

# Une question déterminante

**Mon cancer est-il dû au fait que j'étais trop timide et que je ne prenais pas assez ma vie en main ? Atteint à deux reprises d'une tumeur cérébrale, Danijel Valcic, de Zoug, s'interroge.**

Texte : Peter Ackermann, photo : Gaëtan Bally

La vie vous met parfois K.-O sans crier gare, Danijel Valcic l'a constaté quand les médecins lui ont découvert une tumeur cérébrale il y a onze ans, puis une deuxième il y a trois ans. « J'étais assommé, sonné. Mais je me suis relevé », dit-il avec un sourire qui ressemble plus à un rictus.

C'est l'une des dernières belles journées d'automne. Sur la terrasse du restaurant du Port à Zoug, l'homme, 42 ans, raconte devant une soupe à la courge que les maux de tête indéfinissables qui l'affectaient étaient la conséquence d'une tumeur au cerveau. Il explique comment il a réussi à garder courage malgré son cancer.

De même que chaque personne en bonne santé aborde les questions existentielles à sa manière, de même chaque malade fait face à son cancer à sa façon. Certains espèrent qu'on leur demande comment ils vont. D'autres rechignent à parler de leurs soucis et de leurs peurs, et d'autres encore éprouvent le besoin de se confier à quelqu'un. Pour Danijel Valcic, parler de ses expériences,

*« Je voulais clairement dire non à la mort. »*

*Danijel Valcic*

transmettre ce qu'il a appris est une nécessité « parce que cela me fait du bien ». Il raconte comment une question née de son désespoir lui a finalement redonné courage. « La bombe à retardement que j'avais dans la tête m'a obligé à m'interroger », explique-t-il. Avec son crâne rasé et ses yeux plissés, il ressemble à un moine tibétain dans le contre-jour. « Veux-tu vivre, oui ou non ? », telle était la question. Son regard erre dans le lointain. « Quand je me la suis posée, la réponse était évidente : je voulais clairement dire non à la mort. » La baie de Zoug s'étire devant

lui. Des points lumineux dansent sur le lac ; malgré l'absence de vent, des voiliers voguent ici ou là dans le lointain.

Il reprend : « Je ne me suis pas demandé pourquoi j'avais un cancer, mais « qu'est-ce que la maladie veut me dire ? » » Danijel Valcic, qui était au début de la trentaine au moment du diagnostic, célibataire, expert informatique au service externe, estime que ses blocages ont été le facteur déclenchant. Avant le diagnostic, il était trop timide. « Si j'avais davantage écouté mon moi intérieur et davantage pris ma vie en main, je ne serais pas tombé malade. »

## Le hasard dans deux tiers des cas

Les théories qui attribuent l'apparition du cancer à des facteurs psychiques ne reposent sur aucune base scientifique. Les personnes qui n'expriment pas leurs sentiments ou qui ont du mal à prendre des décisions ne sont pas plus touchées par la maladie que celles qui sont extraverties

*« J'ai appris à écouter mon intuition. Ma vie a pris un virage à 180 degrés. »*

*Danijel Valcic*

et sûres d'elles-mêmes. L'état psychique ne déclenche pas un cancer. En revanche, une mauvaise hygiène de vie peut favoriser certains cancers. Le tabac, les déséquilibres alimentaires, l'abus d'alcool et le manque d'exercice augmentent les risques. Pour le reste, le cancer est une pure loterie : deux tiers environ des modifications génétiques qui provoquent la maladie sont dues à des erreurs aléatoires lors du processus de copie de l'ADN. D'après la recherche, le cancer relève pour l'essentiel du hasard. En bref, c'est une question de malchance, n'importe qui peut être touché.

Les conclusions que Danijel Valcic a tirées de la menace qui pesait sur sa vie, elles, ont été une véritable chance, dit-il en regardant le lac qui scintille. « J'ai appris à écouter mon intuition. Ma vie a pris un virage à 180 degrés. »

Rétabli après sa première tumeur cérébrale, il s'est mis en quête d'une épouse, s'est marié et est devenu père. Il



**Des changements existentiels profonds** : après deux tumeurs cérébrales, Danijel Valcic a trouvé un nouvel équilibre.

a demandé à travailler au service interne et a réduit son taux d'occupation pour passer davantage de temps avec sa famille. « Je me suis débarrassé de ma timidité, j'ai arrêté de tout encaisser. Aujourd'hui, je dis ce que j'ai sur le cœur. »

### Se concentrer sur le positif

Avec ses deux tumeurs, c'est devenu une nécessité. Comme bien des personnes qui ont survécu à leur cancer, Danijel Valcic ressent les effets de la maladie et des traitements. Il doit mieux répartir ses forces et organiser ses journées. Il planifie des pauses pour récupérer et laisse désormais de côté les choses auxquelles il ne peut rien changer.

Sa deuxième tumeur au cerveau l'a incité à se tourner vers la médecine complémentaire. « Cela m'a énormément aidé. Je ne dépendais plus seulement des autres; je pouvais faire quelque chose. » L'art-thérapie l'a aidé à digérer sa situation, et le qi gong lui a appris à se recentrer. Cette forme de méditation, qu'il pratique encore aujourd'hui, lui a appris « quelque chose de fondamental : se focaliser sur l'essentiel. Car vivre bien, c'est se concentrer sur ce qui est positif dans la vie », déclare-t-il.

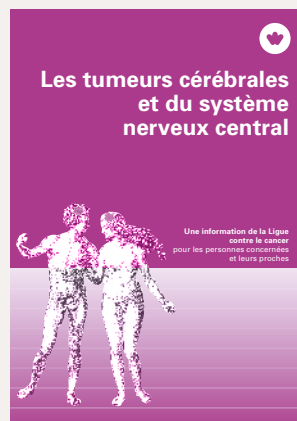
C'est pour cela que, régulièrement, il se concentre sur le mot « onze », qui évoque pour lui quelque chose qui se fait tranquillement, sans hâte et sans effort. Cela lui fait du bien, lui apporte un équilibre intérieur, explique-t-il en regardant les voiles et les nuages qui dansent lentement au-dessus des vagues dans un mouvement fluide.

Alors que la serveuse s'apprête à débarrasser son assiette, Danijel Valcic l'arrête : il a vu qu'il restait quelques cuillerées de soupe au fond du plat posé au milieu de la table. « Vous pouvez emporter le pain », dit-il. « Mais laissez l'assiette et la soupière. Je vais finir le reste. » ●

## Brochure

### Bien informé

La brochure de la Ligue contre le cancer intitulée « Tumeurs et métastases cérébrales chez l'adulte » fournit une information complète sur les différents aspects de la maladie. Vous y trouverez une description détaillée du cancer du cerveau, des



examens réalisés en vue de poser le diagnostic et le traitement, mais aussi des conseils utiles et des offres de soutien pour faciliter le retour à la vie de tous les jours.

► [www.liguecancer.ch/boutique](http://www.liguecancer.ch/boutique)