

Témoignage de Mme Joëlle Dubel

6ème Congrès de Strasbourg de la Shisso 29 Juin 2024



Avertissement :

Merci beaucoup à Mme Joëlle Dubel pour ce témoignage de parcours de vie à travers son parcours de soin.

Les indications thérapeutiques et de mode de vie contenu dans ce témoignage n'engagent que la patiente. Il s'agit du récit de sa pratique et non de recommandations de la Shisso. Les descriptions concernant le jeûne ne sont pas à généraliser et ne doivent pas être effectuées sans les conseils d'un professionnel. Chaque patient est différent, chaque cancer est différent.

Bonjour,

Je suis parmi vous aujourd'hui, parce qu'il y a 9 ans, on m'a annoncé que j'avais un carcinome canalaire infiltrant, un cancer que j'ai moi-même découvert, en me palpant les seins, une habitude prise après le décès de ma grand-mère paternelle, dû à un cancer du sein.

Il est vrai que depuis son départ et le décès de mon père dû à un cancer de l'estomac, je crains cette maladie, aussi mon intuition me guide à me surveiller.

Lorsque je détecte cette boule dans mon sein gauche, je suis saisi par la peur et en même temps, je m'étonne d'entendre une petite voix me souffler « Ne t'inquiète pas, oui c'est bien ce que tu crois mais réagit vite et tout se terminera bien. »

Aussitôt je me rends aux urgences, je ressens au plus profond de moi qu'il n'y a pas une minute à perdre. Après la mammo – et l'échographie, le radiologue très intrigué, pratique une biopsie. Il me dit « la masse ne se laisse pas bien piquer, c'est une petite maligne et là je comprends déjà que c'est... MALIN

Une semaine s'écoule et le diagnostic tombe : c'est un cancer. C'est dur à encaisser, l'enfer de la peur m'envahit. Je vais peut-être mourir de cette maladie que je redoute tant, mais tout de suite, Joëlle la guerrière met son plan d'attaque en place et je prends mon ordre de mission comme un soldat, bien discipliné, focus sur son objectif : sa guérison.

J'enchaîne les RDV médicaux, mon dossier est traité en urgence, 2 semaines plus tard, je suis en chimio. La chimio c'est 1 semaine de fatigue, de nausées, de douleurs et 2 semaines de récupération.

Le protocole mis en place : 8 chimios néoadjuvantes, une mastectomie du sein gauche, un curage axillaire et 25 séances de radiothérapie puis l'hormonothérapie.

Pour la mastectomie, je bénéficie d'un protocole d'accompagnement homéopathique : en pré- et post- opératoire, c'est incroyable : je ne ressens presque pas de douleurs !

Il se compose :

- d'Arnica en prévention du choc opératoire.
- de Gelsemium pour prévenir l'anxiété.
- d'Opium pour réduire l'effet de l'anesthésie.
- de Nux vomica contre les nausées
- et de Staphysagria jusqu'à bonne cicatrisation.

A cette étape-là, 2 peurs se rejoignent, celle de mon mari qui appréhende la non-cicatrisation d'un cratère béant et la mienne toute autre. Moi, je redoute son regard posé, sur mon corps de femme, meurtri dans sa chaire.

Le fait de partager et exprimer nos peurs, chacun a pu désamorcer ce qui l'angoissait.

Après la radiothérapie, je suis en hypothyroïdie. C'est à nouveau avec l'aide d'un traitement d'accompagnement homéopathique que ma thyroïde se rétablit et je ne suis plus sous Levothyrox. Et ceci malgré un barreur de feu, mais au moins je n'ai pas de brûlure.

En marge de mes traitements, je décide de suivre une psychothérapie, je ne suis pas seulement un corps physique que l'on soigne, je suis également un corps psychologique, mental et émotionnel.

J'ai besoin d'être accompagnée durant ces épreuves endurées pour survivre. C'est une des meilleures décisions que j'ai prises. Le corps physique se remet assez vite, mais même si à la fin des chimios, on se sent détruite, le plus long à soigner, reste notre mental. Une fois le diagnostic posé, tout s'accélère, on a l'impression d'être sur un grand huit, sans pouvoir en descendre et sans savoir quand il s'arrêtera.

Le mois de décembre arrive, mon cadeau de Noël dans sa hotte, l'oncologue m'annonce ma rémission et la fin des traitements. C'est extraordinaire ! Elle lève le voile sur l'angoisse et une porte de liberté s'ouvre pour moi et mes proches, ceux qui sans relâche me soutiennent.

A la fin des traitements, je me sens très vulnérable, c'est la fin de la bataille, j'ai combattu et je peux enfin baisser les armes et prendre conscience de ce que je viens de vivre, je passe de l'acteur au spectateur, je me repasse le film et je me rends compte que j'ai frôler la mort du bout des doigts, la peur de ne plus être présente pour ma famille, de les abandonner.

Cependant, je ne me sens pas prête à accueillir ma vulnérabilité, la guerrière ne se l'accorde pas, après la guerre, je veux reconstruire au plus vite. Je reste dans cette dynamique active de marche en avant dans la reconstruction de ce corps, sans pour autant entendre les parts qui souffrent à l'intérieur de moi.

Mais avant, accompagné de mon mari et de mes 2 filles, je pars en vacances, la guerrière s'accorde enfin le repos, c'est Bon et c'est Beau, la famille se ressoude. 2015 est achevée, je suis épuisée et je n'ai qu'une seule envie : retrouver celle que j'étais auparavant.

Je ne tiens pas compte de mes parts intérieures en souffrance, qui m'ont mené au cancer. De même, je ne cherche pas à comprendre qui je suis véritablement. Enerrer sous l'armure, façonnée par l'éducation et la société, qui suis-je?

C'est ainsi que je troque mes séances de radiothérapie quotidiennes par des séances de sport quotidiennes, en attendant une place en centre de rééducation afin de faciliter la reprise du travail.

C'est génial, enfin j'ai une place, je pratique du sport, j'apprends mes nouvelles limites, en rapport au curage axillaire, jusqu'où justement sans aller jusqu'au lymphœdème, puis-je repousser mes limites ? J'apprends à me faire des drainages lymphatiques que je pratique tous les jours pour me soulager, cela m'évite des séances de kiné.

Finalement, je découvre par différentes activités que mon corps abimé est capable de bouger, de se dépasser et au fur et à mesure, ce corps, je commence à l'appivoiser, en prenant soin de lui, en apprenant à bien le nourrir, en le posant en méditant.

Au sein de ce groupe, je comprends. Mon corps est en réalité mon meilleur ami, il a pris le relais pour m'aider à entendre le mal qui n'a pas été dit, d'où la maladie. Savoir écouter les messages du corps, décoder la maladie, permet d'entendre ce que le mental n'a pas pu percevoir, ces blocages qui sont dus à nos émotions refoulées. Je saisi alors, le processus mais je ne sais comment l'appliquer pour l'intégrer. Cela va prendre encore du temps !

Je suis en rémission mais je m'inflige un programme trop strict pour retrouver ma vie d'avant. Sans me respecter, l'idée c'est d'escalader la montagne, même au péril de ma vie, sans me soucier de mon équilibre. J'ai cette croyance, qu'une fois avoir atteint le sommet, je peux reprendre la vie, là où elle s'était arrêtée, ma vie, avant l'annonce de mon cancer, en apportant quelques changements, mais suffisent-ils ?

Au sein du groupe, des patients comme moi en rémission du cancer, je retrouve une vie sociale, je partage, je pleure et je ris, cela fait tellement du bien, d'être comprise.

Heureusement que je suis bien entourée, une nouvelle bombe me frappe moi et toutes les femmes de ma famille. Le test génétique fait en octobre, révèle que je suis porteuse du gène BRCA 2

Après cette période de rééducation, la reprise de mon activité professionnelle a sonné. Je me sens soutenu par l'accueil de mes collègues, bienveillants à mon égard, qui soutiennent et valorisent la combattante qui a gagné la guerre contre le cancer. Je suis fière et je regagne tout

doucement confiance en moi. Le changement est amorcé mentalement et physiquement, la reconstruction mammaire commence.

2017, avant le début de ce chantier, je repars en vacances, je m'offre avec les miens, une parenthèse enchantée, du plaisir, avant de retourner dans le monde médical. Je comprends alors qu'alterner les phases difficiles de soins médicaux, et les phases de plaisir, de détente sont essentielles. En famille nous mettons en place notre protocole pour traverser la nouvelle série d'interventions. Cinq opérations à plus ou moins 4 mois d'intervalle, reconstruction du sein gauche et mastectomie prophylactique du sein droit en prévention.

Notre protocole familial est le suivant. Lors de chaque visite de mon mari et des filles 8 et 14 ans, soit associé des moments de plaisir pour eux. A ce jour, c'est formidable de constater que c'est le souvenir majoritaire qu'elles en ont.

J'applique de même, chaque RDV médical, son petit bonheur. Aussi avant chaque opération, je consulte ma psy pour un accompagnement par l'hypnose, pour me préparer à l'intervention, que mon inconscient soit mis au courant de l'intervention chirurgicale, qu'il ne la prenne pas pour une agression mais se mette dans les meilleures dispositions pour la chirurgie.

Pendant ce temps, je reste cette combattante qui est coupée de ses émotions et ressentis intérieurs qu'elle ne sait entendre.

Voilà 2020, peut-être sera-t-elle, l'année de la guérison, cela fait déjà 5 ans ? Pour la plupart d'entre nous, 2020 c'est l'année du Covid mais pour moi, c'est un véritable tsunami qui s'abat, en effet en janvier 2020 lors d'un contrôle, l'échographie, détecte une masse dans le foie, confirmée par le PET Scan, **le couperet tombe à nouveau** : rechute métastatique hépatique, ganglionnaire, métastase d'un adénocarcinome mammaire.

Ce jour-là, le médecin me parle, j'entends ce qu'il me dit, mon mari à mes côtés est effondré. Mais moi comme la dernière fois, cette petite voix me souffle et me rassure : « Tout ira bien, ait confiance »

Alors je me suis entendue, je me suis sentie comme dans un étau qui se resserre, comme si 2 murs, le covid à l'extérieur et le cancer à l'intérieur, s'avançaient de part et d'autre et qu'ils allaient m'écraser, si je ne réagissais pas.

Je cris de toutes mes forces, je ne suis pas prête à mourir, j'ai encore des choses à vivre, à apprendre, à transmettre. Cette peur, se transforme en force motrice. Je deviens actrice de ma santé.

A ce moment-là, je vis le basculement, je vois le monde autrement. Nous sommes formatés à suivre uniquement le protocole médical, à nous auto-limiter, alors que nous pouvons aider le traitement médical à être plus efficace, à mieux le supporter en réduisant les effets secondaires.

Et comme le dit Joseph Goldstein, je ne peux pas arrêter les vagues, mais je peux apprendre à surfer. C'est donc tout naturellement que j'obtiens 2 adresses de thérapeutes qui m'apprennent à surfer et qui vont participer à ma métamorphose.

L'expérience n'est pas ce qui arrive à l'individu, c'est ce que l'individu fait de cette expérience.

Enfant, on m'a brisé mes ailes, j'ai refermé mon grand cœur ouvert. J'ai échafaudé une existence en fonction de mes blessures et de mes conditionnements ! Telle une chenille, j'ai rampé, je me suis sentie à l'étroit entre ces 2 murs, comme enfermée.

J'ai conscience que le cancer n'est qu'un passage de l'ombre à lumière, un moment suspendu dans une vie de transition vers un nouvel équilibre. Il est temps de lâcher prise pour une métamorphose, de lâcher ces questions existentielles qui au contraire tuent l'existence, alors il est temps oui, d'oser prendre son envol vers la confiance, de libérer ce mental, vivre l'instant présent, sans ne se soucier ni du passé, ni du futur, se sentir en bonne santé et ne pas attendre qu'elle soit confirmée.

Vibrer le positif, attirer le positif. Retrouver mes ailes de lumière pour voler vers le BONHEUR, simplement une paix intérieure. Il n'était pas question de se laisser détruire par le cancer, il a mis à jour mon logiciel : une identité limitée, construite et contrainte par l'égo, il est temps à présent de se libérer de la prison du mental.

Le premier thérapeute m'a fait vivre une expérience qui m'a profondément impactée. L'expérience consiste à remplir un sac à dos de cailloux bien lourds, sur lesquels on inscrit nos blessures, la blessure de rejet ou de trahison par exemple. Muni du sac à dos, on marche en direction d'une rivière courante afin de les jeter un à un, en conscience, en se rappelant le souvenir qui est lié à ladite blessure.

Tellement libérateur !

Cet acte est symbolique : je donne à la rivière, l'énergie du vivant prend en charge, cela ne m'appartient plus, je m'offre ce cadeau, ce don, par le don, d'où le mot pardon, je me pardonne et je retrouve ma paix intérieure, pardonner n'est pas effacer, c'est juste retrouver sa paix, afin que l'émotion liée à cette blessure ne nous détruise plus.

Le deuxième thérapeute, m'a proposé de jeûner, mais en plein confinement, oubli l'idée d'intégrer un groupe de jeûne, du coup je jeûne chez moi, toute seule mais coachée par le thérapeute. D'où mon traitement synergétique, une synergie de plusieurs actions.

Personne ne peut le faire à ma place, il en va de ma responsabilité. Tu t'y mets ou tu meurs ? Tumeur...

Finalement, je ne suis pas une statistique, je suis un être vivant, pourvue d'une énergie, qui peut faire la différence. Via ma conscience, je mets en place de nouvelles pratiques.

En 2021, les tumeurs avaient réduit, l'oncologue autorise l'annexectomie en prévention. Cela m'évite une injection mensuelle pour la ménopause chimique.

En 2023 toutes les tumeurs avaient disparu, même celles migrées dans les poumons en 2022 et actuellement je suis en rémission totale. C'est juste incroyable !

L'idée, c'est le mouvement, enclencher une action qui peut avoir de grandes conséquences. Je suis actrice de ma santé, je n'attends pas que le traitement allopathique réalise à lui tout seul, ce que moi je dois prendre en charge.

C'est un travail quotidien, de vivre en conscience.

- S'alimenter sainement.
- S'accorder assez de sommeil pour récupérer.

- Se bouger en pratiquant du sport.
- Méditer pour se recentrer sur soi.
- Créer du lien avec nos proches pour le soutien.
- Se respecter soi et l'environnement.

Ainsi je vis au gré des 4 saisons tous les mois :

- 1 semaine automnale pour une réduction alimentaire
- 1 semaine hivernale pour le jeûne
- 1 semaine printanière pour une reprise alimentaire
- 1 semaine estivale, une période festive, mais je mange avec modération

La 1^{ère} semaine,

C'est une réduction mais aussi un rééquilibrage alimentaire, je mange de plus en plus sainement.

J'arrête le café et autres excès et au fur et à mesure, je réduis la viande, le poisson, les œufs et les laitages.

A J-3 et -2 avant le jeûne encore des protéines végétales et à J-1 que du riz complet et des légumes vapeurs.

Je bois essentiellement de l'eau, l'eau qui alimente nos cellules et véhicule notre énergie.

A chaque gorgée, je me dis : je suis en parfaite santé, je vis dans l'amour.

La 2^{ème} semaine,

Je prends plaisir à jeûner, c'est une semaine de repos, où je me recentre sur moi, je suis plus dans l'être que dans le faire. Je jeûne en buvant de l'eau et des tisanes mais aussi des jus de fruits et de légumes, pour ne pas perdre trop de poids.

Un jus de carottes et fruits pour le petit-déjeuner et le goûter.

Un jus de Breuss, un jus lactofermenté à base de betteraves, de carottes, de céleri, de radis et de pommes de terre pour le déjeuner et le dîner.

Le dernier jour au dîner, je consomme un bouillon de légumes maison, et bien concentré.

Grâce au jeûne, je me nettoie et retrouve mon énergie. C'est une période de repos pour l'organisme, au lieu de digérer, il peut se régénérer et la privation de sucre et de protéines le pousse à ronger les formations indésirables, comme les tumeurs.

Et comme je préfère nourrir mon muscle, au cancer, je pratique tous les jours un sport. C'est la régularité qui compte et non l'intensité. Gym douce, marche, yoga, natation, danse.

La 3^{ème} semaine,

La reprise alimentaire, c'est sur le même principe que la réduction, le schéma est juste inversé mais elle est beaucoup plus lente.

Le premier jour, je reprends en mangeant une pomme en toute conscience en utilisant mes 5 sens. Et plus tard, j'intègre des oléagineux, du bouillon, les légumes du bouillon et du riz complet, puis à nouveau les protéines végétales, les laitages, etc...

La 4^{ème} semaine,

Je profite et je me permets de bons petits plats. Je ne suis donc pas frustré, bien au contraire je me délecte.

Malgré ma rémission, je suis encore mon traitement allopathique :

- 2 injections intra musculaires mensuelles de fulvestrant qui bloque et détruit les récepteurs aux œstrogènes, associé au Lynparza en prise quotidienne qui est un inhibiteur de PARP en lien avec la mutation BRCA2.

En plus j'ai mon traitement homéopathique : Olaparib, par rapport à Lynparza 7CH 3 granules avant le repas de midi, Nux Vomica 15CH, 8 granules tous les dimanches et Phosphoricum Acidum 7CH 3 granules par jour si fatigue

Sans oublier la micronutrition :

-L'Acide alpha lipoïque, il neutralise les radicaux libres.

-La Vitamine C Liposomale, qui stimule le système immunitaire et détoxifie.

-La Vitamine D 3000 UI par jour,

-La mélatonine 20mg par jour

-Des souches de probiotiques pour soutenir le microbiote.

-Des acides aminés, du sélénium, du zinc pour doper les mitochondries.

-De l'EPS de Guarana pour les performances cognitives et physiques.

-De l'EPS de Desmodium, réputée pour protéger le foie de l'agressivité des traitements, elle permet également de diminuer les nausées.

-Des huiles riches en oméga 3

Et pour finir le lavement au café vert, un lavement de l'intestin, qui m'aide à nettoyer les résidus.

Ainsi j'intègre à mon traitement allopathique, des traitements naturels, des médecines douces et du bien-être. C'est une médecine intégrative, elle m'offre une approche thérapeutique globale, centrée sur l'ensemble de ma personne.

J'ai également la chance d'être suivi à l'hôpital de jour de soins intégratifs à la clinique de la Toussaint. Accueillie par une équipe chaleureuse, qui m'encourage à m'impliquer activement dans mon projet de soins, via des ateliers tel que l'art thérapie, des soins esthétiques, des conseils diététiques, de l'acupuncture, une écoute auprès de la psychologue, un accompagnement homéopathique et bien d'autres dont le partage avec d'autres patients, des journées très enrichissantes.

Avec l'appui de toutes ces thérapies, nul besoin d'escalader la montagne pour atteindre le sommet : ce graal ma guérison. Je peux aussi choisir de prendre le chemin qui contourne la montagne, en profitant, en rencontrant des personnes qui me guident sur ce beau chemin qu'est la vie.

Qu'on atteigne la guérison ou pas, ce qui est beau c'est le chemin, c'est pourquoi je vis intensément, à 200 %. Je fais le choix de ne pas opter pour la peur qui me paralyse, qui m'entraîne dans une guerre mais plutôt d'opter pour l'amour qui m'électrise, qui me fait vibrer de joie.

C'est grâce au cancer, que je me suis métamorphosé, tel un papillon dans sa chrysalide, j'ai musclé mes ailes pour m'envoler vers la liberté. Ma métamorphose, après un cancer métastatique du sein, j'ose et je vis ma vie dans toute son authenticité.

Se découvrir, s'accueillir, retrouver la paix en soi, voilà la véritable guérison.

Par mon intervention, je souhaite avoir témoigné d'un parcours de guérison intégrative.