

# La beauté sublime

■ Citation : *CMAJ* 2022 April 11;194:E529-30. doi : 10.1503/cmaj.211982-f

Voir la version anglaise de l'article ici : [www.cmaj.ca/lookup/doi/10.1503/cmaj.211982](http://www.cmaj.ca/lookup/doi/10.1503/cmaj.211982)

L'endroit est sombre.

Quoi?

Rick, mon mari, est assis à côté de moi. Il pleure. Ma chirurgie — une hystérectomie — a eu lieu à 13 h. Adieu, kyste de l'ovaire. Mais qu'est-ce qui se passe? Pourquoi pleure-t-il? Il y a autre chose?

Les chirurgiens ont vu que le cancer avait envahi tout mon abdomen.

Ça va mal, n'est-ce pas? J'imagine que ça ne pourrait pas être pire.

Ce soir-là, nous nous tenons la main, c'est tout.

Un mois plus tard, rencontre avec l'oncologue. Elle me remet un rapport de pathologie de huit pages. « Lillas, vous avez un cancer de stade 3C. C'est sérieux, et les traitements seront agressifs. » Nous pleurons... de soulagement. Nous savions qu'au stade 4, mes chances de rémission auraient été très minces. Sans attendre, je commence la chimiothérapie.

Je suis reconnaissante de pouvoir être traitée, bien que je doive enchaîner les deuils : ma santé, mon identité, ma démarche énergique... et ma belle et longue chevelure foncée. La vie que j'ai connue jusqu'à maintenant est terminée. Je suis sous le choc.

Nous sommes au début de 2019. Premier matin à la maison après mon séjour en chimiothérapie à l'hôpital. Je refuse de bouger, je suis épuisée. Laissez-moi tranquille! J'ai parfaitement le droit de rester au lit toute la journée! Sauf que... Non! Je me lève et me regarde dans le miroir. J'ai une mine terrible; tout ça pourrait très mal tourner. À moins que... Mon Dieu, je ne suis pas prête à mourir. Je ne sais pas quoi faire. S'il vous plaît, aidez-moi à guérir. C'est à ce moment que je me jure de passer à l'action. Je laisse tout tomber — je dis bien tout — et me consacre corps et âme à ma santé. Quarante-huit onces

de jus verts et rouges tous les jours — mais je ne suis même pas capable de porter les sacs de légumes! Debout à 5 h du matin, j'enchaîne méditation, yoga, tenue de journal intime et exercice de gratitude. Je prends soin de moi et me centre sur la compassion et l'amour. Je lâche prise.

Plusieurs mois plus tard, mes traitements ont pris les allures d'une routine : respirations profondes, visites à l'hôpital, sommeil, counseling, yoga, chimiothérapie, prières, méditation, vomissements, jus, larmes, bourdonnement et bip des appareils médicaux. Répéter et répéter jusqu'à ce que tout se fonde en une cadence malaisée.

Malgré tout, au beau milieu de l'épuisement, de la dévastation et du chagrin, le sentiment grandissant de quelque chose qui s'ouvre, peu à peu. Et dans cet espace libéré, ce quelque chose me pousse et me guide. C'est au-delà des mots. On dirait une douce présence pleine de beauté. Non la beauté qui suscite l'attention, l'admiration ou l'attirance, plutôt une sensation qui m'imprègne et m'entoure. Comme une présence tranquille, pleine d'amour, de gratitude et de joie, peut-être?

Cette présence m'a toujours accompagnée. Seulement, elle était enfouie sous l'agitation, le bruit confus des pensées, la recherche du bonheur ailleurs qu'en moi et l'identification excessive à ma profession, que j'adorais. Ma nouvelle vie avec le cancer dégage tout ça. Ma véritable identité fait surface : je suis chez moi, en sécurité et libre.

Quelques mois plus tard, bonne nouvelle de l'oncologue : « Lillas, vous êtes en rémission. Profitez-en pour vivre pleinement, dès maintenant! »

Durant l'automne 2019, je me reconstruis et recommence à me sentir en vie. Je séjourne à Cancún pour une magnifique

retraite de méditation et j'ai l'immense chance de passer Noël avec mes cinq petits-enfants — quel bonheur! Tout me sourit. Je désire plus que tout dire au revoir à l'année 2019.

Deux mois plus tard chez l'oncologue, un coup que je n'ai pas vu venir : « Je regrette, mais votre cancer est revenu. La chimiothérapie recommence la semaine prochaine. »

Quoi? Oh non! Impossible que je refasse tout ça! Encore une expérience au-delà des mots. Mon Dieu, qu'attends-tu de moi? Je replonge dans la solitude pendant des semaines, en colère et en larmes. Un soir, je m'envoie presque toute une bouteille de malbec et vide un très gros sac de Doritos. Au diable le jus vert!

Nous voici rendus au printemps 2020. Une pandémie éclate. L'hôpital change son approche : les visites sont moins fréquentes, mais plus tendues. Au retour à la routine de traitement s'ajoutent une peur abyssale ainsi que les protocoles : désinfection des mains, port de gants et de masques. Vu les restrictions, je dois aller seule à mes visites en oncologie et à mes séances de chimiothérapie — sans personne pour me soutenir.

Les visages des membres du personnel soignant, auparavant lumineux et aimables, se résument maintenant à des yeux fatigués au-dessus d'un masque et d'une blouse, derrière une visière et un plexi. On ne lit que l'inquiétude et la peur dans leur regard; la mort rôde maintenant tout près de nous tous. Je suis consciente qu'ils sont épuisés, dévastés, vivant pertes par-dessus deuils, et j'y vois en partie le reflet de ma propre histoire. Mon cancer, leur COVID-19; notre cancer, notre COVID-19. *Je suis fatiguée* devient *nous sommes fatigués*. Nous sommes tous plongés dans le chaos, le combat, l'inconnu.

Mais la vie continue malgré la pandémie. Qu'est-ce qui pourrait arriver d'autre? Quoi d'autre?

J'aurais dû me taire. Je suis de retour dans ce milieu hospitalier que je connais si bien, mais cette fois, ce n'est pas pour moi. La mort est toujours plus proche, mais continue de m'épargner pour une raison que j'ignore. Mon père décède au moment de ma rechute. Puis, c'est au tour de mon amour Rick de nous quitter sans avertir, vers la fin de 2020. Nous nous tenons la main pour un ultime moment. Mon beau-fils Andrew et moi pleurons ensemble cette nouvelle perte. Nos cœurs unis dans le deuil, nous nous confions l'un à l'autre pour pouvoir guérir. C'en est trop. Le cœur brisé, encore et toujours, je pleure chaque jour.

Cependant, même au cœur de la tourmente, je suis enveloppée de beauté, d'un calme profond. Je confie ma douleur et mon chagrin à une puissance plus grande qui est en moi et qui m'entoure. Elle me guide à travers ces temps sombres. Lâcher prise. Lâcher prise! C'est devenu un rituel quotidien. Je m'exerce à rechercher activement le silence du cœur et de

l'âme<sup>1</sup>. Les grandes questions ne sont maintenant jamais très loin : Qui suis-je? Comment trouver un sens à ma vie? Comment guérir de ce chagrin et de cette douleur? Je ralentis la cadence et écoute cette tranquille beauté intérieure. Je poursuis mes pratiques introspectives : méditation, pleine conscience, prière et journal intime. Je m'exerce aussi à rechercher activement de l'aide et du soutien. J'accepte de plus en plus l'idée de ne plus être indépendante et autosuffisante.

Pleine de gratitude, je comprends que je suis à la maison, en sécurité.

En vérité, le désir d'une vie plus douce, plus calme, m'habite depuis très longtemps. Par un étrange et subtil coup du destin, mon souhait s'est réalisé. J'ai dû renoncer à garder le contrôle de ma vie et à me créer des attentes quant à mon avenir. Au cœur des ténèbres, j'ai pris conscience de la pression immense et des responsabilités énormes que je me suis imposées durant toute ma vie. C'est maintenant le temps de tout laisser aller, et de me contenter d'être, dans le calme.

Je suis maintenant un traitement d'entretien, ce qui veut dire que je vis

dans le mystère. Je lâche prise, encore et encore, et vis chaque moment après l'autre. Me voici, une étincelle de joie et de calme divins. La beauté sublime.

**Lillas Hatala, M. Éd. C.**

Calgary (Alb.)

**Andrew Hatala, Ph. D.**

Département des sciences en santé communautaire, Université du Manitoba, Winnipeg (Man.)

## Référence

1. Sandberg S. *Women, work and the will to lead*. Toronto: Random House; 2013.

Cet article a été révisé par des pairs.

Il s'agit d'une histoire vraie.

**Propriété intellectuelle du contenu :** Il s'agit d'un article en libre accès distribué conformément aux modalités de la licence Creative Commons Attributions (CC BY-NC-ND 4.0), qui permet l'utilisation, la diffusion et la reproduction dans tout médium à la condition que la publication originale soit adéquatement citée, que l'utilisation se fasse à des fins non commerciales (c.-à-d. recherche ou éducation) et qu'aucune modification ni adaptation n'y soit apportée. Voir : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>