

Transcription de l'entrevue: Mark

Mark est un spécialiste en information de la santé. Il est marié et est le père de deux jeunes enfants.

Type de cancer: cancer du testicule

Âge au moment du diagnostic : 38 ans

Traitement: chirurgie

Date de l'entrevue: août 2009

Je m'appelle Mark Mycyk. J'ai 38 ans. À Noël, en 2008, j'ai découvert que j'avais une masse sur un testicule. Un mois plus tard, un diagnostic de cancer du testicule avait été porté, et j'avais été traité.

Le conseil que je donnerais à un quelqu'un qui doit faire face à une telle situation c'est de s'attendre à ressentir bien des émotions extrêmes. Bien entendu, lorsqu'on se rend compte de ce qui se passe, qu'on réalise que c'est bien réel, on se dit tout d'abord que ce n'est pas possible. Je pense que c'est une réaction toute naturelle. C'est du moins ce que je ressentais à la fin de décembre et au début de janvier. Je me disais que l'année commençait mal. Je pense que je cherchais des signes ou une lueur d'espoir à laquelle je pouvais m'accrocher pour me convaincre que ce n'était pas la fin. Pour résumer, le diagnostic final a révélé la présence d'une masse précancéreuse. Je suis très soulagé de savoir que c'était une forme peu virulente de cancer et que la tumeur avait été détectée tôt. Maintenant, je subis régulièrement des tests de dépistage.

Les premiers jours

Le pire scénario a rapidement fait place à une perspective plus optimiste. Lorsqu'on entend le mot cancer, l'idée même d'en être atteint devient une véritable hantise. Sans nécessairement vouloir parler de préjugés, les gens entretiennent à tout le moins d'innombrables stéréotypes au sujet du cancer, et les craintes populaires abondent. Ça rend les choses vraiment difficiles lorsque vient le temps de dire aux autres que l'on a un cancer. C'était d'autant plus difficile de le dire que je n'ai que 39 ans. Je suis jeune et je devrais être en forme et plein d'énergie. J'ai deux enfants en bas âge. Je ne voulais pas que ça m'arrive à moi. Au début, je me demandais donc constamment « Pourquoi? » ou « Pourquoi moi? ». Je n'ai aucun antécédent familial de cancer. Je fais attention à ce que je mange. J'ai même été végétarien pendant de nombreuses années. Pourquoi est-ce que ça m'arrive?

Aucun des signes avant-coureurs du cancer ne s'appliquait dans mon cas. La réalité n'en était pas moins que j'étais atteint d'un cancer, et je devais composer avec cette situation. Je voulais donc me renseigner le plus possible, non seulement pour atténuer les craintes de mes parents et de mes amis, mais aussi pour apaiser mes propres craintes. Par conséquent, je voulais

apprendre tout ce que je pouvais au sujet de la tumeur. J'ai donc consulté Internet pour en savoir plus, et j'ai essayé d'apaiser mes angoisses, parce que je voulais m'en sortir.

À qui le dire en premier

La divulgation d'un cancer à des parents et à des amis est un exercice intéressant. Les membres de ma famille sont plutôt réservés, et nous nous confions très peu les uns aux autres. J'hésitais donc à leur annoncer que j'avais un cancer. J'ai consacré beaucoup de temps à tenter d'élaborer une stratégie qui me permettrait de divulguer mon état aux membres de ma famille. Devrais je le dire à ma mère ou à mon frère en premier? Comment devrais je m'y prendre? J'aurais préféré pouvoir leur dire en personne. Ils habitent toutefois à l'extérieur de la ville, et je n'avais pas le temps d'aller les voir en voiture. Je savais donc que je devrais leur annoncer la nouvelle au téléphone. J'ai longtemps pensé le dire à mon frère en premier, parce que je croyais qu'il pourrait m'aider à l'annoncer à ma mère.

Finalement, je l'ai dit à ma mère en premier. Cette stratégie s'est avérée être la bonne puisque ma mère a été beaucoup plus calme que mon frère ne l'aurait été dans une telle situation. Elle m'a même prévenu que mon frère serait très bouleversé par la nouvelle, ce qui a été le cas. Il s'en faisait beaucoup au sujet de ce qui m'arrivait et des répercussions que cette nouvelle aurait sur les autres membres de la famille.

Comme nos deux enfants sont très jeunes, nous avons décidé de ne rien leur dire au sujet du cancer. Je n'avais pas besoin de chimiothérapie ou de radiothérapie, les manifestations physiques du cancer n'étaient donc pas apparentes. Nos enfants n'avaient que cinq ans et sept ans, et nous avons peur qu'ils soient trop inquiets s'ils apprenaient que leur père avait un cancer. Nous avons donc préféré faire comme si de rien n'était. Nous leur dirons certainement un jour, mais je ne sais pas quel âge ils auront alors. Peut-être que cette vidéo fera en sorte qu'ils l'apprendront. Ils poseront sans doute des questions. Je me demande s'il est préférable de remonter dans le temps pour justifier notre décision. Ils en seront peut-être déçus. Mais, c'est la décision que nous avons prise à ce moment là. J'espère qu'ils comprendront que c'est pour ne pas les inquiéter que nous avons décidé de ne rien leur dire.

La chirurgie

Le fait d'avoir perdu un testicule est une réalité avec laquelle je vis quotidiennement. J'y pense tous les jours, et ça me manque. Mais, compte tenu de ce qui aurait pu se produire, je suis à l'aise avec ma situation. Au moins, je sais que j'ai été traité et que les répercussions sur ma vie de tous les jours sont minimales. En fait, je me sens exactement comme je me sentais avant d'apprendre mon diagnostic le 31 décembre. La chirurgie a été relativement mineure. J'ai obtenu mon congé le même jour, et les répercussions sont négligeables. Je suis persuadé que la prévention, la détection précoce et le traitement sont des options préférables au risque de propagation à d'autres types de cancer.

Que diraisje à mon meilleur ami

Ce ne sera pas facile. Il faut s'attendre à vivre de violentes vagues d'émotions, et ce, du diagnostic jusqu'à la fin des traitements. Je présume que l'on compose tous différemment avec de telles situations. Dans mon cas toutefois, je voulais me renseigner autant que je le pouvais et connaître l'opinion du plus grand nombre de personnes possible. J'ai un ami médecin, et je lui ai demandé ce qu'il pensait. Je faisais des recherches sur Internet, je voulais tout savoir. C'est exactement ce que je conseillerais à des amis. Je leur dirais de se renseigner le plus possible afin de pouvoir poser de nombreuses questions. Je suis persuadé que plus une

personne se renseigne, plus elle est en mesure de composer avec une telle situation, et que, même si les choses semblent trop pénibles pour les comprendre lorsqu'elles surviennent, il est toujours possible d'y revenir plus tard pour faire le point. Il ne faut pas essayer de composer avec une telle situation sans l'aide de quelqu'un d'autre. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide même si la situation semble embarrassante, même si c'est une source de stress. Les choses semblent moins stressantes lorsque l'on peut en parler avec quelqu'un.

L'équilibre

La conséquence positive de cette expérience est qu'elle m'a permis de confirmer mes choix de style de vie en ce qui a trait à l'exercice, l'alimentation saine, la réduction du stress et l'importance de ma famille. Je crois que ma carrière occupait vraiment le premier plan auparavant. Sans avoir mis fin à mes aspirations professionnelles, je m'assure maintenant que je consacre tous les jours du temps à ma famille, à mes amis et à moi-même. C'est ce que j'appelle l'équilibre. La réussite professionnelle ce n'est pas tout. Il y a bien d'autres choses qui sont importantes dans la vie. Nous le savons tous. C'est bien évident. Mais, il faut parfois être confronté à une question de vie ou de mort pour vraiment en comprendre toute l'importance.