

# « La Ligue contre le cancer a été ma boussole pour sortir de la passivité »

Atteint d'un cancer de l'intestin, Peter Brunold s'est senti « guéri, mais pas complètement remis » au terme de son traitement. La semaine de voile organisée par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale sous la conduite d'un psychologue l'a aidé à prendre un nouveau cap.

Texte : Peter Ackermann, photo : mäd. Ernst Richle

Elles n'ont pas disparu dans les tréfonds de sa mémoire. Huit ans après un traitement réussi contre un cancer de l'intestin au stade avancé, Peter Brunold ressent toujours les séquelles de la maladie. La peur d'une récurrence reste tapie dans un coin de son esprit. Malgré les changements apportés à son alimentation, il souffre de problèmes digestifs, et il n'a plus la même énergie qu'avant son cancer. C'est comme s'il était « guéri, mais pas complètement remis ». Il partage en cela le sort de nombreuses personnes qui ont survécu à leur cancer. « Le cancer et ses conséquences m'ont obligé à endosser un rôle passif ; ils ont véritablement fait de moi un patient – un rôle qui n'est pas confortable très longtemps », analyse-t-il. « La Ligue contre le cancer a été ma bouée de sauvetage. Elle m'a donné l'élan nécessaire pour retrouver une vie normale. »

Peter Brunold, 62 ans, sirote un thé vert japonais – cela facilite sa digestion – dans un restaurant de Bad Ragaz, sa commune d'origine et de domicile. Il choisit ses mots avec soin. Peu enclin à s'apitoyer sur son sort, il a du charme et de l'humour et affronte les séquelles de son cancer avec optimisme.

*« La Ligue contre le cancer a été ma bouée de sauvetage. Elle m'a donné l'élan nécessaire pour retrouver une vie normale. »*

*Peter Brunold, survivant*

## Un dépistage conseillé à partir de 50 ans

Chaque année, le cancer de l'intestin fait 1450 victimes en Suisse ; il tue sept fois plus que la route. Pourtant, pratiquement personne n'en parle, constate Peter Brunold. Peut-être parce qu'il est question de sang dans les selles. « Ne pas regarder les choses en face est une erreur », dit-il. Lorsqu'il est décelé à ses débuts, le cancer de l'intestin peut souvent être guéri. « D'où l'importance de se faire dépister à partir de 50 ans, comme le conseille la Ligue contre le cancer », poursuit-il. Quand il a lui-même compris cette nécessité, il était déjà presque trop tard.

Pourtant, une méthode simple aurait permis de déceler sa maladie au stade initial : la coloscopie. Cet examen consiste à introduire un tube flexible muni d'une caméra dans le gros intestin pour déceler d'éventuels polypes ou tumeurs. Mais à 50 ans, Peter Brunold ne voyait pas l'intérêt d'un dépistage. Dans sa famille, personne n'avait eu de cancer de l'intestin. Il avait une alimentation équilibrée, mangeait peu de viande rouge, buvait de l'alcool avec modération et ne fumait pas. Il se sentait en bonne santé. Un peu fatigué, peut-être, ce qu'il mettait sur le compte de son travail : il a vécu trente ans aux États-Unis, organisant des conférences et salons dans le monde entier. Au lieu de se soumettre à un examen, il plaisantait : « Je n'ai pas besoin de caméra vidéo là où le soleil ne brille pas. » Il ne s'est rendu chez le médecin que lorsqu'un visiteur l'a interpellé lors d'un salon : « Excusez-moi, mais vous avez du sang sur le pantalon. » Peter Brunold observe : « J'ai échappé de peu à la mort. Mais pour cela, j'ai dû passer sur le billard plusieurs fois. »

## Son traitement a duré deux ans

Son intestin ayant été raccourci, Peter Brunold a adapté son alimentation et suivi des régimes. Riz, poulet, bananes, pêches en boîte – des mets « monotones et peu excitants ». Sa femme mange ce qu'elle cuisine pour lui, mais elle s'accorde de temps à autre une salade. Pour son mari, la sauce aurait un effet laxatif.

« Il n'y a pas de recette miracle, déclare Peter Brunold, uniquement des essais et des erreurs. » Après cinq ans, il sait à peu près ce qui lui convient : pas de stress en mangeant, bien mastiquer, beaucoup d'eau plate, de l'Imodium pour calmer les douleurs. « Parfois, je triche, parce que j'ai envie de spaghetti à la carbonara ou de sushis. Mais je le paie le lendemain. »

## Une aide pour sonner aux bonnes portes

En 2014, Peter Brunold est rentré en Suisse avec sa femme pour s'occuper de son père âgé. Mais il avait lui-même besoin de soutien. « Au terme de mon traitement, je me suis senti déboussolé. Google est utile, mais pour discuter, ce n'est pas l'idéal. » À la Ligue contre le cancer de Suisse orientale, il a trouvé quelqu'un à qui parler hors de



« J'ai appris que l'on peut aussi naviguer par vent contraire », affirme Peter Brunold, en T-shirt bleu clair sur la photo.

la famille : Brigitte Leuthold, assistante sociale et conseillère psycho-oncologique, a évalué sa situation et ses besoins. Elle l'a aiguillé vers les médecins, les autorités, les assurances sociales et autres organismes qui ont pu l'aider : « La Ligue contre le cancer de Suisse orientale m'a ouvert des portes que je n'aurais jamais osé pousser avec le stress de la maladie. »

*« Parfois, je triche, parce que j'ai envie de spaghetti à la carbonara ou de sushis. Mais je le paie le lendemain. »*

*Peter Brunold*

## Une semaine de voile pour changer de cap

Brigitte Leuthold lui a suggéré la semaine de voile proposée par la Ligue contre le cancer de Suisse orientale pour l'aider à découvrir ses ressources intérieures. Peter Brunold s'est donc inscrit auprès de l'instigateur de l'offre, Ernst Richle (cf. encadré) afin de sortir de sa zone de confort – son rôle de patient – et de se redécouvrir dans un environnement inhabituel.

Sur la mer des Wadden, aux Pays-Bas, il a pu discuter de ses expériences avec cinq autres hommes. Des « survivants » eux aussi, plus un homme qui accompagnait sa femme dans sa maladie. Sur le bateau, il a beaucoup réfléchi à sa situation avec l'aide d'un coach professionnel. Dans le cadre d'un jeu de rôles, il a compris ce que sa femme devait ressentir avec ce « patient en bonne santé » à ses côtés. « Les proches sont toujours là, mais ils n'évoluent pas sur le même plan ; ils ont une autre souffrance à porter. »

Dans l'espace exigu d'un voilier, pas moyen d'échapper à soi-même. En aidant à la cuisine, Peter Brunold a eu le déclic : « Ce que je peux faire pour dix personnes sur un bateau, je peux aussi le faire à la maison. »

## La semaine de voile a porté ses fruits

De retour à Bad Ragaz, il participe davantage au ménage. Il fait régulièrement son lit et s'occupe de la lessive une fois par semaine. Un autre jour, il fait les courses et la cuisine. « Ce sont de petites choses, dit-il, mais je suis fier d'avoir largué les amarres et repris le bon cap. La Ligue contre le cancer a été ma boussole pour sortir de ma passivité. Je sais maintenant qu'on peut aussi naviguer par vent contraire. » ●



Ouvrir son cœur et oser quelque chose de nouveau

**Ernst Richle,**

de la Ligue contre le cancer de Suisse orientale, est à l'origine de la semaine de voile

Quand des hommes se retrouvent entre eux, ils peuvent se dépouiller du rôle traditionnellement dévolu à leur sexe et parler plus facilement de leurs sentiments et de leurs expériences. C'est précisément là le but de la semaine de voile. En prenant le large, ils peuvent se redécouvrir autrement après la maladie et essayer quelque chose de nouveau dans un environnement protégé. Ensemble, on ose davantage que seul.