

© Editions du Panthéon

Le goût de la vie, tout simplement

Delphine
Delebarre

Delphine publie "**Le goût de la vie, tout simplement**" pour inspirer d'autres femmes confrontées à cette épreuve.

VIDEO

"On m'a diagnostiqué un cancer après un banal rendez-vous médical" (Delphine, 45 ans)



Alice Ledauphin

11/06/25 17:04

Réagir

Partager

Delphine a commencé par ressentir ce symptôme.

En France, plus de 61 000 cas de cancer du sein sont diagnostiqués chaque année. C'est le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier chez la femme. Delphine, responsable administrative de 45 ans, a reçu son diagnostic en janvier 2024. Face à cette épreuve, elle a pu compter sur ses proches, sa résilience et un courage remarquable. Elle partage son histoire au Journal des Femmes.

Tout a commencé par un banal examen médical. "C'était un rendez-vous gynécologique que je fais tous les ans. J'ai juste dit à la sage-femme que je sentais un tout petit picotement dans le sein que j'aimerais le faire vérifier avec une mammographie." À la palpation, la praticienne sent effectivement quelque chose de minime, mais suffisant pour approfondir les examens. Quelques jours plus tard, une mammographie, suivie d'une biopsie, révèlent une tumeur maligne de 2,3 cm : un carcinome non-spécifique de grade 2. "Le ciel vous tombe sur la tête. Je ne m'attendais vraiment pas à ce que l'on me dise que c'était malin. Je suis sportive et je ne suis pas du tout en surpoids. J'ai 45 ans, trois enfants, une vie relativement saine et pas d'antécédents dans ma famille. Si j'avais attendu, si je n'avais pas consulté et que je n'avais pas posé cette question, on serait peut-être passés à côté". Delphine doit se faire opérer. "Avant de prévoir l'opération, la chirurgienne a pris mes clichés et a dit : "Bon alors, pour votre cancer...", alors qu'au cabinet de radiologie, on me parlait de tumeur maligne. Quand



Delphine Delabarre © Journal des Femmes

cancer..."; alors au cabinet de radiologie, on me parlait de tumeur maligne. Quand elle a dit ce mot, j'ai pris un deuxième coup sur la tête, je n'avais pas encore réellement percuté jusqu'ici."

Certifiez vous en marketing digital !



ESCP Business School

EN SAVOIR PLUS

Puis vient le moment d'en parler à ses proches. "C'était extrêmement difficile. J'essayais de ne pas m'effondrer, de ne pas pleurer. Je voulais tout de suite leur dire que ça allait aller, que j'allais me battre." L'annonce à ses parents, à ses fils par téléphone, puis à sa fille de 15 ans, reste un moment très éprouvant. "Il fallait que je sois forte." Mais Delphine choisit de parler de sa maladie, sans tabou. "J'ai une très grande famille, ce sont eux qui m'ont boostée, qui m'ont soutenue et qui m'ont portée pendant cette année." Elle subit une mastectomie totale du sein gauche (ablation et reconstruction immédiate par prothèse), suivie d'une chimiothérapie et d'une radiothérapie. "Pendant l'opération, on a prélevé le ganglion sentinelle qu'il fallait analyser pour voir s'il était atteint, ce qui permet de savoir si le cancer s'est propagé. Il était atteint, alors on a mis en place un protocole de prévention, mais c'est très lourd. Moralement, ça a été très difficile."



Montez en compétences !



Formez-vous en intelligence artificielle, RSE, développement personnel, marketing digital... pour évoluer en 2025 !

VOIR LES FORMATIONS

"Je vois la vie différemment, les petites broutilles du quotidien ne m'atteignent plus"

La chimiothérapie lui a fait perdre ses cheveux et beaucoup de poids. "C'était très compliqué de manger, je n'avais plus le goût de la nourriture et j'avais des nausées. Ensuite, j'étais très affaiblie. Moi qui suis très sportive et qui aime bien ne serait-ce que marcher, je ne pouvais même plus faire le tour de ma maison. C'était très frustrant, mais je tenais bon. Je décomptais : j'avais mis des petites croix sur mon calendrier, à chaque fois que j'allais en chimio, j'enlevais une petite croix. J'étais soutenue tout le temps, par des visites, des messages... Ça m'a aidé à tenir."

Delphine tient bon. Aujourd'hui, elle est en hormonothérapie, avec un traitement prévu pour 7 à 8 ans. *"Même si on se dit que tout est parti, il y a toujours un petit doute dans le coin de la tête. Pendant mes séances de chimio et de radiothérapie, j'ai croisé beaucoup de patients en récidive. Mais je ne veux pas trop y penser, je veux vivre normalement. "Ce qui ne te tue pas te rend plus fort", et je me sens plus forte aujourd'hui. Je vois la vie différemment, les petites broutilles du quotidien ne m'atteignent plus. Je profite des bonheurs simples, pour moi c'est suffisant."*



Delphine raconte son expérience dans un livre intitulé *"Le goût de la vie, tout simplement"*. *"Pendant que j'étais en arrêt, j'ai lu le livre d'Anaïs Quemener, une championne de course à pied qui a eu un cancer du sein très jeune. Ça m'a transpercé. À partir de ce moment-là, j'ai commencé à écrire chaque jour ce que je ressentais, comme un journal intime, et cela m'a fait énormément de bien. Quand j'ai eu terminé, je me suis dit "pourquoi ne pas le partager ?" J'aimerais que ce livre puisse aider d'autres femmes et leurs proches face au cancer."*

Merci à Delphine Delebarre, autrice de *"Le goût de la vie, tout simplement"* (éd. du Panthéon).