

- Accompagner chacun dans sa nouvelle vie durant et après la maladie.
- Telle est la mission de la nouvelle plateforme “My health, my life”, un rendez-vous digital des personnes confrontées à un cancer.

# Se reconstruire physiquement et mentalement après un cancer



**B**esoin de parler, raconter, partager pour les uns. Envie d'oublier, tourner la page, passer à autre chose, pour d'autres. Voire se réorienter, changer de vie de manière magistrale. Nécessité parfois aussi de se poser, se reconnecter à soi et aller à l'essentiel. Ou alors, au contraire, s'occuper tant et plus, découvrir de nouvelles activités. Bouger, s'essayer à la philosophie ou au pilates, se mettre à la cuisine, s'informer sur ce “sale crabe”... D'un cancer, on se relève chacun à sa façon. Il existe autant de cancers que de réactions de patients. De personnes, plus exactement. Car une chose est certaine, la plupart cherchent à retrouver après la maladie une vie en tant que personne et non en tant que patient.

C'est en tout cas ce dont sont convaincus les initiateurs de la nouvelle plateforme en ligne “My health, my life” ([www.mhml.be](http://www.mhml.be)), soutenue par la firme Novartis, qui se présente comme “le rendez-vous digital des personnes confrontées à un cancer”, qu'elles le traversent ou qu'elles l'aient traversé.

Pour répondre aux attentes spécifiques de ces personnes, une étude de marché a été réalisée pour aboutir à ce qui ressemble aujourd'hui à un magazine *lifestyle* en ligne, dédié aux personnes touchées par le cancer. Point

d'informations strictement médicales sur cette plateforme, mais plutôt des interviews, comme ce mois-ci celle du Pr Françoise Meunier, qui s'investit depuis des années pour que les personnes guéries d'un cancer aient accès au droit à l'oubli.

La mission de la plateforme (gratuite d'accès) est d’*“accompagner chacun dans sa nouvelle vie durant et après la maladie. Il ne s'agit pas d'informer les visiteurs à propos des mécanismes ou traitements des maladies, mais de leur tendre une main dans le franchissement d'une étape de leur parcours”*.

#### Un partage de témoignages

Dans un tout autre genre, au chapitre “c'est mon corps”, on découvrira des conseils, témoignages et cours en ligne qui accompagneront les internautes dans la conquête d'un corps nouveau, grâce à leur habillage et mise en beauté, une activité physique adaptée et des soins spécifiques.

Au chapitre “à table”, on lira les astuces pour adopter une cuisine saine et savoureuse, facile et anticancer à la fois. Et alors que les uns partageront leurs recettes, d'autres livreront leur témoignage, comme Isa, 59 ans, en rémission d'un cancer du sein. Si tout va bien de ce côté, la libido n'est pas au beau fixe. Elle est même carrément en

berne. “Douleurs intenses, absence de rapports, culpabilité sont autant de signes qui lui rappelle sa maladie.” C'est que si la reconstruction est physique, elle est aussi mentale.

#### La psychologie positive

“Cap résilience” est une autre rubrique dans laquelle on retrouvera des articles pour “se relever, rebondir, continuer à vivre autrement, aborder positivement sa nouvelle vie, trouver de nouvelles ressources...” Chaque mois seront proposés de nouveaux témoignages et vidéo-coachings conçus par des spécialistes de la psychologie positive et reconstructive après un cancer. “Je suis ravie de partager mon expérience d'ex-malade avec un maximum d'autres personnes via ce site, très complémentaire aux groupes de parole et autres initiatives locales d'accompagnement”, explique à ce titre Stéphanie, psychologue et membre de l'équipe.

De la résilience, aujourd'hui âgé de 62 ans, Stefan Gijssels a dû en faire preuve quand on lui a brusquement diagnostiqué, il y a six ans, un cancer colorectal métastatique. Après avoir lutté pour vaincre la maladie, cet ancien cadre de multinationale, qui se dit être “un survivant”, a décidé de réorienter sa vie: “J'ai démissionné dès que l'on m'a déclaré guéri pour m'investir

**Il ne s'agit pas d'informer les visiteurs à propos des mécanismes ou traitements des maladies, mais de leur tendre une main dans le franchissement d'une étape de leur parcours.**