

**Deborah James**

**NUMÉRO 1**  
du *Sunday*  
*Times*

**Vivre,**  
**envers**  
**et contre**  
**tout**

Face au cancer : une incroyable leçon de vie  
pour apprendre à profiter du moment présent,  
aussi court soit-il

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Traduction de l'anglais par Caroline Roptin

Relecture/correction : Nadia Bellon et Emmanuelle Peraldi

Mise en pages : Sandrine Escobar

Copyright © Deborah James 2022

Titre de l'édition originale : *How to Live When You Could Be Dead.*

Conseil éditorial et accompagnement dans la rédaction par Paul Murphy.

Publié pour la première fois au Royaume-Uni par Vermilion, une marque de Ebury. Ebury fait partie du groupe Penguin Random House.

---

*Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.*

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-01257-0

**Deborah James**

*Traduit de l'anglais par Caroline Roptin*

**Vivre,**  
**envers**  
**et contre**  
**tout**

---

Face au cancer : une incroyable leçon de vie  
pour apprendre à profiter du moment présent,  
aussi court soit-il

● Éditions  
**EYROLLES**

*À Hugo, Eloise et Sebastien,  
qui m'ont toujours aidée à trouver l'espoir rebelle,  
même quand je pensais l'avoir perdu.*

# Sommaire

	Préface	7
	Note de l'auteure	11
	Introduction	13
<b>1</b>	L'espoir permet de dormir la nuit	21
<b>2</b>	Apprécier aujourd'hui car il n'y aura peut-être pas de demain	43
<b>3</b>	Se fixer des objectifs	63
<b>4</b>	Continuer à avancer quand on a envie de tout arrêter	87
<b>5</b>	Tirer parti de l'échec	105
<b>6</b>	C'est le moment d'être vaillant	131
<b>7</b>	Le courage d'affronter ses peurs	155
<b>8</b>	Le pouvoir de guérison du rire	173
<b>9</b>	Il y a toujours une raison d'être reconnaissant	187
<b>10</b>	Semer des graines	203
	Un dernier mot	211
	Ressources	221



# Préface

Il y a des moments, dans la vie, où l'on rencontre une personne dont on sait, en son for intérieur, qu'elle va rendre le monde plus beau. Qu'elle fera tout pour nous rendre plus heureux, nous redonner espoir et insuffler de la joie dans chaque journée. Deborah fait partie de ces gens. Deborah est mon amie.

La première fois que je l'ai rencontrée, c'était dans mon émission de radio, où je l'avais invitée. Il m'a paru évident qu'elle avait beaucoup à offrir ; aussi lui ai-je ensuite proposé de participer à l'émission aussi souvent qu'elle le voudrait. Elle m'a expliqué que son cancer de l'intestin l'empêchait de prendre quelque engagement que ce soit, qu'elle vivait au jour le jour, pas à la semaine. Mais, grâce à ses traitements médicaux, à sa joie de vivre et, bien sûr, à sa combativité, elle est revenue souvent. Elle nous appelait en direct quand elle participait à des courses de 10 km et à des marathons, elle venait nous voir avec sa famille, s'est jointe à nous lors de la finale hommes de Wimbledon, et – c'est là le plus important – nous sommes devenues amies.

Dès lors, nous avons eu beaucoup de conversations mémorables. Je me souviens d'une, en particulier, au cours de laquelle elle m'a dit à quel point cela la mettait en joie d'avoir des

rendez-vous dans son agenda pour les jours à venir, car elle n’imaginait pas que ce soit de nouveau possible pour elle.

Nous avons souvent discuté de ses traitements, de la manière dont elle les supportait, des diverses choses qu’on lui demandait de faire à la télévision et à la radio, mais le sujet qui lui tenait le plus à cœur, c’était sa famille. Son mari et ses enfants étaient, et continuent d’être, tout pour elle. Ils lui procurent de la joie et elle fait en sorte que chaque seconde passée en leur compagnie compte. Pour eux et pour elle. Et, en dépit de ses problèmes de santé, elle ne manque jamais de me demander des nouvelles de mon père, qui a survécu à un cancer de l’intestin. Elle me demande systématiquement de le saluer de sa part.

Deborah adore danser. Elle a toujours voulu participer à l’émission télévisée *Strictly Come Dancing* mais elle n’avait pas besoin de cela pour montrer à quel point la musique et la danse l’emplissaient de bonheur et l’aidaient à supporter ses traitements. Elle ne fait jamais les choses uniquement pour elle, mais fait en sorte que nous ressentions tous, nous aussi, cet espoir et cette joie.

Depuis son diagnostic, Deborah n’a de cesse de sensibiliser les gens au sujet du cancer de l’intestin et d’expliquer qu’il peut se déclarer à tout âge. Elle parle ouvertement des problèmes engendrés par la maladie et aide à lever certains tabous qui y sont liés. Les animateurs télé et radio esquivent, depuis bien trop d’années, tout ce qui concerne les intestins, les excréments, le rectum et les symptômes de la maladie – pas Deborah. Elle parle haut et fort, afin que *tout le monde* l’entende et lui prête attention. Elle a fait bouger les consciences. Elle a fait bouger les perceptions. Et elle a fait bouger les idées et les croyances sur le sujet.

## Préface

Deborah a également créé une communauté autour du cancer sur les réseaux sociaux, ce qui a aidé les malades à comprendre qu'ils n'étaient pas seuls. Qu'il ne fallait pas qu'ils aient peur. Qu'ils pouvaient cultiver un « espoir rebelle » – et c'est elle qui a assuré la cohésion du groupe.

Lors de notre dernier appel téléphonique, il faisait très beau. Nous avons ri en cherchant sur quelle musique nous pourrions danser, dans son jardin ensoleillé ou dans le mien, pour faire honte à nos maris. Elle m'a dit à quel point elle était malade. Cela m'a fendu le cœur, mais elle m'a incité à garder espoir. Le fait qu'elle ait profité de la vie jusqu'à la dernière goutte témoigne de sa détermination à faire en sorte que chaque seconde compte – sa collection de vêtements, la rose qui porte son nom et, bien sûr, ce livre, en sont autant de preuves.

J'adore la nature de cette femme magnifique, et vous n'imaginez pas à quel point il m'a été difficile d'écrire ce texte, mais aussi quel honneur cela a été que Deborah me demande de le faire. Son rire et sa lumière vont subsister en nous tous pendant très longtemps. N'oublions pas de cultiver l'espoir dans nos cœurs et la joie dans nos journées, parce que c'est ce qu'elle souhaitait. Alors, Deborah, je te promets de crier ton histoire sur tous les toits. En fait, pourquoi crier ? Je vais chanter à tue-tête et danser, un grand sourire aux lèvres, chaque fois que je penserai à ma chère et merveilleuse amie.

Gaby Roslin  
Juin 2022



## Note de l'auteure

Quand j'ai commencé à écrire ce livre, je me sentais encore relativement en forme et mon cancer ne progressait que lentement. Maintenant que j'arrive à la fin du processus d'écriture, ma santé s'est détériorée et je me rends compte que je ne serai probablement pas là pour le voir publié. Au lieu de revenir sur ce que j'ai écrit, j'ai décidé de laisser les choses telles qu'elles étaient. Il y a donc des passages que j'ai rédigés en pensant avoir encore pas mal de temps devant moi. J'ai procédé ainsi parce que je crois encore en les leçons que j'ai apprises et dont je vous fais part dans ce livre, même si je sais maintenant que ma vie touche à sa fin. Bien entendu, je suis incroyablement triste de ne pas pouvoir être là lorsqu'il sortira, mais l'idée qu'il sera utile à certains d'entre vous me réconforte.

Deborah James  
Juin 2022

