

**Bas les seins d'être  
Forte**



# **Bas les seins d'être Forte**

Un témoignage de

**Valène De sa, Jossand**



# Colophon



Ce livre a été écrit avec le cœur, entre les larmes et les sourires,  
dans les moments les plus sombres comme dans les plus  
lumineux.

Il est le reflet d'un combat, d'une renaissance et d'une force  
insoupçonnée.

TITRE : Bas les seins d'être forte

AUTEURE: Valène De sa, Jossand

ÉDITION : Première édition - 2026

ISBN : 9789403884967

IMPRESSION À LA DEMANDE

publié via : Bookmundo

Tous droits réservés.

---

## MENTION LÉGALE

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans  
le consentement

de l'auteure ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite.

Cette œuvre est une œuvre de l'esprit protégée par le Code de la  
propriété intellectuelle

# Introduction

Je suis le personnage principal de cette histoire.

Une histoire qui commence comme tant d'autres, faite d'ombre et de lumière, de rires et de larmes, de petites victoires et de défaites cuisantes.

Mais cette histoire est avant tout celle de mon corps. Un corps que je pensais solide, presque invincible... jusqu'au jour où un ennemi invisible est venu s'y loger : le cancer du sein.

Le diagnostic est tombé comme un couperet, un jour d'hiver gris et froid. En un instant, tout a basculé. Ma vie a été bouleversée... mais aussi redéfinie.

J'ai dû me confronter à ma propre vulnérabilité, à mes peurs les plus profondes, et à la fragilité de la vie.

Avant ce jour, j'étais une femme que l'on disait « forte », une femme qui avait déjà traversé des épreuves dites insurmontables. Je vivais à cent à l'heure, portée par le travail, la famille, les projets, les rêves. Je courais après le temps, persuadée que j'en avais encore beaucoup. Le temps de réussir. Le temps de profiter. Le temps de vivre.

Puis le cancer est arrivé.

Comme un ouragan, balayant tout sur son passage. Le temps s'est figé... et accéléré à la fois.

Le cancer du sein, ce n'est pas seulement une maladie. C'est une épreuve qui vous met à nu, qui vous oblige à vous regarder en face.

Dans ce livre, je vous ouvre les portes de mon histoire. Je vous parle de mon combat, de mes peurs, de mes doutes, mais aussi de mes espoirs et de mes victoires.

Je vous parle des traitements, de la fatigue, de la douleur, mais aussi de l'amour, du soutien et de cette force que l'on ne soupçonne pas en soi.

Parce que malgré tout, il y a toujours une lumière, même dans les ténèbres les plus profondes. Et elle ne s'éteint jamais.

C'est l'histoire de ma vie. Et j'espère qu'elle saura vous toucher... et vous inspirer.



# **Chapitre 1**

**Comment faire face à l'inattendu**

Nous sommes en février 2025.

Les mois passent, les années aussi. Je ne les compte plus vraiment.

Je vis à cent à l'heure

Je travaille énormément, parfois jusqu'à soixante heures par semaine. Je suis épuisée, mais je n'y prête pas attention. Pourquoi ? Parce que je veux réussir. Parce que j'ai un rêve : devenir propriétaire d'un joli nid douillet.

Mais même les rêves simples deviennent compliqués.

Depuis le Covid, les banques sont devenues frileuses.

On demande toujours plus : de l'apport, de la trésorerie, des garanties...

Comme si seuls les riches avaient encore le droit de construire quelque chose.

Moi, j'ai 34 ans.

Et je sais une chose : le temps passe vite.

Trop vite.

Et si ce n'est pas maintenant...

ce sera peut-être jamais.

Alors je m'accroche.

Je travaille encore plus.

Je pousse. Je tiens. Je continue.

Et puis décembre arrive.

Enfin.

On signe la promesse d'achat du terrain.  
Les banques suivent.  
Le courtier donne un avis favorable.

Ça y est.

On y est.

Je devrais me sentir soulagée. Heureuse.  
Comme si tout commençait enfin à se mettre en place.

Mais la vie... en décide autrement.

Quelques semaines plus tard,  
on part en vacances à la montagne.

Une pause.  
Un souffle.

Saint-Lary.  
Le froid, la neige, les rires.  
Ça fait du bien.

On profite. On respire.  
On oublie un peu le reste.

Au milieu de la semaine, la famille nous rejoint.  
On skie, on rigole.  
Une journée simple, comme on les aime.

Et puis... je me fais une petite douleur au genou.

Rien de grave.  
Juste assez pour écourter la journée.  
Je rentre plus tôt.  
Une douche. Un moment à moi.

Et c'est là.  
Sous l'eau chaude.  
Que tout bascule.

Je sens une boule.  
Sur le côté de mon sein.

Je reste figée.  
Je vérifie.  
Encore.  
Encore.

Elle est là.  
Bien réelle.

Je sors de la douche, le cœur qui bat trop vite.  
J'appelle mon mari.  
Ma cousine.  
Je ne comprends pas encore...  
mais au fond de moi, quelque chose se serre déjà.

On me dit de consulter.  
Que c'est sûrement rien.

Mais moi...  
je sais.

# **Chapitre 2**

## **Devenir forte malgré tout**

Mais pour comprendre pourquoi, au fond de moi, je savais... il faut revenir en arrière.

Je me suis retrouvée mère à 18 ans, et à 22 ans avec un petit garçon à élever seul. **Yoann**

Et en même temps, la vie m'a arraché deux piliers : mon père, puis ma grand-mère. Un mois d'intervalle.

C'est à ce moment-là que tout le monde a commencé à dire :  
« Elle est forte. »

Une femme warrior. Un modèle. Celle qui ne lâche rien, qui ne se plaint pas, qui se relève toujours.

On me complimentait.

Et moi... j'y croyais presque.

Mais au fond, si j'avais su, j'aurais crié à la terre entière : je ne suis pas forte. Je suis brisée.

Simplement, personne ne le voit. Parce que je souris. Parce que je tiens debout. Parce que je continue.

J'ai appris très tôt que tomber n'était pas une option.

Alors j'avance. Même quand ça fait mal. Même quand tout hurle à l'intérieur.

Je me relève. Encore. Et encore.

On appelle ça du courage. Moi, j'appelle ça survivre.

Parce que quand on perd tout, trop tôt... on ne devient pas forte. On devient solide.

Mais solide ne veut pas dire entier. Ça veut dire fissuré. Mais debout.

Il y a des jours où je me sens vide. D'autres où je me sens en colère. Contre la vie. Contre l'injustice.

Pourquoi moi ? Pourquoi autant ?

Et puis je regarde mon fils.

Et tout change.

Parce que lui ne voit pas mes fissures. Il voit sa maman.

Alors je respire. Je ravale. Et je continue. Pour lui. Toujours pour lui.

Parce que moi, je peux encaisser. Mais lui, non.

Alors je cache. Mes larmes. Mes peurs. Mes nuits sans sommeil.

Je cache tout derrière un « ça va ».

Parce que c'est ça, être mère.

C'est porter plus que son propre poids. C'est avancer même quand on n'a plus de forces. C'est aimer... jusqu'à s'oublier. Et peut-être que c'est ça, finalement...

Être forte.



# **Chapitre 3**

## **Aimer malgré tout**