

# Fiche info

## *Faire appel à un soutien psychologique face au cancer ?*

**Si le cancer s'attaque à l'organisme, ses conséquences psychologiques peuvent affecter l'estime de soi, sa relation avec les autres ou encore sa qualité de vie. Le stress et l'anxiété sont fréquents, auxquels peuvent s'ajouter la fatigue, la douleur et les effets indésirables des médicaments. Parce qu'il n'est pas toujours possible de faire face tout seul à la maladie, il ne faut pas hésiter à solliciter un soutien psychologique.**

### ■ **L'importance du dialogue avec l'équipe médicale**

Les relations avec l'équipe soignante et en particulier avec **le médecin oncologue** sont essentielles tout au long de la maladie. Elles sont votre premier soutien psychologique.

#### • **Le rôle du médecin dans le soutien psychologique**

**Votre médecin** est celui qui **vous annonce la maladie** mais aussi celui qui vous soigne. À toutes les étapes de votre prise en charge, il vous apporte les informations nécessaires pour que vous compreniez ce qu'il vous propose et pour que vous participiez à **la prise en charge de votre cancer**. Les consultations avec votre médecin sont non seulement l'occasion pour lui de faire le point sur votre état de santé mais aussi pour vous de lui faire part de toutes vos interrogations et inquiétudes. N'hésitez pas à préparer, par exemple sur un carnet, les questions que vous souhaitez lui poser. Il est fréquent qu'au moment de la découverte de la maladie, il vous consacre plus de temps et c'est normal. Par la suite, vous pourrez le trouver moins disponible mais vous avez toujours la possibilité de demander une consultation, simplement pour lui parler.

#### • **La proximité des infirmières, une aide précieuse face au cancer**

Vous avez des contacts réguliers avec les infirmières du service de soins où vous êtes accueilli. Elles suivent votre évolution, elles connaissent vos

traitements, le déroulement des examens, et **les difficultés psychologiques** que rencontrent les personnes atteintes de cancer.

Là encore, n'hésitez pas à leur poser des questions, à leur faire part de vos doutes et de vos préoccupations. Elles vous apportent des réponses complémentaires à celles de votre médecin.



### ■ **Les principales difficultés psychologiques**

La maladie bouleverse l'existence, les projets, l'équilibre familial. Vivre avec, c'est devoir s'adapter chaque jour à des situations nouvelles, et devoir faire face à des événements particulièrement éprouvants. Ces circonstances peuvent **générer un état de stress**. L'anxiété, l'irritabilité, les difficultés relationnelles, un état dépressif, sont des réponses à ce stress, et l'expression d'une souffrance intérieure. La réaction de chacun dépend de sa personnalité et de son vécu, en aucun cas elle ne témoigne d'une faiblesse de caractère.

#### • **À l'annonce de la maladie**

Entendre que l'on est **atteint d'un cancer** constitue toujours un choc. Les réactions sont très variables d'une personne à une autre et des états émotionnels très contrastés peuvent se succéder. Détachement ou sidération, colère puis déni, confusion et impression d'être submergé. Avoir un cancer est encore une notion assez abstraite à ce stade. D'où les angoisses et la difficulté à prendre conscience que l'on est bel et bien malade. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises réactions.

#### • **Pendant les traitements**

Dans la phase des traitements, les choses changent. Le résultat d'une intervention chirurgicale ou les effets indésirables d'une chimiothérapie sont bien visibles et clairement ressentis. Cela explique que l'on puisse avoir parfois l'impression que ce sont les traitements qui rendent malade plutôt que la tumeur elle-même. Des sentiments d'incapacité, de dévalorisation, de culpabilité et

d'inquiétude pour soi et pour ses proches peuvent venir assombrir le quotidien. Garder pour soi ce que l'on éprouve tend à renforcer l'isolement, et peut conduire à un réel état dépressif, qui nécessite alors une aide spécifique.

#### • Après la période d'hospitalisation

Impliqué dans les soins pendant votre hospitalisation, vous avez peut-être reçu le soutien nécessaire et suffisant, grâce à **l'accompagnement de l'équipe médicale**. De retour au domicile, face à soi, il est possible de soudainement ressentir une grande solitude. Une aide psychologique est possible à tout moment et à tous les stades de la maladie. Pensez à anticiper cette situation en vous renseignant sur les aides dont vous pourriez bénéficier après votre hospitalisation.

#### ■ Une écoute spécialisée

Dans la plupart des centres de soins prenant en charge des personnes atteintes de cancer, **des consultations de psychologues ou de psychiatres** sont proposées. Vous avez également la possibilité de consulter un psychologue installé en ville. Ce professionnel de santé, par son écoute et ses conseils, peut vous éclairer sur vos interrogations et vous aider à passer un cap difficile. Un soutien psychologique vous permet d'exprimer vos difficultés, de bien les identifier et souvent de les soulager. Vous n'êtes pas obligé de vous engager dans une thérapie longue, quelques séances peuvent suffire. Parlez-en à l'équipe médicale afin qu'elle vous oriente vers un professionnel compétent en oncologie.

#### • Être acteur de ses soins

Comprendre la maladie et les différents traitements que vous

suivez est une manière d'être acteur de son parcours avec la maladie. Cependant les protocoles de soins et les explications qu'apportent l'équipe médicale, médecin et personnel soignant, peuvent parfois paraître trop techniques. Être accompagné d'une aide psychologique peut vous permettre **de renouer avec l'aspect émotionnel et humain de la maladie**. Être acteur de ses soins c'est aussi se donner les moyens de comprendre ses réactions et son état psychologique.

#### • Le temps d'un nouvel équilibre

Pour dépasser l'épreuve que constitue le cancer, il est nécessaire de se donner du temps. Le temps de surmonter le choc qu'a constitué l'annonce de la maladie. Le temps également de trouver en soi les ressources que l'on peut mobiliser. Le temps enfin de s'organiser et de trouver les aides dont on a besoin, auprès de ses proches et des professionnels de santé. Il s'agit au final de trouver un nouvel équilibre, avec ses moments de doute et de découragement, mais aussi un élan positif pour faire face. Un professionnel spécialisé dans **la prise en charge des difficultés psychologiques liées au cancer** est en mesure de vous accompagner dans ce changement, dans le plus grand respect de votre personnalité.

#### ■ L'expérience des autres est profitable

Pensez aux bénévoles des associations de malades et d'anciens malades. Parler, entendre parler des épreuves et des manières de les traverser, partager son expérience peut être bénéfique. Renseignez-vous auprès de l'équipe soignante pour obtenir les coordonnées d'associations présentes dans votre région.

## En savoir +

- **La ligue contre le cancer** : Parlons du soutien psychologique [https://www.ligue-cancer.net/article/25988\\_toutes-les-brochures-de-la-ligue](https://www.ligue-cancer.net/article/25988_toutes-les-brochures-de-la-ligue)
- **Mail de nuit** : Pour rompre l'isolement la nuit, un soutien psychologique et une écoute par mail pour les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches <http://www.tribucancer.org>
- **INCa** : Vivre pendant et après un cancer – <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Vivre-pendant-et-apres-un-cancer>
- **Fiche Info Roche** : Face à une baisse de moral, se faire plaisir dans l'assiette <https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/cancer-bien-salimenter-conseils-recettes/baisse-de-moral-plaisir-dans-lassiette.html>

## La question de... ?

Jean V., 60 ans

« *Mon épouse est atteinte d'un cancer du sein. J'essaie de m'occuper d'elle du mieux possible et de la soutenir dans cette épreuve. Mais je reconnais que, par moments, la situation est très difficile à vivre pour moi. Que puis-je faire ?* »

Les proches d'une personne atteinte d'un cancer peuvent aussi rencontrer des difficultés psychologiques. Malgré tout leur amour et leur bonne volonté, ils ne sont pas forcément bien armés pour faire face à toutes les situations. De plus, c'est la personne malade qui est au centre de toutes les attentions et la possible souffrance d'un proche n'est pas toujours entendue. Enfin, les proches ont généralement tendance à culpabiliser s'ils ressentent l'envie de "souffler un peu". Ce qui ajoute à leurs difficultés ! Il est tout à fait normal pour un proche d'une personne malade d'avoir aussi besoin d'un soutien psychologique. Le mieux est certainement dans ce cas de consulter un psychologue qui vous aidera à gérer vos sentiments et vos émotions.

## À retenir

- Il est normal de rencontrer des difficultés psychologiques lorsqu'on est atteint d'un cancer. La réaction de chacun dépend de sa personnalité et de son vécu, en aucun cas elle ne témoigne d'une faiblesse de caractère.
- Les relations et le dialogue avec l'équipe soignante sont essentiels tout au long de la maladie. Ils représentent votre premier soutien psychologique.
- L'important est de parvenir à trouver un nouvel équilibre. Un professionnel spécialisé dans la prise en charge des difficultés psychologiques est en mesure de vous accompagner dans ce changement.

Fiche conçue en collaboration avec Karen Kraeuter, onco-psychologue à l'hôpital Avicenne de Bobigny.