

Quels soutiens ? (pendant et après le traitement)

Avec la maladie et ses traitements, les émotions sont particulièrement intenses pour vous et votre entourage. L'angoisse du lendemain, la perte de repères, l'altération de votre image corporelle, la difficulté à communiquer avec vos proches sont autant de facteurs qui peuvent être déstabilisants.

Chaque étape (l'annonce du diagnostic ; la période d'entrée dans les traitements ; le retour au domicile entre deux traitements ; la fin des traitements) génère des sentiments différents.

Chaque personne vit cela de manière différente, selon son histoire, sa personnalité et ses relations familiales, sociales, professionnelles.

Dans tous les cas, il est important d'exprimer vos sentiments, vos doutes et vos craintes. Cela vous permettra de mieux vivre ces moments et de conserver ou retrouver un certain équilibre.

La communication avec le médecin et l'équipe soignante

Une bonne communication avec votre médecin et l'équipe soignante crée un climat de confiance utile pour traverser l'épreuve de la maladie et des traitements. Elle permet d'être compris, reconnu ou entendu, et dépend du temps consacré aux échanges.

N'hésitez pas à poser des questions, à les reposer si vous avez besoin d'éclaircissements, et à poser de nouvelles questions qui vous préoccupent.

Dans la mesure du possible, le médecin prendra le temps nécessaire pour y répondre. S'il n'a pas le temps, vous pouvez demander à le voir à un autre moment ou prendre rendez-vous avec le médecin généraliste qui connaît votre dossier médical.

Vous pourrez ainsi être écouté et bénéficier, si nécessaire, d'un soutien psychologique.

Selon vos besoins et vos souhaits, vous pouvez être orienté vers un professionnel (psychologue ou psychiatre*), vers des groupes de parole ou vers des associations de patients.

La communication et le partage des sentiments avec ses proches

Vous avez besoin d'être aidé et soutenu, notamment par ceux qui vous entourent : votre famille, vos amis, vos collègues. La maladie se vit mieux quand on est accompagné.



Mais il n'est pas toujours évident d'évoquer ses difficultés et ses craintes auprès de ses proches, par peur de les inquiéter notamment, par pudeur parfois.

De plus, pour vos proches, vous accompagner est aussi très éprouvant. Vos relations peuvent devenir conflictuelles. **Parfois, votre entourage peut être maladroit car il ne sait pas comment vous aider.** D'autres fois, l'entourage est peu nombreux ou peu disponible.

Si vous ne parvenez pas à communiquer avec vos proches, c'est une raison supplémentaire d'engager le dialogue avec votre médecin, votre infirmière préférée ou encore votre pharmacien. Pensez également aux **bénévoles des associations** car bénéficier de l'expérience des autres est souvent positif. Enfin, n'hésitez pas à consulter **un psychologue ou un psychiatre** qui pourra vous apporter un éclairage nouveau. Parlez-en à votre médecin afin qu'il vous oriente vers un professionnel compétent en oncologie.

Quand et pourquoi recourir à un soutien psychologique?

Lorsque les difficultés liées à la maladie et aux traitements sont trop lourdes ou trop complexes pour vous ou votre famille, un psychologue ou un psychiatre spécialement formés pour aider les personnes atteintes d'un cancer, peut prendre le relais. On parle de psycho-oncologue. Psychiatres et psychologues travaillent ensemble de manière complémentaire.

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de raisons qui peuvent vous amener à consulter un psycho-oncologue :



Le **psychiatre est le médecin spécialiste des maladies mentales. Il diagnostique et traite les troubles psychopathologiques (anxiété, dépression, confusion, troubles du comportement et difficultés relationnelles, etc.). Il peut prescrire des médicaments psychotropes (antidépresseurs, etc.). Il reçoit aussi les patients ou leur famille en entretien pour un soutien ou un suivi psychothérapeutique. Lorsqu'il travaille en cancérologie, on parle aussi de psycho-oncologue ou d'oncopsychiatre. Le **psychologue** est un professionnel de l'écoute, formé à aider des personnes en situation de souffrance psychique, en entretien individuel ou en groupe. Il est diplômé en psychopathologie clinique et pathologique (Master Professionnel). Il assure un soutien et un suivi psychothérapeutique des personnes malades et de leurs familles. Il est aussi à même de repérer la détresse liée à la maladie et à ses traitements, et les troubles psychopathologiques. Lorsqu'il travaille en cancérologie, on parle aussi de psycho-oncologue ou d'oncopsychologue.*

- avoir besoin de parler de vous et de la maladie à un professionnel de l'écoute ;
- dire votre façon de vivre et de réagir aux traitements ;
- trouver un interlocuteur plus neutre que vos proches, même si ceux-ci vous soutiennent beaucoup ;
- exprimer vos craintes et vos angoisses face au cancer ;
- donner du sens à l'irruption du cancer dans votre vie ;
- faire le point sur vos ressources et vos capacités à faire face à la maladie ;
- y voir plus clair dans vos relations et vos choix de vie ;
- des sentiments de mal-être, de désarroi ou de détresse psychologique ;
- des troubles de l'humeur, le plus souvent d'ordre dépressif, avec une envie de ne rien faire, des idées sombres et quelquefois, de l'irritabilité ;
- des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes précoces, cauchemars) ;
- des troubles de l'appétit ;
- une baisse de la libido ;
- des difficultés à communiquer, un sentiment d'être coupé des autres et incompris ;
- des difficultés à parler de la maladie à vos proches, notamment aux enfants ;
- une perturbation des relations familiales et sociales (peur du regard des autres, difficulté à se situer après la maladie, etc.) ;
- doute sur l'opportunité d'un traitement à l'aide de médicaments psychotropes, notamment des antidépresseurs, etc.

Ces éléments, et bien d'autres encore non énumérés ici, peuvent ponctuer la traversée de la maladie et de l'après traitement. **Ils sont suffisants et légitimes pour demander, ne serait-ce qu'une fois, l'avis et l'aide d'un psychologue ou d'un psychiatre. Ceci n'implique pas forcément la nécessité d'un suivi durable.**

La consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre est prise en charge par l'Assurance maladie si vous consultez à l'hôpital ou dans un centre médicopsychologique (CMP).

Quelles méthodes d'accompagnement psychologique?

Les psycho-oncologues proposent **différentes méthodes** pour accompagner le patient, le couple, la famille ou un membre de l'entourage. Cet accompagnement peut être individuel ou en groupe. Le psychiatre propose également des médicaments si cela s'avère nécessaire.

Ces différentes approches ne sont pas contradictoires et peuvent être associées entre elles.

Les accompagnements individuels:

● L'entretien psycho-oncologique

En tête à tête avec un psycho-oncologue, vous pourrez vous exprimer sur votre vie personnelle passée et actuelle. Verbaliser vos difficultés peut vous aider à comprendre les sources de votre détresse psychologique, et ainsi vous permettre de trouver des solutions.

La fréquence et le nombre de consultations est variable. Si vous le souhaitez, des entretiens réguliers peuvent se poursuivre après la fin des traitements et se prolonger dans le cadre d'une psychothérapie.

● Les approches centrées sur le comportement

Certaines techniques de psychothérapie ont pour objectif de réduire un symptôme particulier qui peut gêner le bon déroulement des examens et des traitements. Un patient claustrophobe par exemple peut être angoissé par une IRM ou une radiothérapie.

Une approche, appelée cognitivo-comportementale, permet de diminuer l'intensité du symptôme ou d'apprendre au patient à « vivre avec ». Elle associe souvent un travail sur les pensées, les émotions, les comportements et des séances de relaxation.

● Les approches centrées sur le corps

Des exercices respiratoires ou des techniques de relaxation permettent de réduire un stress, une anxiété ou de reprendre un certain contrôle sur son corps. Des techniques très spécifiques traitent des symptômes particuliers liés au cancer ou à un traitement (par exemple, utilisation de l'hypnose pour diminuer la douleur). Ces techniques dites psychocorporelles permettent aux personnes malades d'avoir un accompagnement psychologique spécifique.

Les accompagnements en groupe:

Des groupes de parole ou de soutien peuvent être organisés à l'initiative de l'établissement hospitalier ou d'associations. Animés par des professionnels, ils permettent d'échanger, de rencontrer des personnes confrontées aux mêmes problèmes ou aux mêmes inquiétudes.

L'objectif n'est pas de répondre aux questions médicales individuelles : ces questions doivent être abordées avec le cancérologue.

Par le biais d'identifications au sein du groupe, c'est aussi un réservoir d'idées et de modèles pour faire face à la maladie.

Ces rencontres permettent de trouver des informations, de corriger les fausses perceptions, les préjugés et les inquiétudes exagérées que la personne malade peut entretenir face à la maladie et au traitement. Elles favorisent ainsi la réduction des sentiments d'incompétence et d'impuissance liés à l'incertitude et au manque de connaissances. Elles assurent aussi un soutien. Il a été démontré, à des degrés divers, que ces différentes approches sont efficaces pour améliorer l'adaptation fonctionnelle et émotionnelle à la maladie et réduire certains symptômes et effets secondaires.

Les associations de patients:

Il existe de nombreuses associations de patients ou de proches de personnes malades. Leurs modes d'intervention sont variés, mais leur rôle est important. Elles peuvent vous apporter, ainsi qu'à vos proches, un soutien sur le plan humain ou social, des informations ou un moyen de rencontre et d'échange.

Le recours à des médicaments:

Un traitement par des médicaments peut être envisagé dans le cas de symptômes intenses, installés depuis un certain temps, qui ne s'améliorent pas spontanément et qui gênent la vie quotidienne. Lors de la consultation, le psycho-oncologue évaluera avec vous s'il est nécessaire ou non de recourir à un traitement de ce type.

Sites Internet utiles:

www.e-cancer.fr

www.arc-cancer.net

www.ligue-cancer.net

www.tabac-info-service.fr

www.asso-victimes-tabac.com

www.cnct.fr

www.unicancer.fr