plus confiance.



En attendant, donner un sens à la maladie. Le pancréas, dans mon observation professionnelle, est lié au sentiment d'abandon et de perte de valeur. Cela correspond en partie à ce que j'ai vécu. Lors de mon emprisonnement, c'était si insensé, si hargneux de la part de la juge d'instruction, que je me suis senti comme abandonné du monde. Mon jeûne de protestation de 33 jours - la durée de mon incarcération - a amplifié ce sentiment. C'était comme une sauvegarde, une soustraction à la violence qui m'était faite. Je l'ai écrit dans mon journal de prison:

«25ème jour

*Fatigue de plus en plus. M'économise. Tristesse. Calme. Accepter de plus en plus d'aller au bout. Accepter l'idée de la fin. Paix. (...)*

28ème jour

*J'ai fait la sieste et me suis trouvé dans un cauchemar. J'étais agressé sans pouvoir me défendre ni*

*crier. Ma voix ne sortait pas. J'ai eu peur. Je me sentais tomber dans une sorte de démence dont je ne pouvais pas sortir. La prison m'a-t-elle atteint ?*

*Aujourd'hui, clairement, je fais le choix d'aller au bout. Je sais que les lésions peuvent apparaître vers le trentième jour. J'assume. J'entre dans la mort, j'accepte que tout va cesser. J'accepte de quitter cette vie. J'arrête ici ce journal. Plus besoin. Plus rien à dire. Entrer dans le silence.»*

A part cette affaire, il y a aussi une autre blessure, une blessure d'avant, plus intime, dont je ne parlerai pas ici. Dans le développement d'une tumeur il y a aussi l'idée d'une désorganisation du corps, d'une rupture dans la cohérence et l'immunité. En terme d'immunité justement, le "soi" est mis à mal. Je fonctionne aussi par analogie, même si je n'en fais pas une panacée, et la désorganisation cellulaire entre en résonance avec la désorganisation vécue pendant la procédure et avec mon soi attaqué par un non-soi puissant. Autre analogie: une tumeur est aussi une énergie formidable. Il me faudra trouver les moyens d'utiliser utilement cette énergie.



La semaine dernière j'ai fait un rêve. J'étais sur un bateau, je parlais avec le capitaine. Il était en mission, sans savoir de quelle mission il s'agissait. D'être sur ce bateau, sans destination précise, m'a permis de toucher une profonde tristesse, ou une nostalgie. Et une libération est venue dans le rêve: les émotions sortaient avec des larmes et des respirations très profondes, rapides et intenses. C'était un rêve très réel, comme il en arrive parfois.

J'ai programmé des billets pour demain car j'ai l'impression que mon agenda est bien rempli pour les deux prochains jours... Des billets comme des messages subliminaux qui me relient à mes espaces intérieurs, et que j'écris pour les poser quelque part hors de moi, comme des signes de piste.

Voilà. Je reviendrai mettre des mots sur les choses. Quand j'étais ado j'écoutais le saxophoniste John Coltrane avec des amis et j'avais la manie de vouloir décrire sa musique, mettre des mots sur ses notes et ses envolées. Mais je n'avais pas assez de mots. Je pense en avoir un peu plus aujourd'hui.

Les mots, une force.

### **3. Pendant que je dors...**

*28 janvier 2010 - billet pré-programmé*

Pendant que je dors, là, abandonné aux mains d'anges habillés de vert, sous la lumière d'un soleil halogène,

Pendant que je dors, oublié du temps, oublié des pleurs de la nuit et des rires de l'enfance,



Pendant que je dors, tranquille, rêvant peut-être d'une dame en beige aux mèches incertaines, assise à son piano,

Pendant que je dors, et que passent les nuages, là-bas, là-bas, les merveilleux nuages,

Pendant que je dors, un grand trou rouge au côté droit, creux de vie où chante une rivière, où des herbes folles luisent dans le soleil,

Pendant que je dors, que la Terre continue sa course, et que les larmes de Haïti et des pays oubliés se mêlent aux rires et aux fêtes d'autres pays ailleurs,

Des musiques tournent, venues de l'ombre vers la lumière, du silence vers le vent, dans les cimes des arbres, dans les vagues venues et revenues, dans les rêves qui nous font prendre vie. Pendant que je dors...

#### 4. Un naturopathe à l'hôpital

*31 janvier 2010*

Une anecdote amusante. Hier matin je parlais avec l'infirmière chef à propos des médicaments anti-douleurs.



Il faut savoir qu'en principe le réveil d'une telle opération est très douloureux, et les jours qui suivent restent douloureux. La douleur provient d'une part des cicatrices à vif, et d'autre part de la posture gardée plusieurs heures sur la table d'op, en particulier dans le bas du dos.

Le plus souvent on fait une péridurale au milieu du dos, qui reste plusieurs jours. On a tenté de me la faire mais pour des raisons que j'ignore encore cela n'a pas marché. J'ai donc été sous calmants dès mon réveil. Plusieurs calmants

différents.

L'infirmière me dit que cela se sert à rien de souffrir et même qu'en crispant le corps cela retarde la guérison. Ce que je conçois bien. Comme j'avais déjà pris plusieurs médicaments différents, elle m'en fait la remarque en rapport à la naturopathie qui réduit autant que possible la consommation de remèdes et propose des remèdes naturels.

Je lui répond que dans la mesure où j'ai fait ce choix de l'opération et que c'est un choix réfléchi, je dois jouer le jeu. Le personnel médical connaît son boulot et je ne viens pas pour lui opposer une résistance ou lui faire une leçon.

Elle acquiesce et me dit que cela avait soulevé une discussion avec ses collègues quand j'ai été

hospitalisé. Plusieurs s'inquiétaient de mes réactions intellectuelles et de mon positionnement face aux médicaments. Elles craignaient que je ne fasse de la résistance.

Mais elle, elle avait très vite compris que ce ne serait pas le cas. Quand elle m'a fait passer la visite médicale d'admission, ma tension artérielle était parfaite et ma pulsation calme.

- Cela veut dire qu'avant de venir vous aviez bien digéré ce choix et que vous étiez en accord.

Ce qui était le cas, comme je m'en explique dans mon billet de mercredi.

Cela m'a d'ailleurs confirmé que mon corps était en accord avec ce choix.

Par contre, côté sonde naso-gastrique, c'est pas la joie ce soir.

## 5. De l'art de la tartine à mes premières biscottes!

*3 février 2010*

Ce n'est pas un souvenir d'enfance. D'abord, gamin, je ne mangeais pas de biscottes. C'était un truc de vieux ou de parents les biscottes. En plus ça cassait pour un rien: beurre trop dur à étaler, fente malencontreuse, tremblement des doigts au moment de mettre de la confiture, et hop ça partait en plusieurs morceaux, bien plus qu'il n'y avait de doigts pour les tenir.



Bref, enfant c'était les bonnes grosses tartines, ou bien des fines de pain anglais. Je pouvais mettre beaucoup de beurre: comme il s'enfonçait dans la mie ça ne se voyait pas. Et mettre ensuite à niveau la confiture: bien remplir les trous, en mettre autant sur les bords qu'au milieu.

Il fallait parfois faire vite parce que mes frères et soeurs reprenaient le pot de confiture avant que j'aie fini de l'étaler.

Après, je trempais ma tartine dans mon lait chaud - huuuummm... Régalade!

Et puis il y eut mes premières biscottes. J'ai testé ce truc d'adulte quand je suis devenu adulte. Mais je n'ai jamais été trop fan.

Et puis ce matin, 10 heures pile: MES PREMIERES BISCOTTES depuis l'opération, en fait mon premier repas. Avec du thé, du beurre et de la confiture. J'en avais envie

après 6 jours de jeûne sous perfusion. J'ai déjà jeûné 33 jours, mas le contexte était différent.

L'envie de manger est venue hier soir. J'avais eu beaucoup de douleurs dans le corps car le matin on m'avait supprimé la grosse artillerie de calmants en perfusion. Je restais sous comprimés. J'ai ressenti une grande fatigue avec les douleurs. C'esr dur à gérer la douleur. Elle prend le corps et la tête. Difficile de lui échapper, de la tenir à distance. Je suis allé marcher de nuit dans les couloirs pour faire bouger les choses. C'était calme, très agréable. Après j'ai pu dormir. J'ai eu grande peine à écrire mes billets hier avec cette douleur. Le soir j'ai eu dans le nez une odeur de purée de pomme de terre, toute simple, sans sel, et j'ai eu envie de manger.



Le professeur Berney, qui m'a opéré, m'a rendu visite ce matin, et a entendu mon besoin, et à J+6 c'était possible.

Voilà donc mon premier repas effectué, léger, avec du thé. Mon corps en est satisfait: réchauffé, calme, détendu. Il me semble même avoir moins mal.

Ah, l'effet que peut faire une tite biscotte dans la vie d'un homme!

## **6. Cancer: fin et renouveau - 7 jours après mon opération**

*5 février 2010*

Le cancer reste une maladie emblématique. Par sa puissance, par le risque qu'elle fait encourir, par sa nature sourde et inexorable, par le bousculement de vie qu'elle implique. Quand ce n'est pas la mort, c'est quand-même la mort de quelque chose.

### **Lâcher, me lâcher**



Je ne meurs pas à mon passé. Pas à tout mon passé. Pas à mon histoire, pas à mes balises. Pas à mes spleens. Pas à mes rêves. Pas à mes amours. Même si de nouveaux bras se tendront et m'accompagneront peut-être pour la suite du voyage, il restera toujours un regard quelque part, un regard inoubliable, qui m'inspire encore aujourd'hui, qui m'inspirera peut-être jusqu'à la fin, comme une part de moi-même rencontrée et perdue. Comme une soeur muette, une amante abandonnée au vent. Peu importe la place qu'elle m'a laissée à ses yeux qui n'en finissaient pas de me blesser, moi je lui laisse cette place jamais bien loin, je lui dois cette place. Il n'y a rien d'autre à comprendre, c'est comme ça.

J'ai lâché une partie de mes tripes sur la table d'opération. Je dois maintenant lâcher le reste ailleurs. Lâcher mes retenues, mes pudeurs inutiles, et prendre cette dimension qui se dessine depuis longtemps mais que chaque fois j'ai retardée. Je n'étais pas prêt. On ne m'a pas coaché à cela.

Aujourd'hui le cancer me coache.

## Levier de transformation

Aujourd'hui la vie est neuve, intense encore plus qu'avant, et une rivière claire coule dans mon ventre. La vie, forte comme un ciel d'aube. (Parler en images est plus explicite). Chaque jour devient unique, l'unique jour sans savoir si un autre le suivra. Un «No future» lumineux. L'éternité était danse et rires. Elle l'est encore, elle le sera toujours, mais avec cette fois le compte des jours et des nuits. Elle sera belle et déchirante comme le soleil de juillet, au désert, quand la soif fait chanter le sable. Comme les rêves en attente au-dessus du cynisme du monde.

Chaque seconde est une seconde de vie. A moi d'y faire quelque chose où je plonge entièrement, comme je sais le faire. Aller encore plus à l'essentiel, plus direct, plus libre. Cela vient déjà. Trancher dans d'inutiles vieilles attitudes intérieures qui pèsent plus qu'elle ne portent.

Rouvrir la porte à mes Rimbaud, mes Verlaine, mis en attente pendant que je développais une voie de soins originale et que j'œuvrais à l'intégrer dans le monde en proposant des garanties.



## Gérer l'après

Je commence à me gérer selon l'après-cancer. J'ai déjà profité de l'opportunité de l'hospitalisation pour cesser de fumer. Mon alimentation est une attention quotidienne au millimètre près. Très intéressant: gérer mes besoins au plus juste.

Je veux encore plus partager mon expérience de l'humain, plus que jamais. Mais plus seulement dans le cadre de mon école, qu'il me faudra transmettre en y restant pour mes meilleures interventions. Quelle que soit mon activité, exprimer davantage mes exigences dans le travail. Je pourrais accompagner des cancéreux, participer à une aide au développement dans cette Afrique que j'aime. Superviser des projets. Intervenir dans la gestion des relations humaines. Développer de nouveaux stages sur la communication, aller plus loin dans la quête intérieure.

On ne connaît jamais la durée de sa vie mais on l'oublie. Le cancer me le rappelle. Je n'ai donc pas de temps à perdre, je veux donner tout ce que je porte.

## Créativité

J'écoute en boucle Léo Ferré, je m'imprègne de sa puissance. Mon écriture va changer, cela presse déjà en moi. Les commentaires d'aoki et de Pachakmac sous mon [clip audio](#) récent «Un jour une inconnue» ont parlé au bon endroit.

Il y a mon manuscrit qui n'a pas trouvé d'éditeur, et qui est en lice dans un concours. Si je ne trouve rien je ferai peut-être circuler le manuscrit par le net pour lui donner une existence. C'est une histoire belle et intéressante. Préparer le prochain manuscrit en travaillant sur ce qui manque à celui-ci. Il y aurait une pièce de théâtre à écrire sur la vie d'une chambre d'hôpital, avec les personnalités, les choses cocasses, les visiteurs, les nuits. Bref de quoi faire un spectacle hilarant. D'ailleurs depuis deux jours on est quelques-uns à rire beaucoup, avec des infirmières aussi. Sacrée ambiance hier soir! Mais attention: les soins sont excellents, pas de laxisme.



Mon travail d'écriture et de musique vont prendre une nouvelle dimension. Là encore, me lâcher, lâcher mes tripes et mon esprit. En somme il s'agit de passer la vitesse supérieure.

### **Hisser les voiles**

Faire de ce cancer une chance, une évolution personnelle. Après les années sombres de l'injustice, voici les années claires du cancer: mon ventre est comme rempli de couleur bleu ciel.

·  
Pour réaliser tout cela mes propres ressources ne suffiront pas. Sur le plan financier, je l'ai déjà écrit, mon travail se relève difficilement de l'acharnement pénal dont j'ai été l'objet. Qu'on se le dise: je suis disponible à ce que l'on investisse sur moi, sur mon travail, ma compétence, mon humanité, ma créativité.

Je suis prêt à prendre de nouveaux chemins, à élargir ceux que j'ai pris. Je pars vers une nouvelle vie, portée par le torrent joyeux qui coule dans mon ventre.

Rimbaud, Verlaine, Gandhi, Siddhartha, Sitting Bull, Braveheart et tous les autres, revenez. Venez avec moi. Nous irons à Prague-la-Belle, ou aux hauts-lieux de Samarcande, aux plaines aborigènes où rêve la Terre. Venez, nous danserons sur les plages d'Irlande, pleurerons au flamenco d'Andalousie, venez!

Hissons les voiles! Le bateau repart sur la haute mer.

Prochaine étape: le port de l'Eternité!

*«Elle est retrouvée.  
Quoi ? - L'Eternité.  
C'est la mer allée  
Avec le soleil.  
(Arthur Rimbaud)*

## **7. Anges de la nuit**

*8 février 2010*

Taches claires plus que silhouettes précises, on dirait qu'ils glissent, à peine visibles dans la pénombre. Légèrement penchés en avant - le poids de leurs ailes, sans doute. Ils poussent devant eux une sorte de trésor posé sur roulettes, fait de fioles et d'aiguilles pour retricoter les mailles défaites de nos corps.



Ils passent d'un côté à l'autre de la chambre, s'arrêtent quelques instants près d'un lit, repartent vers le suivant. Ils font tant de choses en si peu de temps qu'ils doivent avoir au moins quatre bras.

Quand ils passent vers vous, un sourire suffit à vous mettre en sécurité. Les anges de la nuit sont là et veillent sur vous.

Ils ont des heures régulières: autour de 6 heures du matin, mais aussi vers minuit, et puis n'importe quand: un bouton magique les fait venir si nous en avons besoin.

Leur habit blanc comme des plumes les distingue de nuit comme de jour. Car ils ne s'arrêtent pas. Les anges de la nuit semblent ne jamais se coucher et sont encore présents au matin, puis à midi, et encore après. Et pour nous, couchés dans cet hôpital, c'est le même sentiment de sécurité qui reste du matin au soir.

Il y a différentes classes d'anges: infirmières, aides-soignants, médecins, plus les invisibles qui font que tout soit propre et agréable, tous avec cette belle intention d'oeuvrer pour notre bien, ce concentré de bonne intention, cette densité de compétence et de savoir-faire.

Ils ont même des noms: Catherine, celle qui m'accueille au début et me fit la dernière prise de sang à la fin, l'alpha et l'oméga, un peu ma référente de fait, solide et attentive. Mon fil conducteur. Je pense au rire d'Elise, pour qui on aurait bien laissé poussé là l'hêtre afin qu'elle profite de son ombrage pendant les chaudes journées d'été. Il y a Sonia, au sourire et au regard plus transparents que le matin.



Il y a Fabienne (oui chef bien chef!) qui aime aussi beaucoup rire, Bastien, et les autres qui me pardonneront de ne pas avoir gardé leur prénom à l'esprit: leur présence est identique dans ma mémoire.



Il est prévu que je prenne aujourd'hui l'avion de retour: MAI-ZON! J'emporte quelques plumes de ces anges dans mon petit bagage. Ça ne prend pas beaucoup de place une plume d'ange. C'est comme une petite antenne. Ça sert à leur parler. A leur dire, à cette cette armée pacifique des anges, même quand on y pense pas, leur dire toute notre gratitude. Et eux, même quand ils n'y pensent pas ou quand la fatigue les gagne, ils l'entendent.

Et même si ces anges ont certainement aussi leur caractère, leurs batailles, leur vie quoi, ils savent qu'on s'en fiche. Ils ont bien le droit

d'être aussi un peu humains après tout.

Au-revoir les anges. Un peu de vous reste en moi.

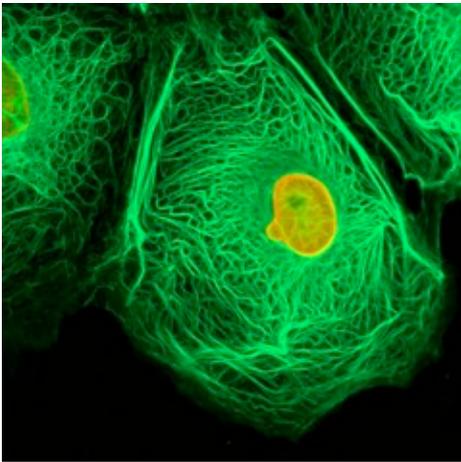
## 8. Cancer et naturopathie

9 février 2010

Peut-on vraiment soigner ou éliminer un cancer par les médecines douces? La question circule régulièrement dans les milieux concernés. Une petite littérature existe sur ce sujet.

Depuis des décennies on recense des cas de tumeurs ayant vu leur évolution être modifiée et freinée par le recours à des méthodes non chirurgicales, sans chimiothérapie et sans rayons.

On connaît les recherches et les traitements des anthroposophes; la pratique de la Drs Kousmine; l'action de lyse du jeûne sur certains tissus anormaux; l'usage d'enzymes comme le Carzodélan. L'utilité de certaines plantes comme aides de traitement.



Dans mon expérience j'ai vu quelques situations s'améliorer par ces méthodes. Toutefois aucune étude longitudinale et transversale ne permet d'affirmer que l'on puisse systématiser ces cas. Ils ne sont pas quantitativement significatifs, pas toujours assez documentés (type de cancer, stade et rapidité de développement, antécédents du patient, etc).

Dans l'expérience que je viens de vivre, où j'ai choisi la chirurgie, je savais que je n'aurais pas eu les réserves vitales pour engager une lutte longue et difficile. J'ai mis beaucoup d'énergie dans une autre lutte ces dernières années et c'eût été déraisonnable que de croire que je pouvais faire autrement.

A l'hôpital le personnel médical se demandait comment j'accepterais de prendre une médication post-opératoire très chimique contre la douleur, alors que ma décision était claire et lucide.

Je pense qu'il serait intéressant d'établir des ponts de recherches entre les différentes approches médicales. Dans quels cas peut-on utiliser des méthodes naturelles sans risque pour le patient? Peut-on instaurer dans ces traitements une observation médicale classique pour surveiller l'évolution du risque? Ce sera encore long: ce genre de pont ne s'établit pas simplement par le désir des patients ou des praticiens en thérapeutiques naturelles. Il faudrait une base expérimentale plus cohérente pour commencer à valider et recommander un usage plus systématique des médecines douces dans cette maladie difficile.

## 9. Cancer: réflexions 6 mois après l'opération

23 juillet 2010

Je poursuis ma réflexion sur ce que peut signifier cette maladie et sur le vécu qu'elle induit pour moi. Ayant par ma profession toujours recherché le sens de la maladie et le langage du corps, j'ai ici une belle opportunité d'exploration. Je suis une fois de plus à moi-même mon propre laboratoire.



Sur le plan médical, le suivi montre que les choses semblent bien se passer. Les indices sont bons et rien de désagréable ne se manifeste. La sévère anémie post-opératoire accentuée par une hémorragie digestive en mars est maintenant réglée. Mais je réalise le temps dont le corps a besoin pour se remettre vraiment en route comme avant.

Le décès de Bernard Giraudeau la semaine dernière m'a interpellé. Comme beaucoup de personnes atteintes d'un cancer il a changé des choses dans sa vie. Le cancer est souvent vécu comme l'opportunité d'un changement ou d'un approfondissement. Ce fut aussi mon cas en janvier-février dernier. De nombreux témoignages vont dans ce sens.

Aujourd'hui ma réflexion a évolué. Il y a des rémissions - ou des guérisons - indépendamment du fait que la personne change ou non quelque chose à sa vie. Par la naturopathie j'ai appris l'importance des co-facteurs dans le développement ou non d'une maladie: nutrition, mode de vie, stress, charges émotionnelles. Ces co-facteurs ne sont pas tout puisque bien des personnes vivant dans un stress intense et ne prenant pas garde à leur santé meurent de leur belle mort à un âge avancé. Je ne nie pas l'influence de ces co-facteurs, je constate simplement qu'il y a d'autres facteurs qui jouent. La génétique pourrait en être un.

Dans ma pratique personnelle et professionnelle de la naturopathie je ne suis pas extrémiste. Je ne considère pas qu'il faille à tout prix changer de vie pour aller mieux. Dans certains cas même, un changement produit un déséquilibre préjudiciable à l'homéostasie (auto-équilibre) du corps.

Par l'enseignement j'ai appris le temps qu'il faut pour digérer et faire siennes de nouvelles informations. Par le coaching j'ai appris qu'aucun conseil ou suggestion n'ont de valeur et de force s'ils ne prennent racine dans la personne elle-même.

Alors que faire? Où est la juste attitude? Que faire du cancer - car même si mon opération a bien réussi, mon terrain l'a laissé venir et rien ne me dit qu'il n'y a pas de cellules malignes ailleurs?

Dans le développement du cancer, l'immunité est mise à mal. Une tumeur peut envoyer des leurreurs sur lesquels nos défenses naturelles s'épuisent sans toucher la tumeur elle-même. Il y a un problème entre le soi: l'intégrité et l'unité personnelle, la capacité de défense et de ne pas se laisser envahir, de reconnaître l'ennemi, et le non-soi: l'ennemi, l'extérieur, ce qui désorganise notre intégrité et notre unité.

Le cancer c'est l'ennemi qui installe ses lignes sur notre territoire, durablement. Le non-soi prend place dans le soi et s'en nourrit. Cela c'est la vision parasitaire du cancer: un objet extérieur qui devient nous. Face à ce parasite, la réponse serait de réorganiser les défenses et l'intégrité du soi pour que le non-soi n'y trouve plus un terrain favorable. Cette option reste à mon avis valable dans presque tous les cas: stimuler les défenses naturelles, drainer les oxydants, oxygéner et reposer le corps. L'opération est aussi une bonne option dans cette vision. Mais si une tumeur est ôtée sur le plan physique, qu'en est-il sur le plan du terrain, du vécu, de l'émotion?



Toutefois une autre vision me questionne: si le cancer était une tentative d'évolution ou de

mutation? Une formidable énergie mal ou pas du tout canalisée? Si, plutôt que de combattre le cancer, il fallait aller avec lui, lui laisser prendre notre main, pour utiliser son énergie à notre avantage plutôt que contre nous? Donc: moins combattre qu'utiliser?

Option théoriquement intéressante. Mais je n'ai aucune certitude sur sa justesse et sa validité. Comment évaluer la bonne attitude? Et dans le deuxième cas, celui d'aller avec l'énergie du cancer, qu'est-ce que cela signifie concrètement? Comment faire? Et utiliser quoi?



Trouver la juste attitude est affaire de ressenti profond. A ce point de vue je n'ai pas de certitude et je suis encore dans l'ambivalence. L'ambivalence, cela me connaît: c'est ne pas exclure une possibilité tant que l'autre ne s'est pas imposée avec certitude. Par exemple, faut-il comprendre ou gronder un enfant qui a fait une bêtise? Je n'ai jamais eu de réponse immédiate à cela. Il me faut du temps pour apprécier la situation. Quand il y a deux termes opposés, j'ai besoin de digérer les deux pour qu'émerge une attitude qui n'est plus contradictoire. La résolution des contradictions est pour moi plus souvent dans la digestion des deux termes et leur synthèse que dans le choix de l'un contre l'autre. De

ce point de vue, je chemine dans la complexité, je suis dans le ET/ET plus que dans le OU/OU.

Trouver la juste attitude est aussi affaire d'expérimentation. A un moment donné, si je n'ai pas tous les éléments pour choisir avec certitude, je dois prendre le risque de faire l'expérience qui me donnera la réponse. Je dis qu'il y a un risque parce que je peux me tromper. Mais cela je l'assume. Que je me trompe ou non cela fait partie de mon expérience et du bagage que je transmets à mes proches. Je me perçois comme un petit cailloux dans une grande rivière. Où que j'arrive j'aurai fait ma part du chemin.

Ma recherche actuelle est donc cette réflexion et ce ressenti sur la juste attitude, sur comment l'identifier, et sur sa mise en pratique intérieure. Je ne sais si je la trouverai, ni au cas où je la trouve si cela aura une incidence sur la maladie ou sur tout aspect de ma vie. Pour parvenir à la trouver mon sentiment est que j'ai avantage à m'exprimer beaucoup, dans de nombreux domaines, à être très personnel dans ma façon d'être au monde, à ne laisser place à aucune mauveté si possible. Faire les deuils et les réparations nécessaires. Accepter d'aller dans des transformations - personnelles ou professionnelles - sans savoir où je vais. Faire confiance. Il y a encore du travail et du nettoyage à faire...

*Et des taches de vins bleus et de vomissures  
Me lava, dispersant gouvernail et grappin  
(Rimbaud, Le bateau ivre)*

Mais l'entropie et le désordre créatif provoqué par le cancer, ainsi que l'impossibilité de retrouver l'état initial, n'offrent que la possibilité d'accepter une large part d'inconnu, alors qu'une stricte naturopathie ne viserait qu'à rétablir les conditions initiales d'avant la maladie. Ce qui ne serait qu'une attitude figée, peur et refus de l'inconnu.

Je sais depuis toujours que, plus haut que la nature et ses lois, il y a la liberté.

Ce sont les pistes dont je dispose actuellement et sur lesquelles je fixe ma boussole intérieure.

## 10. Cancer: le manque d'émerveillement

7 août 2010

J'attirais l'attention jeudi soir sur le retour de la Boîte à musique de Jean-François Zygel. En plus de l'intelligence de cette émission, du concentré de talent, de la beauté et de l'intérêt des prestations, quelque chose en particulier m'a touché.

Cela a commencé par la chanteuse Pauline, puis par Zygel, puis pas le quatuor des Tambours de la Lune et leurs instruments étranges, par cette cantatrice joyeuse, par le saxophoniste basse improvisant avec André Manoukian un air inspiré, et par ce pianiste qui joue Chopin avec un mélange de profondeur, de sensibilité extrême et d'incroyable légèreté, et qui interprète Satie avec le clair humour qui convient.



Dans tous ces visages, dans leur manière d'être, je lisais l'émerveillement. Pauline: une sorte d'émerveillement permanent. Comme dans les regards et sourires d'enfants. Chez tous et toutes il y avait cette part d'émerveillement qui est à mes yeux - et à mon coeur - une attitude essentielle de la vie. Émerveillement de la vie, de la beauté des choses, de l'amour. Alors, je réalisais que ma propre faculté d'émerveillement a été émoussée.

Dans l'émerveillement il y a un bout d'innocence. Je pense avoir gardé longtemps cette innocence. Certains lui tordent le cou dès la puberté, à l'innocence. Moi je l'ai prolongée. Elle ne m'a pas quitté quand j'ai pris ma vie en main et suis allé au charbon. J'entends par là le fait de s'engager dans la vie, de descendre des idéaux pour les réaliser dans le concret, de prendre parti après avoir été dans la globalité insouciant et indifférencié, de mener ses batailles, de faire ses ego trips et se prendre pour quelqu'un d'important. Malgré cette usure naturelle du merveilleux, malgré cette «pastelisation» de la brillance des étoiles dans les yeux, malgré cette liste qui s'allonge de nos limitations et malgré les parts de moi que n'habite aucune fierté, j'ai longtemps gardé au moins un hémisphère cérébral dans le ciel.

Les expériences vécues m'ont pourtant régulièrement ramené au sol. Et pas de la manière la plus douce possible. Mais je ne voulais pas me départir de cette disponibilité au bonheur - ce que je nomme innocence. Ou bien ne voulais-je pas entendre ce qu'il me fallait découvrir sur moi-même et prendre en compte? J'ai gardé les étoiles dans mes yeux jusqu'à cette expérience proprement hallucinante d'une accusation infondée, où ce n'est pas au sol que j'ai été projeté mais au moins au sous-sol, voire sous la terre par moments.

La part d'innocence était justement visée, mitraillée, bombardements en vagues successives dont l'issue reste incertaine jusqu'à la dernière seconde. Et jeudi soir je prenais conscience de cette perte d'une partie de ma faculté d'émerveillement. Un long stress a gratté et usé quelque chose, une vilénie a laissé des résidus, et je mets cela en relation avec le cancer dont j'ai été opéré cet hiver.



Mais qu'est-ce qui, en moi, avait permis à cela de se produire? Quelle attitude ou disposition avait ouvert la porte à cette fragilisation? Il y a du point de vue familial une suspicion envers l'homme, cela depuis plusieurs générations, dont j'ai été longuement fragilisé. J'y travaille depuis des années mais il faut du temps pour aboutir. Il y a aussi quelque chose dont j'ignore encore l'origine mais qui est peut-être un mécanisme naturel de vie: me lancer et m'exposer, prendre des risques grâce auxquels à la fois je réalise un projet et je me réalise personnellement.

J'ai aussi tendance à fonctionner à l'émotion plus qu'à la raison en cas de stress important. Or, j'engendre moi-même certains de mes stress. Quand par exemple j'écris des billets polémiques, quand je me permets d'être acide à propos d'un féminisme trop revanchard à l'encontre des hommes, quand je pars en guerre contre une pensée politique, personne d'autre que moi-même ne me soumet au stress du conflit. Or, si certains stress me sont utiles, d'autres produisent en moi un tremblement déstabilisant, me congestionnent l'esprit et me rendent vulnérable. C'est là où l'exposition devient dangereuse pour moi. C'est ma limite.



Je constate donc que parfois je m'éloigne moi-même des conditions de l'émerveillement, quand je suis trop dans le conflit. Par exemple, je n'aime pas spécialement la politique. Elle n'est pas affaire d'émerveillement mais de combats, de calculs et d'idéologie. Pourtant j'écris parfois sur des sujets de société qui ont des implications politiques. Je le fais car je ne suis pas absent du monde et je ne veux pas me taire ni laisser la parole aux seuls spécialistes. Mais le plaisir superficiel de la polémique contient aussi la déstabilisation dérangeante du tremblement intérieur.

Je n'ai pas encore décidé de renoncer à user parfois de polémique pour critiquer, à ma manière, certains aspects de notre monde. «A ma manière»: c'est la manière justement qui doit évoluer, pas le fond. Agir sur la manière fait aussi évoluer le fond. C'est ainsi en coaching: modifier l'attitude mentale ou corporelle modifie naturellement le fond par rétroaction.

J'ai déjà reçu des suggestions précieuses en ligne et hors-ligne suite à mon dernier billet sur le sujet du cancer. Un pas de plus s'effectue: j'ai vu jeudi soir pendant cette émission que l'émerveillement est une attitude intérieure dont je ne peux faire l'économie. Que pour la retrouver de manière plus complète je dois continuer à nettoyer les résidus du poison moral dont ma vie a été l'objet - et le plus difficile pour cela est de pardonner - et à nettoyer ce que je crée moi-même et qui peut être blessant. Je vois aussi que j'aurais profit à modifier davantage certaines manières de m'exprimer et d'être au monde.

Ce matin je vois plus précisément sur quoi me brancher: plus de paix, plus d'émerveillement, sans diminuer mon envie d'aller de l'avant. La paix, même en abordant les choses conflictuelles. Je me méfierais d'une conception trop passive de la paix, produisant une attitude amortie. Je ne voudrais pas faire taire quelques légitimes colères. La paix n'est pas cet amortissement de l'être: elle est une disposition dynamique.

## 11. Cancer: faire du rangement dans sa vie

26 août 2010

Je continue à explorer la dimension intérieure convoquée par l'apparition d'un cancer, ainsi que le questionnement et les pratiques qui me paraissent utiles après mon opération de janvier dernier.

J'ai souvent considéré qu'une tumeur cancéreuse était un signe de désordre, dans le sens d'une désorganisation. La tumeur se construit de façon aléatoire, sans but ni fonction particulière qui puissent être intégrés dans l'économie de l'ensemble du corps.

Normalement le corps est cohérent: il crée ce dont il a besoin et rejette ce qui lui est étranger ou inutile. D'une manière générale on dit qu'il défend le Soi (ou son intégrité) contre le non-Soi. Un virus est dans le monde du non-Soi. Dans la tumeur le corps produit des tissus qui ne lui servent apparemment à rien mais qui viennent de lui. Ce n'est pas du non-Soi mais ce n'est pas organisé, pas cohérent avec l'ensemble du corps.

Il y a un désordre.



17 Certaines personnes vivent relativement bien avec le désordre, qu'il s'agisse de désordre matériel, des idées ou des émotions. Un certain désordre évite de trop cloisonner le monde, les activités, les ressentis. Il peut être créatif en laissant «traîner» des choses psychiques qui grâce à cela en rencontrent d'autres, créent des associations (intuition, nouvelles connexions de synapses dans le cerveau) et s'adaptent facilement au monde.

Mais un stress fort ou prolongé peut modifier cet équilibre du désordre. Ce qui tenait ensemble par le mouvement créatif se sépare et le désordre devient facteur de désorganisation. Désorganisation dans la gestion de sa vie et dans le fonctionnement du système nerveux. Une faille s'ouvre où un virus ou un agent cancérogène peut favoriser le développement d'une tumeur.

Pourtant une part de désordre est nécessaire à la vie. Un monde trop rangé, où tout est tellement à sa place que plus rien ne communique ensemble, est une autre forme de maladie, une rigidité, une sclérose, à terme une stérilité.

J'ai connu ce point où un certain désordre naturel et créatif - que je préfère nommer la part du vivant, en références aux herbes sauvages qui poussent où bon leur semble sans en faire un jardin à la française - a débordé mes capacités de le gérer. Quand notre réalité est déniée, quand le mensonge devient loi, quand le monde est à l'envers, le désordre, le mauvais désordre, peut s'installer et envoyer des signaux incohérents au corps. Dans cette étape j'ai vu que le désordre n'est pas seulement la «part du vivant»; il peut aussi être une forme d'inaccomplissement intérieur: ne pas ranger ce que je viens d'utiliser, c'est ne pas aller au bout de mon action.

C'est une profonde réflexion et remise en question. Réflexion qui se déroule pendant la lecture du livre de Douglas Hofstadter que m'a conseillé Greg, que je remercie ici: *Gödel, Escher, Bach, les brins d'une guirlande éternelle*. Livre dans lequel j'avance très lentement car chaque page me fait scanner une partie ou une autre de mon fonctionnement ou de mes expériences de vie. Cela prend du temps. Par exemple, je médite sur ma résistance aux maths depuis gamin. Les maths représentaient l'ordre, les choses immuables, impénétrables. Mal enseignées peut-être. Mais j'étais plus littéraire. Dans l'écriture il y a cette marge d'inachevé que le lecteur prolonge, ces liens invisibles



qui s'établissent entre les mots, les images et le psychisme. Il y a tous ces mots non dits auxquels les mots écrits renvoient. Un texte peut en susciter un autre, et ainsi de suite. C'est un système ouvert. Il n'est jamais abouti, il n'y a que des paliers, et des espaces. Dans les maths il me semblait être devant un monde fini. Un Théorème, soit une affirmation démontrée, n'offrait plus aucun espace.

Avec Hofstadter je découvre que les maths peuvent être autre chose et que ce n'est pas un système si fermé. Et que les liens entre maths, philosophie, musique, peuvent être passionnants!

Bref, je revisite certains de mes modes de fonctionnement.

Et question remettre de l'ordre, le travail n'est pas qu'intérieur: il est aussi dans la matière. Alors je réorganise mon bureau au travail: tri, nettoyage, poubelle, bref, une épreuve avec des résistances, des coups de fatigues, des évitements, des euphories aussi. Une mise en mouvement. J'ai quelque part la chance d'avoir su, depuis l'adolescence, utiliser les épreuves difficiles et en faire quelque chose d'utile. Je ne suis pas arrivé à transformer toutes les difficultés, toutes les blessures. Mais j'essaie de continuer. Je crois par expérience que les difficultés peuvent nous déshumaniser, ou qu'au contraire elles avivent notre humanité. Il faut en choisir le bon côté. Ce fonctionnement-là me va bien.

Ecrire m'aide à mettre de l'ordre. La musique, certaines musiques aussi. Travailler avec les gens, contribuer à ce qu'ils aillent mieux, à ce qu'ils se déploient et prennent leur envol avec tous leurs talents. Là je suis bien, je suis dans la part du vivant.

