**Le pouvoir de la connexion pour les jeunes adultes atteints de cancer**

**Orateur 1** 00:02

Bill, vous écoutez le podcast « Cancer Assist » animé par le Dr Bill Evans et proposé par le Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer. Quel que soit votre niveau d'expérience, nous sommes là pour vous apporter soutien et espoir dans la prévention, le traitement et les soins du cancer, et vous aider quand vous en avez vraiment besoin.

**Dr Bill Evans** 00:20

Bienvenue à l'émission Cancer Assist . Je suis le Dr Bill Evans, votre hôte, comme vous le savez, et je suis ravi d'accueillir deux invités en studio aujourd'hui. Nous allons aborder la gestion du diagnostic et du traitement du cancer, ainsi que les dispositifs de soutien spécifiques mis en place au Centre de cancérologie Gervinsky pour aider les jeunes femmes confrontées au diagnostic du cancer du sein. Mais avant d'aborder la conversation avec mes invités, je voudrais dire quelques mots sur le Programme d'assistance cancer, qui vous propose ce podcast. Ce podcast a pour but de fournir des informations utiles aux patients atteints de cancer, ainsi qu'aux proches qui ont un proche atteint de cancer, pour les aider, tant sur le plan psychologique que pratique. Le Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer offre divers services gratuits, notamment des trajets au centre de cancérologie, un soutien nutritionnel, des fournitures pour l'incontinence, des couvre-chefs, si vous avez perdu vos cheveux pendant le traitement, et surtout, divers équipements, comme des fauteuils roulants, des déambulateurs et des chaises percées, pour aider les personnes à domicile et leur permettre de se déplacer en cas d'invalidité liée au cancer ou à son traitement. Voilà ce que propose le Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer ici à Hamilton, et nous sommes vraiment heureux de pouvoir bénéficier de ce service, et maintenant aussi de celui de nos invités. J'ai deux invités, comme je l'ai dit, et Kenisha Hanson est ma première invitée. C'est une auteure et une source de motivation pour de nombreux aspects. Et cela est dû en partie à son expérience personnelle du cancer. Elle va nous raconter son histoire. Nous recevons également Sandra Turner, infirmière au Centre de cancérologie Jurovinsky . Elle est là depuis longtemps, me dit-elle, mais on dirait qu'elle n'y est plus depuis longtemps, car elle paraît très jeune. Elle a été infirmière au sein du programme ontarien de dépistage du cancer du sein et en clinique, et travaille maintenant avec un nouveau programme que je découvre tout juste, appelé Pink. Apparemment, ils ne savent pas écrire Pink, et Juravinski non plus, car il s'écrit avec un Y, et non un I. Il s'agit d'un nouveau programme destiné à soutenir les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein, donc les personnes de moins de 40 ans. Nous en parlerons dans un instant. Commençons par Kenisha et parlons un peu de vous. Que faisiez-vous avant que le diagnostic de la maladie de Hodgkin ne vous oriente dans votre vie ?

**Orateur 2** 03:07

Ouais , que faisais-je avant ? Je travaillais pour le gouvernement. Je travaille toujours aujourd'hui. J'étais en prison, donc j'y travaillais, et je préparais aussi mon doctorat. Oui, le doctorat…

**Dr Bill Evans** 03:21

travailler et faire un doctorat en même temps

**Orateur 2** 03:23

Je vais faire mon doctorat. J'avais postulé et je me préparais à partir. J'avais tout prévu. J'allais, en fait, aller en Nouvelle-Zélande pour terminer mes études. Et puis, oui, tout a changé pour moi. J'ai commencé à ressentir une douleur étrange. C'était comme si j'avais mal au dos, et je me suis dit : « C'est bizarre, parce que je suis en bonne santé par ailleurs. » Je suis donc allée chez le médecin. Ils m'ont dit : « Oh , je ne trouve pas. » J'ai fait des massages, et je me suis dit : « Je n'arrive pas à m'en débarrasser. » Et puis un jour, ça a commencé à irradier dans ma poitrine, et je me suis dit : « OK, il y a quelque chose qui cloche. » Je suis donc allée à l'hôpital, et ils m'ont dit : « OK , ils ont fait quelques examens, et ils ont dit : « Non , on dirait que tout va bien. » Et puis ils m'ont dit : « Oh, on vous renvoie chez vous. » Et puis ça ne voulait pas partir. Je me suis dit : « Quelque chose ne va pas. Je ne sais pas ce que c'est, mais quelque chose ne va pas. » Alors je suis retournée et j'ai dit : « On vous réservera un scanner plus tard. » J'ai attendu l'appel. Il n'est jamais venu. Alors je suis revenue. J'ai dit : « Écoutez, ce n'est pas normal, j'attends ici. » Ils ont dit : « Oh , ça va prendre toute la journée . C'est bon. » J'ai répondu : « J'ai toute la journée. »

**Dr Bill Evans** 04:40

J'en avais probablement de plus en plus

**Orateur 2** 04:43

Plus. Oui, c'était étrange. Ça ne ressemblait à rien de ce que j'avais ressenti auparavant. Ça ne ressemblait pas du tout à ce que j'avais ressenti auparavant. Ça me semblait vraiment étrange, non ? Et je pense que c'est très important d'écouter ses émotions.

**Dr Bill Evans** 04:53

Corps. J'allais utiliser cette expression exactement comme je l'avais à l'esprit, car vous soulevez un point extrêmement important : il est essentiel d'écouter son corps. Vous seul savez ce que vous ressentez, alors parlez-en. Si un problème persiste et s'aggrave, vous êtes la personne la mieux placée pour le signaler et ne l'ignorez pas. Je pense que certaines personnes le font absolument. Et puis, cette persistance , ainsi qu'une autre caractéristique, risquent d'être balayées par les gens qui disent : « C'est dans votre tête, ou, si vous êtes inquiet, il faut persister. » Voilà donc deux messages importants :

**Orateur 2** 05:27

non , je suis doué pour être absolument et je pense comme toi Il faut se défendre, surtout tout au long de ce parcours, n'est-ce pas ? Et c'est quelque chose que j'ai dû faire très tôt. Quand ils m'ont finalement accepté , j'ai passé le scanner, et ce jour-là, je n'oublierai jamais le visage du médecin. Il était complètement défiguré quand il m'a revu , et il m'a dit : « Je suis vraiment désolé. » Il a dit : « Je pensais que ce n'était rien, et je me suis dit qu'il était très probable que vous ayez un cancer. » Et ils m'ont admis ce jour-là, et oui, j'ai passé Thanksgiving à l'hôpital, et tout a basculé, si vite, si vite, si vite.

**Dr Bill Evans** 06:06

Donc , à partir de là, on a cette étiquette de cancer, oui, et pas plus précis, dans le sens où le mot cancer, pour beaucoup de gens, signifie quelque chose de terminal. Est-ce que vous ressentiez ça ?

**Orateur 2** 06:22

Oui, absolument . Au début, je savais que quelque chose n'allait pas. Est-ce que je savais que ça allait être aussi extrême ? Non, mais je me suis dit : « OK, au moins maintenant, je le sais. » Et puis, je pense que ce qui a aussi été difficile, c'est le moment où, d'accord, vous avez un cancer, et maintenant, il faut confirmer que vous avez un cancer. Il faut maintenant confirmer le stade de votre cancer. C'était comme une série d'événements malheureux. Et donc pour moi, c'était : « OK, il faut vérifier. » Et puis ça a progressivement empiré. Du genre, « Oh, on va le stadifier. On peut être à deux, ou à quatre. » Puis à quatre, et je me suis dit : « OK, n'importe quoi d'autre. » Et je pense que le simple fait d'attendre et de stadifier est aussi très stressant. Et puis j'ai dû le faire, car c'était dans ma colonne vertébrale, mon sternum et mon abdomen, alors ils se sont dit : « OK , il faut commencer immédiatement. » J'avais un voyage à Bali, un client, Bali, et j'étais impatiente d'y aller, mais évidemment, je ne pouvais plus y aller. J'ai dû suivre des traitements de fertilité immédiats. Je n'y avais pas pensé avant de commencer la chimio. Et puis, malheureusement, la pandémie a frappé, alors j'ai suivi la chimio pendant toute la pandémie. Donc c'était juste une superposition, non ? Et l'année précédente, ma mère était paralysée, alors je devais aussi m'occuper d'elle. Donc, il y avait beaucoup de choses qui se superposaient. J'ai donc trouvé impératif, comme nous en avons discuté précédemment, de m'écouter, d'écouter mon corps, d'être consciente de ce que je ressentais, car mes capacités mentales et mon état d'esprit étaient si importants, si incroyablement importants. Et je ne pense pas que je serais ici si je n'avais pas pris le temps de me connecter avec moi-même, de ne pas me perdre dans tout ce qui se passait, mais de me concentrer sur une étape à la fois. Mais

**Dr Bill Evans** 08:24

Vous avez dit quelque chose d'intéressant : vous avez été soigné pendant la COVID, ce qui est très isolant, car vous ne pouviez pas vraiment être entouré . Alors, quel était votre soutien ? Ou était-ce un soutien personnel, plutôt que le soutien de votre entourage ?

**Orateur 2** 08:42

Oui, et je trouve ça intéressant, parce que j'ai vu un peu des deux, non ? J'étais coincée , j'avais quelques rendez-vous où je pouvais avoir des amis et de la famille, et puis, tout d' un coup, je n'avais plus personne. Donc, je pense que cette transition a été C'était très difficile et, comme tu l'as dit, très isolant, non ? Parce qu'en ce moment, on est juste assis là, à essayer de vaincre le cancer ou d'y survivre, et aussi d'éviter la COVID, sans se laisser abattre. On voit tous ces reportages, et je pense que pendant la COVID, tout le monde vivait sa propre expérience, non ? Donc, non seulement c'est isolant, du fait que les gens ne peuvent pas venir me voir, mais maintenant, ils doivent aussi affronter ce monde fou et imprévisible dans lequel nous vivons. Malheureusement, des gens perdent la vie. Ils ne peuvent pas accéder aux traitements médicaux. Ils ne peuvent pas avoir toutes ces autres choses, et je vis aussi ma propre expérience. C'était donc une période intéressante de gérer ces deux situations.

**Dr Bill Evans** 09:48

Et tu es très jeune. Je ne sais pas quel âge tu as, 10 ans, je ne suis pas très douée pour deviner, et c'est l'âge auquel on devine l'âge d'une femme de toute façon. Mais tu es jeune, et si jeune. Et je ne sais pas comment sont tes relations avec ta famille, tes enfants et tout ça, mais pendant ta chimiothérapie, tu as probablement perdu tes cheveux, tu te sentais probablement mal la plupart du temps, et tu ne voulais peut-être pas être entourée de gens à cause de ton état, donc tu as dû subir de nombreux changements physiques, émotionnels et psychologiques.

**Orateur 2** 10:28

Absolument, absolument. J'ai un partenaire. C'est le même que j'avais pendant mon traitement. Et oui, j'ai bel et bien perdu mes cheveux. Je les ai coupés plus courts, comme je le faisais, progressivement. Et puis, après ça, j'ai dû les couper, parce que c'était… c'était tellement approprié. Et oui, je pense que toute cette expérience, je pense que les gens la sous-estiment parfois. Ils disent : « Oh, ce ne sont que des cheveux. C'est un peu plus que ça pour moi, parce que ce n'était pas mon choix, et ton partenaire est resté à tes côtés, il t'a soutenue. Oui, il m'a beaucoup soutenue. Donc je lui en suis très reconnaissante. »

**Dr Bill Evans** 11:03

Et c'est vraiment important . En tant que médecin, j'ai constaté le contraire. Certains hommes ne sont pas très encourageants, et on m'a parfois dit que j'avais une jeune femme atteinte d'un cancer du sein, et que le patient m'avait dit que je n'avais pas prévu ça avant de me marier et qu'il était parti. Oui, il n'allait pas me soutenir du tout. Ça peut arriver, et c'est une véritable tragédie. J'ai donc entendu des félicitations, félicitations à votre partenaire pour sa persévérance. Merci.

**Orateur 2** 11:31

Et je trouve que c'est un point très intéressant que vous avez mentionné, parce que j'ai entendu ça, et j'ai vu ce regard, évidemment, je suivais des forums et d'autres choses comme ça. Et je pense que je me disais : « Oh , tu as tellement de chance qu'il soit resté. » Et c'est comme si quelque chose se passait en moi. Maintenant, je me demande : « Est-ce que je ne mérite plus d'être aimée, vous savez, parce que j'ai un cancer ? » C'est donc très intéressant de naviguer, je comprends ce qu'ils disent, mais je me demande aussi : « Hein ? Est-ce que je ne vaux plus rien ? Suis-je maintenant corrompue ? Une marchandise corrompue ou ternie à cause de cette chose que j'avais besoin de demander ? »

**Dr Bill Evans** 12:08

Tu as l'air en pleine forme maintenant que tu es en rémission. Moi aussi, et tu as évidemment changé sur plusieurs points, notamment tes ambitions concernant ton entraînement et ton travail. La vie a changé. Et raconte-nous-en un peu plus.

**Orateur 2** 12:26

Oui, ça a beaucoup changé. Je crois que j'ai d'abord dû décortiquer mes rêves, mes objectifs et mes aspirations de doctorat, non ? J'étais universitaire. J'avais de bonnes notes à l'école. Je me disais : « Voilà ce que je fais. C'est la seule chose que je pouvais faire. Bien sûr que je vais obtenir mon doctorat. » Voilà comment ça marche.

**Dr Bill Evans** 12:50

Et puis quand cela, quel était votre domaine d'activité avec le

**Orateur 2** 12:53

Psychologie, psychologie, oui, oui, exactement. Il fallait donc que je décortique tout ça, parce que je me disais que ça ne servait à rien, que j'avais fait tout ce travail pour ça, mais que je ne pouvais plus le faire maintenant. Et je crois que j'y ai beaucoup lié ma valeur. J'y ai lié beaucoup de choses, comme qui j'étais, mon identité, vous savez, je sentais que c'est comme ça que je serais respectée dans le monde en tant que femme noire. Il fallait donc que je décortique tout ça, parce que maintenant, ce n'est pas parce que je n'ai pas de doctorat que je ne vaux rien. Ça ne veut pas dire que les gens ne peuvent pas me respecter. Donc , je me suis dit que je devais d'abord faire ça. Je devais accepter que ce ne soit peut-être pas maintenant, peut-être jamais, mais ce n'est pas le cas, ça ne me définit pas. C'était donc la première étape. Ça a demandé beaucoup de travail, parce qu'on ne réalise pas à quel point on est lié à ces pensées, à nos objectifs et à nos idées. Et donc , en allant plus loin, j'ai pu écrire un livre intitulé « Passez à votre chemin vers le succès », et ce n'était pas quelque chose que j'avais prévu. Je n'ai jamais pensé à devenir auteur. Je n'en ai pas rêvé toute ma vie. Je veux devenir auteur. Je n'y avais jamais pensé, mais je me sentais très spirituelle, et c'était quelque chose que je devais faire. J'avais l'impression qu'il y avait une histoire là-dedans. Il y avait quelque chose que je pouvais partager avec les gens pour les soutenir. Et comme vous l'avez mentionné plus tôt, ce n'est pas forcément le cancer, mais cela peut être n'importe quel événement qui change une vie. Et en considérant toutes les facettes de votre vie, vous savez vos finances, votre mental, votre spiritualité, vos relations , votre bien-être physique . Et donc, oui, je l'ai fait. Je suis devenue coach. Actuellement , j'accompagne des dirigeants pour les aider à s'aligner sur leurs valeurs, sur ce qui compte pour eux, sur les raisons pour lesquelles c'est important pour eux, et à honorer leur histoire, à honorer tout ce qui compte, tout ce qu'ils désirent. Donc, oui.

**Dr Bill Evans** 14:53

vous êtes sur un cheminement de carrière différent.

14:55

Je suis dans une autre carrière

**Dr Bill Evans** 14:56

Le chemin. La maladie est donc une mauvaise chose, mais c'est quelque chose. Le regard peut avoir un sens. Oui, je souhaite maintenant impliquer Sandra dans la conversation, car vous avez affaire à davantage de jeunes femmes dont les histoires sont, je pense, très similaires, mais avec une évolution différente de la maladie. Les conséquences sont néanmoins similaires, notamment en termes d'exclusion de l'équipe, car elles ont toutes moins de 40 ans, ou 40 ans moins exactement, et elles subissent également des changements d'apparence physique, peut-être même plus importants que ceux de Kinesha , car il s'agit d'un cancer du sein. Elles peuvent avoir perdu une partie ou la totalité de leur sein, ou avoir une prédisposition génétique, car elles sont plus jeunes. Il y a donc des inquiétudes concernant, vous savez, d'autres cancers futurs et des membres de la famille, ainsi que les mêmes problèmes familiaux, d'enfants et de fertilité. Parlez -nous un peu de cette expérience et des similitudes entre les femmes que vous rencontrez. Quand

**Orateur 3** 15:59

Vous parliez à Nisha. Beaucoup de choses ont résonné dans mon travail et dans la façon dont j'aide ces jeunes femmes qui arrivent au Centre de cancérologie. Le programme existe depuis l'été 2013 et est financé uniquement par des dons. La Fondation Jess et Newberg a accordé une importante subvention, ce qui a permis de financer le programme sur cinq ans . Nous bénéficions également du soutien de Bright Run pour la coordination de la recherche. Vous savez, ces jeunes femmes que je rencontre présentent des problèmes très similaires à ceux décrits par Tanisha, et je peux intervenir très tôt. Je suis donc orientée dès leur arrivée au Centre de cancérologie. Parfois, les chirurgiens externes me préviennent de leur arrivée, ce qui me permet de les contacter avant même leur arrivée au Centre. Quand je leur parle, elles me disent que c'est le moment le plus difficile, quand leur médecin de famille leur annonce que la biopsie est positive pour un cancer du sein et qu'elles doivent attendre une semaine ou deux avant d'arriver au centre de cancérologie. Elles ont peur. Je peux répondre à leurs questions. Je peux leur expliquer ce qui va se passer, en termes généraux, à leur arrivée au centre de cancérologie. Je les rencontre ensuite lors de leur première consultation. Je connais déjà cette personne, et elle a déjà un visage familier. Nous pouvons gérer certaines de ces crises . Vous avez décrit le programme plus tôt et facilité l'orientation vers les cliniques de fertilité, en les aidant dans l'attente de ces tests, en agissant en attendant. Ce programme s'est avéré très bénéfique. Je pense…

**Dr Bill Evans** 17:35

Quand on reçoit un diagnostic de cancer, si je comprends bien, même si je n'en ai pas encore eu, c'est bouleversant. On peut être un peu comme un cerf pris dans les phares d'une voiture. On reçoit tellement d'informations, tellement de choses auxquelles penser dans sa vie, les traitements, la fertilité, etc., et il est difficile de savoir quoi faire ensuite. Il me semble que ce que vous décrivez et votre rôle sont vraiment essentiels pour tous les patients atteints de cancer. Vous êtes vraiment le guide, ou la personne qui prend la main et dit : « Voici ce qui pourrait aider. » « Voici ce qui pourrait aider. » « Cette ressource est disponible ici. » J'ai participé à ces podcasts et nous avons eu l'occasion de discuter avec des spécialistes de l'enfance, des ergothérapeutes, des physiothérapeutes , des personnes qui peuvent vraiment changer les choses. Faire la différence tout au long du parcours du cancer. Mais la plupart du temps, pour la plupart des patients, lorsqu'ils se rendent dans un centre anticancéreux, ils consultent un médecin et on leur parle uniquement de l'aspect médical : médicaments, vous devinez , ou radiothérapie, et des effets secondaires. Et ces médicaments pour atténuer les effets secondaires, mais on ne leur parle pas de l'impact positif de l'exercice sur le bien-être. On pourrait parler aux enfants, ou on pourrait leur apprendre à mieux leur parler des risques pour la vie, de la distanciation physique et de ce genre de choses. Il existe donc d'autres ressources qui peuvent faire le lien avec certains aspects de ce sujet.

**Orateur 3** 19:02

Et même en parlant de choses comme l'intimité pendant le cancer et la contraception, les équipes médicales, votre oncologue et votre infirmière principale, se concentrent sur les effets secondaires de votre traitement et sur la façon de vous accompagner pendant ce traitement pour guérir le cancer ou le stabiliser et vous permettre de vivre la meilleure vie possible. Mais je peux les aider. Vous savez, je parle de relations . Comment ça se passe entre vous et votre mari ? Comment vont les enfants ? Avez-vous parlé à leur professeur ? Entretenez-vous toujours cette intimité ? Sortez-vous en amoureux ou faites-vous des câlins ? Si vous n'avez pas envie d'avoir des relations intimes, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour entretenir cette relation afin qu'ils ne finissent pas comme ces personnes dont le mari est parti et que les autres équipes n'ont pas le temps de s'occuper. Alors je peux certainement prendre le temps de parler de ces choses dont on ne parle pas, non pas parce qu'ils s'en fichent, mais simplement parce qu'ils n'ont pas les moyens de le faire.

**Dr Bill Evans** 19:59

Non. Ce programme de lutte contre le cancer du sein rose destiné aux jeunes adultes n'a pas vu le jour à Hamilton, je crois. Il a débuté à Sunnybrook.

**Orateur 3** 20:08

Ouais, en 2008 en fait, d'accord , et quoi,

**Dr Bill Evans** 20:11

Quelle a été l'histoire ? Comment a-t-elle commencé ? Était-ce juste quelqu'un qui en ressentait le besoin ? Oui,

**Orateur 3** 20:17

En fait, c'était le docteur Ellen Warner. Elle était au symposium sur le cancer du sein qui a lieu chaque année en décembre à San Antonio. Apparemment, c'était un jour de pluie, et elle et d'autres personnes étaient sorties déjeuner ou se promener sur la promenade, je ne sais plus exactement. Bref, elles ont eu l'idée que les jeunes femmes… elle était oncologue spécialisée dans le cancer du sein… Plus précisément, ces jeunes femmes avaient besoin d'un soutien supplémentaire, que c'était un parcours très difficile, interrompre leurs études, interrompre leur vie, prendre ce tournant inattendu . Elles ont alors eu l'idée de développer un programme pour soutenir ces jeunes femmes, qu'elles ont appelé « rose ». On demande toujours quel est l'acronyme, et il n'y en a pas. C'est juste un mot, avec un « y » pour le rendre plus intéressant. Je ne sais pas, peut-être le chromosome Y. Non. C'est comme ça que ça marche ? Non, parce que c'est toujours le loquet, oui. Mais ça ne marche pas pour le rose. Ouais. Donc oui, ils ont eu cette idée en 2008 et ils sont soutenus par des collectes de fonds et des donateurs aussi. Ouais.

**Dr Bill Evans** 21:27

Eh bien, le concept de soutien aux adolescents et aux jeunes adultes a gagné en popularité, car on prend conscience de tous ces autres aspects de la vie des jeunes, qui se distinguent de ceux des patients atteints de cancer plus âgés, plus classiques. Il existe des programmes Aya dans de nombreux endroits. J'espérais d'ailleurs en avoir un en Allemagne. Ça arrive.

**Orateur 3** 21:50

Ça arrive enfin ? Oui, ça arrive. Ils travaillent à l'embauche, n'est-ce pas ? Très bien.

**Dr Bill Evans** 21:55

Je pensais pouvoir intégrer l'unité AYA dès que nous aurions un peu d'espace, mais il a fallu l'aménager pour accueillir davantage de greffes de moelle osseuse , de cellules souches, etc., et de lymphocytes T. Je suis donc heureux d'apprendre que ce n'est pas oublié, car nous répondons à un besoin que vous avez décrit concernant les multiples événements qui marquent la vie d'un jeune : ses études, sa vie de couple, la fondation d'une famille, la naissance d'enfants. Vous savez, il semble que ce soit lié aux besoins financiers. C'est une période complexe de la vie, et la voir ponctuée , anéantie par un cancer , et c'est vraiment le cas, est terriblement déstabilisant. Le soutien et l'accompagnement pendant cette période sont donc extrêmement importants. Avant d'en parler plus en détail, je pense que nous allons faire une petite pause et entendre notre sponsor, pour ainsi dire, du Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer, et nous reviendrons bientôt pour en discuter davantage.

**Orateur 1** 22:56

Nous tenons à remercier chaleureusement nos généreux donateurs, le Fonds familial Hatton et le studio de création Bankel , qui rendent possible le balado « cancer assist ». Le Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer est toujours aussi actif et offre un soutien essentiel aux patients et à leurs familles. Nous maintenons notre engagement à offrir des services gratuits aux patients de notre communauté, notamment le transport et l'équipement, des prêts, des articles de soins personnels et de confort, le stationnement et des formations pratiques. Ces services sont rendus possibles grâce à la générosité de nos donateurs : dons ponctuels , dons mensuels, collectes de fonds auprès de tiers, commandites d'entreprises et possibilités de bénévolat. Visitez cancerassist.ca pour découvrir comment vous pouvez faire une différence dans la vie des patients atteints de cancer et de leurs familles.

**Dr Bill Evans** 23:40

Nous sommes de retour avec Kenisha et Sandra, votre livre intitulé « Paix » . Je dirais qu'il est plus lent. Vous l'avez dit très rapidement. Je ne suis pas sûr que V Ballist aurait entendu « Paix » comme un chemin vers le succès. Et il y a donc la paix qu'ils auraient pu entendre : p, i , E, C, E, S, P, E, A, C, E et succès. Il faut qu'on parle de ces deux termes. Alors, l'article dont vous parlez, dites-nous ce que vous entendez par « Paix ».

**Orateur 2** 24:06

Ce dont je parle, c'est la paix intérieure , le contentement intérieur, ce que l'on ressent en vivant la vie qui nous appartient. Quand on parle de cela, on parle d'écouter son corps, de prendre conscience de ce qui nous aide, de ce que l'on aime et de ce que l'on n'aime pas, et de vivre en harmonie avec cela. Et je pense que c'est simplement vivre en harmonie. Et pour y parvenir, il faut être conscient. Il faut être conscient de ce que l'on aime, de ce que l'on n'aime pas, de ce que l'on désire davantage, de ce que l'on désire moins, et choisir de s'honorer soi-même, de se faire grâce. C'est une part importante de la paix pour moi, de m'autoriser à changer d'avis, à me laisser porter par les événements, les hauts et les bas de la vie.

**Dr Bill Evans** 24:57

Oui, la paix. La paix dont parle Idri . Écouter son corps, c'est comme être physique. Et ce dont tu parles, c'est écouter ses émotions , son esprit, ses pensées, et apprendre à les contrôler. Je crois comprendre en partie ce que tu veux dire.

**Orateur 2** 25:13

Oui, je pense qu'il faut s'y mettre correctement, faire et choisir ce qui s'y intègre, non ? Parce que parfois , on sait intuitivement : « J'aime ceci, ou je n'aime pas cela, ou j'en veux plus », mais on ne fait pas les choix qui nous permettent d'amplifier ces choses qu'on apprécie. Et je pense que c'est en partie dû à ça, non ? On le fait avec… En comprenant ce que nous voulons, nous devons aussi faire les choix de vivre en accord avec cela. Sinon, on se dit simplement : « Oui , j'aime l'art, n'est-ce pas ? » Mais je ne m'y intéresse jamais vraiment . Je ne vais jamais à une exposition et je ne fais jamais rien qui ne me procure de la joie. Mais si cela nous procure de la joie, il faut faire le choix de nous y intéresser d'une manière ou d'une autre.

**Dr Bill Evans** 25:56

forme ou forme, et cela est lié à la partie succès, ce que vous devez définir le succès, alors

**Orateur 2** 26:01

Toi-même, oui. Et je parle souvent de raconter mon histoire, de redéfinir la réussite et ses contours. Parfois, on a une idée de ce qu'on veut pour soi-même, et ça arrive très jeune, non ? Et on décide : « Je veux être comme ça quand je serai grand. » Vous savez ? Je veux être moi-même. Personnellement, je voulais être agriculteur, mais ça a changé. Mais depuis, je pensais devenir psychologue, faire un doctorat, que c'était ma vie . Mais maintenant, c'est normal de redéfinir ce que c'est et de comprendre d'où ça vient, parce que parfois, ça vient des attentes culturelles. Dans certaines cultures, on a probablement trois professions possibles, et si on n'en choisit pas une, on oublie. Alors, d'où ça vient ? Et prendre le temps de faire son propre état des lieux et de se demander : « Est-ce vraiment ce que je veux ? » Ou même si vous arrivez dans cette profession et que vous vous dites : « Oh , eh bien, c'était bien. J'ai aimé. Je l'ai fait, mais j'aimerais faire autre chose, accepter de prendre des risques et de sortir de ce cadre, et oui, redéfinir votre réussite pour qu'elle corresponde à la personne que vous êtes aujourd'hui, et non à celle que vous étiez. »

**Dr Bill Evans** 27:11

Vous l'avez dans votre livre. Je crois que les quatre mots suivants : évaluer, dont vous parlez, je crois, aligner vos actions sur vos valeurs, gérer votre environnement et vos influences. J'aimerais que vous m'expliquiez cela. Et puis, celui que j'apprécie, c'est « facilité » . Il s'agit d'un changement intentionnel durable, comme l'idée de s'y mettre en douceur, plutôt que d'y aller brusquement. Vous avez choisi le mot « facilité », et il a probablement une signification particulière pour vous, vu votre passage de la maladie à la santé.

**Orateur 2** 27:43

Oui, pour moi, la facilité, c'est… parfois, on crée sans cesse de nouvelles montagnes , de nouvelles collines à gravir. On accomplit quelque chose sans même prendre le temps de l'apprécier. Prendre le temps de se dire : « Waouh , j'ai réussi ça ! » La facilité, pour moi, c'est créer moins de résistance. Si je choisis de faire quelque chose, d'accord, laisse-moi le vivre, laisse-moi le faire . Créer . Je pense aussi aux échéances, quand je pense à la facilité. Parfois, on a ces échéances, et on crée une pression supplémentaire . Donc, non seulement pour faire quelque chose, mais maintenant, on a souvent des échéances très strictes, et si on ne les respecte pas, eh bien, tout n'a plus d'importance. Je n'arrive pas à croire que je ne me suis pas mariée à 25 ans , mais pour moi, la facilité, c'est comme donner de la facilité, c'est aussi en accord avec la grâce, non ? Comment se donner de la grâce ? Parce que, comme je l'ai vu, Et beaucoup de gens voient que parfois , on n'a pas le contrôle. Parfois, n'est-ce pas ? Certaines choses peuvent nous déstabiliser. Comment créer un peu plus de flexibilité ? Comment créer un peu plus de facilité ? Comment créer des échéanciers qui laissent une marge de manœuvre, une marge de progression, une marge de changement, une marge de magie ou de foi pour s'ouvrir à des choses dont on n'a peut-être même pas rêvé.

**Dr Bill Evans** 29:26

Et pourtant. Qu'en pensez-vous ? Sandra et les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein que vous voyez,

**Orateur 3** 29:31

Eh bien , il suffit de leur permettre de prendre les bonnes décisions, celles qui leur conviennent. Tanisha et moi en discutions dans la salle d'attente. Vous savez, les femmes subissent beaucoup de pressions extérieures : « Opérer telle intervention, faire tel traitement supplémentaire ? » Il faut que les gens prennent leur temps. Si quelque chose ne vous semble pas juste, changez, prenez une décision . Si cette décision ne vous convient pas, vous pouvez la changer. L'ablation des seins est un sujet de préoccupation majeur pour les jeunes femmes. Sur le moment, je pense que la peur envahit le débat. Ces femmes ont le temps de choisir la meilleure décision pour elles, en examinant toutes les raisons qui les poussent à prendre cette décision. Heureusement , sur Internet, nous disposons d'excellentes ressources et d'un excellent soutien, accrédité par l'Association canadienne du cancer du sein. Repensez à la perle rose. Nous avons tellement de ressources formidables auxquelles vous pouvez les connecter lorsqu'ils font ces choix et ces décisions, pour les aider à ne pas entendre, vous savez, les voix des amis et de la famille qui ne sont pas dans ce rôle, mais ils lisent et prennent une décision éclairée, et il est si important qu'ils prennent les décisions qui leur semblent justes.

**Orateur 2** 30:51

Oui, je suis tout à fait d'accord. Je voulais aussi dire, genre, que les soutiens C'est tellement important, non ? Pour moi, perle rose, c'était tellement important d'être entourée de personnes qui partageaient la même expérience que moi, ça a fait toute la différence. Ça m'a permis de me montrer et de sentir que c'était normal de ressentir ce que je ressentais, et de traverser cette épreuve, car la situation est là, et on se sent un peu absorbés par elle, mais on se dit : « OK, il y a d'autres personnes. Je ne devrais pas… Je n'ai pas à me sentir mal de ressentir ça ou à me poser des questions. »

**Dr Bill Evans** 31:27

Moi-même. Êtes-vous en contact avec un groupe de personnes à travers la perle rose ? Oui, car nous vivons un véritable parcours contre le cancer .

**Orateur 2** 31:33

Oui. Et je pense que c'était, je dirais, très crucial dans mon parcours, de me connecter avec les gens. On a évidemment parlé de l' isolement que cela représentait , et j'ai eu du soutien , mais encore une fois, ils Elles ne comprenaient pas. Et je pense que j'ai eu la chance d'avoir beaucoup de soutien, mais je pense qu'on se sent quand même seule quand on n'est pas comprise par les gens qui vivent ce qu'on traverse , qui ont vécu des montagnes russes émotionnelles, comme si on évoquait ses changements physiques et tout le reste. Mais rencontrer un groupe de femmes qui comprennent, c'est comme ne pas avoir à trop expliquer ni à essayer de faire semblant, de porter un masque. J'ai l'impression que c'était parfois beaucoup de choses que je devais faire, souvent faire semblant d'aller bien, d'avoir l'air bien, du genre : « Oh oui, tu es superbe. » Presque comme si on s'effondrait intérieurement.

**Orateur 3** 32:20

Quand on parle de bien paraître et de se sentir bien, je fais ce qu'on appelle les « Rose Connections ». Avec l'autorisation de deux jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein, je les mets en contact par e-mail, et elles se connectent, et ça marche très bien. Il y avait un groupe de jeunes femmes, toutes entre 35 et 45 ans, qui suivaient toutes leur chimiothérapie en même temps, et elles ont toutes sympathisé. Elles allaient déjeuner, arboraient leurs têtes chauves, enlevaient leurs perruques ou ne portaient pas de chapeau. L'une d'elles allait vous faire une pose de bonnet froid, mais elle a choisi de ne pas le faire parce que l'autre femme était tellement à l'aise et l'a mise à l'aise, sans, comme vous le dites, créer un lien avec quelqu'un d'autre qui traverse la même épreuve. On est assis dans la salle d'attente et on y voit plus de personnes âgées, si on n'est pas présent le même jour. Mais au Dravinsky , depuis que j'ai lancé ce programme, j'ai vu 112 femmes de moins de 40 ans diagnostiquées d'un cancer du sein. Et ce, en moins de deux ans, et ces chiffres sont impressionnants, et je sais qu'ils sont en augmentation. Il est essentiel d'avoir du soutien , vous savez, et même de les mettre en contact avec le Programme d'aide aux personnes atteintes de cancer , de leur proposer des campagnes de sensibilisation . Si elles n'ont pas les moyens d'acheter une perruque parce qu'elles sont à l'école, elles peuvent y aller et obtenir une perruque ou une mastectomie, des produits et des soutiens-gorge gratuits. C'est tellement utile d'avoir quelqu'un qui puisse les accompagner dans ces endroits, et elles peuvent aussi s'entraider. C'est merveilleux d'avoir ce lien, j'entends dire, mais personnellement, je ne le pense pas.

**Dr Bill Evans** 33:52

Imaginez, c'est formidable. C'est aussi agréable d'avoir des retours sur la façon dont les jeunes femmes accèdent aux systèmes, programmes et ressources de lutte contre le cancer, et cela leur facilite l'accès à ce dont elles ont besoin. Oui, bien sûr. Vous avez un article dans votre livre intitulé « Le » paix Cadre . Parlez-nous de cela, et que dit la paix dans ce contexte ?

**Orateur 2** 34:16

cadre ? Ouais, donc vous Vous l'avez évoqué en parlant de toutes ces lettres. Il s'agit donc de prioriser, n'est-ce pas ? Quand on parle de prioriser ce qui est important pour soi, on ne peut pas tout faire en même temps, n'est-ce pas ? Alors , prenez un moment, prenez du recul et réfléchissez à ce que vous voulez prioriser en premier. Par exemple, votre santé. C'est peut-être par là qu'il faut commencer.

34:40

probablement un bon endroit.

**Orateur 2** 34:41

C'est probablement la chose par laquelle il faut commencer , mais ce qui est intéressant, c'est que souvent, ce n'est pas la bonne idée. Soyons réalistes. Souvent, les gens se disent : « Je vais travailler, puis je vais prendre soin de moi, et après, j'irai à la salle de sport. » C'est vrai ? Voilà pourquoi. C'est bien de commencer par ça. Réfléchissez à vos priorités . Ensuite, on parle d'évaluer ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, ce qu'on veut plus ? Ce qu'on veut moins ? Et je pense que c'est important, car il faut comprendre ce dont on a besoin pour avancer. C'est là qu'on parle d'alignement . Comment faire, comment choisir, et comment s'aligner sur ce qu'on veut ? On peut dire qu'on veut tout ça, mais que choisit-on ? Quels sont les choix qu'on fait chaque jour ? Et puis, le C, c'est pour soigner, non ? Et ça, c'est soigner son environnement, soigner le monde dans lequel on veut vivre. C'est donc cette partie action qui amène ceux qui prennent ces décisions à choisir. Si je veux plus d'amour dans ma vie, à quoi ça ressemble ? Comment soigner l'expérience qui m'entoure ? Comment me montrer à moi-même ? Comment me montrer aux autres, en prenant vraiment cela à cœur, en définissant ce que tout cela signifie pour soi. Et puis on a parlé de la facilité, non ? Laissez les choses se faire facilement. Laissez la facilité s'installer dans votre monde. Je pense qu'il y a tellement de défis , c'est le moins qu'on puisse dire, avec presque tout, parfois, on a l'impression que… comment faire un peu plus de place à la facilité ? Peut-être se lever 10 minutes plus tôt. Peut-être se lever 10 minutes plus tôt. Accordez-vous un moment pour vous. Prenez une tasse de thé avec vous-même dans une tasse. Pas une tasse à emporter.

**Orateur 3** 36:38

Tomas. Puis-je vous poser une question rapide sur votre livre, car je pense aux patientes atteintes d'un cancer du sein que je vois. À quel moment pensez- vous qu'il serait judicieux de parler d'un livre comme celui-ci ? Est-ce au début de leur parcours, plutôt vers la fin, lorsqu'elles retrouvent ce que nous appelons la nouvelle normalité, ou ce que beaucoup appellent la nouvelle normalité ? À quel moment pensez-vous que votre livre pourrait aider ces jeunes femmes ?

**Orateur 2** 37:00

Honnêtement , je dirais que cela peut se produire au début, et à tout moment du parcours. Je pense que cela dépend de chaque personne, de son état d'esprit et de son état d'esprit au moment du diagnostic. Certaines personnes sont plus à l'écoute de leur bien-être , ou étaient plus conscientes de leur situation et de ce qu'elles font, tandis que d'autres n'y avaient pas forcément pensé. Cela dépend donc de chaque personne. Mais je pense aussi que c'est une invitation, peu importe où vous en êtes dans votre parcours, à disposer d'un outil, à vous y référer, car à la fin de chaque chapitre, je propose des questions de réflexion. Ainsi , même si vous n'êtes pas encore prêt à vous lancer dans la gestion de vos finances, vous pouvez y réfléchir. Si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt à changer le cours de vos relations, vous pouvez peut-être réfléchir à ces questions et vous dire : « Hmm , j'y reviendrai . » J'ai découvert que certaines ressources et certains événements auxquels j'ai participé ne m'étaient pas forcément préparés à l'époque, mais je m'en souvenais. Parfois, il suffit de se donner les moyens, de se doter des outils nécessaires et de savoir qu'on les a.

**Dr Bill Evans** 38:17

Ouais, qui va poser la question ? Peut-être un peu différemment .

**Orateur 3** 38:21

Désolé de vous interrompre et en prenant votre travail, vous pouvez prendre le relais.

**Dr Bill Evans** 38:25

Et je suis l'éditeur du podcast de Sandra Turner. Que le livre soit destiné spécifiquement aux personnes ayant vécu un cancer à un moment donné de leur parcours, ou qu'il soit vraiment un livre de vie pour tous, qu'on soit malade ou non, il me semble que les éléments que vous avez exposés dans le cadre de la paix sont vraiment des outils pour guider une vie réussie, pour revenir à la Parole et au succès, et définir la définition que vous en aviez. Il me semble donc qu'il pourrait convenir aux deux situations, n'est-ce pas ? Oui, je vous aide vraiment à présenter votre projet.

**Orateur 2** 39:03

Merci. Oui, non, je l'ai écrit en pensant à tout le monde, je pense. Je pense que chacun peut faire ces choses pour soi, pour subvenir à ses besoins, pour avoir une vie meilleure, ou plus épanouissante, quelle que soit sa définition . Et je pense que c'est vraiment de cela qu'il s'agit. C'est la façon dont on le définit, et Prendre le temps de comprendre comment on définit sa vie et comment on choisit de la vivre, analyser ses choix, je pense que tout le monde peut tirer profit de la compréhension de ce qu'est une assurance vitale. J'en parle , je pense que c'est important. Je pense que c'est général, et c'est ce que je voulais vraiment dire : il ne s'agit pas seulement de s'inquiéter en cas de maladie. C'est aussi une mesure préventive, dans tous les aspects de la vie. Si nous prenons le temps de prendre soin de nous régulièrement, alors, quand les inévitables difficultés surgissent , nous avons déjà des outils. Nous savons déjà sur quoi nous appuyer. Mais, oui, je pense que l'une des choses qui m'a vraiment frappé, c'est le peu de connaissances des gens. Je vous ai vu hocher la tête à propos de l'assurance vitale, de l'assurance que vous avez au travail, à l'école ou ailleurs, de ce à quoi cela ressemble, parce que c'est très difficile, et vous n'aurez pas d'assurance vitale quand vous en aurez besoin.

**Orateur 3** 40:20

Le cancer et ses traitements interrompent votre travail. Bien sûr, cela coûte de l'argent, même si nous avons un système de santé public . Vous savez, le coût de la perte d'emploi, du stationnement, de l'essence pour se rendre à ses rendez-vous… Il y a tellement de choses qui coûtent de l'argent quand on suit un traitement contre le cancer ou toute autre maladie grave. Et je le dis toujours à mes patients : toi Vous avez une maison ? Vérifiez votre prêt hypothécaire. Payez-vous une assurance maladies graves ? Avez-vous une assurance hypothécaire ? Parce que vous devez vérifier ces points ou demander à votre Votre employeur, quels types d'assurance avez-vous ? Parce que c'est très épuisant financièrement pour ces jeunes. Je pense

**Dr Bill Evans** 41:02

Beaucoup de gens pensent que, grâce à un système de santé financé par l'État, il n'y a pas de frais. Nous avons d'ailleurs déjà réalisé un podcast avec Chris Longo, économiste, dont l'un des axes de recherche porte sur les frais à la charge des patients atteints de cancer. Ces frais ont augmenté et s'élèvent désormais à environ 1 000 dollars par mois, ce qui est choquant. Vous savez, les soins de soutien, les médicaments, le stationnement, la nourriture, les hospitalisations, etc. , sans parler de la perte de revenus, ont un impact financier et une toxicité financière bien plus importants que ce que l'on imagine en matière de santé. C'est donc une bonne chose que ces messages soient entendus, car ils pourraient les perturber. Ils font quelque chose d'un peu différent, se sentant mieux préparés. Ouais. Alors, où pouvez-vous trouver quelqu'un qui vous écoute ? Procurez-vous votre livre, et n'oubliez pas, nous avons des auditeurs sur les cinq continents.

**Orateur 2** 41:59

Oui. Donc, en ligne, chez tous les grands détaillants en ligne, comme Indigo, Barnes and Noble, Amazon, oui. Donc , chez n'importe lequel de vos détaillants en ligne, vous pourrez vous le procurer. J'ai vendu des livres jusqu'en Allemagne. C'est vrai. C'est disponible partout en ligne, chez votre détaillant en ligne. C'est

**Dr Bill Evans** 42:20

Je suis censée tenir le livre pour lancer notre exercice et montrer la couverture. Je ne sais pas où tu en as apporté un, mais peut-être qu'on ne le fera pas. J'espère qu'il te plaira, et qu'il plaira à ceux qui le liront, et je trouve qu'il est très intéressant. Et je suis convaincue que lorsque les gens sont ouverts et transparents comme toi, et qu'ils décrivent l'expérience et comment on peut la vivre et en tirer des leçons, ces histoires sont précieuses pour les autres. Sandro, tu fais un travail formidable en coordonnant tous ces soins qui, autrement, ne seraient pas dispensés à la plupart de ces femmes. Que pouvons-nous faire pour te soutenir, toi et le programme ? Et waouh !

**Orateur 3** 43:05

Vous pouvez faire un don directement à Pink par l'intermédiaire de la Fondation Hamilton Health Sciences et soutenir ce service offert à ces jeunes. Et vous savez, certaines des choses que les femmes m'ont dites valident vraiment ce que je fais. Vous savez, vous êtes mon calme dans la tempête, ou… Je ne sais pas comment j'aurais traversé cette épreuve sans vous. Merci. Alors , vous savez , c'est… C'est une grande leçon d'humilité, et je me sens très privilégiée de pouvoir offrir ce service. Alors, si vous connaissez quelqu'un qui a vécu cette situation et qui n'a pas eu de coordinateur de soins comme moi ou quelqu'un d'autre qui gère le programme rose et les autres centres qui le proposent, n'hésitez pas à collecter des fonds et à soutenir ce projet, car les fonds ne sont pas illimités. Malheureusement,

**Dr Bill Evans** 43:49

C'est tout à fait vrai , et je pense qu'une coordination de ce type est nécessaire. Or, il est peu probable qu'elle soit financée par le système de santé publique à l'heure actuelle, car il est soumis à de fortes pressions pour les soins de base. Certains de ces services complémentaires , pourtant essentiels à la qualité des soins, font donc défaut. Alors , Kinesha , je vous laisse le mot de la fin pour conclure. Quel message souhaitez-vous transmettre à nos auditeurs ?

**Orateur 2** 44:13

Oui, je pense que pour tous ceux qui nous écoutent, je tiens à dire qu'il est normal de faire le deuil de qui l'on était. Il est normal de faire le deuil de la vie passée que l'on pensait avoir, et il est également normal de laisser de la place aux possibilités. Vous savez, je sais que vous avez peut-être traversé l'une des périodes les plus difficiles de votre vie, mais je pense que si nous nous accordons un espace pour faire notre deuil, mais aussi pour accepter ce qui est possible, et qu'ils… Je veux juste leur laisser cela, leur laisser une dernière chose : demander de l'aide. Que ce soit avec votre programme, avec Pink Pearl, c'est… c'est C'est beaucoup mieux et plus facile. Votre parcours est bien meilleur lorsque vous le faites avec du soutien, avec des personnes qui vous comprennent et qui se soucient de vous, et vous pouvez à nouveau traverser la situation beaucoup plus facilement.

**Dr Bill Evans** 45:10

Ce sont deux excellents messages à transmettre à nos auditeurs, notamment la possibilité que quelque chose de nouveau, de positif et d'enthousiaste vous attend, et vous le vivez pleinement, à travers l'écriture de votre livre, mais aussi le travail de motivation que vous accomplissez auprès des autres. Félicitations pour ces initiatives et nous vous souhaitons une bonne santé pour la suite. Et merci à vous deux pour votre contribution au podcast.

45:33

aujourd'hui. Merci beaucoup. Merci.

**Orateur 1** 45:38

Merci d'avoir écouté le balado d'assistance cancer. Pour plus d'épisodes, de ressources et d'informations, rendez-vous à l'adresse cancerassist.ca ou suivez le programme d'assistance cancer sur Facebook, Twitter et Instagram. Merci de votre écoute.