

Rebondir après le cancer: «On est un peu comme Batman!»

[Home](#) > [Lifestyle](#) - 27/02/2018 à 15:19 - F.G. - L'Avenir



Pour reprendre pied après l'épreuve du cancer, Magali Mertens de Wilmars propose une série d'activités et de mises au point ludique pour enfin avancer.-

Souvent qualifié de maladie du siècle, le cancer touche énormément de monde mais, grâce à la recherche, de plus en plus de patients s'en sortent. Mais qu'en est-il de la vie après le cancer? Cette vie que les patients mettent entre parenthèses pour se soigner, comment la reprendre en main après la maladie? Après le brouillard du cancer, Magali Mertens de Wilmars, coach professionnelle et cofondatrice de l'association belge Vie & Cancer, donne des pistes pour trouver sa voie.

Avec «Je rebondis après mon cancer», la coach Magali Mertens de Wilmars a voulu s'adresser à un maximum de personnes et offrir un coach de poche à ceux qui n'ont pas les moyens de s'offrir un programme personnalisé.

«Deux ans après mon cancer, alors que j'étais suivie psychologiquement, j'ai remarqué qu'il y avait des choses sur lesquelles je bloquais. J'ai alors pris contact avec un coach afin de trouver des outils, puissants mais finalement très simples pour enfin pouvoir me mettre en action», explique Magali Mertens de Wilmars.

Car, pour de nombreux patients guéris du cancer, le moment où ils retrouvent enfin leur vraie vie est également celui où ils peuvent se sentir le plus fragile. «Le cancer, c'est un peu comme un tsunami, il arrive souvent à un moment de la vie où on ne s'attend pas à être confronté à sa propre mort mais, après la phase d'abattement, on trouve les

ressources nécessaires en soi pour le combattre, poursuit la coach. Mais on se soucie finalement fort peu des étapes qui suivent la rémission. Ce corps, parfois mutiler que l'on doit se réapproprier, les effets secondaires dont on ne nous parle pas assez... On doit essayer de comprendre comment son corps réagit maintenant et se le réapproprier.»

La boîte à outils

En suivant, pas à pas, les conseils divulgués dans son petit carnet de coaching, Magali Mertens de Wilmars explique que pour faire face à l'épreuve du cancer, on découvre des ressources dont on ignorait même l'existence. «C'est cette boîte à outils que je souhaite continuer à utiliser. Elle a servi à vaincre une maladie difficile, elle peut servir à plein d'autres choses maintenant que le cancer est parti.»

Coach personnelle, Magali Mertens de Wilmars a également remarqué, à travers ses séances que le cancer peut être associé à beaucoup de choses négatives mais aussi à énormément de points positifs. «En faisant une expérience avec des post-it, j'ai dénombré jusqu'à quatre fois plus de post-it positifs que négatifs. Lorsqu'on parvient à guérir d'un cancer, on est un peu comme Batman: c'est un super-héros mais sans super-pouvoirs. Il a juste utilisé un événement traumatisant dans sa vie pour devenir un justicier. C'est ce qu'on peut tous devenir après un cancer: Batman!»

«Je rebondis après mon cancer», de Magali Mertens de Wilmars, Éditions Jouvence. Blog Vie & Cancer: www.vieetcancer.be ASBL Travail & Cancer : www.travailetcancer.org