

Adoptez un coach de poche pour mieux rebondir après les traitements

Après son cancer et un grand virage professionnel, Magali Mertens publie aujourd'hui une méthode de coaching... de poche, pour vous aider à rebondir.

4 MAI 2018



Notre site utilise des cookies pour vous fournir la meilleure expérience possible, en toute transparence.

[Compris](#) [En savoir plus](#)

Quel type de cancer avez-vous eu ?

Un cancer des glandes salivaires largement infiltré (langue, cavité buccale, os du maxillaire inférieur).

De combien de mois étiez-vous enceinte lorsque vous avez appris votre maladie ?

J'étais à 32 semaines et je venais de fêter mes 30 ans : anniversaire le 25/02, diagnostic posé le 28/02.

A la fin de vos traitements, vous avez fait le point de votre vie et entrepris un coaching : qu'est-ce qui vous a conduit à vous diriger vers ce type d'accompagnement ?

En fait, j'étais suivie régulièrement (et très bien) par une psychologue de l'hôpital où j'avais été soignée. Par ailleurs, je continuais aussi de me faire accompagner par des techniques dites de médecines parallèles pour améliorer mon bien-être physique (acupuncture et homéopathie). Mais un sentiment de malaise grandissait. J'avais repris le travail, j'étais même retombée enceinte, j'avais terminé les opérations de reconstruction... je ne comprenais pas. Et puis, une jeune maman avec qui je correspondais car elle avait eu un cancer, enceinte elle aussi, est décédée. Ça m'a bouleversé. Je me suis demandé « qu'est-ce que je fais vraiment de ma vie ? ». J'avais besoin d'éclaircir ce point, j'avais besoin de concret, d'action, mais je ne savais pas comment me mettre en route.

Une amie coach avec qui j'ai pris un café, m'a parlé de coaching. Je suis quelqu'un de curieux, j'ai essayé, et j'ai adoré. Pour moi cela complétait l'accompagnement thérapeutique. J'avais enfin un moyen de me remettre en action, pas à pas. De reprendre le gouvernail de ma vie. J'ai compris que le statut de patient (celui qui subit l'action) n'est pas incompatible avec celui d'acteur.

Cela vous a conduit à changer de métier ?

Oui. En découvrant le coaching, méthode puissante de réflexion, j'ai compris aussi que mon métier d'alors, dans la communication, avait eu du sens pour moi à un moment, mais que j'aspirais à autre chose. J'avais envie de mettre mon expérience et mes compétences au service des autres patients qui comme moi, se retrouvaient dans le brouillard à la fin des traitements. Je me suis formée pendant un an pour devenir coach

Notre site utilise des cookies pour vous fournir la meilleure expérience possible, en toute transparence.

Quels conseils donneriez-vous aux patientes qui ont envie de reprendre le gouvernail de leur vie, et faire de ce cancer une opportunité pour rebondir ?

Vous êtes capable, vous êtes incroyables, vous êtes une force de vie. Regardez ce que vous avez traversé, ça n'a pas été facile, ce n'était pas votre choix, mais vous êtes là ! Vivants ! Vous avez touché du doigt votre propre finitude, alors que voulez-vous faire du temps que vous avez ? Comment être puissamment vous ? Ce n'est pas un chemin facile, car c'est parfois plus confortable de rester dans une situation connue, quoique inconfortable. Il vous aller chercher au fond de soi ce qui nous fait avancer. Célébrer pleinement notre part de vivant. L'expérience du cancer n'est qu'une étape dans notre vie, mais quelle étape, quelle école ! Elle nous donne l'occasion de nous demander ce que l'on souhaite faire de cet événement.

Diriez-vous que ce cancer a été une chance, une opportunité... ?

Au risque de choquer, oui. Bien sûr, je ne le souhaite pas à mon pire ennemi. Mais ça a été un électrochoc pour avancer vers qui je suis vraiment. Et je continue le chemin.

Propos recueillis par Céline Dufranc

EN SAVOIR PLUS

« *Je rebondis après mon cancer* » de Magali Mertens de Wilmars,

Jouvence Editions

[www.vieet](http://www.vieet.cancer.be)  cancer.be