

RETROUVER SON ÉQUILIBRE



## Mieux gérer les effets indésirables



**MARTINE RISCH**  
*Psychologue diplômée  
et psychothérapeute*

« Pour plus d'informations sur les risques et les effets secondaires, référez-vous à la notice ou consultez votre médecin ou votre pharmacien. » Jusque-là, tout est clair. Mais que faire si cela s'avère insuffisant et que les effets secondaires du traitement dépassent le niveau du tolérable ? Que faire, si vous avez l'impression que c'est en effet le traitement contre le cancer qui vous rend malade ? En tout cas, vous devez informer votre médecin sur tous les effets secondaires tels que la nausée, les vomissements, l'asthénie et la fatigue, afin qu'il puisse les soulager. Mais parfois, cela n'apporte pas l'amélioration espérée, lorsque, malgré les antiémétiques (médicaments contre la nausée), vous ressentez violemment les effets secondaires de la chimiothérapie.

Bien que la chimiothérapie soit principalement dirigée contre les cellules cancéreuses, elle attaque malheureusement aussi les cellules saines du corps, surtout les cellules qui se divisent rapidement, comme les cellules des racines des poils, les cellules hématopoïétiques de la moelle osseuse, ainsi que les cellules des muqueuses du système gastro-intestinal. La perte de cheveux, les nausées et vomissements, le manque d'appétit et la fatigue, l'asthénie, sont les effets secondaires les plus courants.

## Avec un tel fardeau, on imagine mal pire situation pendant le parcours patient.

Moins visible que la perte de cheveux, la fatigue n'en demeure pas moins l'un des effets secondaires les plus invalidants et restrictifs pour la qualité de vie. Elle peut avoir de nombreuses origines, telles un bilan sanguin anormal, le traitement ou le cancer lui-même. Et évidemment les inquiétudes

concernant la maladie affectent également l'humeur. En fonction de l'étiologie, le médecin peut prescrire des médicaments.

Les nausées et les vomissements sont d'autres effets secondaires fortement désagréables résultant de l'irritation du centre du vomissement dans le cerveau par la chimiothérapie. Pour cette raison, des médicaments contre la nausée sont prescrits d'office. Mais parfois, ce n'est pas la chimiothérapie en elle-même qui déclenche ces symptômes, mais plutôt la peur de celle-ci. Dans ce cas, on parle de « nausées anticipatoires ». Ces nausées anticipatoires peuvent être déclenchées par tout ce qui est associé à la chimiothérapie, comme l'hôpital, les perfusions, les odeurs typiques...

Alors il n'est pas surprenant que l'humeur soit perturbée. Ainsi les personnes concernées nous parlent souvent de problèmes émotionnels stressants tels que peurs et angoisses, rumination, tension, découragement et troubles du sommeil.

Avec un tel fardeau, on imagine mal pire situation pendant le parcours patient. Les effets secondaires ne sont pas toujours évitables, et on est prêt à accepter certains inconforts pour sa guérison. L'entourage prodigue souvent des « conseils pratiques » et les

médecins conseillent fréquemment de « continuer comme avant ». Savoir ce qui vous fait du bien et de poursuivre même pendant la maladie peut être un élément important dans le maintien du bien-être. Mais continuer comme d'habitude pendant une période où on a l'impression que le monde s'écroule et où on ressent un fort besoin de contrôle, reste un conseil erroné pour la plupart des personnes touchées. Ne serait-il pas agréable de retrouver le sentiment de pouvoir contribuer à son propre bien-être pendant cette période fatigante ?

Heureusement, le domaine des thérapies de soutien psychologique, qui peuvent soulager certains effets secondaires, a bien évolué au cours des dernières années. S'octroyer à nouveau une marge de manœuvre, agir pendant une période où l'on a trop souvent l'impression d'être livré à des traitements et des interventions invasifs sont d'une grande importance pour les patients. Retrouver le sentiment d'agir au lieu de suivre les instructions des médecins renforce l'autonomie, le bien-être et l'impression de regagner le contrôle sur sa vie. En psychologie, on parle du sentiment d'auto-efficacité. L'auto-efficacité désigne l'aptitude d'une personne d'agir de façon indépendante, même dans des circonstances difficiles, grâce à ses propres capacités.

Et c'est justement ce besoin et cette perspective d'être soi-même, de changer quelque chose et de pouvoir diminuer les effets secondaires qui motivent de nombreux patients à chercher des options supplémentaires pendant le traitement du cancer. Lors de cette recherche, ils ne rencontrent malheureusement pas que des prestataires sérieux. Des praticiens douteux sans scrupules à des tarifs prohibitifs – la plupart du temps – pullulent sur Internet et ailleurs promettant une guérison facile en excluant systématiquement la médecine conventionnelle. Une certaine prudence est donc de mise.

Malheureusement, nous ne pouvons pas vous proposer de remèdes miracles, ici. Mais nous aimerions vous présenter quelques techniques psychologiques que vous pouvez apprendre pour mieux gérer les effets secondaires et retrouver un bien-être et une qualité de vie pendant votre parcours de patient.



## Atténuer les effets secondaires à l'aide des thérapies de soutien psychologique

Une grande partie des personnes touchées par un cancer connaissent très bien ces états tels que la fatigue, l'agitation intérieure et l'anxiété pendant la maladie. Les techniques de relaxation peuvent aider à réduire les symptômes de stress mental et physique tels que la nervosité, la tension et les troubles du sommeil. La pratique régulière de la relaxation musculaire progressive ou du training autogène peut aider à soulager nausée et fatigue.

Ces techniques de relaxation agissent au niveau neuronal. Le système nerveux parasympathique est activé par une pratique régulière et le système nerveux autonome se calme, amenant le patient à un état de relaxation mental et physique.

Souvent, on est tellement absorbé par les ruminations, les soucis et le stress que les muscles du cou tendus, des épaules contractées ou un mal de dos semblent normal.

**La relaxation musculaire progressive (RMP) est une approche permettant de relaxer corps et esprit en alternant la contraction et la relaxation de divers groupes musculaires du corps.** On apprend à faire la distinction entre muscles tendus et muscles relâchés, et ceci en contractant brièvement et intentionnellement différents groupes musculaires, puis en les relâchant consciemment de manière prolongée. Ceci permet de se détendre physiquement et de se distancier des pensées négatives. La RMP entraîne rapidement un effet relaxant. Pour maintenir cet effet à long terme et pour développer son bien-être, on doit la pratiquer régulièrement. Au début, il peut être utile d'être guidé par quelqu'un qui sait pratiquer la RMP.



### RMP – VERSION COURTE

Contraction 10 secondes –  
Relaxation 30 secondes

Veillez à des mouvements doux. La contraction ne doit pas faire mal. Continuez à respirer également en phase de contraction. Prenez conscience des sensations différentes lors de la contraction et lors de la relaxation. Des sensations telles que la pesanteur, la chaleur ou des fourmillements sont des signes normaux de la relaxation.

Serrez les poings, contractez en même temps les muscles de vos bras supérieurs (biceps) et serrez vos bras contre votre poitrine/torse. Gardez la tension pendant 10 secondes, puis relâchez vos muscles et membres lors de l'expiration et réjouissez-vous des sensations de la détente. Faites une pause de 30 secondes !

Serrez autant de muscles de votre visage que possible : froncez le front, faites la moue, pincez les lèvres ou serrez les dents. Comptez jusqu'à dix, puis relâchez la tension en expirant et détendez les muscles de votre visage. Faites une pause pendant 30 secondes !

Gardez le dos bien droit et rapprochez le menton de la poitrine. Observez la tension dans la nuque. Relâchez doucement après 10 secondes. Sentez la relaxation pendant la pause de 30 secondes.

Haussez les épaules vers les oreilles et rétractez en même temps les omoplates vers l'arrière. Sentez la tension pendant 10 secondes, puis relâchez doucement. Faites une pause et ressentez les signes de la détente !

Etirez votre dos et rentrez le ventre en même temps. Continuez à respirer calmement. Gardez la tension pendant 10 secondes, puis relâchez et sentez la détente dans le dos et le ventre. Faites une pause de 30 secondes.

Asseyez-vous et soulevez vos jambes du sol. Etirez vos jambes et tirez les orteils vers vous en serrant en même temps les fessiers. Sentez la tension pendant 10 secondes. Puis relâchez et sentez les signes de la relaxation.

Terminez la détente en étirant bien les muscles des bras, des jambes... et respirez profondément avant de vous lever.



Le **Training Autogène (TA)** selon Schultz est une technique de relaxation qui utilise l'autosuggestion, une sorte d'auto-hypnose. Schultz, neurologue et auteur de cette méthode, avait découvert dès les années 1920 que les personnes détendus manifestaient une respiration calme et un rythme cardiaque régulier, ainsi que des sensations telles qu'une pesanteur et une chaleur dans leurs membres. Il essayait alors d'inciter les gens à se détendre en utilisant délibérément ses observations et en suggérant le calme, la lourdeur et la chaleur. Et bien que le système nerveux autonome ne puisse être contrôlable sciemment, l'autosuggestion a bien eu l'effet de détendre les pratiquants qui ont éprouvé non seulement une relaxation physique, mais aussi une paix intérieure et la sérénité. Une pratique régulière du TA pendant la maladie peut aider à diminuer la nausée, l'anxiété et la douleur, et à améliorer la qualité du sommeil. Le TA exige cependant un certain entraînement et mieux vaut l'apprendre en étant guidé par quelqu'un qui sait le pratiquer.

### Les 7 autosuggestions du TA



Installez-vous confortablement dans un endroit calme et répétez au moins trois fois les autosuggestions suivantes. Il peut être utile de s'imaginer la pesanteur, la chaleur ou la fraîcheur de façon visuelle.

- Je suis calme et détendu – complètement calme et détendu (3x)
- Mon bras (droit ou gauche) est lourd (3x)
- Mon bras (droit ou gauche) est chaud (3x)
- Je respire calmement et régulièrement (3x)
- Mon cœur bat calmement et régulièrement (3x)
- Mon ventre est tout chaud... irradié de chaleur (3x)
- Mon front est agréablement frais (3x)

Revenez avec votre attention vers l'extérieur, respirez profondément, étirez-vous et ouvrez les yeux.

La **Pleine Conscience (Mindfulness)** selon Kabat-Zinn est une attitude intérieure qui provient de la méditation. La base de la pratique de la Pleine Conscience est d'engager une attitude d'ouverture d'esprit, de douceur et de bienveillance envers soi-même, ses propres pensées, émotions, sensations et envers son entourage. Pratiquer la Pleine Conscience signifie diriger son attention délibérément vers sa vie intérieure ou vers l'extérieur. Percevoir le moment présent, percevoir tout ce qui apparaît sans juger. La Pleine Conscience signifie d'accepter tout ce qui émerge dans l'ici-et-maintenant sans le repousser ou l'éviter. En orientant l'attention intentionnellement et sans jugement sur la perception de l'ici-et-maintenant, on arrive graduellement à lâcher prise des pensées tracassières, des émotions négatives et des sensations désagréables, et de s'ouvrir à de nouvelles impressions et expériences. Le principe fondamental de la Pleine Conscience consiste en Percevoir – Accepter – Lâcher prise.

Il y a plusieurs façons d'apprendre et de pratiquer la Pleine Conscience. Il existe des exercices typiques tels que le Body Scan, un voyage conscient à travers le corps, ainsi que des méditations de la respiration et de la marche. Mais il est aussi possible de pratiquer la Pleine Conscience en réalisant des tâches quotidiennes de façon consciente. Si on pratique la Pleine Conscience au quotidien, il s'agit d'interrompre les automatismes et de réaliser ces tâches avec conscience et attention. Qui ne le connaît pas ? On est sous la douche le matin, mais mentalement on est déjà ailleurs, occupé par exemple par la liste des courses à faire après le travail et tout d'un coup on se sent stressé. Prendre sa douche avec Pleine Conscience signifie de rester là où on est, et de s'engager avec ses cinq sens dans ce qu'on fait à ce moment précis, c.-à-d. percevoir la température de l'eau sur sa peau, sentir le parfum du savon, ressentir le contact quand on se savonne... et de lever ainsi un peu le pied de la vitesse.

La Pleine Conscience faisant l'objet d'une multitude d'études est donc une méthode scientifiquement prouvée. La réduction du stress, une paix intérieure et une amélioration de la concentration ne sont que quelques-uns des effets positifs. La Pleine Conscience s'est avérée très utile pour faire face aux ruminations. Elle aide à se distancier de ses inquiétudes et angoisses liées à la maladie et améliore ainsi la qualité du sommeil.



### Trois, deux, un : la Pleine Conscience au quotidien

Installez-vous à la fenêtre ou sortez dehors, de préférence en pleine nature. Désignez trois éléments que vous observez, trois choses que vous entendez et trois choses que vous sentez ou touchez. Désignez ensuite deux autres choses que vous observez, deux choses que vous entendez, deux choses que vous sentez ou touchez. Puis, désignez une chose que vous observez, une chose que vous entendez, une chose que vous sentez ou touchez.

Au cours des dernières années, c'est aussi l'**hypnose clinique selon Erickson** qui s'est révélée très précieuse en tant que thérapie de soutien psychologique en psycho-oncologie. Elle s'avère non seulement utile dans le soulagement des effets indésirables tels que la fatigue, la nausée et les vomissements, mais également pour mieux faire face aux différentes étapes de la maladie et dans la gestion des émotions pénibles comme l'anxiété et les angoisses. L'Hypnose Ericksonienne a surtout fait ses preuves dans le traitement des nausées anticipatoires. Les stimuli désagréables et nauséux peuvent être neutralisés grâce à l'hypnose en les couplant en transe à des sensations plus agréables. En conséquence les patients éprouvent une influence favorable sur leurs souffrances et retrouvent ainsi à nouveau une meilleure qualité de vie pendant leurs traitements. En hypnose, l'hypnothérapeute induit un état de transe, état modifié de conscience comparable à une attention intense et une détente profonde simultanée. La pensée rationnelle est reléguée au second plan, pour que l'hypnothérapeute puisse communiquer avec l'inconscient. L'inconscient est selon Erickson, un réservoir inépuisable de ressources, l'endroit où tout notre savoir et savoir-faire est enregistré. Avec l'aide de l'inconscient, les changements souhaités de sa propre pensée, de ses émotions et de son comportement peuvent ainsi être déclenchés. L'hypnose clinique et l'auto-hypnose sont d'une grande utilité, elles redonnent aux personnes concernées un outil pour se faire du bien et pour retrouver ainsi le sentiment de contrôle sur leur situation actuelle. Les personnes qui pratiquent régulièrement l'hypnose ou l'auto-hypnose rapportent souvent qu'elles se sentent plus calmes, qu'elles ont moins d'angoisses, de douleurs et qu'elles dorment

mieux. Les patients peuvent ainsi retrouver leur équilibre émotionnel et améliorer leur qualité de vie durant cette période difficile.

Aucune de ces méthodes complémentaires ne peuvent guérir le cancer. La recherche a cependant démontré qu'elles peuvent aider les patients à mieux faire face à la maladie et aux effets secondaires invalidants des traitements.

A part les techniques présentées, il existe de nombreuses autres méthodes pour alléger les effets secondaires pendant la maladie. Il ne faut surtout pas négliger l'effet positif de l'exercice physique.

Pour certaines personnes, le sport est un élément important dans la réduction du stress. Au-delà, des méthodes telles que le yoga, le Qigong ou le tai-chi peuvent également augmenter la concentration et l'équilibre intérieur. Peu importe la méthode choisie, faites attention à votre condition personnelle et à l'encadrement professionnel choisi.

**Les patients peuvent ainsi retrouver leur équilibre émotionnel et améliorer leur qualité de vie durant cette période difficile.**

Si vous êtes intéressé d'apprendre une des techniques présentées ci-dessus pour mieux faire face à la maladie et gérer les effets indésirables, n'hésitez pas à contacter le service psycho-social de la Fondation Cancer par téléphone : 45 30 33 1 ou par courriel : [patients@cancer.lu](mailto:patients@cancer.lu). Avec le soutien des psychologues, vous pouvez apprendre ces techniques soit en séances individuelles, soit dans des groupes. Laquelle des techniques de soutien psychologique vous conviendra le mieux peut être clarifié lors d'une consultation d'orientation individuelle en prenant en compte vos objectifs et vos besoins.