



La peur de la récurrence

« Il est normal d'avoir peur »

Le traitement est terminé et normalement, une nouvelle vie doit maintenant commencer. Et si le cancer revenait un jour ? La psychologue Martine Risch, collaboratrice du département psychosocial de la Fondation Cancer, nous parle de la gestion de la peur d'un futur incertain.

Le mot récurrence est le terme technique pour désigner une rechute de la maladie. La peur de la récurrence correspond à l'inquiétude que la maladie puisse ressurgir, qu'elle progresse ou que des métastases apparaissent. Entre 30 et 60 pour cent des patients auraient peur d'une récurrence. Il n'existe pas de chiffres précis, mais selon les estimations, il s'agirait ainsi de deux personnes sur trois. « La peur de la récurrence est l'une des premières raisons pour lesquelles notre aide est sollicitée à l'issue d'une thérapie », explique Martine Risch, psychologue et collaboratrice du département psychosocial de la Fondation Cancer. Si, peu à peu, la vie des proches reprend son cours normal, une phase toute nouvelle commence pour les patients. « D'un point de vue médical, ils ne sont plus pris en charge de façon aussi régulière. Cela entraîne une baisse du sentiment de sécurité », explique

Martine Risch. « Auparavant, en cas de doutes, ils pouvaient tout simplement poser des questions aux médecins lors des examens par exemple. »

La peur que la maladie ressurgisse peut revêtir plusieurs aspects. Il s'agirait d'une part de la peur de l'avenir : peur de l'incertitude et de l'absence de prévisibilité, peur de l'impuissance et peur de la mort. Ce serait d'autre part la crainte de difficultés financières ou même l'inquiétude de pouvoir garder son emploi. La peur d'un nouveau traitement et donc d'éventuels effets secondaires tels que la fatigue, la nausée, les douleurs, etc. compte également parmi les craintes retrouvées chez les anciens malades. Ces peurs varient en fonction des situations personnelles et des expériences de chacun. « D'une façon générale, ce sont souvent

des patients plus jeunes et notamment des femmes ayant des enfants et des personnes ayant besoin de gagner leur vie, qui sont touchées par cette peur de la récurrence », précise Martine Risch.

”

Lorsque le sentiment de peur ne diminue pas, de l'aide s'impose.

Aucun effet sur le diagnostic

La peur de la récurrence n'est pas un trouble psychopathologique, mais plutôt une crainte rationnelle, réelle, résultant de l'expérience d'une maladie potentiellement fatale. Elle n'est d'ailleurs pas nécessairement négative. « Elle peut amener la personne à prendre davantage soin d'elle-même, à adopter des habitudes de vie plus saines », souligne la psychologue. Dans ce cas, la peur d'une réapparition de la maladie peut même avoir des effets pertinents. Souvent, les inquiétudes sont présentes de façon subconsciente et croissent à l'approche des rendez-vous de suivi médical et de contrôle. « Nous rencontrons souvent des patients qui deviennent plus nerveux et plus tendus peu avant ce type d'examen », explique Martine Risch. Cela se traduit par exemple par de l'irritabilité, de l'insomnie, de la nervosité ou des idées noires. Ce qui est dangereux, c'est que cette peur de la récurrence peut amener les patients à éviter les rendez-vous, « ce qui est heureusement très rare ». La peur de la récurrence peut aussi prendre une ampleur disproportionnée et devenir source d'une grande souffrance. C'est le cas lorsqu'elle est omniprésente, quand la personne ne parvient plus à se distraire ni à dominer la peur, lorsqu'elle ne prend plus goût à quoi que ce soit.

La peur de la récurrence doit être soignée lorsqu'elle exerce un impact durable sur la qualité de vie. « Quand le sentiment de peur devient un état d'esprit permanent sans fléchissement de l'anxiété, et quand la baisse de la qualité de vie empêche de vivre normalement, de l'aide s'impose », indique la psychologue. L'objectif du traitement n'est pas de libérer la personne de ses peurs, mais de l'amener à les apprivoiser, tout en sachant qu'elles n'ont aucune incidence sur l'évolution de la maladie. La thérapie proposée par le département psychosocial de la Fondation Cancer consiste à développer ensemble des techniques et des stratégies psychologiques. Concrètement, il peut s'agir de travailler l'attention, de mettre en pratique des méthodes

de relaxation ou d'apprendre à gérer autrement les pensées oppressantes. « Les patients apprennent également à accepter le sentiment de peur comme faisant partie de l'histoire de leur maladie », indique Martine Risch. Réapprendre le contrôle de soi peut aussi aider. « Les personnes qui ont souffert d'un cancer ont souvent le sentiment que tout leur échappe. Les petites choses du quotidien, telles que s'adonner à ses passe-temps, peuvent amener à renverser la vapeur. « Une chose est certaine : une pathologie lourde, la victoire sur la maladie et la gestion des conséquences exige une grande capacité d'adaptation de la part des personnes concernées. »

