

Françoise Bisteur

Des bulles, *des bulles* pour se réinventer

Récit
d'intelligence
collective
& de positivité



Et si nous
réinventons
ensemble ?

Françoise Bisteur

Des bulles, des bulles
pour se réinventer

Récit de positivité et d'intelligence collective

© Françoise Bisteur, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-2162-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant l'histoire, quelques mots

Mais pourquoi écrire, me direz-vous ?

L'envie de partager avec vous mon aventure humaine individuelle et collective... Avec vous, lectrice, qui venez de découvrir que vous avez ou n'avez pas un cancer du sein ; avec vous qui connaissez quelqu'un qui a ou a eu un cancer ; avec vous qui n'êtes pas touché directement par le cancer. Pour résumer, avec tous ceux qui ont envie de découvrir l'histoire d'un parcours de vie à la suite de cette fatidique annonce qui vous bouleverse et vous permet toutefois de rebondir vers un nouveau destin, en gardant la positivité comme ligne directrice.

Une histoire pour découvrir et vous donner envie de vous battre pour une cause magnifique : la vie.

Après avoir découvert que le cancer était en moi, après une phase chaotique remplie de milliers de questions et d'interrogations, alors que je commençais à sortir de cette espèce de « tempête » cérébrale, je me suis dit : « Je vais écrire cette histoire pour montrer que c'est possible de se réapproprier ce qui nous arrive et de réécrire le cours de notre vie. » Je ne voulais pas d'une fin malheureuse, mais d'une réussite : j'allais tout mettre en œuvre pour y parvenir. J'avais une réelle envie de partager en toute simplicité mes ressentis, mes plans d'action pour rebondir, mes moments difficiles ou problématiques, mais aussi les plus magiques. J'ai ressenti rapidement l'envie d'associer à cette aventure (je préfère ce mot à « épreuve », c'est plus positif) ceux qui m'entouraient. Puis j'ai pris cette décision cruciale : « Je vais le raconter ! » Vous qui lisez ces lignes, vous faites partie de mon rêve de partage d'expérience.

Depuis plusieurs années, j'ai envie d'écrire pour partager certaines étapes, certaines aventures, certains défis, qui presque toujours se concluent par des réussites, des avancées, des découvertes. Ces expériences démontrent la puissance émanant de ceux qui, par leurs choix, leurs décisions, arrivent à piloter avec agilité et efficacité le cours de leur vie. Ce qui m'est arrivé m'a poussé à agir. Le cancer m'a portée jusqu'à « oser », à m'engager dans ce que je voulais faire depuis toujours sans pouvoir y arriver. Comme si des envies ancrées au plus profond de moi resurgissaient et pouvaient commencer à éclore.

Je passais donc d'un état que j'allais quitter à un nouveau départ. C'est une

première conséquence positive de ce qui m'est arrivé. Je n'en suis pas encore à dire « merci » – il ne faut pas exagérer non plus –, mais je suis toujours restée positive. Cette positivité que je porte au plus profond de moi, je la remercie, car c'est elle qui m'a permis de rester maîtresse de ce que m'arrivait pendant cette délicate phase de ma vie.

Cette histoire, que je m'appête à vous raconter, illustre la force qui émane de l'alliance entre l'individuel et le collectif en toutes circonstances. Je crois fermement à la force des liens et de l'intelligence collective : c'est ce que vous allez découvrir tout au long de cet ouvrage. L'intelligence collective permet à plusieurs personnes d'utiliser au mieux la réflexion, de trouver des solutions créatives et innovantes aux défis les plus difficiles. Chacun va amener ses idées, son point de vue ce qui va permettre d'avancer ensemble.

Les fourmis ou encore les abeilles l'ont bien compris en posant une organisation où chaque insecte est en interaction, en lien avec un ou plusieurs éléments en permanence pour être plus fort.

Vous avez sûrement entendu ce proverbe : « Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin... » Ces mots sont une illustration bien concrète de l'impact de l'intelligence collective.

Depuis toute petite, mes parents m'ont inculqué cette notion du « faire ensemble » que je ressens au plus profond de moi. J'utilise tous les jours ma boîte à outils de créativité qui permet de stimuler l'intelligence collective pour avancer dans mes actions. Dès l'annonce de mon cancer, je me suis mise en lien, connectée avec les autres et c'est cette puissance du collectif qui m'a portée, m'a aidée à avancer sur ce nouveau chemin tortueux. La synergie, la connexion, l'interaction avec les personnes que je contactais et rencontrais m'ont aidée à clarifier une situation encore floue à mes yeux, m'ont accompagnée à trouver des idées à mettre en place, m'ont donné l'envie d'agir face à cette situation compliquée et imposée. Le *crabe* était enfermé dans mon intérieur, mais ne m'a pas empêchée de demander de l'aide et ainsi d'en sortir plus forte. Cette aventure est celle d'une véritable équipe gagnante. Face à ce monde que je ne connaissais pas, j'avais besoin d'échanger avec d'autres pour m'éclairer, me guider à définir où je devais aller. Partager les connaissances de l'autre, son savoir, ses compétences... Une collaboration est née à chaque échange qui m'apportait de la positivité et me permettait de continuer à croire que tout était possible.

J'adresse donc un grand merci à tous ceux qui m'ont accompagnée dans cette aventure et bataille contre le petit *crabe* par leurs témoignages verbaux ou écrits,

leurs mots, leurs appels et messages, leurs sourires, leurs bras qui m'ont serrée, leur écoute... Cette expérience fut une réelle aventure partagée, où l'humain a pris toute sa place. Chaque instant revêt une autre dimension, car la bienveillance, l'empathie que les autres ont eue à mon égard prend tout à coup une importance démultipliée. Ces petits gestes comme les messages reçus qui transforment, ces mots simples qui traduisent une solidarité, sont un véritable soutien, des piliers.

Les témoignages passionnés, sincères, peuvent toucher et inspirer ceux qui les entendent, même quand on reste maître de ses actions. Éclairer, donner envie, rassurer, informer... chacun prendra ce qu'il souhaite dans ces écrits. J'espère surtout qu'ils vous apporteront le sourire et vous montreront que rien n'est jamais perdu, qu'ils vous aideront à vous accorder avec vos peurs et vous donneront envie de positiver : la plus belle chose, c'est de vivre chaque instant.

Sans le vouloir, j'ai utilisé le processus de résolution de problème pour m'aider à rebondir, à repartir, à continuer et à construire une nouvelle vie durant les différentes phases de ce parcours. En découvrir le principe vous permettra peut-être de mieux orienter vos actions, de vous épanouir davantage et, si vous devez faire face à une épreuve, quelle qu'elle soit, de donner encore plus de sens à votre vie. Clarifier la situation au plus vite, trouver des idées à mettre en place et, enfin, passer à l'action, agir, réagir... Telle a été ma méthode inconsciente pendant ce parcours qui m'a permis d'avancer, dès que cela m'était possible, et de rebondir entre les diverses annonces.

Avant de commencer mon récit, je veux juste préciser que ceci est mon histoire, singulière, personnelle... Nous sommes tous différents. Le cancer a de nombreuses facettes : le cancer infiltrant, le cancer métastatique... Bien entendu, chaque diagnostic unique donnera lieu à un traitement spécifique. Celui que j'ai décroché est le cancer *in situ*, donc localisé uniquement au niveau du sein. Les médecins n'ont cessé de me le répéter : « Vous avez un cancer *in situ*, donc vous avez de la chance... » Bon, c'est quand même un cancer, messieurs-dames ! J'ai compris, dans ces propos tenus par les médecins, que j'allais éviter les traitements lourds, mais que j'allais perdre un sein. Chaque patiente a un traitement spécifique, lié à sa pathologie, qui se décline soit en chimiothérapie, soit en radiothérapie, soit en hormonothérapie, ou alors un cocktail de ces différents traitements. On affecte au cancer des grades de 1 à 4, en lien avec son développement ; parfois l'ablation de la tumeur est partielle, parfois il est nécessaire de réaliser une mastectomie totale, ce qui signifie enlever entièrement le sein. Même si les traitements varient, certaines phases sont similaires : je les ai

retrouvées dans les nombreux témoignages découverts. L'idée est de vous partager en toute simplicité, et avec un peu d'humour, l'histoire d'une femme qui a pu, avec la découverte d'un cancer, reposer le sens de sa vie. Laissez-vous guider dans cette histoire, à la découverte de nombreux personnages incarnés par des bulles : bulles professionnelles, bulles médicales, bulles d'amitiés ou d'amours, bulles d'idées...

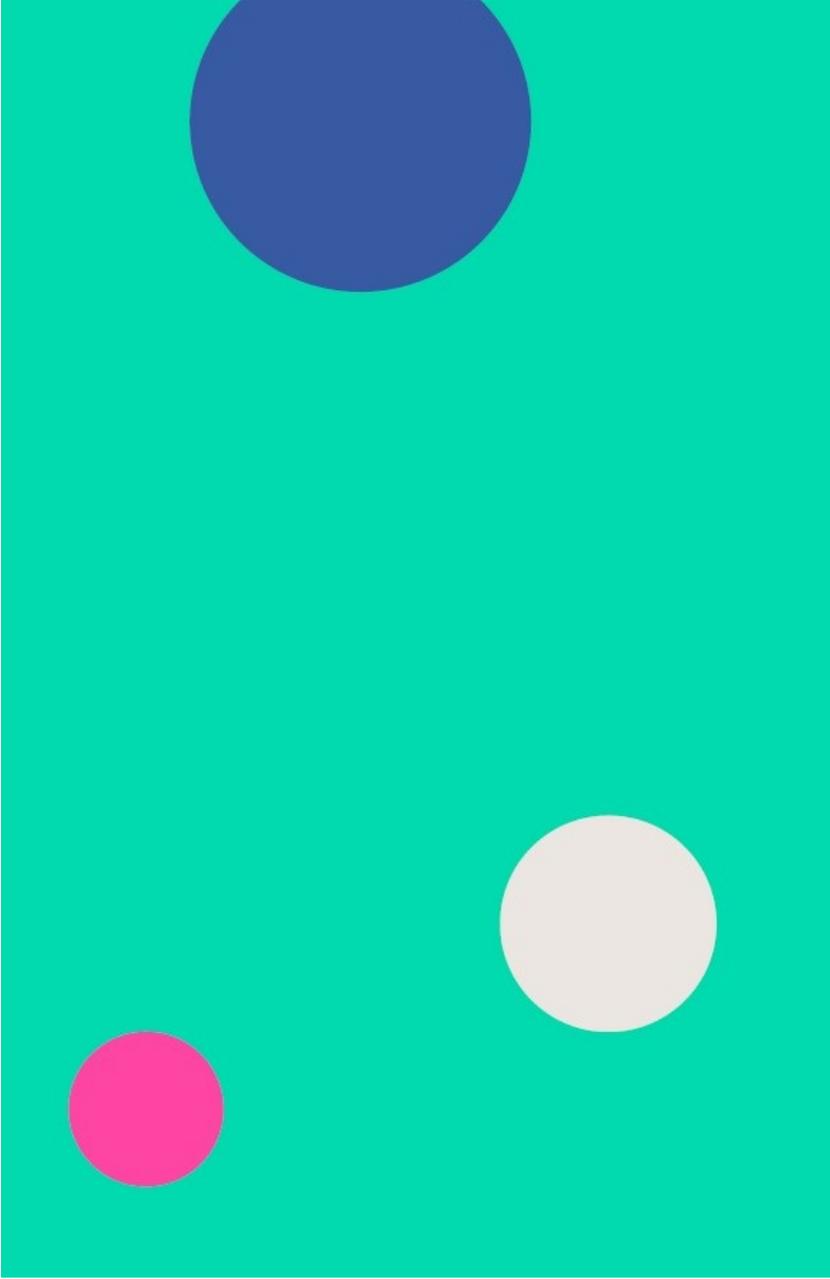
Cet ouvrage est une œuvre collective, car sans les autres, il n'aurait pu exister. Partager les actions avec ceux qui vous accompagnent est important, c'est pourquoi la plupart des personnes qui font partie de cet ouvrage ont pu découvrir la partie qui les concernait et réagir avant la publication. Ces moments de partage sur mes écrits ont toujours été touchants, émouvants, parfois surprenants. J'ai souhaité également faire appel à un « comité rédactionnel » pour relire mes textes : il m'a conseillé et m'a surtout permis d'être accompagnée durant cette phase d'écriture dans laquelle je ne me sentais pas vraiment légitime au départ. Merci à Isabelle pour les heures passées dans le train à relire et à pointer les coquilles ; merci à Adeline ; merci aux patientes de la première bulle, « se réinventer après un cancer du sein », pour avoir offert leur regard et un retour si précieux ; merci à tous ceux qui ont pu parcourir ces écrits avant leur parution. Ces retours m'ont donné confiance, envie de continuer et le sentiment de me sentir moins seule dans ce projet. Pour la dernière touche esthétique de l'ouvrage, c'est Vanina qui a accepté de m'accompagner et de me redonner ainsi la motivation de finaliser cette création dans la joie et le plaisir. J'avais besoin de son expertise pour terminer l'aventure et permettre à ce récit d'être agréablement mis en valeur. Écrire cette histoire en dégagant les moments uniques, c'est aussi une manière de remercier et de mettre en lumière les nombreux soutiens et accompagnements dont j'ai bénéficié tout au long de mon « aventure ».

Alors, elle commence comment, ton histoire ? Raconte... *Go, go, go !*

Je vais donc faire un retour dans le passé... Allons-y !

Une dernière précision : je tiens à souligner que les soignants qui m'ont rencontrée et accompagnée sur le parcours médical sont appelés « Doc », comme dans une célèbre série américaine. C'est la sensation que j'ai eue, celle d'être dans une série Netflix, avec des rebondissements, des intrigues, des bonnes et de mauvaises nouvelles...

Maintenant on peut y aller : c'est parti.



Avant le cancer

Il y a l'avant, des témoignages forts : et si un jour...

Avant l'annonce officielle à l'institut *Feminae*, centre dédié au cancer des femmes à Metz, je me souviens d'un témoignage qui m'avait beaucoup touchée. Je me revois sur mon sofa avec ma polaire, devant un « Envoyé spécial » et le témoignage d'Émilie Daudin, alias Émilie Brunette, interviewée par Élise Lucet, le jeudi 30 septembre 2021... L'interview est toujours disponible sur [YouTube](#), si vous souhaitez la visionner.

Émilie, blogueuse, racontait comment, atteinte d'un cancer du sein, elle avait décidé de partager son parcours et son vécu sur Instagram. Partager en toute transparence ce qu'elle vivait et comment elle restait positive... Cela m'a touchée (oui, la larme a coulé, tellement c'était émouvant) et je me suis dit : « Bravo ! C'est ce qu'il faut faire : oser en parler afin de sensibiliser, d'informer et de montrer à de nombreuses femmes qu'il est possible d'être plus forte que la maladie et de gagner la bataille. » Il n'y a aucune honte à dire qu'on a un cancer. Cette différence, une fois combattue, peut devenir une force.

Émilie montrait à travers son enthousiasme, sa joie de vivre, que, malgré cette aventure, quel qu'en soit le parcours, la vie était plus forte et qu'il fallait se battre pour la garder et continuer à vivre avec ceux qu'on aime. Elle pétillait, elle était super positive, ce que j'adore. Je la trouvais géniale de partager ainsi son histoire unique, ce combat qui affecte tellement de femmes aujourd'hui. En l'écoutant parler avec Elise Lucet, cela m'a réellement émue intérieurement, à tel point que je me suis dit : « Si un jour cela m'arrive, j'en parlerai... » Merci, Emilie, de m'avoir aidée à me projeter et à tenir ma promesse.

Parler, sensibiliser autour de réussites, partager les étincelles de ceux qui vont bien maintenant, permet de montrer que c'est possible.

Quand on n'est pas touché, on a cette sensation d'être protégé. Mais la probabilité d'être diagnostiqué d'un cancer est bien présente, surtout quand on voit autour de soi des amis, des proches qui sont concernés. Oui, le cancer sera de plus en plus présent et je remercie les médecins et les chercheurs qui nous permettent d'être accompagnés sur ce périlleux chemin et d'être sauvés. Même si c'est leur métier, je n'arrête pas d'exprimer ma gratitude envers ceux que j'ai

croisés sur ma route et qui ont su me redonner confiance.
Tiens, un mot qui a toute son importance : la confiance...

Bon, tu commences quand ton histoire, Françoise ?

Eh bien, tout allait bien dans ma petite vie, sans problème de santé, remplie de joie de vivre. J'étais entrepreneuse depuis 2020, en mode « survie Covid » et en pleine transformation de mon métier pour adapter mes formations « résolution de problème » au mode digital. Avec mon organisme de formation, *Innobullus* – littéralement, des bulles d'innovation –, j'accompagnais ceux qui souhaitaient innover, donc transformer, inventer, changer, en y associant le capital humain présent autour d'eux... Une bien belle mission qui me motivait profondément : quand je m'engage, j'y vais à fond !

Ce qui me caractérise, c'est l'action, le dynamisme... Un rythme soutenu qui parfois me porte à oublier de vivre. Il faut se souvenir qu'on travaille pour vivre, et non l'inverse, qui est de vivre pour travailler. Quand j'y repense, j'étais heureuse, car j'avais réalisé une partie de mon rêve, qui était de créer ma propre entreprise.

Il s'avère que toute cette compétence acquise et que je transmettais dans mes formations allait me servir personnellement pour rebondir : utiliser le processus de résolution de problème pour ma propre histoire.

Cinquante ans, le devoir de la « mammo »

20 mars 2021. Avoir cinquante ans et ne pas pouvoir les célébrer dignement : je ne vous dis pas la fête que je vais organiser ultérieurement pour fêter ce demi-siècle ! Je reçois, comme toutes les femmes qui fêtent leur cinquantième anniversaire, la convocation pour la mammographie. La fameuse, celle que nous attendons toutes, mais que nous redoutons et n'avons pas envie de faire. Je la pose dans la bannette des rendez-vous à prendre et elle reste posée là... Une relance, il me semble, et je décide d'appeler, d'y consacrer un temps... Rendez-vous pris en septembre 2021 : « Bon, ça, c'est fait. »

Savez-vous que, étrangement, depuis le développement du cancer du sein, toutes les femmes de cinquante ans n'effectuent pas leur mammographie ? Allez-y, mesdames, dites-le autour de vous, car cela peut sauver une vie : il faut y aller !

J'en suis consciente, toutes les femmes sont différentes : certaines ont peur de la mammographie, en souffrent même... Mais, moi, je me suis laissée guider. Quel que soit notre rapport avec cet examen, il reste « hyper » important. Car il peut