

Chercher et trouver un soutien efficace

Agnes Witrahm, 56 ans, n'a guère le temps de s'ennuyer. Malgré son cancer et la perte de son emploi, elle profite à fond de chaque journée. Un cours d'auto-gestion l'a aidée à reprendre pied. Elle est soutenue par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale.

Texte : Joëlle Beeler, photos : Gaëtan Bally

Malgré sa timidité apparente, Agnes Witrahm raconte son histoire d'un ton ferme et résolu. C'est par hasard qu'elle a découvert la petite boule dans son sein, et uniquement grâce à un examen très attentif, explique-t-elle dans un café sur la Klosterplatz de Saint-Gall. Le diagnostic est tombé début 2016 : cancer du sein. Le ganglion sentinelle était atteint. Elle a été opérée et a entamé une chimiothérapie qu'elle a arrêtée après mûre réflexion à la suite d'effets secondaires importants. Elle a alors effectué une radiothérapie et un traitement anti-hormonal. Ce n'est pas son cancer qui



Agnes Witrahm se souvient : « Autrefois, je m'occupais surtout des autres. »

lui a fait perdre pied, mais son licenciement. La Berlinoise d'origine travaillait dans le service de comptabilité d'une entreprise sise dans le canton de Saint-Gall : « Licenciement pour cause de restructuration, disait la lettre. Pour moi, qui ai travaillé toute ma vie, recevoir mon congé juste après le diagnostic a été difficile à avaler. Depuis, j'ai envoyé de nombreuses postulations, mais on me répond toujours que je suis trop vieille. »

Tout pour les autres

Pour Agnes Witrahm, la maladie n'était pas quelque chose de nouveau. Son deuxième enfant est né avec un polyhandicap, et sa mère a eu un cancer du sein. La quinquagénaire s'est occupée des deux jusqu'à la fin presque en même temps. Pour elle, la mort fait partie de la vie : « La mort n'est jamais très loin ; elle ne doit pas être taboue. »

Agnes Witrahm s'est rendu compte que, dans sa vie, elle s'était surtout occupée des autres et trop peu d'elle-même. Un burn-out, puis son cancer, ont fait office d'avertissement. Tout à coup, elle a compris qu'elle devait s'écouter davantage et se soucier de ses propres besoins. Mais cela n'a pas été si simple : « Quand on a fait quelque chose d'une certaine façon pendant 50 ans, il n'est pas facile de changer du tout au tout du jour au lendemain », dit-elle. L'offre de conseil de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale lui a notamment été d'un précieux secours. Aujourd'hui encore, les contacts réguliers lui apportent le soutien nécessaire : « Je peux aussi parler de problèmes insignifiants. Sarah Stoll, la conseillère spécialisée Cancer Survivorship, trouve toujours une solution – une thérapie par la peinture, un soutien psychologique ou des conseils en relation avec les médicaments. Elle s'appuie sur un réseau illimité. »

De la compassion, mais pas de pitié

C'est par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale qu'Agnes Witrahm a entendu parler du cours d'autogestion Evivo. Ce programme aide les personnes atteintes d'une maladie chronique à mieux gérer leur quotidien. « Le cours m'a été extrêmement utile », dit-elle. « J'ai pu établir et mettre en œuvre mon propre plan d'action. Un de mes objectifs était de bouger plus. » Elle s'était fixé de marcher deux fois une heure par semaine. Lors de la séance suivante, le groupe a discuté pour voir si l'objectif avait été atteint et définir ce qu'elle pouvait encore améliorer – se balader une fois avec une amie ou avec le chien de la voisine, par exemple, ou se récompenser en s'octroyant une pause-café après la promenade.



Découvrir une nouvelle vie : grâce à l'autogestion, Agnes Witrahm parvient désormais à ménager ses ressources.

« Evivo m'offre une aide à la décision pour que je puisse gérer mon quotidien de façon plus autonome même si j'ai des douleurs », résume-t-elle. On tombe en effet très vite dans un cercle vicieux : on ne bouge presque plus à cause de douleurs musculaires ou osseuses alors qu'on sait qu'il faudrait impérativement être actif pour stimuler l'organisme. Avec Evivo, on reprend cela en main. »

Sur pied d'égalité

Le cours Evivo n'est pas dirigé par des professionnels, mais par des personnes touchées. Agnes Witrahm a été tellement convaincue qu'au terme du programme, elle a aussitôt fait la formation pour diriger des cours. « Comme je suis dans la même situation que les participants, je ne ressens pas de pitié ; nous sommes sur pied d'égalité. Pour moi, leurs problèmes sont normaux, je peux les comprendre. » Elle a constaté que les conseils prodigués par une personne elle-même touchée jouissent d'une grande crédibilité.

Cet automne, la Ligue contre le cancer de Suisse orientale proposera probablement pour la première fois un cours Evivo. Il sera dirigé par Agnes Witrahm et Monika Schiesser. La quinquagénaire se montre parfaitement sereine : « Enfant, j'étais très timide. Mais avec Evivo, c'est différent. Il s'agit de quelque chose dont je suis convaincue. Je me réjouis d'aider les participants en les prenant comme ils sont pour que chacun puisse finalement trouver sa voie et aller son propre chemin. »

Le plaisir sans les contraintes

Malgré des moments difficiles, Agnes Witrahm n'a nullement perdu confiance dans l'existence. Elle essaie de vivre aussi intensément que possible, sans se soucier du lendemain ou du surlendemain. Son petit-fils de deux ans est une immense source de joie pour elle. « Il m'aide à vivre le moment présent. » Il leur arrive de partir spontanément en expédition tous les deux pour aller manger une glace.

« Être grand-mère, c'est comme être mère pour moi, mais sans les contraintes, juste avec le plaisir », dit-elle fièrement en riant. ●

Autogestion

Des objectifs personnels pour le quotidien

Le cours Evivo, proposé en Suisse depuis 2012, est un programme standard développé à l'Université de Stanford en Californie. Il est scientifiquement prouvé qu'il aide les malades chroniques et leurs proches, touchés eux aussi indirectement, à affronter les difficultés qui se posent au quotidien.

Le programme comporte six séances de deux heures et demie en groupe. Les plans d'action établis chaque semaine occupent une place centrale ; ils définissent les objectifs que chaque participant entend atteindre concrètement (voir aussi texte principal). « Planifier des objectifs réalistes et essayer de les atteindre incite les personnes touchées à prendre les choses en main et à introduire des changements dans leur quotidien », explique Priska Bretscher, de l'association Réseau Evivo. Les thèmes abordés sont par exemple les troubles du sommeil, l'alimentation, la gestion des médicaments, les instruments de prise de décision et les émotions difficiles.

La Ligue contre le cancer de Suisse orientale proposera cet automne un cours Evivo à Saint-Gall. Informations et inscriptions :

► <https://ostschweiz.krebsliga.ch/evivo>