

info cancer

n°120

SOLIDARITÉ

**Bilan de la
20^e édition
du Relais
pour la Vie**

PAGE 10

PATIENT*INNEN

**Wie EMDR-
Therapie Krebs-
patient*innen
hilft**

SEITE 16

FOCUS - PATIENTS
ET PROCHES

**Cancer : Soutenir
sans s'oublier**

PAGE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



© Claude Piscitelli

**Revivez l'émotion
de la cérémonie
d'ouverture du Relais
pour la Vie 2025**



Scannez-moi

Chers lecteurs,

Dans ce nouveau numéro de l'*info cancer*, nous vous parlerons de ces personnes discrètes, mais essentielles : les proches, qui sont aussi souvent appelés les « aidants ». Quand la maladie bouleverse la vie d'un couple ou d'une famille, elle impose un nouvel équilibre, met la communication à l'épreuve, et confronte les aidants – eux aussi – à des moments de grande fragilité.

Nous reviendrons également sur les moments forts de la 20^e édition du *Relais pour la Vie*, qui a réuni près de 15 000 personnes pendant 24 heures, témoignant leur solidarité et leur soutien aux patients et leurs proches.

Ce numéro aborde aussi l'EMDR, une méthode prometteuse en psycho-oncologie, utilisée pour aider les personnes touchées par le cancer à surmonter leurs traumatismes.

Enfin, vous découvrirez une étude menée au Luxembourg, qui dévoile les inégalités et les défis liés au retour au travail après un cancer du sein.

Bonne lecture.

infocancer n°120

Nombre d'exemplaires : 92 000

Impression : Imprimerie Centrale SA, Luxembourg

Photos : Claude Piscitelli, iStock, Luxembourg Institute of Health, Paul Fogueune, Pexels, Pixabay

RCS Luxembourg G 25

Abonnement : gratuit sur simple demande

Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur cancer.lu

Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf cancer.lu

cancer.lu



Margot Heirendt

Directrice/Direktorin

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe des *info cancer* geht es um jene Menschen, die meist im Hintergrund bleiben und dabei eine wichtige Stütze für die Patienten und Patientinnen sind: die Angehörigen. Wenn die Krankheit das Leben eines Paares oder einer Familie auf den Kopf stellt, müssen Aufgaben neu verteilt werden, die Kommunikation steht auf dem Prüfstand, und auch die Angehörigen sehen sich mit Augenblicken großer Unsicherheit konfrontiert.

Außerdem werfen wir noch einmal einen Blick zurück auf die Höhepunkte des 20. *Relais pour la Vie*, bei dem innerhalb von 24 Stunden rund 15.000 Personen zusammengekommen sind, um ihrer Solidarität und ihrer Unterstützung für die Patienten und Patientinnen und ihre Angehörigen Ausdruck zu verleihen.

Ein weiteres Thema in dieser Ausgabe ist EMDR, eine vielversprechende Methode in der Psychoonkologie, die an Krebs erkrankten Personen helfen kann, erlittene Traumata zu überwinden.

Und wir stellen Ihnen noch eine Studie aus Luxemburg vor, in deren Rahmen Ungleichheiten und Herausforderungen bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Brustkrebs-erkrankung identifiziert wurden.

Viel Spaß bei der Lektüre!



Retrouvez-nous sur



Workshop Accompagner le retour au travail **après un cancer**

Save
the
date



Vous êtes employeur, manager ou gestionnaire en ressources humaines et vous souhaitez mieux accompagner vos collaborateurs malades dans leur reprise du travail après un cancer ?

La Fondation Cancer propose de nouvelles dates pour son workshop mensuel intitulé « *Accompagner le retour au*

travail après un cancer ». Ce workshop vous permettra de découvrir une méthode structurée et d'explorer les points d'attention essentiels dans cette phase de transition. Les thématiques abordées incluent les enjeux professionnels, humains et émotionnels afin de garantir un accompagnement adapté aux besoins spécifiques.

Réédition 2025 du **Guide pratique**

Quels soins sont pris en charge ? Quelles aides existent ? Que faire en cas d'incapacité de travail ? Autant de questions qui se posent lorsqu'un cancer bouleverse le quotidien.

Pour y répondre, la Fondation Cancer propose une nouvelle édition de son *Guide pratique*, enrichi et actualisé pour 2025.

Disponible en version imprimée et en ligne, le guide est gratuit et accessible en quatre langues : français, allemand, anglais et portugais.

**Consulter la brochure
dans la langue de
votre choix**



Scannez-moi

**Je veux
m'inscrire**



Scannez-moi

Prochaines séances :

16 septembre
14 octobre
18 novembre
9 décembre

Horaire : 14h30 à 17h30

Lieu : Fondation Cancer

Tarif : gratuit

Langue : français

Inscription préalable obligatoire :

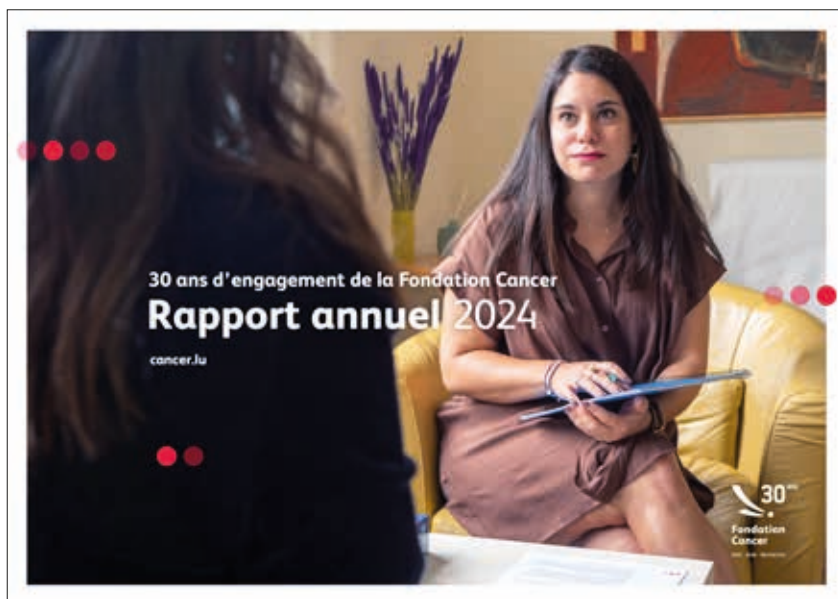
fondation@cancer.lu

Ce workshop est réservé aux responsables en ressources humaines et aux membres des directions.

Inscrivez-vous dès maintenant à notre workshop pour mieux accompagner vos équipes !



Notre action en 2024



En 2024, la Fondation Cancer a célébré 30 ans d'engagement pour les patients, la prévention et la recherche. Lors d'une soirée en décembre, trois projets scientifiques ont été présentés par des experts, illustrant les progrès grâce à votre générosité. Cette année anniversaire a aussi été marquée par le *Relais pour la Vie*, réunissant plus de 13 000 participants.

Toujours soucieuse de la protection de la jeunesse, la Fondation Cancer a intensifié son engagement pour renforcer la législation antitabac, plaidant pour l'interdiction des sachets de nicotine et des cigarettes électroniques jetables. Par ailleurs, la Fondation Cancer a élargi le label *Commune Sans Tabac*, qui est désormais adopté par 14 communes représentant 171 100 habitants. Le concours *Mission Nichtraucher* a sensibilisé 2 899 élèves aux dangers du tabac.

La prévention solaire reste une priorité. En 2024, la Fondation a distribué 48 868 tatouages UV dans les écoles, entreprises et événements. Les campagnes *Octobre Rose* et *Novembre Bleu* ont permis d'organiser 27 conférences sur le dépistage des cancers féminins et masculins.

Les services d'aide aux patients ont continué à se développer. 2 692 consultations psychologiques ont été réalisées. Le programme *Back to Work*, lancé cette année, a soutenu les patients dans leur retour au travail, accompagné d'un guide trilingue et de conférences en entreprise.

La Fondation Cancer a renforcé son soutien à la recherche en finançant trois projets pour un montant total de 1 075 615 €. Grâce à votre soutien, la science progresse, la solidarité se renforce et l'espoir grandit.

L'année 2024 en chiffres

2 692 consultations
psychologiques

128 consultations
sociales, aidant les patients
à surmonter les défis
administratifs et financiers

13 595 participants
au *Relais pour la Vie*

48 868 tatouages UV
distribués pour sensibiliser
les enfants à la protection
solaire

2 899 élèves ont participé
au concours *Mission
Nichtrauchen*

27 conférences organisées
pour sensibiliser aux
cancers féminins et
masculins dans le cadre des
campagnes *Octobre Rose*
et *Novembre Bleu*

1 075 615 € investis
dans des projets de
recherche pour lutter contre
le cancer

**Découvrez le rapport
annuel dans son
entièreté**



Scannez-moi

Cancer : Soutenir sans s'oublier



Dès l'annonce du diagnostic, le cancer concerne non seulement la personne malade, mais aussi son ou sa partenaire ainsi que l'ensemble de sa famille. Le choc initial est immense, suivi d'un parcours souvent éprouvant, rythmé par des examens médicaux et des consultations, qui exigent une grande flexibilité de la part des patients comme de leur entourage. Une avalanche d'informations, de nouveaux termes médicaux et d'émotions intenses – peur, impuissance, colère – submerge aussi bien la personne atteinte que ses proches. Dans ce tumulte, il faut également faire preuve de patience, car les résultats d'examens et les décisions concernant le traitement peuvent se faire attendre. Généralement, le patient reçoit une attention soutenue de la part de l'équipe médicale et soignante, ainsi que de son entourage.

Les proches, quant à eux, se retrouvent souvent livrés à eux-mêmes, accablés de nouvelles responsabilités, et culpabilisent à l'idée d'exprimer leur propre détresse. Leur situation est d'autant plus délicate qu'ils doivent concilier deux rôles : celui d'accompagnant et celui de personne elle-même affectée. Un équilibre fragile, qui peut rapidement mener à l'épuisement si leurs propres besoins passent systématiquement au second plan – voire sont complètement mis de côté. Pourtant, dans cet état d'exception – parfois étalé sur plusieurs années – il est essentiel que les proches prennent soin d'eux-mêmes, qu'ils se ressourcent et s'accordent des moments de bien-être. C'est ce qui leur permettra d'être présents sur la durée, d'offrir un soutien solide, et de tenir face aux défis de cette nouvelle réalité.



Charge psychologique

La charge psychologique liée au diagnostic de cancer est tout aussi importante chez les proches que chez les patients eux-mêmes, voire même plus élevée. De nombreuses expériences montrent que le niveau de stress tend à atteindre son maximum environ six mois après la fin des traitements, aussi bien pour les malades que pour leurs proches, avant de s'atténuer progressivement avec le temps.

La détresse des proches de personnes atteintes de cancer reste souvent dans l'ombre, car toute l'attention se porte avant tout sur la souffrance du patient



Le silence autour de sujets éprouvants, comme la peur de l'avenir, peut à long terme entraîner des malentendus et créer une distance

Retrouver un nouvel équilibre dans la relation

Certains couples décrivent le cancer comme un troisième élément venu s'immiscer dans leur relation. Sa présence bouleverse l'équilibre existant du couple, obligeant chacun à s'adapter pour trouver une nouvelle harmonie. Pendant les traitements – et aussi après – il peut être précieux de parler ouvertement des expériences personnelles, des besoins qui évoluent, et de l'impact

que tout cela a sur la relation. Garder ses ressentis pour soi peut paralyser la communication et réduire la compréhension mutuelle. Pourtant, il arrive souvent que les deux partenaires, dans un souci de protection, évitent d'aborder certains sujets lourds – comme la peur de l'avenir. Mais il est rare que l'un ne ressente pas la détresse de l'autre. C'est pourquoi il est essentiel d'ouvrir ces conversations avec douceur, écoute et bienveillance, plutôt que de les laisser peser en silence.

Les 3 niveaux de soutien

Les proches jouent un rôle essentiel de soutien, et ce à trois niveaux :

1. Soutien pratique (p. ex. gérer les tâches ménagères, accompagner aux rendez-vous médicaux, assurer les soins quotidiens)

2. Soutien informatif (p. ex. participer aux consultations médicales, gérer les échanges avec les assurances, rechercher des informations utiles ou participer à la prise de décisions)

3. Soutien émotionnel (p. ex. réconforter, encourager, écouter et tolérer les états émotionnels parfois très difficiles).

Parmi ces formes de soutien, l'aspect émotionnel est souvent le plus difficile à offrir. D'une part, il est délicat d'aborder les questions liées aux émotions, et d'autre part, beaucoup de personnes manquent d'expérience ou d'aisance pour exprimer leurs besoins émotionnels ou ceux des autres.



Le soutien pratique et informatif est indispensable au quotidien, mais c'est le soutien émotionnel qui, à long terme, joue un rôle central pour le bien-être

Une communication en accord avec les besoins

Le dialogue est essentiel, mais les besoins en matière de communication peuvent parfois varier considérablement d'une personne à l'autre. L'un peut souhaiter se concentrer sur les solutions concrètes, tandis que l'autre ressent le besoin de parler davantage de ses émotions. Ces différences peuvent être liées à des schémas de rôles genrés. Il est donc important de prendre conscience de ces besoins individuels, de les exprimer clairement, mais aussi de les respecter mutuellement. La communication ne peut pas être forcée. Il peut être utile de demander régulièrement à l'autre ce dont il ou elle a besoin. Parfois, un câlin suffit.

L'importance des moments positifs

Face à l'impact important du diagnostic et du traitement sur le quotidien du patient et de ses proches, il peut s'avérer utile de planifier des moments agréables, tant ensemble que chacun pour soi.

Lorsque les tensions persistent malgré les efforts réalisés, il peut être utile de faire appel à un professionnel en psycho-oncologie. Des entretiens, menés dans un cadre sécurisant et bienveillant, peuvent aider à mettre des mots sur ce qui pèse.

Des relations mises à rude épreuve

Les relations familiales qui vivaient déjà des conflits avant l'apparition de la maladie sont particulièrement vulnérables face à cette épreuve. Dans certains cas, la maladie peut agir comme une véritable épreuve de force pour la relation.



Les règles d'une bonne communication

Utiliser des messages en « je »

Exprimer clairement ses souhaits et besoins

Écouter activement et avec intérêt

Créer une atmosphère détendue pour échanger

Être concret et tourné vers l'avenir

Poser des questions plutôt que faire des suppositions

Laisser l'autre s'exprimer sans l'interrompre



Photo (de g. à d.) : Le Département psycho-social de la Fondation Cancer : Martine Risch, Mariette Bosch, Sarah Kretschmer, Americo Rego, Kalliopi Mantzavinou, Manon Kucharcyck, Anne Faes

Aide et conseils pour les proches



Scannez-moi



Le cancer comme opportunité d'un lien plus profond

Aussi éprouvante soit-elle, l'épreuve du cancer et de ses traitements peut rapprocher une famille et renforcer le sentiment d'unité et d'intimité. C'est aussi l'occasion de redéfinir la relation, d'adapter les valeurs communes aux nouveaux défis, et parfois de sortir de vieux schémas pour construire un fonctionnement plus en phase avec la réalité actuelle. Pour beaucoup, cette période marque un renouveau dans la relation.

L'autosoin et le dialogue : les clés d'une relation solide

Les proches représentent souvent la ressource extérieure la plus précieuse pour la personne atteinte de cancer. Il



est donc essentiel qu'ils prennent également soin d'eux-mêmes. Comme lors d'un vol en avion, où il faut mettre son propre masque à oxygène avant d'aider son voisin, il est crucial de veiller à ses propres ressources physiques et émotionnelles pour pouvoir soutenir efficacement l'autre. Afin de prévenir une surcharge émotionnelle et physique, les proches devraient bénéficier d'un soutien de la part des équipes médicales et paramédicales. Il est fondamental d'ouvrir le dialogue sur des sujets sensibles comme les peurs, les besoins changeants, la colère ou le sentiment d'impuissance – autant pendant qu'après les traitements. Une communication ouverte, régulière et empathique contribue à maintenir le lien, et peut, dans le meilleur des cas, renforcer la complicité et la proximité.

Seul celui ou celle qui veille à son propre bien-être peut, sur la durée, offrir un soutien réel et solide à la personne malade



Prendre soin de soi est essentiel

Le cancer est une épreuve pour toute relation, mais il peut aussi offrir l'opportunité de renforcer la proximité et la complicité.

La maladie entraîne de nombreux bouleversements : sur le plan pratique, émotionnel, physique, mais aussi en ce qui concerne les projets d'avenir.

Le dialogue et l'échange peuvent consolider le lien entre proches et faciliter la gestion de la maladie. Toutefois, ils doivent toujours être adaptés aux besoins et aux rythmes de chacun.

Prendre soin de soi est essentiel : ce n'est qu'en prenant soin de soi que l'on peut réellement être là pour l'autre.

10 conseils pratiques pour les proches

Qu'est-ce qui peut m'aider en tant que proche d'un patient atteint de cancer ?

1 Connaître et respecter ses propres limites

Il est important d'être à l'écoute de ses besoins, de ses émotions et de reconnaître ses limites personnelles.

2 Prendre soin de soi

On ne peut soutenir les autres durablement que si l'on veille aussi à son propre bien-être.

3 Demander et accepter de l'aide

Famille et amis sont souvent prêts à aider. Il ne faut pas hésiter à accepter leur soutien et à formuler clairement ses besoins.

4 Organiser et simplifier le quotidien

Une bonne organisation et la simplification des tâches peuvent alléger la charge mentale et aider à mieux gérer les défis quotidiens, parfois nouveaux. Se recentrer sur l'essentiel peut être très bénéfique.

5 Favoriser un dialogue ouvert

Le dialogue et l'échange renforcent le lien et facilitent la gestion de la maladie.

6 Faire preuve d'empathie

Il est important de respecter les émotions et la manière dont l'autre vit sa situation, même si elle diffère de la sienne.

7 Se renseigner sur les besoins de l'autre

Ce n'est qu'en connaissant les besoins réels d'une personne qu'on peut la soutenir de manière juste. Souvent, notre point de vue est influencé par nos propres besoins, tandis que ceux de l'autre peuvent être très différents.

8 Exprimer ses propres besoins

L'autre ne peut répondre à nos besoins que s'il ou elle les connaît. Parler ouvertement de ce que l'on ressent est essentiel.

9 Partager des moments agréables

Dans les périodes difficiles, il est d'autant plus important de partager des instants de plaisir et de légèreté pour se ressourcer.

10 Soutien psycho-oncologique

Un soutien psychologique pour les patients et leurs proches – avant, pendant et après les traitements – peut considérablement soulager la charge émotionnelle liée au cancer et favoriser une meilleure adaptation à la maladie.

La charge psychologique des proches est souvent aussi lourde que celle des patients. Pour retrouver un équilibre et pouvoir s'épauler durablement, une communication de qualité et le soin de soi sont essentiels.

Témoignage de Benoît et Violaine

Un combat mené à deux



Le témoignage de Benoît et Violaine a été partagé lors de la cérémonie d'ouverture de la 20^e édition du *Relais pour la Vie*, en présence des *Survivors*, des *Caregivers* et des participants.

Benoît, touché par un cancer de la prostate, et Violaine, sa compagne, témoignent à deux voix de l'épreuve traversée ensemble, main dans la main.

B : J'étais en pleine forme. Une prise de sang de contrôle. Un check-up à 48 ans ... Le cancer est évoqué pour la première fois dans ma vie.

V : Il voulait gérer ça tout seul ... Je lui dis que c'est impensable. On est soudés dans un couple, surtout dans les moments difficiles

—

B : Des examens accélérés, le verdict tombe, cancer de la prostate, agressif. Le combat commence ! En pleine crise de COVID-19 !

V : Le plus vicieux avec ce cancer est que plus on est jeune et en bonne forme, plus il est agressif !

—

B : La guérison est toujours possible, mais ce sera long et lourd.

V : Fin de la radiothérapie, il a cette idée folle d'escalader le Mont Blanc en septembre ... Il se sent fort.

—

B : Le 16 septembre, j'atteins le sommet à 4810 m. J'arrache cette pierre que je portais à mon cou. Premier objectif atteint. Mais l'hormonothérapie est difficile. Le moral en prend un coup régulièrement.

V : Il se relève, à chaque baisse de moral ... La fin du traitement approche ... on s'autorise à entreprendre de grands projets.

—

B : Nous rénovons notre maison. Je fais ma demande au sommet de la Tour Eiffel. Elle me dit « oui » ! ... Le 17 mars 2023, nous nous sommes mariés.

V : Après le mariage, un second traitement a été nécessaire, car des micrométastases ont été détectées.

—

B : Le traitement ralentit la maladie, qui est toujours là mais contrôlée.

« L'hormonothérapie est difficile. Le moral en prend un coup régulièrement. Ma femme est là, elle m'encourage et me soutient encore plus fort. Je me relève. »

Benoît

V : Depuis, on apprend à vivre avec ... On est bien entourés. Merci de tout cœur.

—

B : Il y a une vie même avec le cancer. Une vie faite d'amour, de projets et de joies. La vie est belle ! Carpe diem !



L'histoire de
Benoît et Violaine
en vidéo



Scannez-moi

Une 20^e édition des records : plus d'un million d'euros récoltés



**1 180 938 €
récoltés**

Pour sa 20^e édition, le *Relais pour la Vie* a battu tous les records. Grâce à l'engagement de plus de 15 000 participants – un chiffre jamais atteint auparavant – l'événement solidaire organisé par la Fondation Cancer a permis de récolter 1 180 938 € pour soutenir les patients et leurs proches, financer des actions de prévention et soutenir la recherche scientifique.

Du 22 au 23 mars, 537 équipes, réparties entre le format « en présentiel » – 323 équipes – et le format « connecté » – 214 équipes – se sont relayées pendant 24 heures pour témoigner leur solidarité envers les patients et leurs proches. Cette mobilisation collective a permis de franchir pour la première fois le cap du million d'euros récoltés, confirmant l'engagement profond des participants au *Relais pour la Vie* et aux missions qu'il soutient.

« Franchir ensemble le cap du million d'euros pour cette 20^e édition est un moment fort et profondément émouvant. Ce chiffre reflète bien plus qu'un montant : il incarne l'espoir, la générosité et l'engagement de milliers de personnes. Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à faire de ce week-end un élan de solidarité inoubliable. » dit Margot Heirendt, directrice de la Fondation Cancer.



Les équipes connectées



Ils ont relayé l'espoir

« Épauler les malades, aider leurs accompagnants, soutenir la recherche médicale. Le *Relais pour la Vie*, c'est une extraordinaire opération de solidarité. Tous ensemble, relayons l'espoir »

S.A.R. la Grande-Duchesse, Présidente d'honneur de la Fondation Cancer



Retrouvez les témoignages



Scannez-moi



„Och wann nach kee konkrete Kannerwonsch do war, stellt een sech natierlech awer d’Fro, ob déi Diagnos bedeit, dass een ni ka Mamm ginn. Virsichtshallwer hunn ech mech séier doriwwer informéiert, wéi eng Diere mir an där Hinsicht opstinn.“

Laura



« J’ai vécu la douleur, comme beaucoup d’autres collègues de profession, de passer de soignant à patient qui a besoin d’être soigné. »

José

Et si le Relais pour la Vie était un mot ?

Les réponses des participants du *Relais pour la Vie* 2025 :

Bonheur **Espoir** Freedom Reconnaissance Résilience
Chance Entraide Excitation Partage Trauer Abraco
Empathie Audace **Amour** Bienveillance Cohésion
Compassion **Gratitude** Désillusion Détermination Énergie
commune **Solidarité** Envie de se battre Fragilité **Joie** Honneur
Kampfgeist Pitié Nostalgie Paix Patience Power **Courage**
Réconfort Rire Se sentir entouré **Tristesse** Sentiment de
communauté **Amour inconditionnel** Fierté Soutien Tendresse
Force **Vaincre**

Les bénévoles, au cœur de l'engagement

Derrière le succès du *Relais pour la Vie* se trouvent des centaines de bénévoles qui, dans l'ombre, donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur. Ils œuvrent sans relâche pour faire de cet événement un moment inoubliable, unissant des milliers de participants dans un élan de solidarité et d'espoir.



**Ensemble,
continuons
à relayer
l'espoir**

Les Trophées de l'Espoir 2025



Montant total récolté
par les équipes
701 268 €

Chaque année, la Fondation Cancer récompense les équipes ayant récolté le montant le plus élevé dans leur catégorie, à travers les *Trophées de l'Espoir*.

Ensembles, toutes les équipes ont récolté le montant de 701 268 €.

Merci à nos partenaires



AG2R LA MONDIALE
La Mondiale Europartner



baloise



BANQUE DE
LUXEMBOURG



Partenaires Média



Partenaires institutionnels



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



En 2025, les lauréats sont :



Associations et clubs
Maison Relais de la Commune de Mondercange



Écoles
Lycée Guillaume Kroll



Petites entreprises
Team Candy Constructions Center



Moyennes entreprises
deux équipes ex-aequo, CK Sport & Fitness et A&O Shearman – Always Together



Grandes entreprises
La Provence



Institutions
European Investment Fund



Professions de santé
Hôpitaux Robert Schuman



Sympathisants
Team Sandy

Pour cette 20^e édition, les 2^e et 3^e places ont également été mises à l'honneur

Associations et clubs

- 2^e Cool Runnings Luxembourg **5 190 €**
- 3^e Carpe Diem **5 005 €**

Écoles

- 2^e Syrdallschoulen **6 805 €**
- 3^e Lycée classique d'Echternach **5 025 €**

Petites entreprises

- 2^e The Office Avengers **6 440 €**
- 3^e Smartform **3 500 €**

Moyennes entreprises

- 2^e Kyndryl **2 501 €**
- 3^e Beng Architectes Associés **2 500 €**

Grandes entreprises

- 2^e Deloitte **23 650 €**
- 3^e Groupe Crédit Agricole **11 515 €**

Institutions

- 2^e Team Italia **10 800 €**
- 3^e Cour de Justice **8 668 €**

Professions de santé

- 2^e #TeamPäiperléck **2 500 €**
- 3^e An de Wisen **2 427 €**

Sympathisants

- 2^e Team Empatia **16 624 €**
- 3^e Edelweis notre héroïne **10 450 €**

Wie EMDR-Therapie Krebspatient*innen hilft



Wer eine Krebsdiagnose erhält, muss sich oft auf eine lange und zermürbende Zeit des Leids einstellen – sowohl körperlich als auch mental. Gerade deshalb ist psychologische Unterstützung so wichtig, um mit der Krankheit und den damit einhergehenden Symptomen umzugehen.

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) ist ein Therapieansatz, der hier immer häufiger eingesetzt wird, aber noch relativ unbekannt ist. Ursprünglich 1987 als Therapieform für posttraumatische Belastungsstörungen entwickelt, wird EMDR heute auch zur Behandlung von Depressionen, Angststörungen oder anderen psychischen Leiden eingesetzt. Mithilfe von Augenbewegungen, beidseitigem Klopfen auf Knie oder Tönen wird das Gehirn stimuliert und kann so traumatische Erlebnisse besser verarbeiten und neu einordnen.

*„Vom Warten auf die ersten Ergebnisse über die Diagnose und die Behandlungen bis hin zu den Nachsorgeuntersuchungen erleben Krebspatient*innen eine Vielzahl von extrem belastenden und beängstigenden Erfahrungen, die traumatisch sein können“,* erklärt die Psychologin Anne Faes, die bei der Fondation Cancer EMDR-Sitzungen anbietet. *„Wir empfangen Menschen, die noch ganz am Anfang der Krankheit stehen, aber auch andere, die sich bereits in Remission befinden“,* so Anne Faes weiter.

Laut der Psychologin geht es jedoch nicht nur um die Behandlung von Traumata.

EMDR wird nicht für Patient*innen empfohlen, die sich in einer akuten psychischen Notlage befinden oder an einer schweren psychischen Erkrankung leiden



EMDR-Sitzungen

Die Fondation Cancer bietet EMDR-Sitzungen an. Das Angebot ist keine klassische EMDR-Therapie, sondern orientiert sich eher an den Bedürfnissen der Betroffenen als am klassischen Protokoll. EMDR ist jedoch nur ein Instrument einer umfassenden psychologischen Betreuung während und nach der Krankheit.

Sie haben Krebs und fühlen sich mit der Situation überfordert? Dann könnte es für Sie hilfreich sein, eine(n) unserer Psycholog*innen zu kontaktieren.

„Oft wird einem erst später bewusst, wie belastend eine Situation für einen selbst war. EMDR kann jedoch in jeder Phase helfen, Situationen oder Gefühle mental zu verarbeiten und Traumata zu überwinden.“

Anne Faes, Psychologin der Fondation Cancer

In der Psychoonkologie könnte EMDR auch dabei helfen, besser mit Ängsten und Unsicherheiten zu leben, Emotionen zu regulieren, sich zu entspannen und sich auf die eigenen Stärken zu besinnen. Krebs kann darüber hinaus viele körperliche Narben hinterlassen und das Selbstwertgefühl mindern; auch hier kann EMDR helfen, wieder ein stärkeres Selbstbild zu erlangen. EMDR kann auch Menschen unterstützen, deren Krebs metastasiert ist und die mit der Krankheit sowie ihrer Unheilbarkeit leben müssen.

Es geht bei EMDR aber nicht nur um konkrete traumatische Situationen, auch Sinneswahrnehmungen wie Gerüche und Geräusche oder Körper-

empfindungen oder wiederkehrende Alpträume können ein Ansatz sein, um diese Therapieform anzuwenden. „Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Unruhe – all diese Emotionen können bei Krebspatient*innen auftreten und durch EMDR reduziert werden“, erklärt Anne Faes. Ein großer Vorteil von EMDR gegenüber anderen Therapieformen ist die fast sofortige Wirkung, die bereits während der Sitzung eintritt, sowie die Tatsache, dass Betroffene nicht alles erzählen und in Worte fassen müssen, was sie empfinden. All diese Merkmale, so Anne Faes, machen EMDR zu einem wichtigen Instrument in der Psychoonkologie – für die Betroffenen sowie ihre Angehörigen.



Mehrere Studien haben bereits die Wirksamkeit von EMDR bei Krebspatient*innen bestätigt. Nun läuft auch in Luxemburg die erste Studie zu diesem Thema.

Erfahren Sie mehr auf der folgenden Seite.



„Wir schaffen einen „sicheren Ort“ für die Betroffenen, an den sie sich mental zurückziehen können, wenn Stress und Angst auftreten.“

Anne Faes

Pionierstudie in Luxemburg: EMDR bei Brustkrebs



Mehrere Studien haben bereits gezeigt, dass EMDR Krebspatient*innen dabei helfen kann, besser mit der Krankheit und ihren Nachwirkungen umzugehen. Nun hat auch die erste Studie zu diesem Thema in Luxemburg begonnen. Vanessa Grandjean, Psychologin am CHL und Spezialistin für Psychoonkologie, erforscht zusammen mit einer Forscherin des Brüsseler *CHU Brugmann Krankenhauses*, wie EMDR sich auf Patientinnen auswirkt, die an nicht streuendem Brustkrebs erkrankt sind und sich einer Chemotherapie unterziehen.

Insgesamt nehmen 50 Patientinnen an der Studie teil (25 in Luxemburg, 25 in Belgien), die sowohl von der luxemburgischen als auch der belgischen Krebsstiftung finanziert wird. Es ist die erste luxemburgische Studie überhaupt, die EMDR untersucht. Grandjean erklärt, dass dieses therapeutische Verfahren in Luxemburg erst seit weniger als zehn Jahren verfügbar, und vielen noch unbekannt ist.

Die Teilnehmerinnen der Studie werden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Grup-

pe erhält während der Chemotherapie EMDR-Sitzungen, die andere erhält eine traditionelle Gesprächstherapie. Mittels Fragebogen wird das Befinden der Teilnehmerinnen abgefragt, und diese Befragung wird drei und sechs Monate nach der Chemotherapie wiederholt, um die Wirksamkeit und Langzeiteffekte von EMDR zu analysieren. Die Ergebnisse werden 2026 veröffentlicht werden.



Das von Vanessa Grandjean entwickelte *Zug-Protokoll*© hilft EMDR-Therapeut*innen dabei, die aktuelle Lage der Patient*innen besser einzuschätzen und auf die damit verbundenen Bedürfnisse und Probleme einzugehen. Je nachdem in welchem „Waggon“ sich die betroffene Person befindet, wird die EMDR-Therapie angepasst.

**Seit 2013 wird EMDR von der
WHO als Therapieform bei
posttraumatischen Belastungsstörungen anerkannt**

EMDR kann nicht nur psychische Leiden, sondern auch körperliche Schmerzen lindern, was die Therapieform ideal für Krebspatient*innen macht, die oftmals mit beiden zu kämpfen haben. Wichtig ist, dass das EMDR-Verfahren auf die gegenwärtige Verfassung der Person angepasst wird, damit sie nicht überfordert wird.

Laut Grandjean kann EMDR ein wirksames Mittel sein, um psychischen und körperlichen Leiden nach einer Krebserkrankung vorzubeugen. „Oft zeigen sich gewisse Nachwirkungen der Krankheit erst später, das Gehirn braucht Zeit, um den Stress und die Belastung zu verarbeiten“, so Grandjean. „Normalerweise hat man nach einem stressigen Ereignis eine Ruhephase, um sich zu sammeln. Krebspatient*innen haben jedoch keine Verschnaufpause – der Stress häuft sich an, weil die Person über einen langen Zeitraum hinweg verschiedene Stresssituationen erlebt, die sich dann kumulieren.“ EMDR könnte dem Gehirn helfen, diesen Stressüberschuss besser abzubauen und die Emotionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Grandjean hat eigens ein spezielles EMDR-Programm entwickelt: das *Zug-Protokoll*®. „Stellen Sie sich vor: Jedes Stadium der Krankheit – etwa Diagnose, Behandlung, Nachsorge – ist ein eigener Waggon. Die Waggonen bilden als Ganzes den Zug. Wir müssen die EMDR-Therapie auf den jeweiligen Waggon und damit auf die spezifischen Bedürfnisse sowie die körperliche und mentale Verfassung der Personen ausrichten.“ Die Psychologin erklärt, dass EMDR bei Krebspatient*innen anders vorbereitet werden muss, weil das traumatische Erlebnis und die mentale Belastung nicht in der Vergangenheit liegen, sondern oft noch gegenwärtig sind. „Die Personen befinden sich noch mitten im Zug, und dem muss man Rechnung tragen“, so Grandjean.

Bei der Studie wird Stimulierung durch bilaterale Augenbewegungen oder beidseitiges Klopfen eingesetzt



Die Fondation unterstützt dieses Forschungsprojekt mit einer Summe von 43.865 €

Foto (von links nach rechts): Dr. Guy Berchem, Vanessa Grandjean, Dr. Carole Bauer, Stéphanie Obertin (Ministerin für Digitalisierung, Forschung und Hochschulwesen)

Étude RELIANCE : Retour au travail après un cancer du sein

Le retour au travail est une étape clé dans le parcours de vie d'un(e) patient(e) ayant suivi un traitement pour cancer. Il offre non seulement une stabilité financière, mais aussi un soutien essentiel à la réinsertion sociale et psychologique. Cependant, de nombreux obstacles persistent : des effets secondaires à long terme, la fatigue chronique, des douleurs, une diminution de la capacité de travail, mais aussi des contraintes professionnelles ou encore un manque d'accompagnement.

Une étude unique au Luxembourg

RELIANCE (REaL-life CANCER epidemiology) - Cancer du sein est un projet de recherche pilote sur la prévention et l'épidémiologie du cancer du sein qui vise à identifier des facteurs de risque du cancer du sein, en mettant l'accent sur la prévention et la qualité des soins. Cette recherche fournit des informations impor-

tantes pour mieux comprendre le retour au travail après un diagnostic de cancer du sein et pour soutenir des parcours patients plus efficaces dans la vie réelle. L'étude pilote, menée par le groupe EPICAN (*Cancer Epidemiology and Prevention Group*) du Luxembourg Institute of Health (LIH), met en lumière l'impact de facteurs cliniques et socio-économiques sur le retour au travail des femmes touchées par le cancer du sein.

Voici des premiers enseignements de cette recherche inédite :

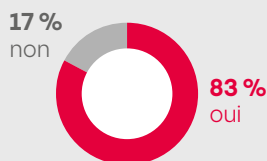
Le projet de recherche pilote RELIANCE a été lancée pour mieux comprendre les déterminants du retour à l'emploi chez les femmes diagnostiquées d'un cancer du sein au Luxembourg entre 2013 et 2018, âgées de moins de 65 ans et suivies par le Service de santé au travail multisectoriel (STM).

Un parcours encadré et soutenu

Reprendre le travail après un diagnostic du cancer du sein est un défi personnel et professionnel. Au Luxembourg, après un arrêt de travail de plus de six semaines, un examen médical de reprise de travail est obligatoire pour évaluer la possibilité de retour à l'ancien poste ou son adaptation. Ce rendez-vous, demandé par l'employeur ou le salarié, permet d'évaluer si un retour à l'ancien emploi est possible ou s'il faut adapter les conditions de travail. Si le médecin du travail juge le poste inadapté et que certaines conditions sont remplies (trois ans d'ancienneté et aptitude médicale confirmée à l'embauche), un reclassement professionnel interne peut être proposé.

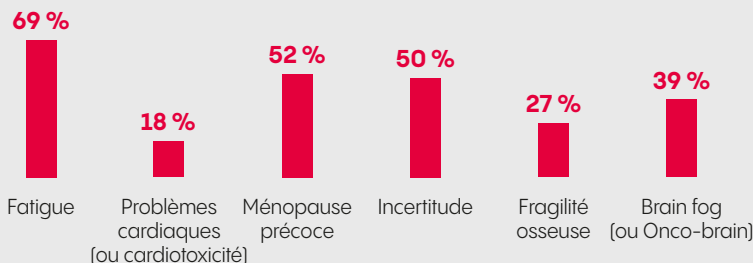
Le projet de recherche pilote RELIANCE-Cancer du sein, menée par le groupe de recherche EPICAN, analyse entre autres l'impact de facteurs cliniques et socio-économiques sur le retour au travail.

Statut de retour au travail après un cancer du sein au Luxembourg



Parmi les participantes, 83 % ont pu retourner au travail après le diagnostic d'un cancer du sein, 47 % sont retournées au travail à temps partiel et 36 % à plein temps.

Prévalence des effets à long terme après le diagnostic d'un cancer du sein



Source : L'étude RELIANCE, EPICAN – Luxembourg Institute of Health, 2025.

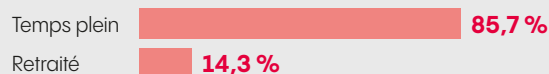
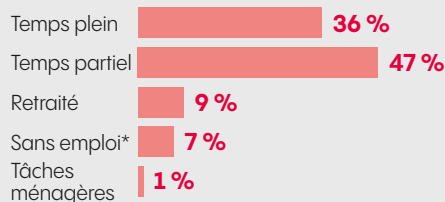
Statut professionnel

Avant le cancer du sein



Travailleur indépendant 5 %

Après le cancer du sein



Source : L'étude RELIANCE, EPICAN – Luxembourg Institute of Health, 2025.

* Pour raison de santé

Le croisement des données collectées avec celles du *Registre National du Cancer* (RNC) va fournir une analyse approfondie sur différents indicateurs comme les aspects cliniques du cancer du sein liés au retour au travail, permettant de mieux comprendre le succès du retour au travail par type de cancer du sein, et d'avoir la perception des patientes ayant vécu le retour au travail au Luxembourg après un cancer du sein. Au total, 38 % des femmes éligibles ont répondu à un questionnaire créé spécifiquement pour cette étude avec le soutien précieux de patientes partenaires et du STM. Celui-ci a permis d'explorer les aspects cliniques, professionnels et sociaux de leur parcours de patientes avant et après le cancer.

RELIANCE – des résultats encourageants ... mais inégalitaires

Parmi les participantes, 83 % ont pu retourner au travail après le diagnostic d'un cancer du sein. 47 % sont retournées au travail à temps partiel et 36 % à plein temps. Cependant, pour 17 % des participantes, la reprise n'a pas été évidente et s'est accompagnée de nouveaux défis (perte d'emploi, congé maladie de longue durée, inactivité professionnelle). Pour celles qui sont retournées au travail, 68 % travaillent dans la même entreprise, parmi lesquelles 76 % occupent le même poste de travail. Pour les 32 % qui ont changé d'entreprise,

9 % sont restées dans le même secteur. Parmi celles qui travaillent comme indépendantes avant le diagnostic du cancer du sein, 86 % sont retournées au travail comme salariées à plein temps et 14 % sont parties en retraite. Des effets secondaires comme la fatigue (69 %) ou le « brain fog » (39 %) restent très fréquents après le traitement du cancer, tandis que les comorbidités préexistantes impactent clairement les probabilités du retour au travail.

« Les résultats de RELIANCE montrent que le retour au travail après un cancer du sein est possible. Dans les prochaines années, le projet sera menée en collaboration avec d'autres pays et partenaires pour au mieux soutenir la prévention et la prise en charge du cancer, la compréhension des trajectoires des patients et pour améliorer les politiques de retour au travail au Luxembourg. Ces initiatives de soutien offrent de l'espoir aux personnes confrontées à cette situation. »

Dr Claudine Backes, responsable de l'étude RELIANCE, chercheur-épidémiologiste, Directrice scientifique du Registre National du Cancer (RNC) et cheffe de l'équipe d'EPICAN au LIH.

Mieux accompagner les femmes concernées

L'étude met en évidence l'importance d'interventions ciblées, prenant en compte les inégalités socio-économiques, et du soutien pluridisciplinaire de l'employeur, des soignants, des collègues et des proches pour un retour optimal.

Save
the
date

Workshop

Accompagner le retour au travail après un cancer

Ce workshop est destiné aux responsables en
ressources humaines ainsi qu'aux directions.

16 septembre

14 octobre

18 novembre

9 décembre

cancer.lu

Inscrivez-vous



Scannez-moi

PERIODIQUE



Envois non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/172

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

Données à rectifier

☐ Veuillez changer l'adresse:

☐ Veuillez changer le nom de la personne de contact:

☐ Veuillez ne plus m'envoyer le périodique info cancer

Motif _____

Merci de bien vouloir découper et nous renvoyer le coupon-adresse.