

VIVRE AVEC LE CANCER

Questions pendant le traitement

Le cancer soulève de nombreuses questions. **Dans notre brochure qui va bientôt être publiée à l'intention des patients, intitulée « Soutien aux patients atteints d'un cancer – Approche psycho-oncologique »,** vous trouverez notamment des réponses et suggestions concrètes vous permettant de gérer les effets secondaires et les symptômes. Voici déjà un petit extrait sur le thème du cancer et du psychisme.



J'ai peur de la chimiothérapie et des effets indésirables. Qu'est-ce qui arrivera si je ne la supporte pas et que je me sens mal en permanence ? Est-ce que je pourrai encore assumer ma vie quotidienne ?

L'angoisse est une émotion que la plupart des patients éprouvent pendant le traitement du cancer et qui les préoccupe beaucoup : peur des interventions invasives, peur du traitement et de ses effets indésirables. Nombre de patients atteints de cancer appréhendent la chimiothérapie, car chacun a déjà lu ou entendu les effets secondaires désagréables que ce traitement peut avoir. Mais la chimiothérapie est un élément très important du traitement anticancéreux moderne, qui peut aider de façon décisive de nombreux patients. Grâce à des médicaments concomitants correspondants, p. ex. contre la nausée, les effets indésirables peuvent souvent être relativement bien atténués, de sorte que de nos jours, dans l'ensemble, moins de patients atteints de cancer souffrent d'effets secondaires désagréables qu'il y a encore quelques années. De même, tous les cytostatiques n'ont pas comme effets secondaires la nausée ou la perte de cheveux. Une base importante pour une collaboration active dans le traitement et donc, un élément majeur d'une bonne maîtrise de la maladie est le fait de parler ouvertement avec le médecin des angoisses et des réserves envers le traitement et d'attacher de l'importance à une bonne information.

Dans certains cas, c'est la peur de la chimiothérapie et de ses effets indésirables comme la nausée qui causent une « nausée d'anticipation ». À ce moment-là, ce n'est plus la chimiothérapie en soi qui déclenche la nausée, mais la peur de la chimiothérapie. Souvent, le seul fait de penser à la prochaine chimio ou de mettre le pied à l'hôpital, l'odeur typique ou certains aliments donnent la nausée. La peur et l'anticipation de la nausée agissent dans ce cas comme amplificateur. La meilleure prévention de la « nausée d'anticipation » est le traitement de la nausée aiguë à l'aide de médicaments. Mais la « nausée d'anticipation » peut aussi être traitée de manière psychologiquement efficace en réduisant la tension et les angoisses à l'aide de techniques de relaxation et d'hypnose clinique. Les psycho-oncologues diplômés de la Fondation Cancer peuvent vous aider à apprendre des techniques utiles.

Je viens de terminer ma troisième chimiothérapie. Quand mes enfants sont à l'école et que mon partenaire travaille, j'ai beaucoup de temps pour réfléchir. Je rumine des idées noires et j'ai peur. Le soir, j'essaie de le cacher pour ne pas faire subir cela aux autres. Comment faire pour m'aider moi-même ?

La peur est une réaction naturelle à des situations menaçantes. Il est « normal » de se préoccuper de questions empreintes d'angoisse, et cela fait partie de la gestion active du cancer et du traitement.

On se pose souvent les questions suivantes : « Est-ce que le traitement fait effet ? Quelle va être la suite des événements ? Est-ce que je vais guérir ? ». Il ne sera pas possible de trouver une réponse à toutes les questions, mais cela peut être un soulagement d'admettre ces questions et de leur faire de la place. Toutes les émotions ont leur raison d'être, même celles qui sont négatives et celles que l'on « préférerait ne pas avoir ». Le fait d'essayer de repousser sans cesse les soucis et les angoisses a plutôt pour effet de maintenir et de renforcer les peurs. Une stratégie ayant fait ses preuves auprès de nombreux patients consiste à rechercher une personne de confiance afin de lui faire part de ces peurs. Toutefois, si les peurs exagérées restreignent trop fortement la capacité de penser et d'agir et compromettent de manière considérable la qualité de vie parce que la peur domine au quotidien, il peut être utile de consulter un spécialiste formé en psychooncologie, afin de rechercher ensemble une solution pour s'en sortir. Le sentiment d'être impuissant face à la maladie peut ainsi être nettement atténué. En l'absence d'un interlocuteur direct, il peut déjà être utile de noter ses idées et ses angoisses. Souvent la peur est diffuse et non palpable ; le fait de l'écrire sur papier aide alors à la concrétiser et à la comprendre.

Lorsque la peur naît de l'incertitude et du manque d'informations, il est utile de rechercher activement des informations. En premier lieu, le médecin traitant constituera certainement la source la plus appropriée pour obtenir des informations. La prudence est de mise lors de recherches d'informations

Souvent les personnes affectées entendent des conseils comme : « Il faut avoir des pensées positives, et tout ira bien. »

.....

sur Internet ; en effet, ici la qualité des informations n'est pas automatiquement apparente. Lors de recherches sur Internet, il faudrait donc absolument s'assurer de la fiabilité de la source, car des affirmations non vérifiées sur le net peuvent amplifier les angoisses le cas échéant. La Fondation Cancer fournit des renseignements à cet égard et donne des conseils sur la manière dont on peut trouver des informations appropriées et où les trouver.

Il peut aussi être utile d'échanger des idées avec d'autres personnes atteintes d'un cancer, d'apprendre ensemble dans un groupe de sophrologie ou au yoga dans le but de réguler ses propres émotions ou de se calmer. Les dépliants de la Fondation Cancer sur les groupes fournissent des informations sur les groupes actuellement en cours.

Depuis que mon diagnostic a été posé, j'observe attentivement mon corps. Toutes les altérations que j'enregistre me font paniquer. Chaque fois que je tousse, je pense à des métastases pulmonaires. Que puis-je faire ?

De nombreux patients atteints de cancer ont cette tendance. Souvent le diagnostic du cancer était totalement inattendu, on avait l'impression d'être en bonne santé et malgré tout une « tumeur maligne » a peut-être été détectée lors d'un examen de routine. Un cancer déclenche chez la plupart des personnes affectées tout d'abord la peur, et souvent du fait

du diagnostic et des traitements qui en résultent, on a le sentiment de perdre le contrôle. On n'est plus un « acteur » de sa propre vie, ce sont les autres qui déterminent ce qu'il faut faire. Des soucis disproportionnés au sujet de son propre corps sont souvent vécus à court terme comme une reprise du contrôle. Souvent, une conviction en est à l'origine, par exemple celle-ci : si j'observe mon corps d'assez près, je serai préparé et pourrai intervenir à temps. Du fait de cette observation et de cette prudence excessives, chaque réaction physique « normale » peut se transformer en signal d'alarme. En effet, à force de fixation physique, on oublie que le corps est toujours en mouvement, et qu'il lui arrive d'éprouver un pincement, un tiraillement ou un grincement. Ces sensations physiques « normales » sont souvent mal interprétées, en raison de la peur, comme des signes de la progression du cancer. Le fait de parler ouvertement avec le médecin de ces peurs peut éventuellement déjà être rassurant. Mais si le patient est trop à l'écoute de son propre corps et que cela prend trop d'importance au quotidien, il ne devrait pas être livré seul à lui-même avec ses souffrances. En effet, l'angoisse et la panique elles-mêmes peuvent déclencher des réactions physiques telles que des tremblements, des sueurs, une dyspnée, une tachycardie, un malaise et des problèmes digestifs. Ces réactions sont certes souvent très désagréables, mais généralement inoffensives.

Si chaque fois que vous toussiez, vous avez peur qu'il puisse s'agir de métastases pulmonaires, et que la préoccu-

pation au sujet de votre propre corps et de votre maladie devient si forte que votre qualité de vie en souffre, une aide extérieure peut être nécessaire. Les psycho-oncologues peuvent vous aider à apprendre des stratégies de maîtrise utiles en matière de gestion de la peur.

Je me sens constamment très abattu et triste. On lit tant de choses sur le fait qu'il suffit d'avoir des « pensées positives » pour retrouver la santé. Est-ce que cela a une influence sur l'effet du traitement ?

Le temps de traitement avec la désorientation initiale après le diagnostic et la « préparation » progressive à la situation de vie modifiée représente pour beaucoup un processus caractérisé par des émotions intenses et souvent contradictoires. La confiance, le courage et la détermination, le fait de ne « pas se laisser abattre » peuvent succéder à des phases d'abattement, de deuil, de rage, de désespoir et de désolation. Il est recommandé d'avoir de la patience et de la compréhension pour les fluctuations de ses propres émotions, car le fait de vivre ces émotions est extrêmement éprouvant pour le moral. Toutes les émotions, positives comme négatives, sont justifiées et compréhensibles. Cela peut être un soulagement et une libération d'exprimer ces émotions, p. ex. par la conversation, le fait de pleurer, de peindre, de bouger, de faire ou d'écouter de la musique, d'écrire, de s'adonner à un sport.

Souvent les personnes affectées entendent des conseils comme : « Il faut avoir des pensées positives, et tout ira bien. » Généralement, elles n'ont pas demandé à entendre ces conseils « bienveillants », qui résultent souvent de la propre angoisse ou impuissance des proches qui veulent les apaiser de cette manière. Ce genre de conseils, qui sont aussi fortement présents dans les médias, peuvent représenter pour les personnes concernées une pression supplémentaire, car on leur attribue ainsi indirectement une coresponsabilité dans l'évolution de la maladie. Certaines personnes concernées ont la crainte que des idées ou sentiments négatifs pourraient avoir des effets défavorables sur l'évolution de la maladie. Cette crainte est infondée, car il est scientifiquement prouvé qu'une guérison ne peut pas être forcée par la pensée positive ou un esprit combatif. Les émotions comme la peur, la tristesse et le désespoir n'ont pas provoqué le cancer, et n'ont aucune influence négative sur le processus de guérison, c.-à-d. qu'elles ne font pas que le cancer se développe, s'étend ou autre. Personne ne peut avoir constamment que des pensées positives. On ne peut trouver un équilibre intérieur que si l'on perçoit et accepte toutes les émotions, car elles font partie de la vie. Toutefois, une attitude active produit au moins le sentiment de contribuer un peu à son propre bien-être. Mais quand la peur et le désespoir prennent le dessus et dominent au quotidien, et s'il y a peut-être même une dépression, il faudrait absolument recourir à une aide professionnelle. /

Quand la peur et le désespoir prennent le dessus et dominant au quotidien, et s'il y a peut-être même une dépression, il faudrait absolument recourir à une aide professionnelle.

.....