

Épisode 3 : Julie Whish - Vivre avec le cancer

Sue : Faire face au cancer ne signifie pas que vous n'êtes désormais qu'un patient atteint de cancer. Les gens atteints de cancer nous disent si souvent qu'ils ont besoin de se sentir vus, de se sentir compris et de ne pas se sentir seuls. Que vous soyez atteint d'un cancer ou que vous aidiez une personne qui l'est, joignez-vous à nous. Je m'appelle Susan Larkin. Nous faisons face au cancer ensemble.

Pendant de nombreuses années, il n'y avait essentiellement que deux options pour une personne aux prises avec un cancer. Le traitement fonctionnait bien ou ne fonctionnait pas. Mais aujourd'hui, avec les avancées en matière de traitements et une plus grande compréhension de la maladie, il y a des gens qui vivent avec le cancer, mais qu'est-ce que cela signifie? Jules Whish est avec nous pour partager comment elle s'y prend au fur et à mesure.

Jules : Je m'appelle Jules Whish. En octobre 2021, à l'âge de 37 ans, j'ai reçu un diagnostic de cholangiocarcinome de stade quatre, c'est un cancer de la voie biliaire.

Sue : Que pensez-vous que les gens ne comprennent pas nécessairement à propos d'un stade quatre, ou quelles en sont les idées fausses? Que devez-vous expliquer parfois aux gens?

Jules : Je crois que la chose est plus importante, c'est qu'il est évidemment effrayant d'entendre que quelqu'un a un cancer de stade quatre parce que, essentiellement, c'est le pire stade. En fait, ça signifie simplement que le cancer se trouve dans plusieurs organes. Et, généralement, c'est incurable alors vous aurez le cancer toute votre vie. Mais ça ne veut pas dire que vous n'avez qu'un ou deux ans de vie devant vous.

Les gens peuvent vivre avec le cancer tout comme ils peuvent vivre avec le diabète ou une autre maladie chronique. C'est ce que m'a dit mon médecin quand elle nous a annoncé le diagnostic officiel : « Notre objectif, c'est de vous donner une bonne vie. Vous allez vivre avec le cancer de la même façon que quelqu'un doit vivre avec le diabète. »

C'est l'exemple qu'elle a donné. Et je crois... vous savez, je connais plusieurs personnes qui vivent avec un cancer de stade quatre depuis plusieurs années. Plus précisément, une femme formidable avec qui j'ai travaillé. Elle vient de célébrer les 10 ans de son diagnostic de stade quatre. Évidemment, c'est différent pour chacun, tout dépend de votre traitement et de votre âge.

Et si vous avez d'autres maladies... et des choses comme ça. Mais, vous savez, il y a des gens qui vivent longtemps avec un diagnostic de stade quatre. Et il y a des gens qui finissent par ne présenter aucun signe de la maladie. J'ai lu au sujet de plusieurs personnes, et j'en ai même rencontré sur Internet, à qui on a dit qu'elles auraient toujours le cancer.

Et maintenant, elles ne l'ont pas. J'ai même déjà entendu, aux États-Unis en particulier, qu'on ne donne souvent pas de pronostic parce qu'on trouve que les gens vont vivre en gardant cela en tête. C'est comme si vous disiez à quelqu'un qu'il ne lui reste que six mois à vivre, puis cinq ans plus tard, c'est comme, vous savez... Alors, ils ne veulent pas que les gens gardent en tête qu'ils n'en ont plus pour longtemps.

Les choses peuvent beaucoup changer. Mon père est décédé de complications de la maladie de Crohn. C'était en 2001. À cette époque, il y avait très peu d'options de traitement. Il y avait tout simplement peu de possibilités. Au fil du temps, ils ont créé plusieurs nouveaux médicaments et des perfusions, et d'autres choses auxquelles les gens ont accès, et qui ont sauvé des milliers de vies.

Nous ne savons pas quel traitement se dessine à l'horizon. Nous ne savons pas ce qui pourrait arriver dans six mois ou un an pour éventuellement traiter ces cancers qui sont si agressifs. Alors, j'essaie de garder à l'esprit qu'il y aura, espérons-le, toujours de nouveaux traitements, et de nouvelles découvertes.

Je crois aussi que les gens doivent comprendre qu'il y a beaucoup d'options de traitement. Alors, la phrase que tout le monde utilise en ligne, c'est : « Il faut plus pour le stade quatre. » Simplement parce que très souvent nous sommes en quelque sorte écartés. Aujourd'hui, j'ai eu un moment [d'émotion] parce que je me disais que puisque nous allions dans l'Ouest pour une semaine, je devais faire des recherches pour une assurance médicale supplémentaire, pour être couverte s'il m'arrive quelque chose en lien avec le cancer.

J'ai donc parlé à cinq compagnies aujourd'hui et personne ne veut assurer quelqu'un ayant un cancer de stade quatre. C'est de présumer que quelqu'un qui a un cancer de stade quatre ne partirait jamais. Vous ne pouvez tout simplement pas aller où que ce soit. Mais, regardez-moi, je me sens en parfaite forme. Je me sens bien. Un homme m'a dit : « Avez-vous eu des scans ou autre chose dans les trois derniers mois? »

J'ai dit : « Bien sûr. » Et il m'a dit : « Eh bien, nous ne pourrions pas vous assurer si quelque chose vous arrivait. » J'ai répondu qu'ironiquement, mon scan a montré que mon cancer est stable. Mais le scan ne changeait rien. C'était le fait que je l'avais eu dans les trois derniers mois. Ce sont des choses comme ça.

Il y a cette sorte de stigmatisation à propos du stade quatre.

Sue : Qui joue contre.

Jules : Oui. Oui.

Sue : C'est décevant. Allez-vous quand même dans l'Ouest?

Jules : J'y vais quand même. Je trouverai un moyen. Je crois que, comme d'autres choses, vous réalisez que vous ne pourrez plus rien faire si vous vous en tenez aux règles, vous comprenez? Le plus flagrant, c'est que mon médecin m'a donné le feu vert pour partir, en me disant : « Vous avez une pause dans les traitements. Vos tests sanguins sont très bons. Vous êtes assez bien pour partir. » Et pour moi, c'est le plus important. Autrement, je sens que ça m'empêcherait de vivre tous les aspects de ma vie. Le cancer trouverait... trouverait un moyen, alors...

Sue : Vous savez, à vous parler, à vous lire... à vous suivre sur Instagram... La joie et le positivisme... Regardez votre sourire. Je... Une joie et un positivisme irradient dans votre sourire, votre voix, dans tout ce que vous faites.

Jules : Merci beaucoup.

Sue : Avez-vous toujours été ainsi?

Jules : Toujours, en fait. Ce que je dis souvent, évidemment, c'est que lorsqu'on a un cancer de stade quatre [00:06:00], c'est la pire chose. Puis, en y pensant, je me dis : « Wow, qu'arrive-t-il à tous les gens qui ne sont pas positifs? »

Je me soucie des gens qui vivent un mauvais moment. Et même si cela m'est arrivé, c'est moche évidemment, mais je me suis dit que ce n'est peut-être pas le moment de ne *pas* être positive. J'ai été comme cela toute ma vie. C'est tout simplement comme cela que les gens me connaissent.

Et c'est une chose si importante pour moi. Mais je dis aux gens qu'il y a souvent des moments où il est vraiment difficile d'être comme cela. Il y a des jours où c'est vraiment dur et les choses ne vont pas comme on le souhaite. Car ce n'est pas comme si le monde n'est que soleil et arc-en-ciel. Mais je me dis simplement qu'il faut retrouver son chemin.

Alors peut-être qu'il vous faudra un jour, ou peut-être qu'il vous faudra une semaine, même deux semaines, mais vous devez retrouver cette façon de penser. Bien sûr, ce n'est pas facile, mais quand on en vient à ce genre de chose [00:07:00], je sais bien que je ne peux pas guérir mon cancer avec mon optimisme, ma joie et ma positivité, mais je sais que ça peut contribuer.

J'ai lu tant de choses au sujet de la façon de penser, la santé mentale, et le fait que le cerveau envoie des messages aux différentes parties du corps en fonction nos pensées. Je me suis créé une carrière à partir de mon attitude positive et joyeuse. Et cela fait partie de ma vie depuis si longtemps que maintenant j'essaie d'y incorporer ce diagnostic de cancer et toutes les choses que je vis pour voir comment je peux aider les autres en espérant qu'ils peuvent réussir à adopter un peu de cette façon de penser.

Sue : Vous laissez des petits messages. Est-ce que quelqu'un m'aurait parlé de cela?

Jules : Je laisse des petits messages autour de Princess Margaret... des petites affirmations positives, des petits sacs de confettis et autres choses pour les gens. Je fais ce genre de chose tout le temps. Mais je sentais qu'ils avaient besoin de plus que cela là-bas. Alors je laisse des petites affirmations ou des citations que j'aime beaucoup. Je les colle sur les miroirs des salles de bain au Princess Margaret, ou je les laisse dans la salle d'attente de la chimio. C'est très agréable. Les gens sont si reconnaissants.

Je sens que... je ne sais pas... je sens que c'est naturel pour moi de le faire. Et je veux trouver d'autres façons de faire cela et de soutenir les gens en personne. C'est si agréable de créer des liens avec des gens qui traversent quelque chose de semblable.

Sue : Avant votre diagnostic et... maintenant que vous vivez avec le cancer, Jules, vous êtes une créatrice satisfaite. C'est *votre* travail.

Jules : Oui. C'est-à-dire que ce fut certainement des aspects de mon travail professionnel. Et c'est quelque chose que j'ai aimé faire dans mes temps libres depuis... je ne sais pas...

maintenant que j'y pense, ça fait probablement 15 ans. J'ai commencé un blogue, il y a longtemps, c'était avant Instagram, Twitter et tous les réseaux sociaux, les applications que nous avons tant l'habitude d'utiliser aujourd'hui.

J'ai commencé le blogue simplement pour documenter ma vie et partager une positivité en ligne qui a évolué avec le temps pour devenir ma propre marque de commerce, sur laquelle j'ai bâti au fil des ans. C'est quelque chose que j'ai beaucoup aimé faire. Une part importante de cela a été de partager une vision positive et optimiste en ligne sur tout ce que les gens pourraient être en train de vivre.

Évidemment, la pandémie a été un moment sur lequel je me suis beaucoup concentrée, pour aider les gens à traverser cela... et concernant aussi le fait d'avoir des enfants. J'ai un fils de trois ans et demi. Il s'appelle Otis. J'adore partager ce genre de chose et, bien sûr, le fait d'avoir un cancer... une chose que je n'ai jamais imaginé que je vivrais à un si jeune âge.

Il me semblait si naturel de partager en ligne ce qui m'arrivait. Je sais que ce n'est pas pour tout le monde. Mais pour moi... ça me semblait... vous savez, si je ne le partageais pas, je ne vois pas ce que je pourrais [00:10:00] partager, car c'est devenu très rapidement une grande partie de ma vie. Ce ne serait pas sincère de partager tous les autres aspects de ma vie sans mentionner ceci, vous savez. C'est une partie énorme de ma vie, qui a pris le dessus sur tout le reste.

Sue : Vous savez, cette étape où vous savez que quelque chose ne va pas : vous êtes allée chez le médecin, vous attendez de savoir ce que c'est... et maintenant vous voilà en train de partager une grande partie de votre vie alors que vous avez cet état inconnu dans lequel vous vous trouvez en ce moment. Comment avez-vous abordé cela, à ce stade?

Jules : Tout le monde a, je crois, une expérience différente concernant un diagnostic.

Pour certains, c'est le fait de ne pas se sentir bien ou de se sentir un peu mal pendant des mois ou des années, et peut-être de ne pas être pris au sérieux parce que l'on est jeune et généralement en santé. Dans mon cas, la situation est plutôt unique parce que je n'avais vraiment pas de symptômes ni de raison de croire que j'avais un cancer, encore moins un cancer de stade quatre [00:11:00].

Tout a déboulé en peu de temps. Entre le moment où je suis allée chez le médecin pour un examen de routine et celui où j'ai reçu le diagnostic de cancer, il s'est écoulé environ trois semaines. Ce fut très court. À ce moment-là, je partageais un peu, mais certainement pas comme à l'habitude.

Au début, quelques amies prenaient des nouvelles pour savoir si tout allait bien parce que je ne publiais pas autant qu'à l'habitude. Les gens avaient remarqué parce que normalement, je partageais plus souvent. Peu de gens savaient que nous traversions cela, c'est-à-dire les tests et tout, parce que nous espérions que ce ne serait rien du tout.

C'était comme si tout allait bien se passer. Nous espérions ne pas avoir à parler de tout cela aux gens. Entre le moment où j'ai reçu le diagnostic et le moment où j'ai partagé cela en ligne, il s'est passé environ deux semaines. Comme je vous l'ai dit... aux amis proches et à la famille.

Avant notre partage en ligne... Je crois que c'est là un moment très difficile [00:12:00] pour les gens : s'ils décident de partager la nouvelle ou d'attendre. C'est que vous sentez que tout ce que vous publiez entre-temps est si insignifiant et sans importance, car ce que vous vivez est tellement plus important.

Sue : Oui, oui. À quoi pensiez-vous quand vous avez rédigé ce premier message? Combien de fois vous êtes-vous reprise? À quoi pensiez-vous avant d'appuyer sur le bouton pour publier?

Jules : Oui, j'ai beaucoup réfléchi. Je savais que je voulais partager quelque chose. Je savais que les gens seraient très choqués et... anxieux. Et, bien sûr, ils l'ont été. J'avais décidé de ne pas mentionner le type de cancer parce que je ne sentais pas que c'était une bonne idée.

Ce cancer particulier est très agressif et le taux de survie est bas. Je ne voulais pas que les gens réagissent davantage [00:13:00] à cela. Et je sais tout de suite que si quelqu'un partageait un diagnostic que je ne connais pas bien, je consulterais vite Google pour en savoir plus.

Donc, je me disais que ce serait déjà assez accablant pour tout le monde. Alors, c'était ma façon d'arriver à partager une partie de l'épreuve, mais à garder l'autre pour les amis proches et la famille, qui comprendraient un peu mieux. Puis je me suis demandé : « Quelle photo vas-tu publier? »

J'ai alors créé un graphique, sur Canva, qui disait : « J'ai besoin de vous. » Et la légende contenait tous les détails. Avec le temps, jusqu'à deux semaines après, des gens m'ont dit qu'ils avaient vu mon joli graphique en défilant, mais qu'ils n'avaient pas lu la légende.

Je ne comprenais pas ce qui se passait. Les gens pensaient que ce n'était qu'une belle citation. Cela aurait pu être à propos de n'importe quoi. Alors, évidemment, ça me dépassait... il y avait des centaines et des centaines [00:14:00] de commentaires, de partages et tout. Mais j'étais tout simplement...

Je cédaï la parole à ma communauté et aux gens autour de moi, en leur disant : « J'accueille tout votre amour et vos prières, et tout ce que vous avez envie de me donner. » Et je sais que les gens ne sont pas tous à l'aise de faire cela. Mais c'était ma façon de faire. Je me disais : pourquoi ne pas faire en sorte que les quelque deux mille personnes de ma communauté et les gens autour de moi se mettent à penser à moi, à prier pour moi et à faire ce qu'ils croient pouvoir faire pour me soutenir, ainsi que ma famille, pendant une si dure épreuve.

Sue : Qu'est-ce qui vous a surprise? Quand vous avez appuyé sur le bouton pour publier, pour rendre cela public.

Jules : Je crois... Comme chaque fois que j'ai partagé de grandes nouvelles ou autre chose, vous savez, autour du cancer, je sens [00:15:00] que je ne suis jamais tout à fait préparée mentalement à recevoir autant d'amour. Vous vous attendez au soutien de vos bons amis et de votre famille, bien sûr, quand vous traversez quelque chose comme cela. Ce qui est formidable.

Mais il y a eu tant de gens que je ne connaissais pas – des gens que je connaissais par Instagram et Internet – qui ont été émus par le message et voulaient aider. Et ce fut si agréable de voir tous ces gens qui se manifestaient et souhaitaient offrir du soutien.

C'était un choc, en fait. Et tellement, tellement merveilleux.

Sue : Vous disiez que 4000 personnes vous suivent à ce point-ci. Mais vous avez votre petit groupe, votre groupe d'amis proches et votre famille. Comment avez-vous trouvé un équilibre entre ce que vous partagez avec ce groupe et le moment opportun du partage? Est-il arrivé que quelqu'un vous dise : « Je suis blessé. J'ai appris cela sur les publications de masse »? Alors que cette personne croyait faire partie d'un groupe plus intime. Comment arriviez-vous à gérer ces plus petits cercles?

Jules : C'est certainement difficile. Nous sommes tous si différents. J'ai beaucoup de groupes d'amis selon les différentes étapes de ma vie. Par exemple, divers endroits où j'ai travaillé, des amis du secondaire, toutes sortes de groupes. La façon dont je choisis de le faire, c'est que je communique avec un petit groupe de gens très proches de moi et je leur demande d'agir comme des capitaines d'équipe, à défaut d'un meilleur terme. Je partageais avec ce groupe, comme par la création d'un groupe sur WhatsApp. Ou je créais un fil par texto ou par courriel, quelque chose de simple, pour les informer de ce qui se passait. C'était comme ça surtout au début, quand j'ai reçu le diagnostic.

Mais je devais passer des examens, pour savoir quel était le cancer primaire, et décider du traitement et tout. Tout cela prenait beaucoup de temps. Alors, c'est la façon personnelle que nous avons choisie et elle a bien fonctionné pour nous. C'était une très bonne manière de partager avec le plus de gens possible, sans partager trop ou trop peu.

Aussi, je crois que nous sommes tous différents. Je sais que des gens utilisent des groupes sur Facebook ou des courriels. Moi, essentiellement, j'envoyais des mises à jour directement à des gens qui, à leur tour, l'envoyaient à un groupe de personnes. Je sens que cela a bien fonctionné. S'il y a de l'information que je ne préfère pas partager avec tout le monde, j'envoie des petites mises à jour ici et là à mon groupe de proches pour qu'ils sachent ce qui se passe et qu'ils reçoivent des nouvelles.

Sue : Vous avez mentionné plus tôt que vous avez été silencieuse pendant trois semaines et que des gens vous écrivaient pour dire : « Hé, tu vas bien? » Vous avez eu tant de hauts et de bas dans votre épreuve de cancer. Comment gérez-vous cela quand vous avez besoin d'une pause? Qu'avez-vous appris?

Jules : Très bonne question. J'ai l'impression d'être encore en train de découvrir comment faire. De nombreuses personnes me disent de ne pas me sentir sous pression, que je ne dois rien à personne en ce qui concerne les mises à jour. Mais pour moi, ce n'est pas ça. Je suis du genre à vouloir savoir, je m'inquiète pour les gens et je pense à eux tout le temps.

Et je sais que beaucoup de gens en font autant pour moi. Alors, j'essaie d'être présente, même concernant mon histoire, et même si c'est rapide... juste pour dire : « Hé, les deux dernières semaines ont été dures, mais on y arrive. Je ne serai pas aussi active, mais je suis là. Si vous le souhaitez, textez-moi... ça va bien. » J'ai remarqué que si je ne publie

rien, les gens vont commencer à se demander ce qui se passe. Si c'est une personne proche, elle va m'envoyer un texto pour avoir des nouvelles. Je ne sens pas la pression de publier.

Je comprends que les gens veulent savoir que tout va bien. Et je veux être capable de leur donner une petite mise à jour pour les tenir au courant. Parce qu'il y a tant de hauts et de bas, surtout avec un cancer de stade quatre. Quand vous êtes en traitement, il se passe beaucoup de temps entre chaque traitement.

Vous devez subir tous ces examens et faire d'autres scans. Et si vous désirez faire partie d'un essai clinique, il faut faire beaucoup d'examens. Parfois, il n'y a pas de véritables mises à jour ou de réponses. Alors j'ai appris à ne pas partager immédiatement. Avant, je me disais que je pouvais partager ce qui venait de se passer puis juste comme je suis prête à partager, les choses ont changé. J'ai donc appris qu'il faut attendre un peu pour pouvoir fournir un peu de contexte. Je publierais alors quelque chose du côté des amis proches en disant : « Hé, voici une mise à jour pour vous tous. »

Des choses comme : « Nous sommes toujours en attente », « Nous ne savons pas ce qui passe pour l'instant », « Espérons que nous aurons des nouvelles bientôt ». J'ai appris que ce n'est qu'une fois que mon médecin me donne une réponse ferme, et que les choses bougent, que je peux écrire une mise à jour à tous pour qu'ils sachent ce qui se passe.

C'est beaucoup de gestion. Ça l'est. Je me dis que le cancer, c'est un emploi à temps plein. C'est tellement de travail. Juste le fait de veiller à ses intérêts et faire le suivi. Bien sûr, les médecins et tous les autres sont fabuleux, mais ils s'occupent de nombreuses personnes. Ils doivent constamment faire beaucoup de choses.

Et il y a beaucoup de petites choses qui surviennent entre tout cela. Vous devez veiller à vos propres intérêts, faire les suivis, être capables de mettre tous vos proches à jour et trouver des solutions. C'est constant.

Sue : Vous me parliez plus tôt de votre maman et de vos frères. Comment ça se passe quand vous parlez avec votre famille? Qu'avez-vous appris de ce côté? Otis était assez jeune. Il est encore jeune. Mais gérez-vous la famille, les communications individuelles?

Jules : Je suis très proche des membres de ma famille et ils m'ont beaucoup soutenue. Et ils sont beaucoup au courant de ce qui se passe et c'est donc plus facile de communiquer avec eux.

Je sais que certaines personnes sont un peu plus réservées avec les membres de leur famille. Ils ne veulent pas partager autant. Mais moi je suis plus ouverte concernant mes émotions. Et si les choses sont dures, si nous avons une activité en famille et que je ne me sens pas bien, je les préviens en leur disant comment je me sens. Et je fais des blagues parce que j'ai créé une nouvelle tradition familiale où j'émerge chaque fois que nous nous réunissons. Ça a commencé lors d'un week-end en famille et ensuite un week-end de Pâques. Je disais : « Il faut que je cesse cette tendance. »

Mais ils ont été vraiment, vraiment bons pour moi.

Sue : C'est vraiment bien. J'aime que vous leur disiez à l'avance comment vous vous sentez.

Jules : Oui. J'essaie de faire ça avec les gens en général. Je crois que nous sommes tous très différents sur la question de vouloir ou non voir des gens. Je suis une parfaite extravertie qui aime être avec les gens et le cancer ne changera pas cela.

Je ne me sentirai jamais mieux si je suis seule. Je sais que bien des gens ne se sentent pas comme cela, surtout quand ils ne se sentent pas bien. Mais si j'ai planifié quelque chose avec quelqu'un, si on a prévu que la personne viendrait faire un tour, si je ne me sens pas bien, ce qui arrive 9 fois sur 10, je n'annulerai pas, je vais simplement dire : « Hé, je ne me sens pas très bien, alors prenons cela mollo. Viens faire un tour, on va regarder un film ou prendre ça mollo. Je préfère être avec toi même si je ne suis pas bien, plutôt que ne pas me sentir bien et être toute seule. »

Sue : J'aime que vous leur disiez ce dont vous avez besoin. Si quelqu'un écoute ceci en pensant : « Oh, je ne sais pas si je veux partager cela publiquement. Devrais-je aller sur les réseaux? Devrais-je partager ceci? » À quoi leur diriez-vous de penser avant tout? Et quelles sont les choses qu'ils en retireraient, sans le savoir à l'avance? Peu importe qu'il y ait 20 ou 4000 personnes qui les suivent.

Jules : C'est une excellente question.

Je pense que nous sommes tous si différents. La première chose : si ce n'était pas quelque chose de naturel pour vous avant, et que ce n'est pas quelque chose que vous aimez faire, alors peut-être que ça ne changera pas maintenant que vous avez le cancer. En contrepartie, je crois que le potentiel en matière de communauté et de liens avec les gens est immense.

C'est pour cette raison que j'adore les réseaux sociaux en général. J'adore créer une communauté de gens. C'est une sensation incroyable que de savoir que des gens vous soutiennent sans même vous connaître. Mais ils ont l'impression de vous connaître parce qu'ils vous suivent depuis si longtemps. Tout le monde a sa façon de créer des liens et de trouver du soutien.

Quant à moi, parce que j'ai reçu le diagnostic au beau milieu de la COVID, ce fut très difficile, surtout lors des 10 premiers mois du diagnostic, et pendant le traitement. Il y avait beaucoup de restrictions. Évidemment, lorsque vous êtes immunosupprimée, vous devez prendre encore plus de précautions.

Vous allez tout le temps à l'hôpital. C'est dur de créer des liens avec les autres. Il y avait des groupes virtuels, et tout. Mais, je n'en pouvais plus des rencontres virtuelles. En raison de ma nature, elles n'étaient pas utiles pour moi.

Mais j'ai trouvé que créer des liens sur Instagram, par exemple, était plus facile. Il suffisait d'envoyer un message, de trouver des gens à suivre qui vous font du bien. Il faut du temps pour découvrir ce que vous voulez utiliser, et comment vous voulez l'utiliser. Et si vous changez d'idée ou si vous suivez des comptes parce qu'ils sont en lien avec le cancer et vous croyez que ce sera bien pour vous mais qu'au fil du temps, vous réalisez que ça ne fait pas du bien du tout, ce n'est pas un problème.

Je crois qu'en grande partie, c'est une question de protéger votre tranquillité d'esprit, de découvrir ce qui vous convient, ce qui vous fait du bien en ligne, quels types de comptes vous aimez. Vous pourriez aussi ne pas suivre de comptes touchant au cancer.

Ça aussi, c'est correct... si ça ne vous fait aucun bien, vous n'avez pas besoin de prendre part à cette communauté ou d'être actif dans celle-ci. Ça ne convient pas à tout le monde. Ce n'est pas « une taille universelle ».

Sue : Merci, Jules, d'avoir partagé cela. Merci beaucoup de faire partie de cette conversation.

Je sais que les gens qui vous écoutent seront inspirés, et ils prendront à cœur le fait que chacun est différent. Nous réagissons tous de manière différente et pourrions même réagir différemment selon la journée, ça aussi, c'est correct.

Jules : Oh, bien sûr. Absolument.

Sue : Comme le dit Jules, chaque personne est différente, et sa façon de faire face au cancer aussi. Lors de notre prochain épisode, la Dre Fitch sera de nouveau avec nous, et de formidables invités se joindront également à la conversation pour parler de l'importance de traiter une personne dans sa globalité, pas seulement la maladie.

S'il vous plaît, partagez le balado Faire face au cancer ensemble avec toute personne dans votre vie qui a reçu un diagnostic de cancer ou qui s'occupe de quelqu'un qui en est atteint.

Et si vous aimeriez en savoir plus à propos de Belle et bien dans sa peau et nos ateliers, allez à bbdsp.ca.

Ici Story Studio Network.