




LE SECRET DE LA RÉSILIENCE

Comment retrouver sa force intérieure après un cancer

Etre soi-même atteint du cancer ou être indirectement touché par le cancer d'un proche peut anéantir nos ressources psychiques ou même conduire à des troubles psychiques qui ont eux-mêmes « valeur de maladie », telle que la dépression. Nombreux sont pourtant ceux qui affrontent le cancer « avec succès », qui peuvent accepter la maladie et sortent même plus forts de cette crise. Pourquoi en est-il ainsi ?



Madame A. a reçu son diagnostic du cancer du sein quelques jours avant son 35^{ème} anniversaire. Son mari l'avait quittée peu de temps avant. Et d'un point de vue professionnel, l'experte en finance se sentait depuis bien longtemps déjà dans l'impasse. La crise l'avait donc frappée de plein fouet dans plusieurs domaines de sa vie. Trois ans plus tard, elle dit pourtant d'elle-même qu'elle est « plus heureuse » qu'avant le diagnostic. Finalement cette expérience l'a enrichie sur le plan personnel.

D'autres exemples montrent à quel point le niveau de résistance de certains peut être élevé. Madame T., retraitée active, a pris soin pendant deux ans de son défunt mari atteint d'un cancer du pancréas, en a vécu tous les hauts et bas, jusqu'à ce qu'il décède finalement peu avant la naissance du troisième de leurs petits-enfants. Madame T. a pleuré « l'amour de sa vie ». Elle n'a pourtant pas laissé sa vie familiale et ses engagements sociaux en être affectés. Elle a poursuivi pleine d'énergie : l'éducation du petit-fils, les soirées de cartes entre amis et l'engagement bénévole en faveur des réfugiés, qu'elle a même étendu. « Je suis devenue plus forte et j'aide volontiers les autres », ainsi est sa devise.

C'est avec admiration que l'on réagit à ces chemins de vie après de tels coups du destin. Dans sa sphère privée, chacun connaît un « battant ». Sont surtout au centre de l'attention publique, les politiciens, comédiens et artistes qui reprennent le dessus après leur maladie et donnent même parfois une orientation particulière à leur carrière, comme par exemple José Carreras ou Anastacia. La liste de ceux qui ont subi l'inconcevable et n'en ont pas été brisés

« Je suis devenue plus forte et j'aide volontiers les autres. »

s'étend à d'autres domaines : Nelson Mandela, Nathalie Kampusch, Malala Yousafzai. On comprend dès lors que la science s'y intéresse.

« La recherche sur la résilience » : ainsi s'appelle la matière qui s'intéresse à la question de savoir ce qui fait que les gens supportent des situations de crise aigües et ce qui empêche les gens ayant vécu des traumatismes de sortir du rail ou de développer une dépression. Quel est le secret de tous ces gens ? Il y a dans la vie tellement de raisons de désespérer.

Pourquoi un homme reste-t-il en bonne santé psychique malgré de violentes crises. Nous savons maintenant qu'environ 70 % de ceux qui sont concernés par le cancer ne développent pas de troubles « à valeur de maladie » (comme la dépression), explique la chercheuse Menhert de Hambourg. La résilience face aux graves maladies semble ainsi être la règle plutôt que l'exception.

Le concept anglais de « résilience » provient en réalité de la science des matériaux, et décrit les propriétés des matériaux qui, après avoir subi une déformation, retrouvent leur forme d'origine. Sont ainsi visées la fermeté, l'élasticité et la solidité. Appliqué à la psychologie, c'est donc de la capacité de résistance des gens face à des évènements de vie accablants qu'il s'agit. Ce que constitue exactement la résilience peut être abordé sous trois aspects : la résistance au stress, en tant qu'expression de

la capacité à gérer le stress via des techniques d'apaisement efficaces ; la régénération rapide ou le repos après l'épreuve, et la capacité à se focaliser, après une crise, sur un nouveau thème de vie (reconfiguration).

Les relations sociales constituent la ressource la plus importante pour la résistance psychologique. La famille et les amis ne sont pas les uniques supports en temps de crise : l'engagement dans une association peut également être une aide. En résumé : tout type de rapport humain et d'attention positive est un important facteur de force. On sait ainsi que les enfants qui grandissent dans des conditions défavorables, peu aimés, peuvent néanmoins devenir des adultes enthousiastes et capables d'affronter l'existence s'ils ont eu au moins une personne de confiance qui les a aimés et soutenus dans leur enfance. Rien n'est plus important après l'annonce d'un diagnostic de cancer que le sentiment d'être entouré, de sentir une proximité et une compassion sincère, et d'être perçu comme un être malade mais aussi d'être reconnu pour ses compétences et ses talents. « Ma famille est mon filet, qui me retient », dit une jeune patiente pendant sa chimiothérapie. La recherche montre notamment que les relations sociales constituent le facteur le plus influent sur la santé physique, il est par exemple formellement établi pour les maladies cardiovasculaires.



Certains traits de caractère semblent favorables à la résilience. Ainsi ceux qui sont d'avis qu'ils peuvent prendre leur destin en main ou au moins avoir une influence sur leur avenir vivent plus facilement les situations de crise. Cette conviction d'être « acteur » et de pouvoir gérer, a été ainsi formulée par une patiente atteinte d'un cancer du sein : « Je me suis fixée un programme pour la chimiothérapie. Il inclut des temps de repos, mais aussi des activités sportives et les visites des amis. Je crois que cela va m'aider pendant la chimio. »

L'optimisme semble aussi avoir des vertus protectrices en temps de crise. Les gens optimistes affrontent la vie et tous ses problèmes de manière plus dynamique et ouverte, et recherchent des solutions. S'ils n'y arrivent pas seuls, ils cherchent de l'aide. Une part d'humour est souvent de la partie.

L'optimisme ne veut pas dire « voir la vie en rose » pour adoucir ou même effacer les problèmes de la vie. Ainsi d'une patiente atteinte d'un cancer de l'intestin, qui se décrit elle-même comme optimiste, dans un clin d'œil taquin : « J'ai traversé tant de crises dans ma vie que je sais que je ne vais pas mourir d'un cancer de l'intestin mais à 90 ans, pendant une croisière, disons d'un infarctus ? »

Celui qui en plus a la capacité de se fixer des objectifs (réalisables) et qui cherche le meilleur moyen de les réaliser, vit mieux les situations de crise. Car ces objectifs sont déjà des perspectives de « l'après-crise » et par cette projection peuvent se libérer des énergies. Par contre, qui n'a pas d'objectifs, même de petits, a du mal à faire face à la nouveauté, l'inconnu et les difficultés dans lesquels la crise l'amène.

La résistance psychologique est notamment renforcée par les sentiments positifs. Les sentiments positifs comme l'amour, la joie, l'enthousiasme, la gratitude ou la fierté peuvent ainsi créer un cocon protecteur contre les épreuves que la vie réserve dans les temps de crise.

La recherche sur la résilience constitue ainsi l'espoir que les personnes trouvent des issues lors de situations de crise, telles qu'un diagnostic de cancer par exemple. Car les humains sont « solides et élastiques » expliquent les chercheurs en résilience. Selon certains experts, la résilience est plutôt la règle que l'exception. Et elle se renforce et se développe, car les hommes ne sont pas seulement coriaces mais aussi capables d'apprendre, leur vie durant.



Promouvoir / encourager la résilience des patients et des proches

Un pilier de la résilience est de quitter le rôle passif / de se départir de la passivité d'endurer la souffrance en silence et de demander de l'aide pour faire face aux problèmes de la vie. La Fondation Cancer peut aider à la fois les patients et les proches.

Le service psychosocial de la Fondation Cancer propose un conseil psychologique et un soutien psychothérapeutique gratuits pour les patients et leurs proches. Un conseil sur des problèmes sociaux, pratiques et administratifs en lien avec la maladie est également possible.

L'équipe se compose de quatre psychologues diplômées aux qualifications supplémentaires psychothérapeutiques (p. ex. thérapie comportementale cognitive, conseil et thérapie systémiques, thérapie des traumatismes et EMDR, hypnose clinique, psychothérapie centrée sur la personne, oncologie psychosociale) ainsi que d'une infirmière avec une formation supplémentaire en pédagogie des soins. Les collaboratrices sont à la disposition des patients et de leurs proches pour leurs questions et soucis, et recherchent ensemble des solutions personnalisées avec eux.

Toutes les collaboratrices de l'équipe disposent de connaissances approfondies en matière de psycho-oncologie.

L'offre de conseil et de psychothérapie englobe les domaines suivants :

- assistance après l'ouverture du diagnostic
- soutien dans la gestion des restrictions liées à la maladie et au traitement
- entretiens de soutien après la fin du traitement
- encadrement dans les situations de sollicitation émotionnelle
- psychothérapie dans les maladies psychiques concomitantes comme la dépression, les troubles de l'adaptation et de l'anxiété, les troubles de stress post-traumatiques, etc.
- techniques de relaxation et gestion du stress
- soutien et conseil aux proches
- accompagnement et soutien des enfants de parents atteints de cancer
- offres de groupe
- conseil dans les questions pratiques, sociales et administratives
- informations et brochures
- soutien financier en cas de difficultés

Les offres de soutien sont possibles en luxembourgeois, français, allemand, anglais ou portugais.

La résistance psychologique est notamment renforcée par les sentiments positifs.
