

Témoignage de **Noëlle ERRECA**, Conseillère Agréée en Fleurs de BACH

« Comment les Fleurs de Bach m'ont accompagnée pendant mon cancer »

"On parle beaucoup des traitements liés au cancer mais trop peu de ces émotions qui nous traversent tout au long du chemin vers la guérison attendue. Chacun d'entre nous réagit différemment face à la maladie, face au cancer. Nous possédons nos propres ressources, nos propres difficultés, notre sensibilité, notre vision de la vie, un environnement et une histoire bien spécifique. Je ne définis pas ici un composé type que l'on pourrait appeler « Fleurs de Bach et cancer », comme on peut trouver dans le commerce des composés d'élixirs formatés. Nous avons notre façon bien singulière de vivre, de réagir face à l'adversité.

Je souhaite apporter mon témoignage dans l'aide indéniable qu'apportent les Fleurs de Bach face aux tempêtes émotionnelles que nous pouvons vivre lorsque nous devons affronter la réalité d'un cancer. Des alliées tout au long de mon chemin vers la guérison

Le 1er avril 2011, la nouvelle tombe par téléphone : j'ai un cancer au sein.

Le mot tant redouté, tellement écarté, rejeté, est prononcé. Le choc est tellement violent que j'ai l'impression que ça ne me fait presque rien. Je fais bonne figure au téléphone, je pose quelques questions comme s'il s'agissait du cancer d'une autre pour laquelle je devais prendre des informations.

Dès que je pose le combiné, c'est le black out. Mes pensées s'arrêtent, le temps semble s'être dissous, je suis figée devant le téléphone.

La seule chose que j'arrive à faire est de prendre du **RESCUE** (le composé d'urgence du Docteur Bach) que j'ai toujours dans mon sac.

Très vite mes pensées surgissent, la conscience de ce que je viens d'apprendre est là. Une intuition vitale s'impose à moi, dire à mon fils de 22 ans, présent, que j'ai un cancer. Je continue de prendre le **Rescue** dès que les signes du choc reviennent (angoisse, panique, désorientation, vide intérieur) et

chaque fois, je retrouve peu à peu le calme intérieur. Je peux agir pour trouver de l'aide autour de moi. J'ai pu parler à Mikaël et cette mise en mot m'a aidée à remettre la vie en moi. J'ai pu appeler des amies pour me guider vers les démarches à effectuer. Il a fallu apprivoiser, accepter que, cette fois, c'était moi qui avait un cancer et que je pouvais en mourir mais aussi vivre.

Qu'est ce donc le RESCUE et comment cela agit ?

C'est le seul composé élaboré par le Docteur Bach et reconnu par le Centre Bach aujourd'hui. Le remède d'Urgence est composé de 5 fleurs : Star of Bethlehem pour aider tous types de chocs (moral ou physique) à se dissoudre et permettre à notre énergie vitale de circuler ; Impatiens pour calmer l'agitation qui nous envahit ; Cherry Plum pour garder le contrôle de soi ; Clématis pour rester connectée et éviter l'évanouissement et enfin Rock Rose pour calmer la terreur qui peut nous envelopper.

Retrouver mon équilibre émotionnel m'a aidée à faire les premiers pas vers la route qui mènera à ma guérison. J'ai gardé les premiers temps Star of Bethlehem car il me fallait du temps pour digérer ce choc de l'annonce de mon cancer.

Je mettais les fleurs appropriées dans un verre rempli d'eau de source : 2 gouttes dans le verre que je prenais par petites gorgées, plusieurs fois dans la journée.

Pour **Rescue**, je prenais directement quatre gouttes sur la langue autant que nécessaire.

Au fil de mes tempêtes émotionnelles.

Maintenant que la paralysie de l'annonce du cancer est passée, la colère prend sa place. Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant, alors que je viens de trouver un nouvel emploi et que mon embauche est imminente ? Et très vite : mais qu'est-ce que j'ai fait pour que le cancer se déclare ? Il y a sûrement quelque chose que j'ai mal fait pour en arriver là. Même s'il n'est pas facile de reconnaître pour soi ces états d'âmes, j'ai reconnu cette culpabilité qui peut me tenailler. Cette culpabilité qui, si l'on n'y prend pas garde, nous empêche de prendre les bonnes décisions et nous laisse avec des remords.

J'ai donc pris la Fleur de Bach **PINE (le pin sylvestre)**. Au bout de quelques jours cette culpabilité s'éloignait de moi, elle ne prenait plus toute la place de mes émotions. De sorte que je pouvais affronter la réalité de mon cancer, sans reproche personnel mais en abordant les responsabilités que

je devais prendre : choisir les spécialistes (Oncologue, Chirurgien, Radiologue etc.), aller d'examens médicaux en examens médicaux.

Je devais aussi prendre des décisions quant à mon projet professionnel que je venais d'initier. Je ne savais pas quelle décision prendre. Devais-je parler à mes futurs employeurs de mon cancer ? Je ne savais pas encore quels traitements je devrais subir. Quand allais-je pouvoir démarrer une activité professionnelle ?

Tout était tombé par terre, j'avais reçu un coup de fusil en plein vol.

Qu'est-ce que je voulais maintenant pour moi ? Quelles décisions devais-je prendre sur le plan professionnel ? Devais-je continuer dans cette voie ?

Autant de questions que la survenue du cancer pose. Toute ma vie était en question.

Au fond de moi, je sentais qu'il fallait que je prenne le temps de me soigner et que je verrai par la suite mon projet professionnel. Mais, je m'étais tellement démenée pour trouver ces emplois que je me demandais si je ne devais pas accepter les postes, quel qu'en soit le prix. J'en parlais autour de moi mais je n'arrivais pas à me décider.

La Fleur de Bach **CERATO (le plumbago)** m'a aidée à faire confiance à mes intuitions, à faire confiance à ma capacité de prendre les bonnes décisions pour moi.

La Fleur **WILD OAT (l'Alène)** aussi, car je voyais bien que j'étais à un tournant de ma vie, je sentais au fond de moi qu'il était devenu vital que je donne un autre sens à ma vie.

J'ai rajouté **IMPATIENS (l'impatient)** car il m'était difficile d'accepter de prendre le temps de vivre chaque étape.

Ces trois fleurs m'ont vraiment aidée à prendre doucement, calmement, les bonnes décisions pour moi. La décision de consacrer toute mon énergie en m'octroyant le temps nécessaire à retrouver ma santé. En ce qui concerne le travail, j'acceptais avec davantage de facilité de différer ma décision (merci impatiens). Le temps était à la mobilisation de mon énergie pour vaincre ce cancer.

Les premiers examens d'exploration ont commencé pour définir la gravité, le type de ce cancer. Les couloirs d'hôpitaux, les salles d'attente, l'attente des résultats. L'angoisse commençait à surgir, je voyais les patients qui déambulaient avec des visages blêmes, tristes, des foulards sur la tête. J'étais entrée dans l'univers de la maladie, dans le monde des malades. Quels traitements vais-je avoir à

vivre ? J'avais peur d'avoir une chimiothérapie et de perdre mes cheveux. Mon cancer s'était-il propagé ? J'avais peur des traitements, j'avais peur de ne pas tenir le coup, mais j'avais la peur aussi de ce que me réservait cet inconnu. Est-ce que le pire allait arriver, était-il trop tard ?

Heureusement, les Fleurs de Bach étaient toujours là car il était vraiment difficile pour moi de parler à mes proches de mes états d'âme. Mon entourage avait peur pour moi. Chacun essayait de protéger l'autre en parlant pas ou si peu de ses peurs réciproques.

J'ai pris **ASPEN (le tremble)** pour mes peurs d'une possible catastrophe à venir. J'ai rajouté **MIMULUS (la mimule)** pour toutes ces peurs que j'identifiais : de ne pas tenir le coup, de perdre mon identité, ma féminité. J'ai rajouté **WALNUT (le noyer)** aussi car je me sentais très vulnérable, tout me touchait au plus profond de moi. Je me sentais éponge. Et même si j'étais déterminée à m'occuper entièrement de ma santé, une parole, un geste, une pensée pouvait me déstabiliser.

Chaque Fleur m'aidait à vivre toutes ces étapes incontournables dans la « gestion de la maladie ». Je trouvais le courage, une certaine constance.

Je devais rester vigilante sur mes émotions car chaque jour amenait son lot d'épreuves.

Je n'évite pas l'intervention chirurgicale, la chimio, ni les rayons mais j'évite l'ablation.

Cette chimio que je redoutais tant : chute des cheveux, fatigue extrême, nausées etc.

Je reprends **STAR OF BETHLEHEM** et **RESCUE** car c'est pour moi un véritable choc qu'une partie de moi refuse.

Le chirurgien m'alerte et insiste fortement sur les risques à venir d'un cancer des ovaires. Je suis atterrée par ses propos et je quitte son bureau totalement anéantie.

Je perds confiance et espoir quant à l'issue de mon cancer. Garder le cap, garder la force, garder le moral pour affronter la maladie n'est pas facile. Heureusement, ma connaissance des Fleurs de Bach m'a encore une fois permis de traverser cette étape.

Cette fois, c'est la Fleur **GORSE (l'ajonc)** que je mets dans mon verre dédié aux Fleurs de Bach ainsi que **Rescue** car je suis en totale panique.

Je retrouve mon calme peu à peu et, la porte de l'espoir dans la vie reprend peu à peu ses droits. Cet espoir retrouvé, la colère à l'égard de ce chirurgien monte en moi. Je lui en veux de m'avoir annoncé une issue fatale.

Je lui en veux féroce de vouloir me faire avancer dans le soin avec la peur d'une mort annoncée. Je rumine contre lui, contre ce désespoir qu'il a failli installer en moi.

Je prends, cette fois la fleur **HOLLY (le houx)** pour faire cesser cette rumination qui me ronge, qui m'empêche de me concentrer sur ce que je dois entreprendre pour moi, pour recouvrer ma santé.

HOLLY, m'apaise très rapidement. La rumination cesse et je prends de la distance vis-à-vis de ses propos. Ma priorité est de m'occuper de moi et de faire ce qu'il faut pour cela. La chimiothérapie a été, pour moi, l'épreuve la plus difficile à vivre. Les effets secondaires ne sont pas une légende. La chute des cheveux et de tout le système pileux a été une profonde atteinte à mon identité.

Je me voyais avec honte dans la glace. J'étais obsédée par cette transformation de mon corps. Le jour de cette perte des cheveux, j'ai vu, devant la glace, ces femmes tondues à la libération de 1945. La faute surgissait. J'ai mis du temps à réagir et à comprendre qu'une Fleur pouvait m'aider à vivre cette épreuve : **CRAB APPLE (le pommier sauvage)**. **CRAB APPLE** est la Fleur de la honte de soi, du sentiment d'impureté de soi, du dégoût de soi.

Il n'est pas toujours facile de décrypter pour soi les émotions à rééquilibrer et une aide extérieure d'un Conseiller Fleurs de Bach peut être utile pour dérouler la pelote émotionnelle.

CRAB APPLE m'a aidée à prendre plus de distance face à la transformation de mon corps, à accepter cette réalité et à recentrer mon énergie sur chaque chose, si petite soit-elle, qui me donnait la force, l'envie de continuer le combat.

Il s'agissait bien là d'un combat et, encore une fois, j'ai moins pris garde aux émotions qui me traversaient, comme cette fatigue qui m'empêchait de me lever les premiers jours qui suivaient les séances de chimiothérapie.

De cette fatigue que j'aurais pu rééquilibrer avec **OLIVE (l'olivier)** s'est enchaîné une perte considérable d'espoir. Un matin, je me suis réveillée avec un sentiment de noir absolu qui m'envahissait. Un sentiment insupportable, insoutenable. Un vide total en moi, j'étais dans les ténèbres. Comme par instinct, j'ai pris **Gorse (l'ajonc)** et très vite, l'intuition de prendre **SWEET CHESTNUT (le châtaignier)** s'est faite de façon évidente. Je n'avais jamais pris **SWEET CHESTNUT**

auparavant, je ne connaissais donc pas cette fleur dans ses effets concrets. Très rapidement les ténèbres ont laissé place à une petite lumière.

Je m'y suis engouffrée comme on attrape une bouée. J'ai pris conscience que je devais contacter un thérapeute pour m'aider à faire cette traversée, à mettre en mots ce qui me hantait, ce que je ne comprenais pas : cette fatigue et cette baisse immense d'espoir étaient-elles normales ? Etais-je en dépression ? Voire pire ? J'ai donc pris contact avec une psychologue de la ligue contre le cancer tout en continuant les Fleurs de Bach que j'identifiais.

Bien d'autres Fleurs de Bach m'ont accompagnée et ont été des partenaires précieuses durant les 8 mois de traitements de choc.

Au quotidien, les Fleurs de Bach m'ont permis de retrouver la confiance, de calmer mes colères, de prendre les décisions appropriées, de retrouver l'espoir, de faire appel à de l'aide extérieure, de prendre la juste mesure de mes responsabilités, de retrouver l'estime de moi mais aussi d'avoir envie de partager ma connaissance des Fleurs de Bach pour le bien-être de tous.

A la fin des traitements, en janvier 2102, je me suis inscrite à la formation de Conseillère en Fleurs de Bach dispensée par la fondation du Docteur Bach pour ancrer ma connaissance des fleurs.

Aujourd'hui, je suis Conseillère agréée Fleurs de Bach et j'aspire à faire connaître cette méthode naturelle et subtile de santé qui continue de m'accompagner.

Les Fleurs de Bach m'ont aidée de façons concrètes durant toute la traversée de mon cancer, elles m'accompagnent encore aujourd'hui.

Je sais, pour l'avoir éprouvé, que les Fleurs de Bach harmonisent nos émotions, nos états d'âme. Pour affronter les traitements tellement lourds à supporter, il me paraît fondamental de prendre en compte ces émotions qui en découlent pour optimiser nos chances de guérison. Les Fleurs de Bach représentent un merveilleux moyen pour y arriver. Elles ne cachent pas l'émotion en déséquilibre mais, au travers, des pensées, des intuitions, de notre force de vie. Nous pouvons retrouver notre équilibre momentanément perdu et agir au mieux pour nous, si cela est nécessaire.

Je souhaite vraiment que les personnes vivant un cancer ou accompagnant un malade puissent bénéficier de cette belle méthode de soin qui permet de retrouver équilibre, harmonie.

«Ne laissez pas la simplicité de cette méthode vous dissuader de l'employer, car vous vous apercevrez que, plus vos recherches progresseront, plus vous comprendrez la simplicité de toute création ». Extrait de «guéris-toi toi-même». Edward Bach.

Noëlle ERRECA , Conseillère agréée en Fleurs de BACH

Membre actif de l'association « La Petite École des Fleurs de Bach »

<http://www.lapetiteecoledesfleursdebach.com/>

noelle.erreca@laposte.net ; 64200 Bassussarry

