

TASH DAMJANOVIC

BEAUTIFUL BODY UNBREAKABLE SPIRIT

Courageous journeys through breast cancer

BEAUTIFUL BODY UNBREAKABLE SPIRIT

TASH DAMJANOVIC

BELLES ET INDOMPTABLES

BELLES ET INDOMPTABLES

Combats courageux pour vaincre le cancer du sein



This book is dedicated to the memory of Dragons Abreast dragon boat team member Joanna Chrystal —adventurer, mother, philanthropist—who had planned on participating in this project but sadly lost her life to cancer in 2020 just prior to its launch. Her spirit lives on in the amazing women who appear in the pages of this book. Joanna, you are missed!

Ce livre est dédié à la mémoire de Joanna Chrystal, membre de l'équipe de bateau-dragon *Dragons Abreast* —aventurière, mère, philanthrope—dont la participation à ce projet était prévue, mais qui a hélas perdu la vie à cause d'un cancer en 2020, juste avant le lancement du livre. Son esprit survit dans les magnifiques femmes qui se trouvent dans ce livre. Joanna, tu nous manques !

TASH DAMJANOVIC

BEAUTIFUL BODY UNBREAKABLE SPIRIT

Courageous journeys through breast cancer

PRESENTED BY / PRÉSENTÉ PAR



BELLES ET INDOMPTABLES

Combats courageux pour vaincre le cancer du sein

FOREWORD
AVANT-PROPOS

My family’s journey with breast cancer began with my mom’s diagnosis and her subsequent discovery and embrace of dragon boat racing as a path for navigating it. I vividly remember watching her in many Dragons Abreast team races in Toronto. With every stroke, these women found light amid darkness, they found strength in their vulnerabilities, and they found courage to embrace today while believing in tomorrow.

They have paved the way for many others across the world to do the same. In each of them I see my mom, our friends, those who have passed, and generations to come. They have taught me about real beauty, the power of love, and the meaning of a truly unbreakable spirit.

Hope was always a big word in my family, from the “Hopecaps” my mom sewed for breast cancer survivors, to my own pursuit of the Olympic dream. That is why the message that emanates from this book resonates with me so deeply.

CHERYL POUNDER

Two-time Canadian Olympic Gold Medalist,
PaddleCore Team Building Expert,
and Motivational Speaker

Le cancer du sein a croisé la route de ma famille au diagnostic de ma mère, puis lorsqu’elle a découvert et adopté la régates de bateau-dragon comme moyen de faire face à l’épreuve. Je me rappelle très bien avoir assisté à plusieurs de ses courses avec Dragons Abreast à Toronto. À chaque course, ces femmes trouvaient la lumière dans les ténèbres, la force dans la faiblesse et le courage d’accepter le moment présent tout en gardant foi en l’avenir vers l’avenir.

Elles ont tracé la voie à de nombreuses survivantes à travers le monde qui suivent aujourd’hui leur exemple. En chacune d’elles, je vois ma mère, nos amies, celles qui sont décédées et les générations qui suivront. Elles m’ont appris à reconnaître la beauté authentique, le pouvoir de l’amour et la valeur d’un esprit indomptable.

L’espérance a toujours occupé une place importante au sein de ma famille, depuis les « casquettes de l’espoir » que ma mère confectionnait pour les survivantes du cancer jusqu’à ma propre quête du rêve olympique. C’est pourquoi le message qui émane de ce livre trouve un écho si profond en moi.

CHERYL POUNDER

Athlète olympique canadienne, deux fois médaillée d’or,
Spécialiste en team building chez PaddleCore
et conférencière motivatrice

INTRODUCTION
by Tash Damjanovic

Beautiful Body, Unbreakable Spirit shares the story of seven courageous women who took up dragon boat racing after living through breast cancer.

This book is a celebration of their struggle, empowerment, and transformation. It was conceived in partnership with Anita Canada, a fine lingerie manufacturer that has supported women with breast cancer for decades, and has supported breast cancer dragon boat teams since 2017. That is how I was first introduced to these remarkable women.

Among those affected by it, breast cancer is often compared to a dragon. How each woman lives with the dragon differs. For some, it becomes a doorway to a richer perspective on life, presenting new purpose for a fresh future. For others, it is a beast to be slain.

“Beautiful Body,” the first section of this book, is a collection of photographs I created in close collaboration with these wonderful women. Together we selected accessories to spark a sense of play and encourage creative freedom. I sought to capture moments in which each woman was most comfortable in her own body.

Adjacent to the images are intimate memories of each woman’s journey through breast cancer, sharing with the reader the moment when they recognized the first signs of trouble, the myriad of thoughts and emotions that brought them to their darkest moments, and what and who inspired them to stay strong and fight for their lives. Each account closes with the women sharing what they wish they had known back then, as their journey was beginning.

“Unbreakable Spirit,” the second section, depicts photographs of power, courage, and sense of sisterhood as the women race their dragon boat; each paddler has her own history,

but together they power a shared vessel. I asked each woman how dragon boat racing related to her breast cancer journey, and what has sparked her passion. Their responses are sprinkled across the photographs like visual poems. This is a story not just of individual triumph, but of people connected by a desire to live.

My hope is that this book will raise awareness of the benefits of dragon boat racing among breast cancer survivors, raise funds for breast cancer dragon boat teams, and shed light on how femininity has been defined and redefined by women whose breasts have been altered or lost.

Let the story of the Dragons Abreast dragon boat team be an inspiration to anyone going through challenging times.

INTRODUCTION
par Tash Damjanovic

Belles et indomptables relate l’histoire de sept femmes courageuses qui se sont lancées dans la course de bateaux-dragons après s’être rétablies d’un cancer du sein.

Ce livre est une façon de rendre hommage à leur combat, à leur démarginalisation. En effet, il a été conçu en partenariat avec Anita Canada, une maison lingerie fine qui soutient les femmes atteintes du cancer du sein depuis des décennies, et qui parraine leurs équipes de bateau-dragon depuis 2017. C’est ainsi que j’ai fait la connaissance de ces femmes remarquables.

Chez les personnes atteintes par cette maladie, le cancer du sein est souvent comparé à un dragon. La façon dont chaque femme vit avec le dragon est sans pareil. Pour les unes, la tumeur devient une porte d’entrée vers une compréhension plus profonde de la vie, offrant de nouvelles perspectives pour l’avenir. Pour les autres, il s’agit, bien au contraire, d’un ennemi à abattre.

« Belles », la première section de cet ouvrage est composée de photographies mises en scène en étroite collaboration avec ces femmes merveilleuses. Ensemble, nous avons sélectionné les accessoires qui les mettaient en confiance et qui laissaient libre cours à leur liberté créative. Mon objectif ultime était de capturer les moments où chacune était le plus à l’aise possible avec son corps.

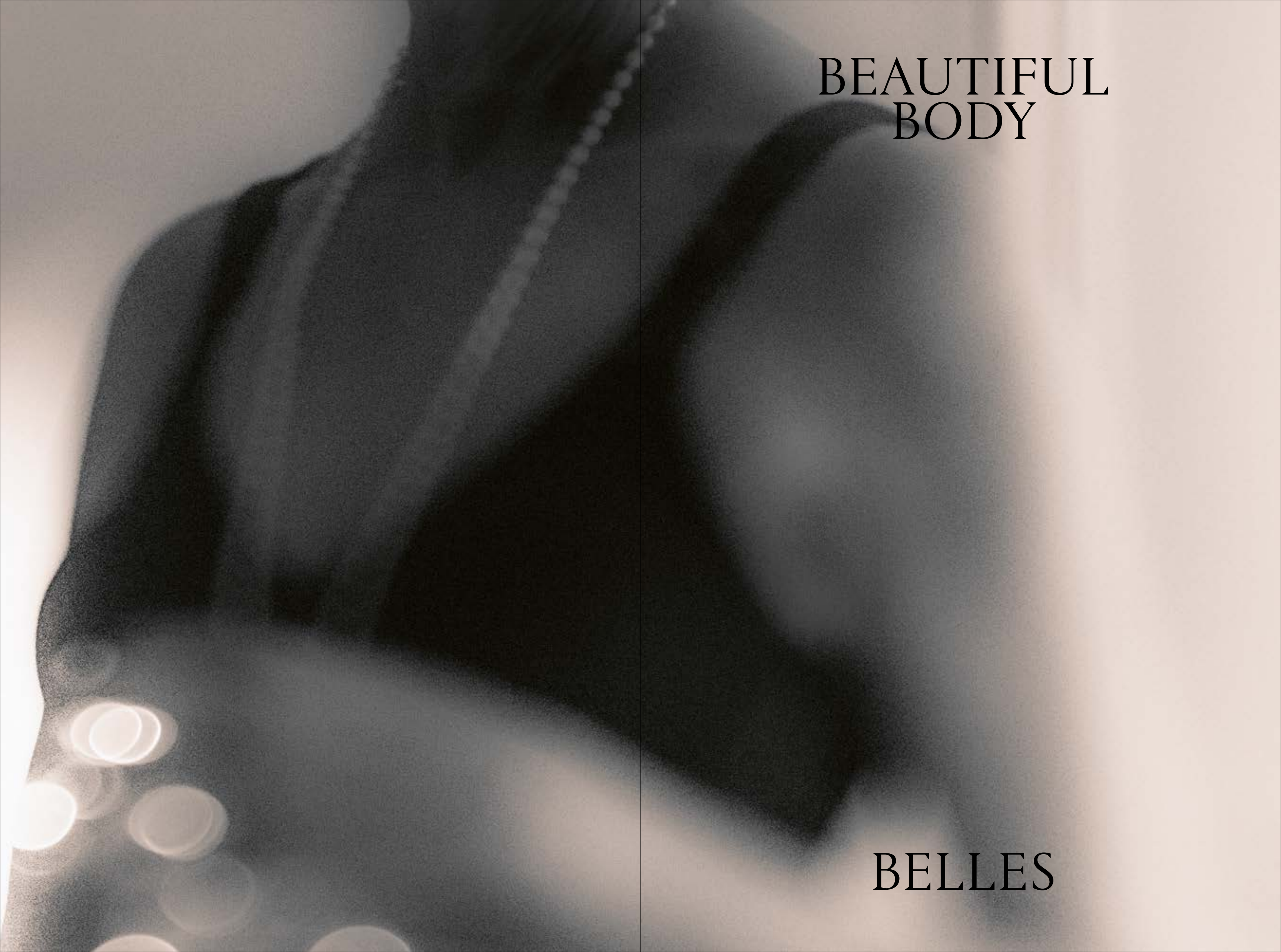
Les photographies sont accompagnées de souvenirs intimes sur le combat de chacune, partagent ainsi avec le lecteur le moment où elles ont reconnu les premiers symptômes de la maladie. Ces images reflètent la myriade de pensées et d’émotions les ayant plongées dans leurs heures les plus sombres, et ironiquement, qui les a inspirées déterminées à se battre pour leur vie. À la fin de chaque récit, chaque participante

explique ce qu’elle aurait aimé entendre à l’époque, au début de son cheminement.

La deuxième section, intitulée « Indomptables », illustre leur courage, leur volonté et de leur solidarité lors d’une régates de bateaux-dragons ; où chaque participante a son propre parcours, mais ensemble, elles font avancer un même navire. J’ai demandé à chacune de préciser le lien entre la course de bateaux-dragons et leurs cheminements face au cancer du sein, ainsi que ce qui a été le moteur de cette nouvelle passion. Leurs réponses sont incarnées par les photographies comme des poèmes visuels. Au-delà du triomphe individuel, c’est l’histoire de personnes liées par le désir de vivre qui est racontée.

J’espère que ce livre contribuera à la promotion des bienfaits de la course de bateaux-dragons auprès des survivantes du cancer du sein, qu’il permettra de lever des fonds pour les équipes de bateaux-dragons spécialisées dans cette maladie et qu’il mettra en lumière la manière dont la féminité a été ainsi définie et redéfinie par les femmes ayant subi une modification ou une perte de leurs poitrines.

Que l’histoire de l’équipe de bateau-dragon *Dragons Abreast* soit une véritable source d’inspiration pour toute femme traversant cette dure épreuve.



BEAUTIFUL
BODY

BELLES

BEAUTIFUL BODY
BELLES

This section explores the relationship between the female body, womanhood, and femininity. It seeks to understand the diversity in these concepts and how they are anchored to our associations with the body and to our emotional identity. What happens when an organ so often associated with womanhood, in this case, breasts, is altered or lost?

These women shared that the way they viewed their breasts changed after breast cancer. Previously a source of joy and pride, breasts for some transformed post-surgery. At best, they were seen as expendable for the greater good; at worst, they were poisonous, deadly. Through illness and recovery, these women questioned and redefined the terms they once took for granted. What is sensual? What is beautiful? What is *me*? Femininity, no longer so tethered to the shape of one’s body, now emanated from an inner confidence and a new kind of strength, embedded in both the mind and the body.

Cette section explorera la relation entre le corps et la féminité. Elle vise à comprendre la diversité de ces concepts et la manière dont ils sont ancrés dans nos rapports avec notre corps et identité émotionnelle. Que se passe-t-il lorsqu’une partie du corps, symbole même de la féminité tel que la poitrine, est altéré ou amputé ?

Les témoignages de ces femmes révèlent que le regard qu’elles portaient sur leurs poitrines a changé après un diagnostic. Jusque-là, source de joie et de fierté, le buste s’est révélé être un objet de transformation pour certaines d’entre elles après l’opération. Dans le meilleur des cas, il était considéré comme pouvant être sacrifié au nom de la santé ; en revanche, dans le pire des cas, il pouvait être considéré comme empoisonné, voire mortel. À travers leur maladie et leur rétablissement, ces femmes ont remis en question et redéfini ce qu’elles considéraient autrefois comme acquis. Qu’est-ce que la sensualité ? Qu’est-ce que la beauté ? *Que suis-je ?* La féminité, autrefois liée à la forme du corps, émane désormais d’une confiance intérieure et d’une nouvelle façon d’être, ancrée à la fois dans l’esprit et dans le corps.



BARBARA

March 2012. On a Caribbean cruise, 49 years old.

Devastated. Shocked. In total disbelief. I was eating healthy, exercising regularly—are you kidding me? My mother had cancer and died in about a month. I immediately thought about my own children and how this would impact them. Treatment knocked me down in every way imaginable, but that was where I discovered a new strength within myself and a community of other survivors that supported me.

I loved my breasts. After my breast was removed, things changed. I had to come to terms with the changes and learn how to dress again. My clothes just didn't fit right anymore and it took time to feel beautiful again and confident in my own skin.

I realized very quickly that my breasts don't define me. I felt so much gratitude that the cancer was able to be removed to give me more time with the people who mean the most to me. It's incredible the determination and strength you can find within yourself when that is the only option.

What I wanted to hear most was, “stay strong and have faith, you can do this, always believe there is hope.”

Mars 2012. En croisière aux Caraïbes, 49 ans.

Dévastée. Bouleversée. Je n'en revenais pas. Je mangeais sainement, je faisais de l'exercice régulièrement—vous plaisantez ? Ma mère a eu un cancer et elle en est morte au bout d'un mois. Instinctivement, j'ai pensé à mes propres enfants et à l'impact que cela aurait sur eux. Le traitement m'a démolí complètement, et pourtant c'est là que j'ai découvert une nouvelle force en moi ainsi que le soutien d'une communauté de femmes ayant survécu à cette épreuve.

J'aimais mes seins. Après avoir subi une ablation, tout a changé. J'ai dû accepter ma nouvelle apparence et réapprendre à m'habiller. En effet, mes vêtements ne me convenaient plus et il m'a fallu du temps avant de me retrouver belle et confiante dans ma peau.

Très vite, j'ai compris que ma poitrine ne me définissait pas. J'ai ressenti une profonde gratitude du fait que ce cancer ait pu être retiré pour pouvoir passer plus de temps avec les êtres qui me sont les plus chers. C'est incroyable la détermination et la force que l'on est capable de trouver au fond de soi quand on est mise au pied du mur.

Tout ce que je voulais entendre, c'était « Surtout ne lâche pas et ne perds pas la foi, tu y arriveras, pense toujours qu'il y a de l'espoir ».

Barbara







FLORIANNE

October 1999. In the shower, just turned 40.

Shocked. Speechless. Numb. My whole life drained out of my body. I felt it was a death sentence. I was pretending to be strong, independent, as if I didn't need help. I didn't want to bother anyone, and I didn't want any pity.

I was so proud of my breasts; they were my asset, they made me feel feminine. Maybe I was too proud. I thought I had more control over my life than I did. I knew I had to surrender. I was not fighting, struggling, or giving up. I just followed the doctor's orders, went with the flow.

After my surgery, I didn't think about breasts anymore. Was I focusing on what was important? I looked at all the beautiful things I owned and thought, I'm going to die and all this is useless. I became more spiritual. Later, I had breast reconstruction. Either way, I knew this was not the end of life, or femininity.

What I wanted to hear most was, "have faith."

Octobre 1999. Sous la douche, je venais d'avoir 40 ans.

Bouleversé. Stupéfaite. Paralysée. Je sentais que ma vie me filait entre les doigts. Je me sentais condamnée à mort. Je faisais semblant d'être forte, indépendante, comme si je n'avais pas besoin d'aide. Je ne voulais déranger personne, et surtout, je ne voulais pas recevoir le moindre signe de pitié à mon égard.

J'étais si fière de ma poitrine, elle était mon atout, elle me faisait me sentir féminine. J'en étais peut-être trop fière. Je pensais que j'avais plus de contrôle sur ma vie que je ne l'avais. Je sentais que je devais lâcher prise. Je ne me battais pas, je ne luttais pas et, en même temps, je n'abandonnais pas. Je suivais simplement les directives du médecin, je me laissais porter par le courant.

Après mon intervention, je n'ai plus pensé à mon buste. Est-ce que je me concentrais plus sur ce qui était important dorénavant? En regardant toutes les belles choses que je possédais, je me suis dit que j'allais mourir et que tout cela était inutile. Je suis devenue plus « spirituelle », pour ainsi dire. Par la suite, j'ai subi une reconstruction mammaire. Quoi qu'il en soit, je savais que ce n'était pas la fin de ma vie ni de ma féminité.

Ce que je voulais entendre le plus, c'était « garde la foi ».

Florianne







DANA

September 2000. In the doctor's office, routine check-up, 48 years old.

Very anxious. Disturbed. Terrified. I kept waiting for confirmation, but I couldn't do anything to make it come faster. I knew something was wrong, and only my very busy workload and passion for music kept me sane.

For years after surgery, I couldn't talk about my breast cancer with other people except my family and close friends. I wore loose clothing no matter the fashion, as I didn't want to draw any attention to myself, especially at work. I just accepted that this was the way it would always be. With time I became more open about my surgery. I even started wearing better-fitting clothes. I stopped hiding.

My life in many ways is richer, fuller, having lived through breast cancer. I would not be doing things that I do today had I not gone through it.

I wanted to hear that each day would bring new healing. I believed it, embraced it, and dared to look far ahead. I still do.

Septembre 2000. Dans le cabinet du médecin, lors d'un contrôle de routine, 48 ans.

Très anxieuse. Troublée. Terrifiée. J'attendais toujours la confirmation, mais ne pouvais rien faire pour qu'elle arrive plus vite. Je sentais que quelque chose n'allait pas bien, et c'est mon rythme de travail et ma passion pour la musique qui me permettaient de rester saine d'esprit.

Au cours des années qui ont suivi mon opération, je ne pouvais pas aborder le sujet de mon cancer à l'exception des membres de ma famille et de mes amis proches. Je portais des vêtements peu moulants, sans tenir compte de la mode, histoire de ne pas me faire remarquer, surtout au travail. Je me disais simplement qu'il en serait toujours ainsi. Avec le temps, je suis devenue plus ouverte au sujet de mon intervention chirurgicale. J'ai même commencé à porter des vêtements plus ajustés. Je ne me cachais plus.

Ma vie est aujourd'hui à bien des égards plus épanouissante, après avoir vécu le cancer du sein. Sans cette épreuve, je ne ferais pas ce que je fais aujourd'hui.

Je souhaitais entendre que chaque jour apporterait une nouvelle forme de guérison. J'y ai cru et j'ai osé regarder loin devant moi. C'est toujours le cas.

Dana







DEBORAH

May 2015. At home in my yoga pants, I had just finished a workout, 44 years old.

Frustrated. Impatient. I wanted to get to the healing part. I had so much I wanted to do and had to do. My legs were always my power. Now I couldn't walk six steps down to my apartment.

After surgery, my breasts didn't feel the same. The sensations changed. My body still feels new, different; it does not yet feel comfortable. I think about what that means for my sensuality, femininity. It is important for me to show my cleavage, so that women know there are treatment options that don't necessarily involve losing a breast.

I didn't fight it. I wanted to get through it, embrace it, walk it to the door and kiss it good-bye forever.

I have gone through so much and I'm still here. There is a reason I got cancer, and that is to help others.

What I wanted to hear most, and what I now tell others is, "you are not alone," and "don't let fear outweigh knowledge, or anything else—you always have a choice."

Mai 2015. À la maison en pantalon de yoga, je finissais une séance d'entraînement, 44 ans.

Frustrée. Impatiente. Je voulais en venir à la guérison. Il y avait tellement de choses que je voulais et devais faire. Mes jambes ont toujours été ma force. À présent, je ne pouvais même pas descendre les six marches du trottoir à mon appartement.

Après la chirurgie, ma poitrine n'était plus la même. Je ne me sentais plus comme avant. Mon corps me semblait neuf, différent ; je ne suis pas encore à l'aise. Je songeais à ce que cela signifiait pour ma sensualité, ma féminité. Il est important pour moi de montrer mon décolleté, pour faire savoir aux femmes qu'il existe des options de traitement qui n'impliquent pas forcément l'ablation.

Je ne me suis pas battue. Je voulais passer au travers, accompagner la maladie à la porte et lui dire adieu pour toujours.

Je suis passée par tellement de choses et je suis toujours là. Il y a une raison pour laquelle j'ai eu un cancer, et c'est pour aider les autres.

Ce que je voulais particulièrement entendre, et ce que je dis désormais aux autres, c'est « vous n'êtes pas seules », et « ne laissez pas la peur l'emporter sur la raison, ou sur quoi que ce soit d'autre, vous avez toujours le choix ».

Deborah







LOUISE

July 2001. Six months before the doctor called me at home, I knew I had cancer. I was 45 years old.

Calm. Collected. Relieved to finally know what it was. A few years prior, my mom had died from breast cancer, three years after her diagnosis. I could not get that number out of my head. Three years became my first target to beat.

I was determined to fight. I desperately wanted to see my two young children grow up. My faith and my family gave me the strength. I went into project management mode. Let's do this! What do I need to do and who do I need on my team for the fight of my life? I told the doctor to take both breasts off. He objected. We agreed to remove one.

My femininity comes from being comfortable with my body as is. I am loved for who I am and not for how I look. My breasts have served their purpose; I am fine without a breast.

In my darkest moments, what I needed to hear the most was that I could win this battle. Breast cancer has taught me to claim a life which is hope-filled, active, and joyful.

Juillet 2001. Six mois avant que le médecin me téléphone à la maison, je savais que j'avais un cancer. J'avais 45 ans.

Calme. Sereine. Soulagée de savoir enfin ce dont il s'agissait. Quelques années plus tôt, ma mère était décédée d'un cancer du sein, trois ans après son diagnostic. Je n'arrivais pas à chasser ce chiffre de ma tête. Ces trois ans sont devenus mon premier défi.

J'étais déterminée à me battre. Je voulais désespérément voir grandir mes deux jeunes enfants. Ma foi et ma famille m'ont donné la force. Je suis passée en mode gestion de projet. Soit, allons-y ! Que dois-je faire et de qui ai-je besoin dans mon camp pour le combat de ma vie ? J'ai demandé au médecin de m'enlever les deux seins. Il s'y est opposé. Nous avons convenu d'en enlever un.

Ma féminité découle du fait que je me sens bien dans mon corps tel qu'il est. Je suis aimée pour ce que je suis et non pour ce dont j'ai l'air. Mes seins ont accompli leur mission ; je suis très bien sans eux.

Dans mes moments les plus sombres, ce dont j'avais le plus besoin, c'était d'entendre que je pouvais remporter cette bataille. Le cancer m'a appris à mener une vie pleine d'espoir, active et joyeuse.

Louise







NATALIE

February 2008. In the shower, 35 years old.

Shock. Denial. Anger. I equated cancer to death. I had a son under one year old, two other kids, a life, a marriage, plans. I thought, I am not going to be part of that. I was so focused on what to do next, I wasn't taking time to process. I recall driving across a bridge with the kids in the car and wanting to end my life. There was a lot of sadness, depression, darkness in me. I wasn't me. I needed help. I had to take back control and get my power back.

The cancer returned. I lost another breast and felt somewhat of a butchered mess. I have had 22 surgeries. How does breast cancer return when the breast is removed? There was still breast tissue in my body. I wondered if this was all for nothing.

I wanted my body back. It was not about vanity, but about reclaiming what was mine—what God had given me. Healing on the outside would help me heal on the inside.

I had an overwhelming desire to share what I learned, to give back. I wanted to empower others. God was giving me a message, a higher purpose.

Février 2008. Sous la douche, à 35 ans.

Le choc. Le déni. De la colère. Pour moi, le cancer était synonyme de mort. J'avais un garçon de moins d'un an, deux autres enfants, une vie, un mariage, des projets. J'avais l'impression de ne pas pouvoir en faire partie. J'étais tellement concentrée sur la prochaine étape que je ne prenais pas le temps de faire le point. Je me rappelle avoir traversé un pont en voiture avec les enfants et avoir eu l'idée de mettre fin à mes jours. Il y avait en moi beaucoup de tristesse, de dépression, de ténèbres. Ce n'était pas moi. J'avais besoin d'aide. Je devais retrouver les moyens de reprendre le contrôle de ma vie.

Le cancer a récidivé. J'ai perdu mon autre sein et je me sentais en quelque sorte comme un déchet de boucherie. J'ai subi 22 interventions. Comment le cancer a-t-il pu revenir après la première ablation? Il y avait encore du tissu mammaire dans mon corps. Je me demandais si tout cela n'avait pas servi à rien.

Je voulais retrouver mon corps. Ce n'était pas de la vanité, mais de réclamer ce qui m'appartenait—ce que Dieu m'avait donné. En guérissant de l'extérieur, je pourrais guérir de l'intérieur.

J'avais une envie irrépressible de partager ce que j'avais appris, d'en faire profiter les autres. Dieu me confiait un message, un noble dessein.







NIKKI

October 2005. St. Michael's Hospital, 54 years old.

Shock. Disbelief. The doctor's words, "virulent" and "aggressive," sent me into a tailspin. It sounded like instant death. This was not a journey I wanted to take. I had just split from a 16-year relationship, and it was a time for me to live, rebuild my life back.

After the initial shock, I became resolute. After all, I am a logical woman who faces crises head on. My faith in God brought me through. I felt incredible peace and grace like I have never experienced before or since. I gave control of the outcome to a higher power.

After surgeries my breasts were different sizes, so I wore sports bras as camouflage. I always loved beautiful lingerie, but it was impossible to wear. I discovered partial fillers and can now wear lingerie. I am doing it just for me!

I was never overly conscious of my breasts, so my sense of femininity didn't change after cancer. I liked my breasts, but it was a matter of practicality; they became a nuisance, a problem. I just wanted to be cancer-free.

I wanted to hear that there was hope, that cancer need not be the end.

Octobre 2005. À l'hôpital St. Michael, 54 ans.

Choquée. Incrédule. Les mots du médecin, « virulent » et « agressif », m'ont mis dans tous mes états. Cela ressemblait à une morte subite. Ce n'était pas le genre d'expérience que je voulais vivre. Je venais de me séparer d'une relation de 16 ans, et c'était le moment pour moi de vivre, de refaire ma vie.

Une fois le choc passé, je me suis résolue. Après tout, je suis une femme rationnelle qui affronte les crises la tête haute. Ma foi en Dieu m'a permis de m'en sortir. Je ressentais une paix et une grâce incroyables, comme je n'en avais jamais connu auparavant ou par la suite. J'ai remis mon sort entre les mains d'une puissance supérieure.

Après plusieurs chirurgies, mes seins étaient de tailles différentes, si bien que je portais des soutiens-gorge de sport pour me camoufler. La lingerie m'a toujours plu, mais il m'était devenu impossible d'en porter. J'ai découvert les remplissages partiels et je peux maintenant en porter. Je le fais juste pour moi !

Je n'ai jamais été trop attentive à ma poitrine de sorte que mon cancer n'a pas affecté ma féminité. J'aimais mes seins, mais il s'agissait d'une question de praticité ; ils sont devenus une nuisance, un problème. Tout ce que je voulais, c'était d'être libérée du cancer.

Je voulais entendre qu'il y avait de l'espoir, que le cancer n'est pas une fatalité.

Nikki





UNBREAKABLE
SPIRIT



INDOMPTABLES

UNBREAKABLE SPIRIT
INDOMPTABLES

Dragon boating among breast cancer survivors was unimaginable 25 years ago. Women across the world who had had breast cancer diagnoses were advised by medical professionals to avoid any strenuous upper body activity.* This restriction is extremely limiting and takes joy out of life by making so many activities off limits—including picking up a child or grandchild, gardening, or playing tennis.

What originated in Canada as a way to resist the idea that breast cancer was by definition a life-limiting diagnosis has since become a global movement, with over 50 breast cancer dragon boat teams nationwide and over 230 teams worldwide allowing women everywhere to live a full, rich life.

I asked each woman how dragon boating has benefitted her. Several themes emerged: the metaphor of being in the same boat, paddling in unison with a common purpose; the deep connection of living through shared experience; the strong movements that powered their boat; the support and inspiration they provided each other; and the magic of being at peace on water.

Il y a 25 ans, la pratique du bateau-dragon chez les survivantes du cancer du sein était inimaginable. Les femmes du monde entier diagnostiquées d’un cancer du sein se voyaient conseiller par les médecins d’éviter toute activité physique intense impliquant le haut du corps.* Une restriction extrêmement contraignante qui enlève du plaisir à la vie en rendant de nombreuses activités inaccessibles—y compris celle de prendre ses enfants ou petits-enfants dans ses bras, de jardiner ou encore de pratiquer le tennis.

Ce qui a commencé au Canada comme un moyen de résister à l’idée que le cancer du sein était par définition un diagnostic handicapant est aujourd’hui devenu un mouvement international, avec plus de 50 équipes canadiennes de bateau-dragon pour les survivantes et plus de 230 équipes dans le monde, permettant aux femmes du monde entier de vivre une vie pleine et riche.

J’ai demandé à chaque participante comment le bateau-dragon lui avait été bénéfique. Plusieurs idées ont été évoquées : la métaphore du fait d’être dans le même bateau, pagayant à l’unisson dans un même but ; la connexion profonde de la vie à travers un vécu commun ; la puissance des mouvements qui propulsent leur bateau ; la solidarité et l’inspiration mutuelle ; et la magie d’être en paix sur l’eau.

*Please see the “Resources” section at the back of the book for more information.

*Pour plus d’informations, veuillez consulter la section « Ressources » au verso du livre.

*We are literally in the same boat,
Nous sommes littéralement dans le même bateau,*

*together,
ensemble,*

*relying on each other.
comptant les unes sur les autres.*

*We can't do it alone.
On ne peut pas y arriver seules.*



*It is a sisterhood of incredibly spirited, fun,
active, supportive women,
C'est une sororité incroyablement dynamique,
amusante, active et solidaire,*

*there for each other,
présentes les unes pour les autres,*

*my heroes,
mes héroïnes,*

*my second family.
ma seconde famille.*



*We are showing there is life after breast cancer,
Nous voulons prouver qu'il y a une vie après le cancer,*

*an even richer life.
une vie encore plus riche.*

*Striking the paddle is powerful,
Le coup de rame est puissant,*

*as if slaying the dragon.
comme pour terrasser le dragon.*

*We are powering the boat,
Nous propulsons le bateau,*

*and with it our spirits.
et avec lui nos espoirs.*



*I was thirsty for people I could talk to,
J'avais soif de rencontrer des gens à qui je pouvais en parler,*



*people that are connected by a similar history.
des gens liés par une histoire en commun.*

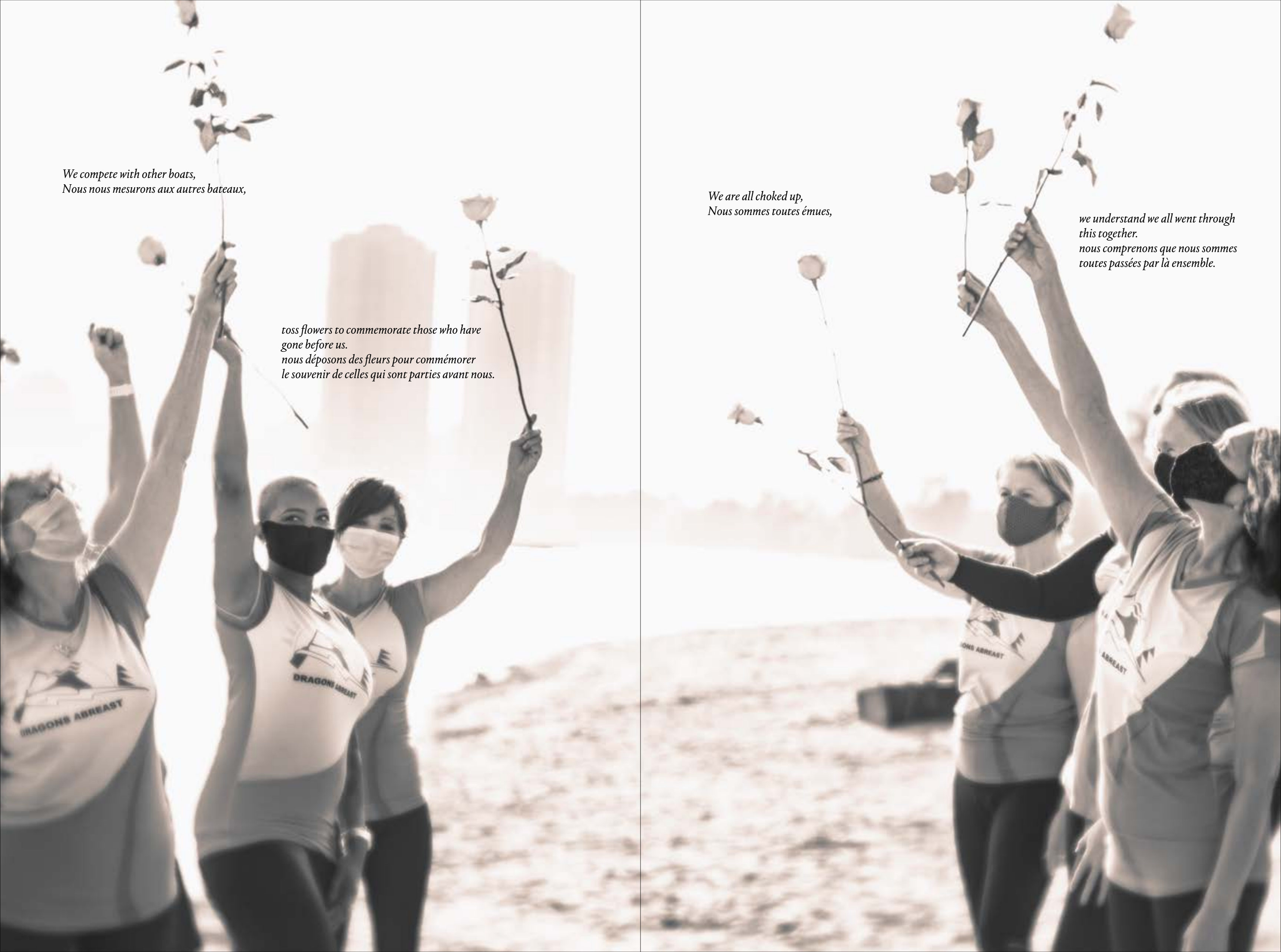
*Everything fades away.
Tout s'efface.*

*There is no problem, no stress, no concern, no worry,
les problèmes, le stress, les soucis, les inquiétudes,*

*just the rhythm of the drum.
juste le rythme du tambour.*

*We always come out renewed.
Nous en sortons toujours renouvelées.*



A group of women, some wearing face masks, are holding up roses on a beach. They are wearing athletic gear with "DRAGONS ABBREAST" printed on it. The background shows a beach and a city skyline across the water.

*We compete with other boats,
Nous nous mesurons aux autres bateaux,*

*toss flowers to commemorate those who have
gone before us.
nous déposons des fleurs pour commémorer
le souvenir de celles qui sont parties avant nous.*

*We are all choked up,
Nous sommes toutes émues,*

*we understand we all went through
this together.
nous comprenons que nous sommes
toutes passées par là ensemble.*

*We are one,
Nous ne sommes qu'une,*



*all who have gone before and those who will come
next year and the years after.
autant celles qui nous ont précédées, comme celles
qui viendront l'année prochaine et les suivantes.*





JOANNA

In the 22 years that Joanna lived with cancer, she never let its belligerent and recurring attacks stop her from seizing opportunities to laugh, celebrate, sing, dance, and sample new experiences.

Dragon boating was one of Joanna's great passions. More than two decades competing and travelling with Dragons Abreast, while recovering from her initial bout with breast cancer, represented many of her best memories later in life.

One of her most painful memories was losing her sister Jane, also a breast cancer survivor, in the attack on the World Trade Center Towers on September 11, 2001. Perhaps it was meaningful, then, that we lost Joanna 19 years later, on the same day.

Despite pandemic restrictions, a small group of Joanna's dearest friends and family members came together to celebrate her life and thank her for the many ways she helped us see life in a new, more positive light.

Joanna embarked on her last journey in a Volkswagen Beetle around Toronto's High Park Loop, with her grandson Wyatt on her lap. At the head of the small procession were two ceremonial dragon boats mounted on a flatbed truck.

Paddles down for Joanna Chrystal:
October 12, 1945–September 11, 2020.

En 22 ans de vie avec le cancer, Joanna n'a jamais laissé le dragon et les attaques répétées de celui-ci, l'empêcher de saisir les occasions de rire, de faire la fête, de chanter, de danser et de vivre de nouvelles expériences.

Le bateau-dragon était l'une des grandes passions de Joanna. Plus de deux décennies de compétition et de voyage avec l'équipe Dragons Abreast, alors qu'elle se remettait de son premier combat contre le cancer du sein, ont constitué nombre de ses meilleurs souvenirs.

L'un de ses souvenirs les plus douloureux a été la perte de sa sœur Jane, également survivante du cancer du sein, lors des attaques terroristes à New York le 11 septembre 2001. La disparition de Joanna 19 ans plus tard, le même jour, a peut-être un sens.

Malgré les restrictions liées à la pandémie, un petit groupe d'amis et de membres de la famille de Joanna se sont réunis pour rendre hommage à son parcours et la remercier pour les nombreuses façons dont elle nous a aidés à voir la vie autrement, de manière plus positive.

Joanna a accompli son dernier voyage à bord d'une Volkswagen Beetle dans le High Park Loop de Toronto, avec son petit-fils Wyatt sur les genoux. En tête de la petite procession se trouvaient deux bateaux-dragons de cérémonie montés sur une remorque.

Pagayez pour Joanna Chrystal :
12 octobre 1945–11 septembre 2020.

TRIBUTE BY HER GOOD FRIEND / HOMMAGE DE SON BON AMI

Danny Glenwright

ABOUT DRAGON BOAT RACING

Dragon boat racing, a traditional Chinese paddled watercraft activity, is more than 2000 years old, and was originally practiced for religious purposes to appease the rain gods. A dragon boat has a vividly painted dragon's head with protruding eyes at the bow and a tail at the stern. The body is painted with scales, the paddles represent the dragon's claws, and the drum is its heart. In Chinese culture, the dragon is a symbol of power, courage, perseverance, and divinity. Dragon boat festivals involve an "Awakening the Dragon" ceremony, in which a Taoist priest dots the dragon's eyes, signalling that it has awakened.

Dragon boat racing became an international sport in 1976. Today, a standard dragon boat usually holds 20 people, plus the steersperson at the back and a drummer at the front, who keeps the beat. Moving in rhythmic unison, the team becomes a whole.

For decades, women treated for breast cancer were advised to avoid rigorous upper-body exercise due to perceived risks of developing lymphoedema, a serious condition. Dr. Don McKenzie, professor at the University of British Columbia, sports medicine physician, exercise physiologist, and a physician for Canada's national canoe team, challenged this view in 1996 by studying a group of breast cancer survivors. He selected dragon boat paddling due to the strenuous and repetitive movements that it involves. Women who participated in the study felt healthier, fitter, and also happier, due in part to the friendships they developed. Upon completion of the project, they formed the team Abreast In A Boat, sharing the positive benefits of dragon boat racing with communities of breast cancer survivors across the globe. In 2020,

almost 25 years after the initial research began, there were over 230 breast cancer dragon boat teams across Canada, the USA, Australia, Europe, and Asia.

Several subsequent studies have confirmed the improved quality-of-life benefits of dragon boat paddling among women treated for breast cancer. Notably, these benefits extend beyond the effects of exercise alone. Participants have experienced a shared spirit of survivorship and understanding, and benefitted from a strong social support for themselves and others, one that's not always focused on cancer. Many have felt a renewed sense of control, and built new identities as athletes; their participation has decreased stress, shifted the meaning of having breast cancer, and helped raise awareness of both the disease and about the possibilities of life after breast cancer.

The interviews with women featured in this book, members of Toronto's Dragons Abreast team, echo the findings in the research.

À PROPOS DES RÉGATES DE BATEAUX-DRAGONS

La régates (ou compétition) de bateaux-dragons, discipline traditionnelle chinoise, est pratiquée depuis plus de 2000 ans et était à l'origine pratiquée à des fins religieuses pour apaiser les dieux de la pluie. Il s'agit d'une pirogue décorée d'une tête de dragon aux yeux saillants et de sa queue à la poupe. L'embarcation est peinte d'écailles, les rames représentent les griffes du dragon et le tambour, son cœur. Dans la culture chinoise, le dragon symbolise la puissance, le courage, la persévérance et le divin. Les festivals de bateaux-dragons comportent une cérémonie « d'éveil du dragon », au cours de laquelle un moine taoïste dessine un point sur les yeux du dragon pour signaler qu'il s'est éveillé.

La régates en bateau-dragon est devenue un sport international depuis 1976. Aujourd'hui, cette pirogue peut habituellement accueillir 20 personnes, plus le timonier à l'arrière et le tambour à l'avant, qui assure la cadence. En ramant à l'unisson, l'équipe forme un tout.

Pendant des décennies, on a conseillé aux survivantes du cancer du sein d'éviter les exercices rigoureux du haut du corps en raison des présumés risques de développer un lymphœdème, une affection grave. Or, le Dr Don McKenzie, professeur à l'Université de la Colombie-Britannique, spécialiste de la médecine sportive et médecin de l'équipe nationale de canoë du Canada, a remis en question cette idée en 1996 en étudiant un groupe de survivantes du cancer du sein. Il a opté pour le canotage en bateau-dragon en raison des mouvements exigeants et répétitifs qu'il implique. Les femmes qui ont participé à l'étude se sont senties en meilleure santé, plus en forme et aussi plus heureuses, en partie grâce aux liens d'amitié qu'elles ont tissés. Au terme du projet, elles ont formé l'équipe

Abreast In A Boat, qui vise à faire connaître les bienfaits de la régates en bateau-dragon aux communautés de survivantes du cancer du sein à travers le monde. En 2020, soit près de 25 ans après le début de la recherche initiale, on comptait plus de 230 équipes de bateau-dragon pour le cancer du sein au Canada, aux États-Unis, en Australie, en Europe et en Asie.

Par la suite, plusieurs études ont confirmé les effets bénéfiques de la pratique du bateau-dragon sur la qualité de vie des femmes traitées pour un cancer du sein. Fait notable, ces avantages ne se limitent pas aux seuls bienfaits de l'exercice. Les participantes ont ressenti un sentiment partagé de survie et de camaraderie, et ont bénéficié d'un important soutien social pour elles-mêmes et pour les autres, soutien pas toujours centré sur le cancer. Nombre d'entre elles ont retrouvé un sentiment de contrôle et se sont forgé une nouvelle identité en tant qu'athlètes. Cette participation a permis de réduire le stress, de redéfinir le sens de la maladie et de sensibiliser le public à la fois à la maladie et aux possibilités de vie après un cancer du sein. Les témoignages des femmes présentées dans ce livre, membres de l'équipe Dragons Abreast de Toronto, font écho aux conclusions des recherches.



ABOUT THE ARTIST À PROPOS DE L'ARTISTE

Tash Damjanovic is an award-winning Canadian fine art photographer whose calm and painterly images explore vulnerability, strength, and grace. She longs to find calm in chaos, and in the unforeseen twists and turns our lives often take.

Her work initially focused on delicate, ephemeral, and often anthropomorphic curves found in nature. Following a successful career in the business world and raising a family of five, Tash has begun focusing more fully on creating and exhibiting art. Most recently, she has turned to photographing the human figure. This new body of work has been recognized by the 2020 and 2021 Julia Margaret Cameron Awards, the 2020 International Photography Awards, and the 2019 and 2020 Tokyo International Foto Awards. Her work has been exhibited in Canada and internationally, and has been featured in numerous international art fairs, exhibitions, galleries, print publications, and other media. Her works can be found in private collections across North America, South America, and Europe.

Tash is currently working on photographing fellow creatives in the time of the COVID-19 public health crisis. This project is a celebration of creativity, and of individuals for whom creativity is not just a lifestyle, but an essential tool in maintaining mental health, and even survival.

Exhale. Find your calm.

Tash Damjanovic est une photographe canadienne d'art primée dont les images calmes et picturales explorent la vulnérabilité, la force et la grâce. Elle cherche à trouver le calme dans le chaos et dans les vicissitudes que prennent souvent nos vies.

Son œuvre s'est d'abord concentrée sur la délicatesse, l'éphémérité et les courbes souvent anthropomorphes que l'on trouve dans la nature. Après une belle carrière dans le monde des affaires et ayant élevé une famille de cinq enfants, Tash a commencé à se concentrer davantage sur la création et l'exposition d'œuvres d'art. Plus récemment, elle s'est concentrée sur la photographie du corps humain. Son travail a été récompensé par les Julia Margaret Cameron Awards 2020 et 2021, les International Photography Awards 2020 et les Tokyo International Foto Awards 2019 et 2020. Ses clichés ont été exposés au Canada et à l'étranger, et présentés dans de nombreuses foires d'art internationales, expositions, galeries, publications et autres médias. On retrouve ses œuvres dans des collections privées en Amérique du Nord, en Amérique du Sud et en Europe.

Actuellement, Tash travaille à la photographie de ses collègues créatifs à l'heure de la crise sanitaire causée par le COVID-19. Ce projet est une mise en valeur de la créativité et des personnes pour qui celle-ci ne constitue pas qu'un mode de vie, mais un outil essentiel au maintien de la santé mentale, voire à la survie.

Soufflez. Trouvez votre calme.

Tash D. art



ABOUT ANITA A PROPOS D'ANITA

Established in 1886, Anita is a multi-generation family business that produces fine lingerie and swimwear for women in all stages of their lives. As a pioneer in post-breast surgery lingerie, swimwear, and hand-crafted natural external breast forms, Anita's sole objective is to support women's curves gracefully, comfortably, and with the highest quality. Dr. Christine Unger-Weber, the former CEO and mother of Anita's current owner, made it her mission to provide the best breast cancer-adapted lingerie after a close friend was diagnosed with breast cancer. There were no such products at the time.

Located in the heart of Bavaria, Germany, Anita combines technology and design to develop products under its five brands: Anita, Anita Maternity, Anita Care, Anita Active, and Rosa Faia, which together offer a suite of beautiful lingerie, swimwear, and more for bodies of all shapes.

Key to Anita's philosophy is creating collections that reflect Anita's values regarding environmental impact and workplace equity; Anita's products are free of harmful chemicals, a commitment that demonstrates care for both consumers and the environment.

Anita is more than a brand; it's an ecosystem whose values inform every step of creation, from sourcing materials to selecting retail partners that women trust to provide an unparalleled product.

Fondée en 1886, la maison Anita est une entreprise familiale qui confectionne de la lingerie fine et des maillots de bain mettant en valeur la silhouette de toutes les femmes de manière élégante et confortable. Dre Christine Unger-Weber, ancienne directrice générale et mère de l'actuelle propriétaire d'Anita, s'était donné pour mission de concevoir de la lingerie adaptée au cancer du sein à la suite d'un diagnostic d'une amie proche. Depuis, Anita est pionnière en matière de lingerie et de maillots de bain post-opératoires, ainsi que de prothèses mammaires externes faites à la main.

Située au cœur de la Bavière, en Allemagne, Anita conjugue savoir-faire et design pour concevoir des produits déclinés sous cinq bannières : Anita, Anita Maternity, Anita Care, Anita Active et Rosa Faia, qui ensemble proposent une superbe gamme de lingerie, de maillots de bain, et autres produits pour des silhouettes de toutes tailles et formes.

Au cœur de la philosophie d'Anita, figure la création de collections qui témoignent de ses principes en matière environnementale et d'équité professionnelle. En effet, les produits d'Anita ne contiennent aucun produit chimique nocif, preuve de l'attention portée à la fois aux consommateurs et à l'environnement.

Au-delà d'une marque, Anita est un écosystème dont les valeurs orientent chaque étape de la création, allant de la sélection des matériaux à celle des détaillants auxquels les femmes font confiance pour leur fournir un produit hors pair.



CELEBRATING COLLABORATION

This book came to life as a result of a series of serendipitous events, small miracles that occurred at just the right time, guiding it step by step.

In December 2019, I reached out to Olivia Leroux, Marketing and Sales Director at Anita Canada, to borrow a few pieces of beautiful lingerie for a personal art project. I had worked with the company in the past, so this became a rare occasion where business life intersected with my studio art practice.

The art project spanned more than two years and involved photographing mannequins. They were lifelike and seemingly fragile but made of a strong material that rendered them virtually indestructible. I developed a deeper curiosity about how the concepts of vulnerability, strength, and grace could coexist in a single person. Where are these traits reflected in our experiences? What balancing acts allow us to integrate all sides of the self?

During these years, and in the spirit of the company's long tradition of supporting women, Anita Canada has been working with teams of breast cancer survivors who have taken up dragon boat racing as part of their road to recovery. They wanted to create a fine art book that featured these inspirational women.

Presented with the privilege to create this book, and knowing how powerfully a portrait can capture the spectrum of experience, I felt ready to take on the opportunity to learn more intimately about the fine balance that displays our inherent and beautiful humanity.

By January 2020, we were in the studio, and we were fortunate to have been able to complete most of the photo shoots before the COVID-19 pandemic hit. Summer weather and a pause in

lockdowns allowed us to access the dragon boats and complete additional photo shoots on the water. The models gave generously—in both their time and their attention—trusting the process and the relationships we had built, a gift for which I am deeply grateful.

The women in *Beautiful Body, Unbreakable Spirit* show us what life can be after breast cancer: active, enchanting, beautiful. In these pages, they let us witness their courage up close. The experience of working with them has personally reshaped me. The longing to bring together vulnerability and strength, key themes of my art practice, reflects a personal mission to integrate two modes of being. This dichotomy manifested in a very literal way, bringing together these two facets into a cohesive whole, each with its own chapter that supported and informed the other in a kind of thematic symbiosis.

In the words of researcher and author Brené Brown, vulnerability is strength; it is “our greatest measure of courage” and “the birthplace of joy, belonging, creativity, authenticity, and love.”

TASH DAMJANOVIC
Toronto, Canada, Summer 2021

HOMMAGE À LA COLLABORATION

Ce livre a vu le jour à la suite d'un enchaînement d'événements fortuits, de petits miracles qui se sont produits au bon moment, le guidant pas à pas.

En décembre 2019, j'ai contacté Olivia Leroux, Directrice du marketing et des ventes chez Anita Canada, afin d'emprunter quelques morceaux de sa magnifique collection de lingerie pour un projet artistique personnel. Comme j'avais déjà travaillé avec cette entreprise par le passé, il s'agissait d'une occasion privilégiée où la vie professionnelle et la pratique artistique se croisaient.

Pendant plus de deux ans, le projet artistique consistait à prendre en photo des mannequins de vitrine. D'aspect réaliste et de prime abord fragiles, ils étaient cependant fabriqués dans un matériau solide qui les rendait, pour ainsi dire, indestructibles. Ma curiosité s'est aiguisée sur la façon dont les concepts de vulnérabilité, de force et de grâce pouvaient coexister en une même personne. Comment ces caractéristiques se reflètent-elles dans nos expériences ? Comment maintenir l'équilibre en intégrant toutes les facettes de notre personnalité ?

Au fil de ces années, et fidèle à la longue tradition de soutien aux femmes qui caractérise l'entreprise, Anita Canada a travaillé en collaboration avec des équipes de survivantes du cancer du sein ayant participé à des régates en bateau-dragon dans leur cheminement vers la guérison. Elle a donc voulu créer un album d'art mettant en vedette ces femmes d'exception.

Lorsque j'ai eu le privilège de réaliser cet ouvrage, et sachant à quel point une image vaut mille mots, je me suis sentie prête à saisir l'occasion d'en apprendre davantage sur le délicat équilibre inhérent à la beauté de notre condition humaine.

En janvier 2020, nous étions dans l'atelier, et avons été privilégiés d'avoir pu réaliser la plupart des séances photo avant que la pandémie de COVID-19 ne survienne. Une météo estivale et une pause dans les fermetures nous ont permis d'accéder aux bateaux-dragons et de réaliser d'autres séances de prise de vue sur l'eau. Les modèles photo ont donné généreusement leur temps et leur intérêt, faisant confiance au processus et aux relations que nous avions nouées, un geste dont je leur suis profondément reconnaissante.

Les femmes présentées dans *Belles et indomptables* nous montrent à quoi peut ressembler la vie au lendemain d'un cancer du sein : active, fascinante, merveilleuse. Au cours des pages, elles nous livrent un intime témoignage de leur courage. Cette expérience de travail à leurs côtés m'a profondément transformée. L'envie de faire converger force et vulnérabilité, thèmes clés de ma pratique artistique, reflète une mission personnelle d'intégration de deux façons d'être. Cette dichotomie s'est concrètement traduite par la synthèse de ces deux volets en un tout cohérent, chacun ayant son propre chapitre qui soutient et informe l'autre dans une sorte de symbiose thématique.

Pour reprendre les propos de la chercheuse et écrivaine Brené Brown, la vulnérabilité est une force ; c'est « notre plus grande mesure de courage » et « le berceau de la joie, de l'appartenance, de la créativité, de l'authenticité et de l'amour. »

TASH DAMJANOVIC
Toronto, Canada, été 2021



ACKNOWLEDGMENTS REMERCIEMENTS

While one in eight women will develop invasive breast cancer over the course of her lifetime, most of us, and most contributors to this book, have in one way or another been affected by it.

Every step of creating this book involved generous contributions made by women—modelling, makeup and hair styling, studio space donation, donation of accessories, book design, copyediting—as well as the design and creation of garments by Anita.

A special thanks to two women who made this book possible: Mary Virginia Swanson, a trusted advisor who so generously agreed to work with me, and whose expertise and guidance around this project has been invaluable; and Olivia Leroux, whose genuine, unwavering drive to help breast cancer survivors is clearly so much more than a mere job description—it's a calling.

Alors qu'une femme sur huit développera un cancer du sein invasif au cours de sa vie, la plupart d'entre nous, et la plupart des collaborateurs de ce livre ont été touchés d'une manière ou d'une autre par ce cancer.

Chaque étape de la création de cette publication a nécessité la contribution généreuse de femmes—modèles photo, maquillage et coiffure, prêt d'espace de studio, don d'accessoires, conception du livre, édition—ainsi que la conception et la création de vêtements par Anita.

Je tiens à remercier plus particulièrement deux femmes qui sont à l'origine de ce livre : Mary Virginia Swanson, qui a accepté si généreusement de travailler avec moi et dont l'expertise et les conseils sur ce projet se sont révélés inestimables, et Olivia Leroux, dont la volonté sincère et inébranlable d'aider les survivantes du cancer du sein est bien plus qu'une simple description de poste : c'est une vocation.



RESOURCES RESSOURCES

In addition to the inspiring stories and images, we asked breast cancer dragon boat team members to share what other resources were helpful to them in their journeys through breast cancer.

We created a website to accompany this book: www.beautifulunbreakable.com.

In the Resources section of the website, you can learn more about:

- the benefits of dragon boat racing
- International Breast Cancer Paddlers' Commission recommendations, if you are considering getting involved in this sport or starting a team
- the artist that created the book and the company that made it possible
- how to acquire the book and fine art prints, and support breast cancer dragon boating

International Breast Cancer Paddlers' Commission (IBCPC) encourages the establishment of breast cancer dragon boat teams worldwide: www.ibcpc.com. The IBCPC recommends that medical personnel who understand the implications of breast cancer treatment should be available for consultation by paddlers; every potential paddler should contact their own physicians before they begin training.

Parallèlement aux histoires et aux images inspirantes, nous avons demandé aux membres de l'équipe de bateau-dragon de partager les autres ressources qui leur ont été utiles dans leur parcours de lutte contre le cancer du sein.

Nous avons créé un site Web pour accompagner cet ouvrage www.beautifulunbreakable.com.

Dans la section Ressources du site Web, vous pouvez en apprendre davantage sur :

- les avantages de la régate en bateau-dragon ;
- les recommandations de l'International Breast Cancer Paddlers' Commission si vous envisagez de vous impliquer dans cette discipline ou de créer une équipe ;
- l'artiste qui a créé ce livre et l'entreprise qui l'a rendu possible ;
- comment acquérir le livre et les illustrations, tout en soutenant la course de bateau-dragon contre le cancer du sein.

International Breast Cancer Paddlers' Commission (IBCPC) encourage la création d'équipes de bateau-dragon pour le cancer du sein dans le monde entier : www.ibcpc.com (en anglais seulement). L'IBCPC recommande que du personnel médical qui comprend les implications du traitement du cancer du sein soit disponible à des fins de consultation par les pagayeurs ; chaque potentielle participante doit communiquer avec son propre médecin avant de commencer son entraînement.

LIST OF PLATES

Titles of images in the “Unbreakable Spirit” section of the book are inspired by dragon boat team chants sung before practice.



Beautiful, Unbreakable



Sea to Sea



Beautiful Body



Barbara I



Barbara II



Barbara III



Barbara IV



Florianne I



Florianne II



Florianne III



Florianne IV



Dana I



Dana II



Dana III



Dana IV



Deborah I



Deborah II



Deborah III



Deborah IV



Louise I



Louise II



Louise III



Louise IV

LISTE DES IMAGES

Les titres des images de la section « Belles et indomptables » du livre est inspiré des chants de l'équipe de bateau-dragon entonnés avant les pratiques.



Natalie I



Natalie II



Natalie III



Natalie IV



Nikki I



Nikki II



Nikki III



Nikki IV



Dragon Hearts



This Boat Can Fly



Onward



Digging Deep



Paddle Hard, Paddle Deep



Wild Women



Warrior's Cry



Touching the Sky



Beating as One



Joanna



Dana V



Barbara V



Natalie V



Let Your Wisdom Guide Me



Louise V



Proceeds from this book and images will be used to support breast cancer survivors who are members of dragon boat teams across Canada, they are listed in the back of the book.

For additional resources and to support dragon boat breast cancer survivors, visit

www.beautifulunbreakable.com

Les recettes de ce livre et des images seront utilisées pour soutenir les survivantes du cancer du sein qui font partie des équipes de bateau-dragon à travers le Canada, et dont la liste figure au dos du volume.

Pour de plus amples informations et pour soutenir les survivantes du cancer du sein dans le cadre du programme « bateau-dragon », veuillez consulter le site suivant

www.beautifulunbreakable.com

Beautiful Body, Unbreakable Spirit
www.beautifulunbreakable.com

BOOK CONCEPT & PHOTOGRAPHY /
CONCEPTION DU LIVRE ET PHOTOGRAPHIE
Tash Damjanovic
www.tashd.art

MODELS / MODÈLES PHOTO
Barbara Brown
Florianne Yeung
Dana Segen
Natalie Wilson
Louise Menezes
Deborah Peniuk
Nikki Hulin

STUDIO / STUDIO
Studio Bon Soleil

MAKEUP / MAQUILLAGE
Beauty by Masayo

HAIR / COIFFURE
Wstyle (Ritsuko Watari)

MAKEUP & HAIR STYLING /
MAQUILLAGE & COIFFURE
Brooke Belliveau

ACCESSORIES PROVIDED BY /
ACCESSOIRES FOURNIS PAR
Only Accessories

LINGERIE PROVIDED BY /
LINGERIE FOURNIE PAR
Anita Canada Ltd.

DRAGON BOAT PROVIDED BY /
BATEAU-DRAGON FOURNI PAR
Sunnyside Paddling Club

CONTRIBUTOR /
COLLABORATRICE
Eleanor Nielsen,
founder and member of Toronto's
Dragons Abreast team

BOOK DESIGN /
CONCEPTION DU LIVRE
The Office of Gilbert Li

COPY EDITORS /
RÉDACTEUR EN CHEF
Mary Virginia Swanson
Fia Lysy Darroch
Erin Saunders

TRANSLATING SERVICES /
SERVICES DE TRADUCTION
Langues Nouveau Monde

PRINTER / IMPRIMEUR
Type A Print Inc.

DRAGON BOAT TEAMS /
ÉQUIPES DE BATEAUX-DRAGONS
Toronto Dragons Abreast
Vancouver Abreast in a Boat
Montreal West Island Dragons

MARKETING /
COMMERCIALISATION
Anita Canada (Olivia Leroux)

First edition 2021 / Première édition 2021

© 2021 Tash Damjanovic

Published by Anita Canada / Publié par Anita Canada
www.anita.com/ca

All photographs and text, unless indicated otherwise,
copyright Tash Damjanovic www.tashd.art /
Les photos et les textes, sauf indication contraire,
sont la propriété de Tash Damjanovic www.tashd.art

All text by the subjects in the images are copyright
Barbara Brown, Florianne Yeung, Dana Segen, Natalie Wilson,
Louise Menezes, Deborah Peniuk, Nikki Hulin. /
Tous les textes des sujets figurant sur les images sont
protégés par les droits d'auteur de Barbara Brown,
Florianne Yeung, Dana Segen, Natalie Wilson,
Louise Menezes, Deborah Peniuk, Nikki Hulin.

Fine prints of these and other images from the *Beautiful Body*,
Unbreakable Spirit Project are available for acquisition. /
Il est possible d'acquérir une copie des photos de l'album ainsi
que d'autres images du projet *Belles et indomptables*.

ISBN 978-1-7778207-0-1
ISBN 978-1-7778207-1-8 (ebook)

UV lithograph printed on 200 g/m² Magno Matt and bound
in Belgium in an edition of 400. /
Lithographie UV imprimée sur Magno Matt 200 g/m² et reliée
en Belgique dans une édition de 400 exemplaires.



www.beautifulunbreakable.com

“Owning our story is the
bravest thing we will ever do.”

—BRENÉ BROWN, RESEARCHER AND AUTHOR

« Assumer notre parcours est la chose
la plus vaillante de notre vie. »

—BRENÉ BROWN, CHERCHEUSE ET ÉCRIVAIN

