

La Résilience et la persévérance

Témoignage de Marie-Josée Morissette

Semaine de la santé mentale



Bonjour !

Je me présente, Marie-Josée Morissette, occupant un poste comme conseillère aménagement entre 1998 et 2012 à la Direction immobilière d'Hydro-Québec à Montréal. Beaucoup d'entre vous me connaissent, puisque nous avons gardé contact. Certains vont me reconnaître, car nos chemins se sont croisés lors des nombreux projets d'aménagement que j'ai eu la chance de faire dans différents bâtiments de l'Île de Montréal et sur la Rive-Nord.

Pour vous situer, j'ai eu la chance d'être le Maître d'œuvre de l'ensemble du projet du 1500 University et de plusieurs autres projets. La grande brunette, marchant d'un pas rapide, livrant la marchandise, avec un accent du Saguenay, c'était moi. Cependant, depuis fin 2012, ma vie a fait un 360° degrés, je vous explique dans ce texte, où je me livre en toute humilité en ce mois de la santé mentale, dans le but d'inspirer les gens qui se retrouveront dans mon parcours.

LA DÉPRESSION

Eh oui, malgré ce sourire qui s'affiche sur mon visage quand vous me voyez sur les réseaux sociaux ou quand on se croise, moi aussi, la maladie mentale est venue s'emparer de moi, plus d'une fois dans ces 11 dernières années. Causé par de la violence psychologique et un divorce très difficile en 2010, j'ai dû accepter un diagnostic de dépression qui m'a amené à un arrêt de travail ayant perdu tout focus sur mes tâches à faire au bureau et dans mon rôle de maman.

Revenu trop tôt la première fois, je suis aussitôt reparti un autre 6 mois avec en prime l'obligation de faire une proposition aux consommateurs, n'ayant plus la capacité de payer tous mes comptes, suite au divorce. Eh oui, moi qui travaillais à bon salaire, perdant de ce fait mon nom, mon crédit et ma fierté. Dégringolade totale, j'ai flirté à nouveau avec la dépression. J'ai travaillé très fort en thérapie pour retrouver l'équilibre.

J'ai utilisé les ressources offertes par le PAE nécessaires pour moi et mes filles, afin de retrouver une vie normale. Le but, étant aussi de revenir plus forte et plus en contrôle au travail. J'avais fait ce qu'il fallait pour être en sécurité, pour ressentir un bien-être et j'avais retrouvé le sourire. Une nouvelle vie pleine de projets s'annonçait pour nous 3.

LE CHAOS

Cependant six mois plus tard, le **12 du 12 2012**, suite à une chirurgie fin novembre au genou gauche pour retirer une deuxième récurrence d'une tumeur (bénigne à cellules géantes intéressantes au condyle fémoral externe), qui c'était loger auparavant au même endroit en 1992 et en 2005. Un diagnostic de cancer des os loger au fémur comme Terry Fox, plus précisément nommé Ostéosarcome me tombe dessus.

C'est la fin du monde, je n'ai pas le temps d'être malade, voyons ! Et encore moins le temps de mourir, je suis une maman de deux filles de huit et douze ans en garde complète et j'ai un travail à temps plein que j'adore. Je suis loin de ma famille qui est au Saguenay, un ex sur qui je ne peux vraiment pas compter... C'est l'anarchie et le chaos dans ma tête, dans tout mon corps et dans toute ma vie. Perte de contrôle total, les deux pieds dans le vide.

Une chose est positive, après avoir passé plus de tests, le Tep-Scan et la Scintigraphie osseuse, on confirme que le cancer n'est logé qu'au fémur. Ça veut dire plus de chance de survie, mais il faut faire vite avant qu'il ne s'étende dans tout mon corps et que ce soit fatal. C'est la course contre la mort !

MAÎTRE-D'OEUVRE

Donc après cette annonce, je me suis effondré. Évidemment, j'ai braillé ma vie. Après 2 jours, j'ai dit STOP ! Je me suis relevé et mise en mode action. Je ne pouvais pas rester paralysé. Mes filles avaient besoin de moi et 42 ans, c'était bien trop jeune pour mourir ! J'ai donc choisi de faire face à ce cancer qui avait pris possession de mon corps sans me demander la permission et sans crier gare.

J'ai remis mon chapeau de Maître d'œuvre, mais cette fois-ci pour réaliser **LE Projet**, tu sais **LE projet de toute une vie, le plus grand défi à réaliser** qui soit dans cet univers inconnu et effrayant. C'est donc en chargé de projet que j'ai décidé de travailler en équipe avec tous les professionnels de la santé attirés à mon dossier. J'ai pu alors rester connecté à ce qui m'arrivait tout en restant une maman à temps plein veillant aux besoins de ses enfants.

PROTOCOLE ET SUIVI

Cependant mon « ortho-onco », le Dr Marc Isler à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, le seul et unique grand chef d'orchestre de mon dossier, m'informe que le protocole des chimios à faire serait des plus extrême et des plus agressif. Mon corps serait affaibli et mis à l'épreuve à tous les niveaux. Qu'autant les bonnes et les mauvaises cellules seraient foudroyées et que je serais en béquille environ 18 mois.

Ma priorité étant d'offrir une stabilité à mes enfants lors de ce combat, et au cas où le pire arriverait, je devais faire des choix. Donc après réflexion, mon dossier global resterait entre les mains du grand chef à Montréal, mais pour avoir de l'aide, je devais aller vivre chez mes parents au Saguenay le temps des chimios et de la convalescence. Malgré les multiples allers-retours Montréal-Saguenay pour les chirurgies, les examens et les suivis, c'était la meilleure solution.

CONDITIONS DE CHANTIER

Dans ma tête nous partions un an, tout au plus deux. Quatre mois plus tard, après trois chimios extrêmes, j'ai été forcée d'admettre que je ne pouvais garder notre maison à Laval, car le temps et les complications me jouaient déjà des tours. J'ai dû faire face à des « conditions de chantier ». Je devais me mettre en mode acceptation et solution en continuant d'avancer contre vent et marée, malgré ce combat extrême. Le seul résultat possible serait d'en sortir gagnante.

DÉSÉQUILIBRE : L'APRÈS-CANCER – LA RÉMISSION ET L'ÉPÉE DE DAMOCLÈS

L'après-cancer est mille fois plus difficile que le pendant et on ne m'avait pas préparé à ça. Du jour au lendemain, tu deviens orpheline. Les professionnels de la santé présents au quotidien prennent congé. La famille et tes amis te croient sérieusement guérie, car ils entendent le mot « Rémission ». Cependant, ce qu'ils ne comprennent pas, c'est que tout ton corps est « scrappe », ayant passé sous un char d'assaut et que tout est à reconstruire ou à stabiliser.

Tu es dans le rouge, tu es sous zéro, tu es dans un trou noir au fond d'un puits sans fin. Ressentant une fatigue si profonde, des douleurs qui ne s'expliquent pas et une détresse mentale, j'ai sombré dans une dépression majeure près de la folie. J'ai été l'ombre de moi-même plusieurs années. C'est un pas à la fois que j'ai dû accepter que cela prendrait du temps, beaucoup de temps. Que je devais aussi vivre avec l'épée de Damoclès sans lui porter trop d'importance. Je dois encore continuer d'accepter aujourd'hui les dommages collatéraux toujours présents.

Vivre avec la maladie, c'est un job à temps plein, croyez-moi. Malgré la croyance populaire qui se veut que nous profitons de la vie au maximum après un cancer, je suis désolée, mais cela ne se fait pas aussi facilement. Ce n'est pas une partie de plaisir. Ce sont des montagnes russes sans fin, un jeu de serpents et échelles. Plus rien ne reviendra comme avant.

LIEN D'EMPLOI

Malheureusement, j'ai été dans l'incapacité de reprendre mon poste et de revenir au travail, à mon grand désespoir. Mon travail à Hydro-Québec était ma plus grande réussite. La petite fille de Chicoutimi s'était rendue là par elle-même ! C'était tout ce qui me restait de concret à part mes filles à ce moment-là, vivant le chaos dans d'autres sphères de ma vie. Je me refusais de perdre mon lien d'emploi. Croyant avoir tout perdu à ce moment-là, indépendance, fierté, sécurité financière, conditions de travail, défis professionnels, qualité de vie, retraite, etc.

Que faire de ma vie ? Moi qui n'avais que 46 ans à ce moment-là ? Et le psychiatre de dire, « tu vas vivre en pleine conscience avec le sourire, tu vas profiter de la vie, tu es rendu à l'âge de la retraite, vie maintenant ! » Haha ! Facile à dire, mais perdre mon lien d'emploi fût mon plus

grand deuil, le plus grand échec de ma vie, mes croyances me disaient que je n'avais pas assuré.

Ayant été toujours transparente sur les réseaux sociaux sur mon état de santé et ma vie en général, le jour où j'ai été officiellement désignée par mes spécialistes, par retraite QC et par mes assurances comme étant en invalidité permanente, en septembre 2017, je n'ai pas été capable d'en parler ouvertement. Je n'avais pas choisi, la honte et le jugement s'étaient emparés de moi.

SE DÉFINIR

On se définit tellement par le travail que l'on fait, que quand il n'est plus là, c'est le vide total. Tu te dis que tu n'es plus bonne à rien, que tu ne pourras plus t'épanouir du reste de ta vie. L'acceptation de cette nouvelle définition est beaucoup plus facile aujourd'hui. Mais j'ai toujours un côté fragile, malgré que je sois sortie de la dépression.

Le défi a été de trouver un sens à ma vie, « comment vais-je faire ? » pour me réaliser, pour m'épanouir et, surtout, comment je me définis maintenant comme personne, comment je réponds à la question populaire « que fais-tu dans la vie ? » Eeee... silence radio, je suis qui moi ? Je ne sais plus qui je suis, ce que j'aime, c'est un « Reset » obligé ! Et, en tant que célibataire, suis-je intéressante pour un homme ?

Mon psychiatre m'a grandement aidé à accepter cette nouvelle définition. Il m'a autorisé, je dirais plus qu'il m'a prescrit, à avoir du plaisir, à sourire, à vivre pleinement la vie et à l'exprimer sans avoir honte, sans me sentir coupable de la partager et d'avoir peur du jugement des autres, ayant une invalidité permanente quasi invisible.

FAIRE HONNEUR

J'ai donc, au fil des années, fait honneur à qui j'étais, une femme d'action et proactive. Je suis allé me chercher de l'aide professionnel à tous les niveaux. Je devais aller à ma rencontre, apprendre à me connaître et à faire émerger la nouvelle version de moi-même. Car oui, cette épreuve m'a complètement transformée. Je suis fière de dire haut et fort que je me suis entouré de tout ce qu'il me fallait pour revenir à la vie, pour me sortir de ce sable mouvant sans fin, de ce champ de bataille où personne ne me tendait la main. Aujourd'hui, je suis capable de dire Merci à la vie d'avoir mis sur mon chemin ce parcours.

MISE À NUE

C'est seulement en janvier 2020, le jour de Bell Cause, alors que j'avais repris confiance en moi, que j'ai osé me dévoiler en écrivant un texte pondu sur le moment sur mon profil FB. Un texte semblable à celui-ci, parlant ouvertement de mes problèmes de maladie mentale. J'ai enfin libéré ce lourd secret que je cachais par fierté et par orgueil.

Après plusieurs démarches, avec toute ma ténacité, mon vouloir et ma détermination, mon retour au travail n'avait pas été possible, j'étais maintenant en invalidité permanente. Moi qui m'affichais toujours comme une personne forte avec un mental d'acier, ne montrant pas vraiment ma vulnérabilité à part lorsqu'il s'agissait de ma santé physique, je me suis livré ou plutôt délivré de ce qui me faisait le plus honte. C'est alors que le sentiment de fierté de tant d'accomplissements a pris le dessus sur la honte. Je reconnais aujourd'hui être une gagnante, et que je traverserais n'importe quels autres obstacles, car je suis une battante.

ACCEPTATION

J'ai donc accepté plus facilement la venue, il y a trois ans, de cellules précancéreuses à la glande thyroïde où l'on a dû en retirer la moitié, et la venue d'un deuxième cancer, celui du sein à l'été 2019. J'ai subi une mastectomie partielle, j'ai dû faire des traitements de radiothérapies et, chaque jour pendant cinq ans, je dois prendre une chimio en pilule nommée Tamoxifène qui arrive avec une multitude d'effets secondaires. Elle diminue les risques de récurrences d'un cancer au même endroit, mais elle augmente les risques de développer un cancer de l'endomètre. Ce qui signifie plusieurs autres suivis et examens à ajouter à ceux déjà à l'agenda pour le cancer des os.

Avec mon cheminement, je ne me suis pas laissé envahir par la peur. C'est donc avec le sourire et avec confiance que j'ai traversé cette nouvelle épreuve tout en inspirant mon entourage. Parallèlement, j'ai fait des tests génétiques pour vérifier si je n'étais pas porteuse du gène de tous les cancers et le retour de la cane fût nécessaire, car beaucoup trop de douleur à ma jambe. Grand soulagement, je ne suis pas porteuse du gène. Soutenue par l'adrénaline des derniers mois, je reste sereine et confiante pour la suite.

DROIT DEVANT

Vous connaissez l'expression « la goutte qui fait déborder le vase ? ». Elle a pris tout son sens lorsque le spécialiste des prothèses m'informe qu'il devra à nouveau faire une chirurgie, qui ne sera pas sans risques, avant que les os s'effritent trop vu le décèlement. J'ai alors failli retomber dans la noirceur de la dépression en octobre 2019. L'adrénaline tombée, la fatigue de la mastectomie partielle, des radiothérapies et l'annonce d'une nouvelle chirurgie, c'était trop pour moi.

J'étais si épuisé, si instable, au bout du rouleau, complètement démotivé, découragé, n'ayant plus d'énergie, ayant comme seule envie d'être hospitalisé pour qu'on prenne soin de moi pendant des semaines. Mais, j'ai encore une fois fait honneur à qui je suis au plus profond de moi, en guerrière, en battante, en lionne, je me suis relevé et j'ai dit « Stop, Action ». Tu es plus forte que ça, ne va pas là, rien de bon ne va en ressortir, va vers la lumière, donne-toi de l'amour, soit bienveillante envers toi, crois en toi, regarde tout le chemin parcourût. Tu en as vu bien d'autres, « Go Go Go » lâches pas et continues d'avancer droit devant.

180 DEGRÉS : SE RÉINVENTER ET REVENIR À MOI

J'ai choisi de me recréer, de me réinventer avec mes nouvelles valeurs et priorités. Je suis parti à la conquête de l'équilibre, de ma santé et de ma mission. C'est en prenant ma santé en urgence, en faisant un virage à 180 degrés, en changeant mon mode de vie et mes habitudes alimentaires que tout a pris un sens. Ayant été accompagné depuis novembre 2019, j'ai eu le plaisir de marcher en pleine conscience des distances de 6 à 8 km dans la nature sans cane avec 38 livres en moins.

J'ai gagné en énergie, en vitalité et en confiance. Par le fait même, en me libérant de toutes les toxines collées dans mon corps, de mes croyances limitantes, de mes peurs, j'ai pris conscience de tout le potentiel que j'avais en moi en dehors du travail traditionnel. Et franchement, j'ai découvert une merveilleuse personne qui a tous les droits de vivre pleinement sa vie en inspirant les gens par son parcours. Avec bienveillance, je garde le sourire et je sais que toutes ces périodes difficiles passées ont fait de moi une personne

encore plus forte, une meilleure version de moi-même qui accepte plus facilement les moments de détresse, car il y en aura d'autres.

Comme présentement mon métabolisme interne à certaines défaillances, cause à effet des chimios, anesthésies, médicaments, etc., et que nous travaillons à l'ajuster pour éviter des complications. La chirurgie au tibia viendra quand le covid sera contrôlé. Maintenant, je sais que je vais me relever, même si mon corps s'épuise de plus en plus à chaque fois.

COVID : LA RENAISSANCE

Pour moi ce n'est pas de l'inconnu, j'ai déjà vécu cet isolement obligé, ce chamboulement de vie, ces inquiétudes de quoi demain sera fait, de l'insécurité financière, de la peur de perdre mon travail, de la peur d'attraper un foutu virus à l'épicerie qui me sera fatal, de me laver les mains plus souvent qu'autrement, etc., et tout ça avec la peur de mourir. C'est comme si maintenant les gens pouvaient maintenant comprendre un peu plus ce que nous vivons « en partie » pendant la maladie. Cela entraîne tellement une séquence d'événement imprévu qu'on perd le contrôle.

Tant de sacrifice, de solitude, de limitation, d'insécurité, d'incertitude, de vertige, de frustration, de colère, d'incompréhension, et ce, sans avertissement et sans savoir quand tout cela va finir. Mais j'ai confiance qu'il sera bénéfique pour l'ensemble de la société, qui aura saisi la chance de se réinventer avec force et résilience.

POUVOIR

Le mot qui me vient en tête est « s'adapter » et j'ajouterais « ne jamais rien prendre pour acquis », car du jour au lendemain tout peut basculer sans que tu puisses avoir le contrôle des événements. Le seul pouvoir que tu as est « comment vas-tu choisir de vivre ces montagnes russes infernales ? ».

Moi, j'ai choisi de profiter de l'occasion pour vivre encore plus pleinement, j'ai eu un grand besoin de me retrouver dans la nature depuis mars 2020. Le plus souvent possible, je suis allé à la rencontre du soleil couchant sur le bord de l'eau, seul avec moi-même pour m'énergiser, pour faire de la pleine conscience et pour avoir un moment avec la personne la plus importante, moi.

Chaque pas que je fais est une célébration pour moi, c'est un merci à la vie, un merci à la recherche et aux dons recueillis pour permettre à la science de sauver plus de vie chaque jour du cancer. De toute ma vie, je ne me suis jamais sentie aussi légère et aussi connectée avec la terre et avec moi. Je vais bien, de mieux en mieux chaque jour, je dirais même que dans les dernières onze années, la dernière fût la meilleure de toutes.

BIENVEILLANCE

Soyez bienveillant envers vous-même ! Une vie, vous n'en avez qu'une. Elle est précieuse, elle est unique. N'attendez pas la maladie pour y voir. Prenez votre vie en priorité sans perdre de temps, faites les bons choix POUR VOUS, même s'ils semblent inatteignables, même s'ils sont incompris par les autres, sachez que tout peut se surmonter, il faut croire en vous. Non, je ne vous dis pas que le chemin sera facile, il y aura des obstacles, des déceptions, mais rien n'est impossible. Vous avez l'obligation de toujours donner le meilleur de vous-mêmes.

Auteur : Marie-Josée Morissette - 16 mars 2021