

# Fiche info

## *Revivre après les traitements*

**Une fois les traitements terminés, alors que la maladie s'éloigne, il n'est pas toujours évident de retrouver son équilibre de vie. Il est en effet fréquent de se sentir perdu et sans repère. C'est une période de transition normale.**

Conserver ou non son activité professionnelle et des activités personnelles pendant le traitement dépend du type de cancer et du traitement, de son état physique, mais aussi de sa profession et de ses préférences. En effet, certaines personnes, capables de continuer leurs activités, en ressentent le besoin. D'autres n'en ont pas envie alors qu'elles en sont capables physiquement. Elles ont davantage besoin de se reposer et de se retirer de la vie active. D'autres encore ont envie de conserver ou de reprendre une activité, même si leur état de santé ne le leur permet pas.

Si vous ne vous sentez pas trop fatigué et que l'envie est présente, **maintenir une activité professionnelle et personnelle pendant un cancer** peut être bénéfique. Cela vous permettra de garder votre place dans la société, de penser plus facilement à autre chose et d'éviter l'ennui et les idées noires.



### **■ Vivre après la maladie, la rupture avec un univers médical devenu familier**

Pendant toute la période des traitements, même si vous avez dû supporter le poids de la maladie et des interventions médicales, vous avez été souvent très entouré. Par les membres de votre famille et vos amis bien sûr, mais aussi par les professionnels de santé qui se sont occupés de vous : les médecins, les infirmiers, les aides-soignantes, les manipulateurs radio, les assistantes sociales, les psychologues, etc. L'univers hospitalier, qui est souvent très technique et qui vous faisait peur au départ, vous était devenu presque familier. À force de voir toujours les mêmes personnes et de suivre les protocoles de soins, de réaliser les examens complémentaires, vous vous êtes senti en milieu connu. Même pendant les périodes où vos contacts avec les professionnels de santé étaient plus réduits (si vous avez pris une chimiothérapie orale par exemple), vous saviez que vous pouviez compter sur eux. Vous avez placé votre confiance entre les mains de vos médecins. C'est presque votre vie que vous leur avez confiée. Alors, après cette longue période où vous avez accepté que d'autres prennent soin de vous, **le retour à la vie quotidienne**, avec son lot de responsabilités, d'obligations et de tâches à effectuer, n'est pas toujours facile. Vous pouvez vous sentir seul, livré à vous-même. Par moments, cela peut même **générer une certaine angoisse**. Tout se passe comme si le milieu médical et votre « statut » de patient vous avaient un peu protégé de tout ce qui fait le quotidien. Il est



donc logique que vous puissiez rencontrer des difficultés à sortir de cette « bulle ».

## ■ **Gérer l'incertitude en rémission d'un cancer**

Même si les traitements sont terminés et les visites à l'hôpital plus rares puisqu'elles se limitent aux consultations de contrôle et même si les médecins sont confiants, **le cancer peut rester une préoccupation**. En effet, toutes les angoisses ne disparaissent pas forcément après l'arrêt des traitements. De plus, **la crainte d'une récurrence de la maladie** est toujours un peu présente.

Chacun sait qu'il faut du temps pour obtenir l'assurance d'être vraiment tranquille. Il faut alors accepter de se donner du temps pour y parvenir, tout en profitant des siens, de sa vie retrouvée, des plaisirs de la vie, le plus possible.

## ■ **Retrouver confiance en soi**

À l'arrêt des traitements, il est possible de se sentir fatigué, voire épuisé, physiquement et moralement.

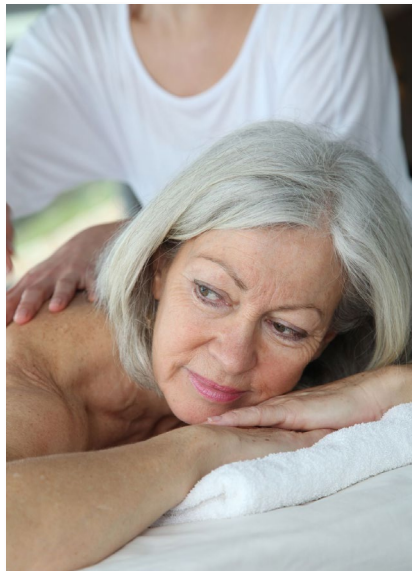
Vous pouvez ainsi avoir l'impression de ne plus avoir d'énergie pour faire vos activités, qu'elles soient professionnelles ou de loisirs. Ceci ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Un délai de réadaptation, variable selon les personnes, est généralement nécessaire pour retrouver son rythme et son énergie.

Là encore, il faut **savoir accepter de se donner du temps**. La confiance en soi dépend également de l'image que l'on a de soi et du regard des autres. Or, le corps peut avoir souffert des traitements. Par ailleurs, durant toute la période des traitements, il est normal de négliger quelque peu son apparence ; vous aviez d'autres priorités !

Désormais que cette étape est passée, il est essentiel de **recommencer à prendre soin de vous** : soins esthétiques, coiffeur, massages, achat de nouveaux vêtements, etc. Cherchez à vous faire plaisir. C'est bon pour votre corps, pour votre image et donc pour votre moral.

## ■ **Goûter à nouveau à la vie**

Avoir appris que l'existence est précieuse et fragile, s'être rapproché de ceux qu'on aime, avoir eu l'occasion de faire le point en profondeur sur ce que vous avez réalisé et pas (encore) fait, est souvent le moment propice pour porter un nouveau regard sur la vie.



Alors, n'hésitez pas à privilégier ce qui vous rend le plus heureux et à être le plus en accord possible avec vous-même. Cette nouvelle façon de voir, c'est ce que le cancer peut vous apporter de plus positif.

## À retenir



- Il est normal de se sentir temporairement perdu une fois que les traitements sont terminés. Après avoir été très entouré, par vos proches et les professionnels de santé qui se sont occupés de vous, vous pouvez en effet avoir le sentiment d'une certaine forme d'abandon.
- Il faut accepter de se donner un peu de temps pour retrouver pleinement une vie normale, avoir l'énergie de se réinvestir dans ses activités et regagner sa confiance en soi.
- Prendre soin de soi et de son corps constitue un bon moyen pour passer ce cap de réadaptation à la vie « normale ».



## En savoir +

- **INCa**: Vivre pendant et après un cancer  
<https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Vivre-pendant-et-apres-un-cancer>