

A close-up photograph of several vibrant green leaves of a Judith Alder plant. The leaves are elongated and have a prominent network of veins. The stems are a reddish-brown color. The background is a soft, out-of-focus blue sky.

Judith Alder

Cancer:
après le diagnostic –
rien n'est plus comme avant



Judith Alder

Cancer:
après le diagnostic –
rien n'est plus comme avant




Judith Alder

Judith Alder, psycho-oncologue, travaille comme psychologue en chef de la clinique de gynécologie de l'hôpital universitaire de Bâle et est privat-docent à la faculté de psychologie de l'université de Bâle. Depuis de nombreuses années, elle s'occupe de personnes touchées par le cancer et de leur famille.



Sommaire

Diagnostic de cancer: qu'est-ce que cela signifie pour moi?	8
Le cancer: une maladie associée à la mort	9
Comment obtenir les bons renseignements?	10
Le cancer dans l'opinion publique et dans les médias – Comment s'y retrouver?	11
Perceptions et connaissances préalables sur le cancer	13
Réactions psychologiques à un diagnostic de cancer	18
Il faut du temps pour accepter la maladie	22
Parler du cancer	26
Un diagnostic de cancer touche toute la famille ainsi que l'environnement social.	27
«Conseils» bien intentionnés, mais difficiles à entendre sur ce que l'on devrait faire à présent	30
Parler du cancer avec ses enfants ou petits-enfants	32
Qu'est-ce qui m'attend?	36
Les premiers jours après le diagnostic ou l'attente de nouveaux résultats	37
Surmonter la maladie – le début d'un périple	44
Continuer d'avancer pas à pas	50
Perspectives	54
Littérature	56
Sites internet	58



Diagnostic de cancer: qu'est-ce que cela signifie pour moi?

Il est probable qu'aujourd'hui, cette brochure se trouve entre vos mains car vous-même ou une personne de votre entourage proche venez de recevoir un diagnostic de cancer. Nombreux sont ceux qui sont bouleversés lorsqu'ils entendent les mots «Vous avez un cancer» et la période qui suit est souvent décrite comme une situation où, en l'espace d'un instant, tout bascule et rien n'est plus comme avant. Souvent, les personnes concernées ne se sentent pas gravement malades et ont consulté leur médecin à cause de symptômes qui ne sont pas particulièrement invalidants sur le plan physique. C'est alors d'autant plus difficile de comprendre que leur organisme, précisément, est atteint d'une maladie grave.

Nous espérons que cette brochure pourra vous servir de guide dans le tourbillon des sentiments et des pensées qui suit un tel diagnostic. Elle vous aidera peut-être à passer une première étape, avant les nombreuses autres étapes qui s'ensuivront dans les prochains mois.

Le cancer: une maladie associée à la mort

Très longtemps, le cancer était considéré comme une maladie la plupart du temps incurable. En société, on ne parlait souvent de cette maladie qu'à mots couverts, le terme de cancer n'étant lui-même que rarement prononcé à voix haute. Les patients n'avaient pas l'habitude d'avoir une attitude active pour surmonter l'affection tumorale, par exemple en s'informant sur la maladie, en participant aux processus de décision concernant le traitement ou en assumant la maladie de manière ouverte et consciente.

A cet égard, beaucoup de choses ont changé. De nombreux patients atteints de cancer s'appuient sur les possibilités actuelles pour gérer la maladie de façon active et consciente et sur les multiples offres de conseils. Ils savent également que les options théra-

peutiques et les chances de guérison ont fortement évolué ces dernières années et qu'un diagnostic de cancer peut, dans de nombreux cas, ne plus être synonyme de décès prochain.

Comment obtenir les bons renseignements?

En disposant d'informations correctes sur votre maladie, vous pouvez mieux l'appréhender et comprendre la signification qu'elle aura au cours des mois à venir. Vous êtes en droit d'obtenir des renseignements précis et personnalisés sur votre diagnostic et sur les options thérapeutiques qui s'offrent à vous. La communication d'informations, les conseils personnels et le suivi individuel sont du ressort des médecins traitants, des psycho-oncologues et des services

de conseil sur le cancer. Si vous pensez que cela peut vous aider et vous faire du bien, n'hésitez pas à y recourir rapidement.

Dans les jours qui suivent la pose du diagnostic, les patients sont souvent tellement dépassés qu'ils ne sont pas en mesure d'absorber correctement un grand nombre d'informations. Dans la mesure du possible, amenez avec vous une personne de confiance lors des entretiens. Deux écoutes valent mieux qu'une. Vous pouvez également demander à votre médecin de rédiger à votre intention un compte rendu récapitulatif ou enregistrer sur votre téléphone le contenu d'un entretien informatif. Cela vous permet de relire ou de réécouter au calme, chez vous, le contenu de l'entretien. Parlez aux spécialistes en qui vous avez confiance et qui sont en mesure d'améliorer votre compréhension de la maladie – cela aura une influence positive sur votre état.

Le cancer dans l'opinion publique et dans les médias – Comment s'y retrouver?

En étant soi-même concerné, la perception change et le cancer apparaît soudainement omniprésent. Vous rencontrez des gens qui connaissent une personne atteinte du cancer et vous êtes alors envahi(e) d'anecdotes concernant l'évolution de sa maladie. Dans les médias, le cancer est un thème au goût du jour. On trouve partout des émissions, des documentaires ou des reportages sur des personnes faisant état de leur affection. Internet est également une source inépuisable d'informations, de chatrooms et de forums. Les ligues contre le cancer et les organisations mettent à disposition de multiples brochures.



La manière d'appréhender le cancer change.

De ce fait, il est essentiel que vous déterminiez quel est votre besoin en matière d'informations et d'échanges et où vous pouvez obtenir les renseignements pertinents. Soyez vigilant(e). La manne d'informations peut également vous déborder et vous dépasser. Les données disponibles ne conviennent pas toutes à des fins d'information et les contenus ne correspondent pas tous à l'état actuel des connaissances de la recherche médicale. Demandez à votre médecin de vous conseiller. Dans l'idéal, informez-vous de façon à gagner en assurance.



Votre vécu, vos souvenirs et vos connaissances préalables influent sur votre état d'esprit et votre façon de penser.

Perceptions et connaissances préalables sur le cancer

Vous avez sans doute déjà vous-même entendu ou lu des choses sur le cancer. Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui souffre de cancer? Ces connaissances préalables influent sur votre façon de penser et votre état d'esprit, souvent sans même que vous vous en rendiez compte. Ce savoir inconscient et «implicite» peut certes vous permettre de tirer des conclusions appropriées, mais peut également être à l'origine d'idées fausses concernant votre propre diagnostic. C'est pourquoi il peut être utile de s'interroger sur ce que l'on sait déjà au sujet du cancer. La «conscientisation» de vos perceptions implicites permet de vérifier leur justesse.

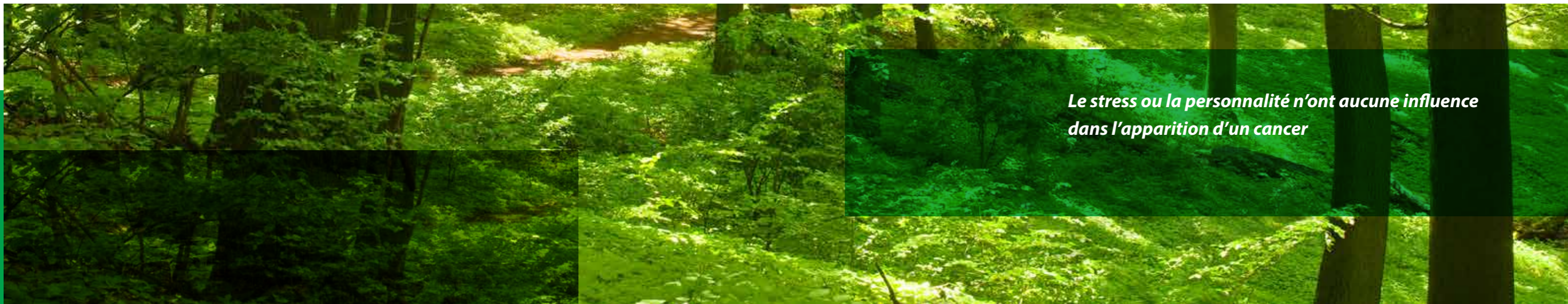
Vous vous demandez peut-être si vous avez fait quelque chose de mal. Il se peut également que d'autres personnes vous disent par exemple: «Tu

n'as pas pris suffisamment soin de toi et tu t'es toujours trop occupé(e) des autres». Le cancer est une pathologie hétérogène et de nombreux processus entrent en jeu dans son développement. Aucune théorie psychologique ne peut expliquer cette maladie. Il s'agit d'une affection multifactorielle à

laquelle participent des processus biologiques complexes, et le stress ou la personnalité n'ont aucune influence dans son apparition. Le cancer n'est pas la sanction d'un comportement fautif. Il peut toucher tout un chacun. Chaque affection tumorale évolue différemment et les options thérapeutiques et

chances de guérison sont différentes dans chaque cas. On ne peut donc pas simplement appréhender son propre cancer de la même façon que celui qui touche d'autres personnes. De même, l'évolution de la maladie et les réactions aux traitements varient d'une personne à l'autre. Cela peut être une source

d'espoir. Dans tous les cas, il est important de se montrer ouvert, afin de pouvoir s'adapter autant que possible aux changements. La signification que les malades du cancer accordent à leur maladie est très variée et se modifie au fil du temps. Certains voient dans le diagnostic une occasion de ralentir



Le stress ou la personnalité n'ont aucune influence dans l'apparition d'un cancer

leur rythme de vie et de prendre plus de temps pour eux-mêmes. D'autres y voient la nécessité de modifier des choses dans leur vie et d'autres encore souhaitent poursuivre autant que possible la même vie qu'avant. De telles perceptions offrent un objectif sur lequel porter son énergie et sa force.

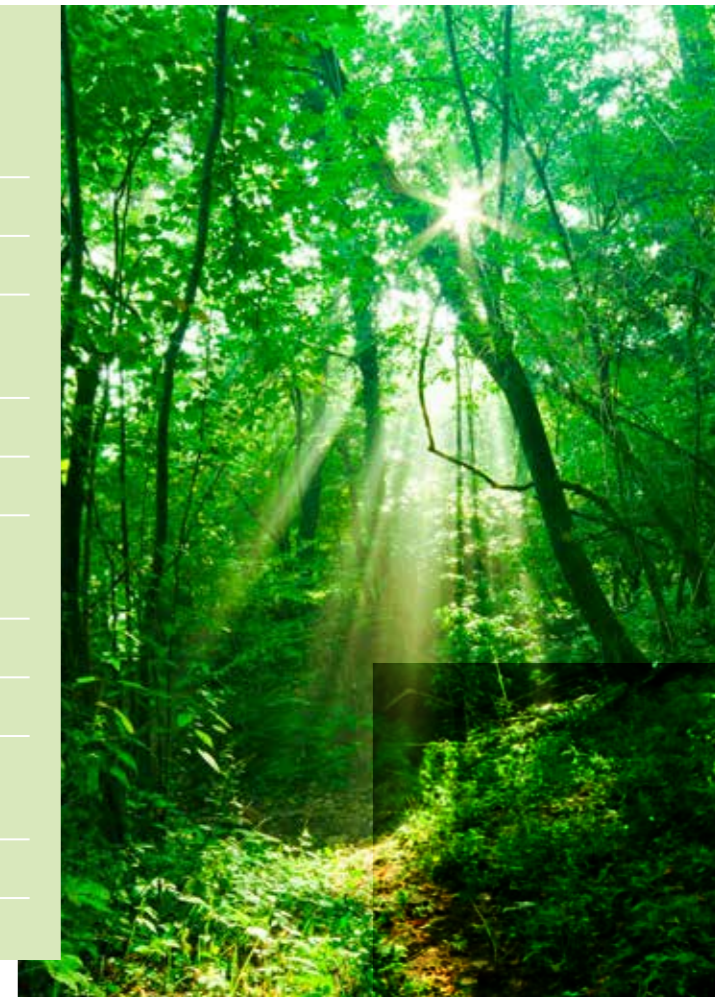
Peut-être pourriez-vous réfléchir à ce que signifie pour vous, à l'heure actuelle, votre maladie et ce sur quoi vous souhaitez vous concentrer prochainement?

Que signifie pour moi ce diagnostic de cancer au jour d'aujourd'hui?

Qu'est-ce que j'aimerais faire davantage?

Qu'est-ce que j'aimerais ne plus faire?

Qu'est-ce que j'aimerais faire de nouveau?





Réactions psychologiques à un diagnostic de cancer

Lorsque l'on est confronté à un diagnostic de cancer, c'est souvent comme si on se trouvait précipité hors de la «réalité normale». Les réactions sont aussi nombreuses que les personnes touchées:

«Lorsque les médecins m'ont annoncé le diagnostic, je me suis trouvé à court de mots.»

«J'aurais aimé pouvoir m'enfuir par le prochain vol disponible.»

«Je n'ai fait que pleurer pendant les premiers jours et j'avais des crises de panique qui revenaient régulièrement.»

«J'étais quasiment persuadé qu'il y avait eu une erreur, je ne pouvais simplement pas croire que c'était de MOI dont on parlait.»

«J'étais très calme, l'esprit clair, impassible. Je voulais mettre derrière moi l'intervention chirurgicale aussi vite que possible. Ce n'est que plus tard que j'ai 'digéré' la nouvelle.»

La soudaine confrontation avec le caractère éphémère de la vie peut déclencher de vives angoisses et donner le sentiment que le sol s'effondre sous nos pieds. D'autres ressentent un vide intérieur ou se retrouvent abasourdis, stressés, désespérés, en colère ou simplement tristes.

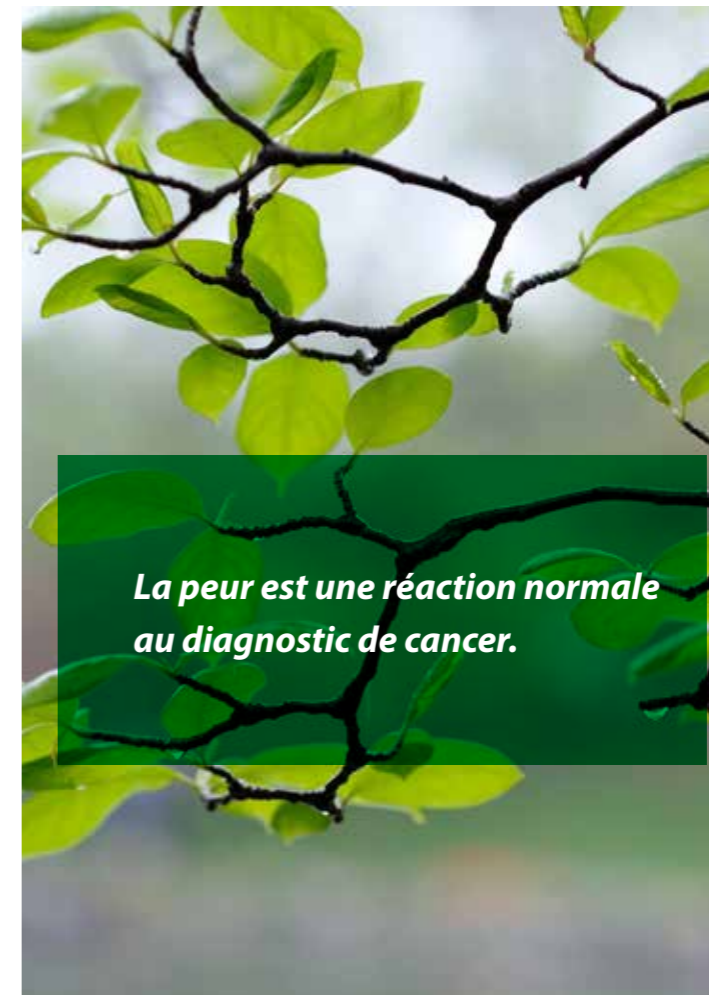
Face à un événement dont on n'a encore jamais fait l'expérience, on ne sait pas comment réagir de façon appropriée. Souvent, dans une telle situation, les gens découvrent un côté d'eux-mêmes qu'ils ne connaissaient pas et ont des réactions ou des sentiments qu'ils n'avaient jamais eus auparavant. C'est tout à fait normal. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de réagir. Certaines choses perdent de leur importance du fait de la situation nouvelle. A l'inverse, d'autres restent ou deviennent importantes, comme c'est le cas des relations et du contact avec les proches.

Peut-être avez-vous remarqué également des changements au niveau de la façon dont votre corps réagit depuis ces derniers jours. Un événement qui met en jeu le pronostic vital déclenche également des réactions dans l'organisme: diverses hormones du stress sont libérées et influent sur les fonctions du corps, la pensée et les sentiments. Ces hormones peuvent contribuer à des troubles du sommeil, à des troubles du rythme cardiaque – le cœur s'arrêtant de battre brusquement au cours de la journée, ou encore à des pertes de mémoire.

Les angoisses constituent l'un des symptômes émotionnels connexes les plus fréquents en cas de cancer: elles se manifestent sous différentes formes, sont plus ou moins intenses et portent sur différents sujets. Les personnes atteintes de cancer et leurs proches peuvent ainsi avoir peur d'une consultation médicale, de l'attente d'un résultat d'analyse ou encore d'un nouveau traitement et de ses effets indésirables. La

peur de la progression de la maladie ou d'une récurrence peut également accompagner le patient pendant de nombreuses années – même en cas de pronostic favorable. A cela s'ajoutent l'incertitude concernant l'avenir professionnel et financier et la question du soutien de la famille et des répercussions de la maladie sur cette dernière. Ces peurs de formes diverses sont des réactions humaines normales face à une menace existentielle. Au lieu de les réprimer et de les combattre, il peut être plus utile d'apprendre à bien les connaître et de trouver ainsi des stratégies pour qu'elles ne prennent pas le contrôle de votre vie. Il peut être utile d'en discuter avec des personnes de confiance et d'exprimer ainsi les nombreux sentiments qui vous assaillent.

En outre, c'est justement maintenant, alors qu'encore beaucoup de choses sont nouvelles et inconnues, qu'il peut être utile d'observer quand et où ces peurs deviennent incontrôlables pour réfléchir ensuite à des moyens de les contrer.



Il faut du temps pour accepter la maladie

La compréhension et l'acceptation du diagnostic correspondent à un processus caractérisé par diverses phases et qui prend plus ou moins de temps. Pour la plupart des personnes concernées, les premières heures, voire les premiers jours sont marqués par un

va-et-vient entre: «parvenir à accepter le diagnostic» et «ne pas vouloir admettre le diagnostic». Beaucoup considèrent que le cancer est un chemin sur lequel ils voudraient ne pas être, mais qu'il faut suivre, étant le seul à se présenter devant eux. L'acceptation



Accepter le diagnostic prend plus ou moins de temps.

consciente de la situation et le fait d'être prêt à y penser de manière objective constituent un processus émotionnel fluctuant qui demande beaucoup de temps. Ne vous mettez aucune pression supplémentaire pour reprendre rapidement le contrôle des choses. Accordez-vous le temps nécessaire pour vous adapter à la nouvelle situation. L'acceptation de la maladie est un processus long et individuel, et les réactions peuvent être diverses.





Parler du cancer

Un diagnostic de cancer touche toute la famille ainsi que l'environnement social.

Tout comme les personnes directement concernées, les proches et les connaissances éprouvent diverses réactions à l'annonce du diagnostic de cancer. Ils peuvent eux aussi se sentir envahis par la peur, l'impuissance et les craintes. Vous avez peut-être déjà remarqué que certains de vos proches réagissent de façon inhabituelle ou inattendue ou que vous vous sentez compris(e) et soutenu(e) par des personnes avec lesquelles vous avez normalement moins de liens. Il peut être très difficile d'avoir un être cher touché par le cancer: les proches indiquent que d'un côté ils ont eux-mêmes peur et s'inquiètent, mais que d'un autre côté ils s'imposent dans le même temps d'être tout de suite particulièrement à la hauteur et utiles. Il est clair que le cancer n'est pas la maladie d'une seule personne, mais que tout l'entourage proche et en particulier toute la famille sont touchés.

Plus l'échange mutuel est riche et plus l'on discute de ses peurs et de ses inquiétudes, de ses espoirs et de ses joies, plus la famille dans son ensemble peut «digérer» la maladie. Tant pour les personnes concernées que pour leurs proches, des tiers peuvent être un pilier important dans le cadre du processus de traitement et de guérison.

Il serait peut-être bon que vous preniez le temps de réfléchir aux personnes que vous aimeriez avoir à vos côtés.




Qui est-ce que j'aimerais informer?

De quelle aide supplémentaire ou différente puis-je tirer parti?

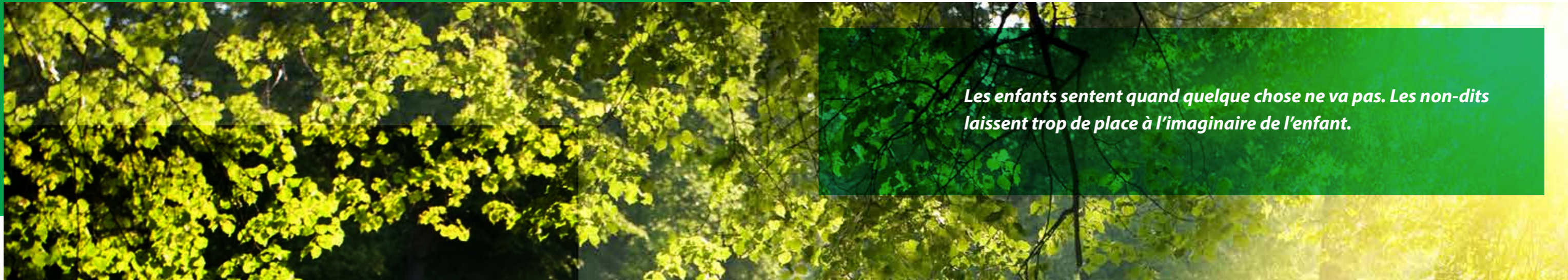
«Conseils» bien intentionnés, mais difficiles à entendre sur ce que l'on devrait faire à présent

Il peut arriver que des gens pensent savoir comment il faut réagir et vous donnent ainsi des conseils bien intentionnés. Il n'est en effet pas facile de résister au fardeau émotionnel d'autres personnes et cela peut souvent déclencher le besoin de donner des conseils rationnels et clairs. Cependant, la phase de diagnostic est une phase où l'on ne peut pas immédiatement mettre en place un plan d'action. La plupart du temps, il faut quelques jours, parfois quelques semaines avant que les examens médicaux n'indiquent quelle option thérapeutique est pertinente et que vous n'ayez le temps de décider de la marche à suivre.

Si vous remarquez que la réaction de vos interlocuteurs vous pèse ou vous énerve, n'hésitez pas à l'exprimer. Vous pouvez par exemple dire: «Je suis bien suivi(e) par les médecins et c'est avec eux que je déciderai comment procéder.» ou encore: «Pour le moment, je ne sais pas encore ce qui va se passer et je n'ai pas envie d'en parler avec toi tout de suite.» Vous ne devez pas vous imposer d'être capable de gérer la situation de façon aussi claire ou rationnelle. Adressez-vous aux personnes qui sont pour vous une aide et un soutien. Certains patients informent leur entourage par écrit de la situation, mais aussi de leurs désirs et besoins en matière d'interaction.



***Les conseils bien intentionnés
peuvent être pesants.***



Les enfants sentent quand quelque chose ne va pas. Les non-dits laissent trop de place à l'imaginaire de l'enfant.

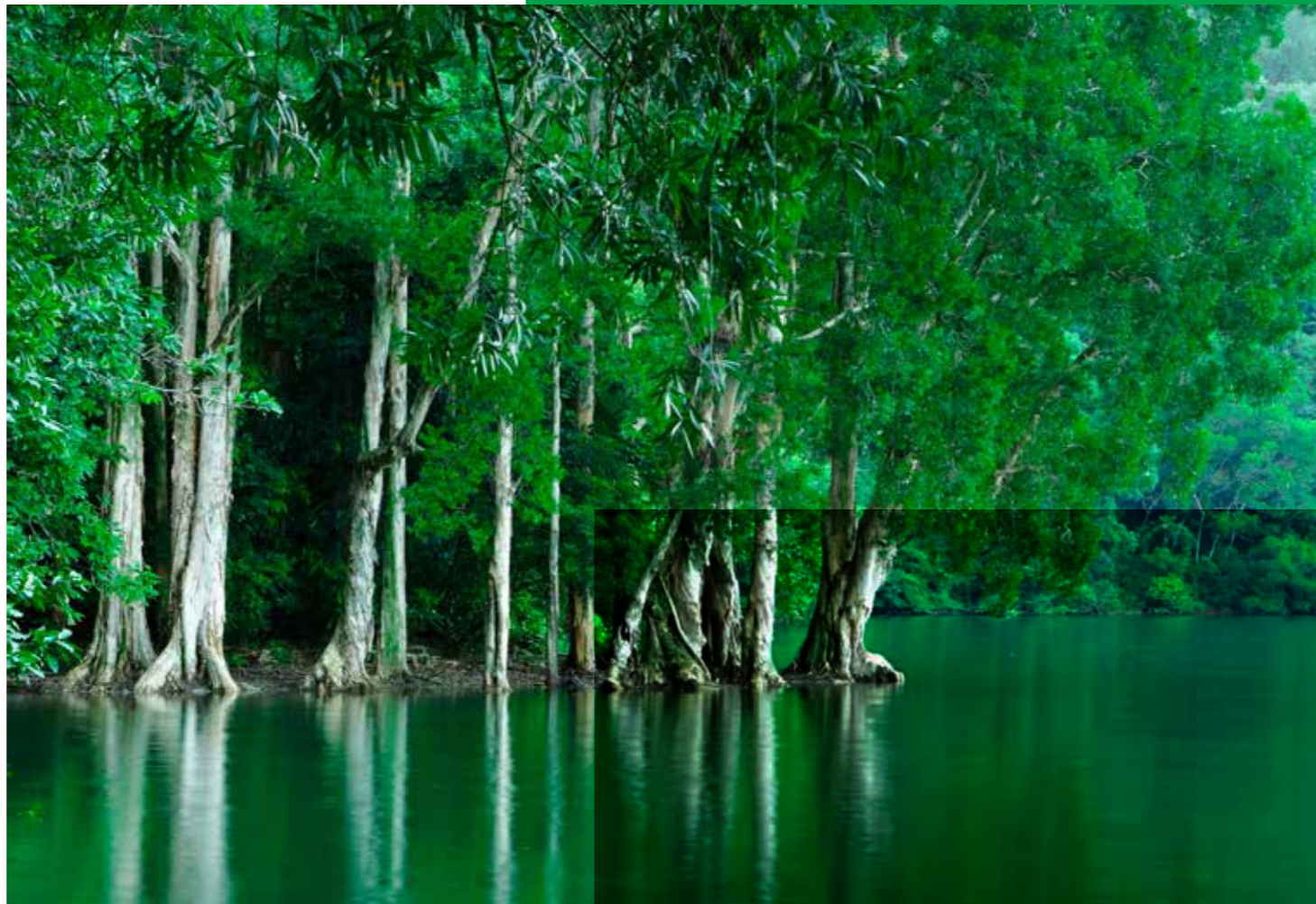
Parler du cancer avec ses enfants ou petits-enfants

Les parents et grands-parents aimeraient protéger leurs enfants et petits-enfants des choses graves et ont ainsi souvent des scrupules à leur parler du diagnostic de cancer. Mais les enfants, même les plus jeunes, ont des antennes très sensibles et sentent quand quelque chose ne va pas. Ils perçoivent les tensions et se construisent alors leurs propres

histoires. Une vérité non dite les plonge davantage dans l'incertitude et laisse trop de place à l'imaginaire de l'enfant. C'est pourquoi il est important de parler ouvertement de la maladie aux enfants aussi rapidement que possible. Plus on attend, plus le risque est important que l'enfant l'apprenne de quelqu'un d'autre.

Il n'y a pas de recette éprouvée pour annoncer le diagnostic à des enfants. Il est essentiel d'adapter les explications à leur âge et à leur stade de développement. Vous ne devez pas tout dire, mais vous ne devez pas mentir. Les enfants doivent connaître la maladie et les changements majeurs qui vont survenir.

Ils ont besoin d'autant d'informations que nécessaire pour pouvoir comprendre les tensions et les changements qui vont également les affecter. Choisissez un endroit calme, assurez-vous de disposer de suffisamment de temps et réfléchissez aux personnes qui devraient être présentes et décidez qui devrait parler. Essayez de donner des informations claires en des termes simples. Il est en effet important d'appeler les choses par leur nom – et par conséquent d'employer le mot «cancer» – et d'expliquer qu'il existe différents types de cancer. Les enfants sont également capables de gérer les nouvelles tristes et difficiles. A cet égard, il est important que vous parliez à vos enfants en faisant preuve d'amour et de compréhension, et que vous les interrogiez sur ce qu'ils comprennent et ce qui les préoccupe.



Une communication ouverte, une atmosphère aimante et une bonne cohésion au sein de la famille, mais aussi la paix intérieure des parents contribuent à ce que les enfants gèrent correctement le cancer d'un parent. Il sera peut-être plus facile pour vous de préparer au préalable cette conversation avec votre partenaire et/ou avec votre médecin ou d'inclure un autre adulte proche de l'enfant.



Qu'est-ce qui m'attend?

Les premiers jours après le diagnostic ou l'attente de nouveaux résultats

Lorsqu'un diagnostic de tumeur maligne est posé à la suite d'un premier examen, il est fréquent que l'on doive mener ensuite d'autres analyses. C'est en effet indispensable pour trouver le traitement adapté. D'une part, les caractéristiques des cellules cancéreuses varient et ce n'est que lorsqu'on connaît ces caractéristiques que l'on peut ajuster précisément le traitement à la maladie. D'autre part, il faut également vérifier si les cellules cancéreuses ont colonisé ou non d'autres parties de l'organisme (propagation). On parle alors de foyers secondaires ou de métastases.

L'idée d'avoir des métastases est très inquiétante pour la plupart des patients. Là encore, il est important de savoir que les métastases sont de différentes sortes et présentent différentes caractéristiques. Certaines personnes vivent de nombreuses années avec des foyers secondaires et leur quotidien s'en trouve peu affecté.

Aussi est-il primordial d'en savoir le plus possible sur les foyers secondaires pour décider du traitement le plus approprié. Plus le traitement est adapté au mode de fonctionnement des cellules cancéreuses, plus il sera efficace.

Toutefois, pour vous, cela signifie que vous allez devoir accepter un temps d'attente pesant jusqu'à

l'obtention de tous les résultats et de tous les renseignements issus des examens. Le flou qui précède laisse donc beaucoup de place à l'imagination et ouvre de nombreuses possibilités. Souvent, c'est une période où alternent phases d'espoir et de confiance et phases de peur et de panique. Il est possible qu'à un moment vous pensiez à la mort et que l'instant suivant vous vous demandiez si tout cela n'est pas

qu'un mauvais rêve. Vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas. De nombreux patients passent par ces mêmes phases dans les jours qui suivent le diagnostic.

A cet égard, il est avant tout difficile de comprendre des informations ambivalentes – comme c'est le cas à ce moment-là. De nombreux patients indiquent avec le recul que l'intervalle entre le diagnostic et la

présentation d'un plan de traitement était particulièrement pesant, si ce n'est l'une des phases les plus difficiles. Dès que vous saurez clairement ce qui vous attend, vous pourrez réfléchir aux stratégies et au soutien dont vous aurez besoin pour les semaines à venir. Vous pourrez alors vous documenter sur les traitements à venir et vous y préparer.



L'attente de résultats d'analyses complémentaires est éprouvante pour de nombreuses personnes concernées


Mais pour l'heure, ce n'est peut-être pas encore possible et vous êtes peut-être confronté(e) à cette étape délicate qui consiste à subir ce temps d'attente désagréable.

Au cours des prochains mois, d'autres défis vont suivre. Néanmoins, pour le moment, il s'agit d'attendre jusqu'à ce que vous puissiez mieux savoir ce qui vous attend et ce que vous avez à gérer. A l'heure actuelle, peut-être que vos pensées vous échappent, s'éloignant du moment présent et de ce qui se passe actuellement pour se concentrer sur des sujets qui sont particulièrement angoissants. Peut-être parvenez-vous à rattraper à chaque fois le fil de vos idées: «arrête, à l'heure actuelle, tu ne dois pas gamberger, pour le moment, nous n'en sommes pas là; pour le moment, tout ce que je sais, c'est que j'ai un cancer, et rien d'autre».

Que pourriez-vous faire dans les prochains jours pour accumuler la force et l'énergie nécessaires pour faire face à cette attente?

De nombreux patients trouvent important de continuer à mener à bien certaines activités du quotidien de façon inchangée, lesquelles offrent ainsi une possibilité de dérivatif. Ceci est primordial: digérer la nouvelle n'est pas un processus en ligne droite, mais plutôt un cycle avec des hauts et des bas ou des zigzags. Il faut à la fois des phases où l'on est confronté à la maladie, mais aussi des moments de calme où il n'en est pas question. Ces moments permettent de puiser des forces pour la phase suivante de confrontation.

Il serait peut-être bon que vous preniez un moment pour noter quelques stratégies utiles. Vous pourriez ainsi répondre à une question telle que: «Que puis-je planifier pour les prochains jours jusqu'à ... (l'entrevue avec le médecin, l'entrée ou la sortie de l'hôpital, le prochain examen, après le week-end, etc.)? Essayez de décrire des comportements aussi concrets et réalisables que possible.

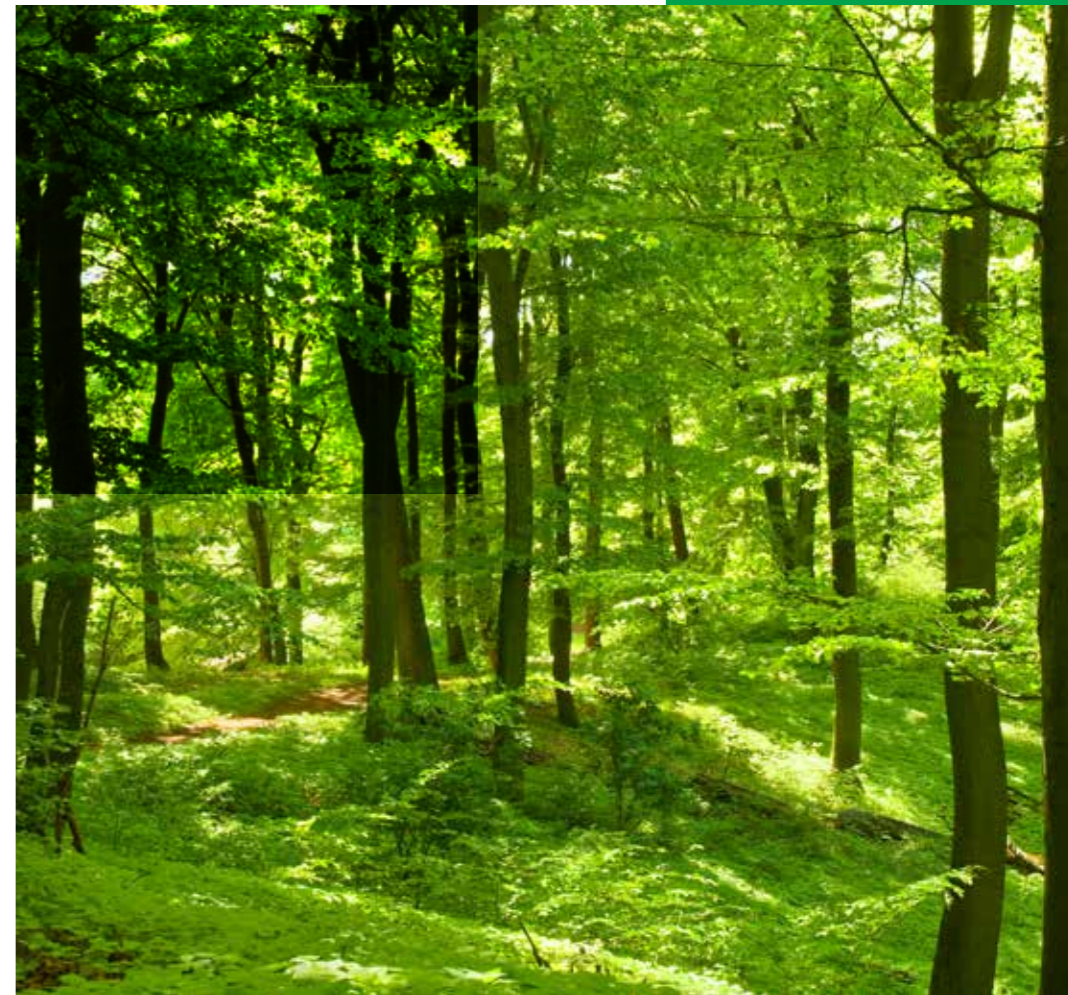


Tout un chacun a besoin de périodes de calme afin d'y puiser des forces pour se confronter à la maladie.

Comment puis-je me changer les idées?

Comment puis-je me ressourcer?

Comment puis-je organiser au mieux mes pensées?



Surmonter la maladie – le début d'un périple

Le diagnostic de cancer vous met face à une épreuve nouvelle et particulièrement difficile – que vous n'aviez probablement pas du tout anticipée. On pense généralement peu à l'éventualité d'être atteint un jour d'une maladie grave. En revanche, on accorde souvent une grande importance à sa santé et on s'attache à la préserver par une alimentation relativement saine et une activité physique. Néanmoins, que vous vous soyez inquiété(e) ou non de votre santé, un diagnostic de cancer prend toujours la plupart des gens au dépourvu.

Au cours des semaines ou des mois qui vont suivre, vous allez être confronté(e) à de nouveaux défis et apprendre progressivement à y faire face. S'agissant de la planification et de la réalisation des examens, des interventions chirurgicales et des traitements à suivre, vous disposez d'experts médicaux à vos côtés. En ce qui vous concerne, vous êtes votre propre expert, c'est vous qui vous connaissez le mieux!

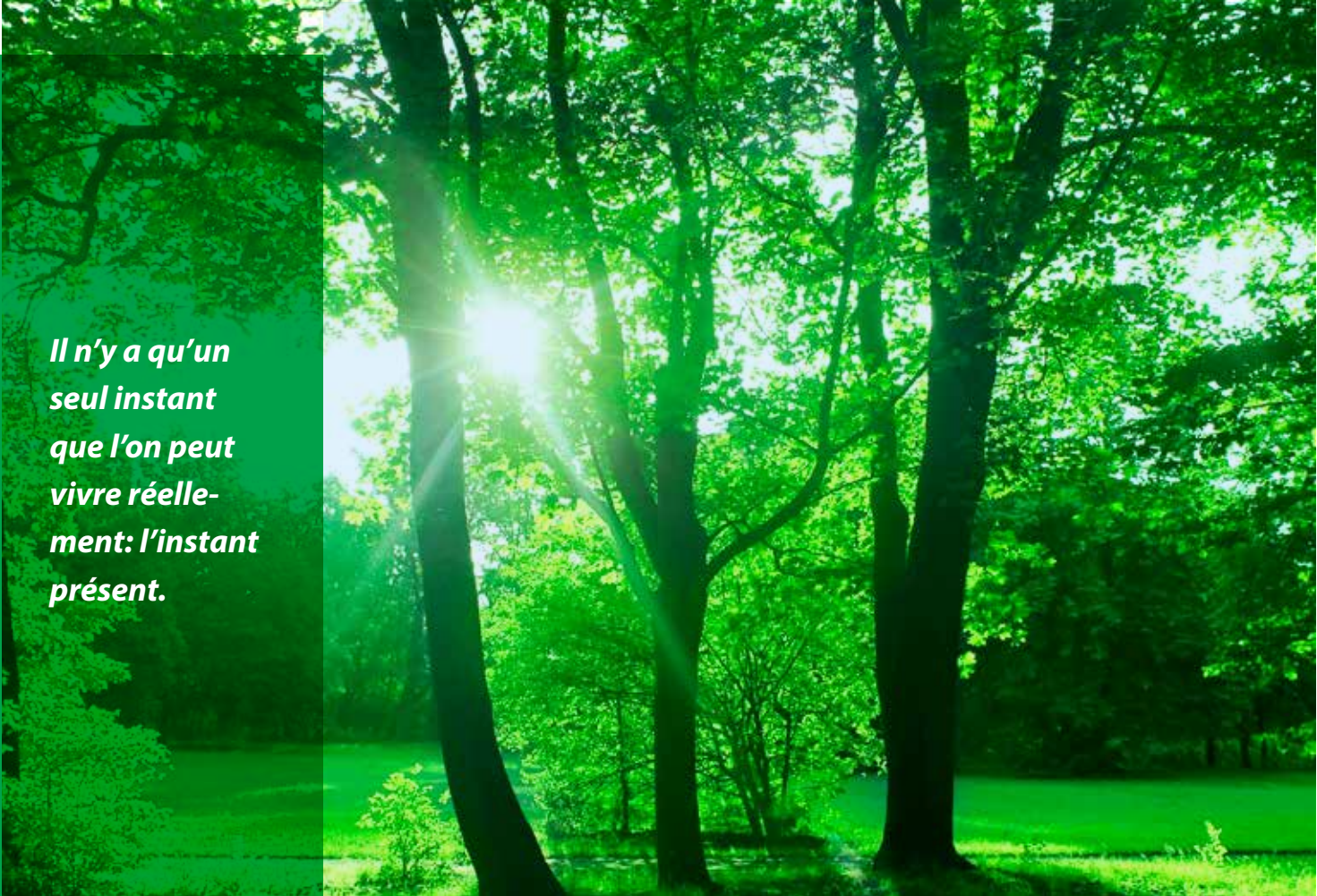
Surmonter la maladie implique de déployer des efforts pour réduire, équilibrer et gérer le poids de la maladie de façon intériorisée ou par des actions ou comportements ciblés. Ce processus n'a pas lieu d'un seul coup, mais s'inscrit dans la durée, tel un périple que l'on entreprend. A cet égard, chaque phase de la maladie impose de nouveaux défis à surmonter.

Peut-être que, ces derniers jours, vous vous êtes dit que vous aimeriez être un an plus tard, pour que tout cela soit derrière vous; que vous voudriez traverser toute cette épreuve en TGV et descendre du train à la station «vie normale et en bonne santé». Il est également possible que vous ayez le sentiment que ces derniers jours ont duré des semaines et que le moment où vous ne saviez encore rien de votre maladie est déjà bien loin.



Chaque phase de la maladie apporte son lot de défis à relever

Pour beaucoup, réaliser qu'il n'y a qu'un seul chemin pour traverser la maladie et qu'on ne peut pas la contourner s'avère effrayant dans les premiers temps. Il peut alors être d'autant plus important de disposer d'aides et de stratégies appropriées pour cette épreuve et de faire régulièrement des pauses. De fait, comme chacun sait, il n'y a qu'un seul instant que l'on peut vivre réellement: l'instant présent. Tout ce que nous nous imaginons du futur ou nous rappelons du passé se trouve dans notre tête et non dans l'instant présent. Lorsque l'on est malade, la vie apparaît également parfois sous un autre angle, plus intense: a posteriori, beaucoup de personnes concernées indiquent qu'à côté des difficultés, la maladie a également été marquée par de nombreux moments précieux.



***Il n'y a qu'un
seul instant
que l'on peut
vivre réellement:
l'instant
présent.***

Pour surmonter le cancer, il est souvent utile de recourir à des stratégies ciblées que l'on avait jusqu'à présent peu utilisées. Ces stratégies permettent de réduire le poids émotionnel ou le mal-être physique et d'être en mesure de mieux gérer les épreuves difficiles. Ainsi, au cours des semaines à venir, il peut être plus important que jamais de demander de l'aide (et de l'accepter), d'indiquer aux autres comment vous allez ou d'abandonner vos obligations.

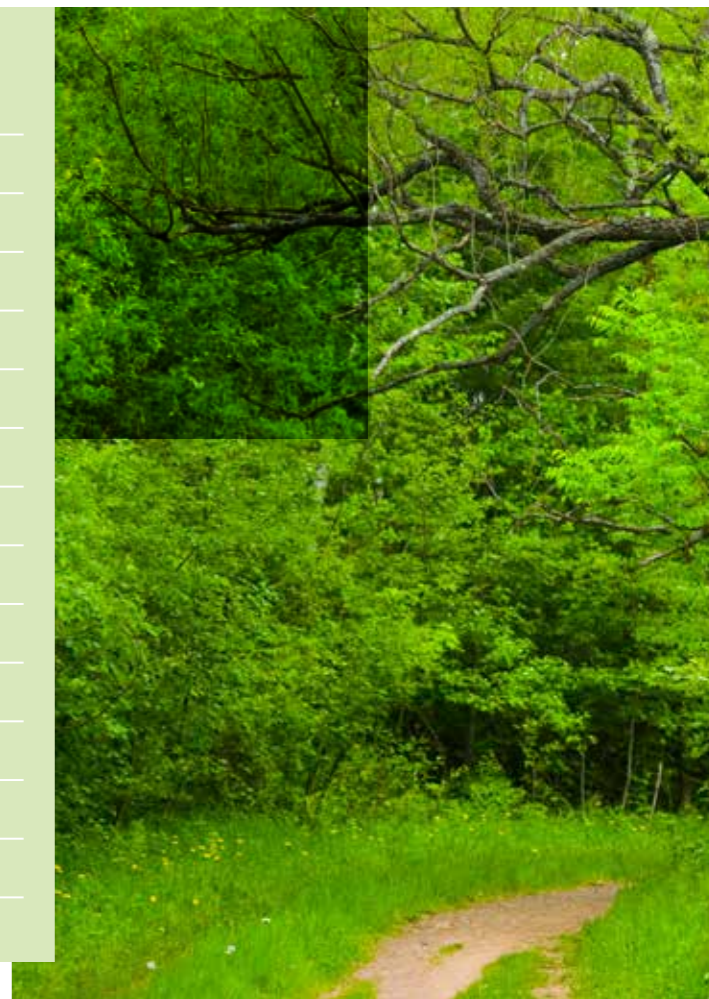
Les stratégies de gestion s'adaptent aux caractéristiques de chaque situation. Il s'agit donc de répondre à deux questions:

Quel est le problème, qu'est-ce qui est difficile au moment présent? Par exemple: ne plus pouvoir s'endormir au milieu de la nuit, gamberger.

Comment faire pour dépasser ça? Par exemple: se lever; noter ses pensées; trouver une activité de distraction (lire, coller des photos dans un album, plier le linge, écrire un courriel, noter des questions pour le prochain entretien avec le médecin, faire des exercices de relaxation.) Si rien ne marche: réveiller mon conjoint et boire un thé ensemble pour discuter.

Il serait peut-être bon de prendre le temps de dresser une liste de vos points forts, de vos ressources et des stratégies qui pourraient vous aider dans les prochains mois.

Stratégies pour les mois à venir:



Continuer d'avancer pas à pas

Le diagnostic de cancer précipite la plupart des personnes concernées hors de leur quotidien habituel, et ce pendant un certain temps. Souvent, le nouveau quotidien est marqué par des rendez-vous médicaux et des temps d'attente, des visites à l'hôpital, la prise de médicaments et les limitations physiques. Il faut un peu de temps pour retrouver un nouveau rythme.

Il peut être utile de diviser le chemin qu'il vous reste à parcourir en étapes et de vous fixer des objectifs intermédiaires. Après la première phase de diagnostic et d'examen, l'étape suivante consiste généralement à décider des premières mesures thérapeutiques et à les mettre en place. Une affection tumorale est souvent traitée par divers moyens (selon le type de



Il peut être utile de diviser la période à venir en étapes et de fixer des objectifs intermédiaires.

cancer, intervention chirurgicale, rayons et/ou chimiothérapie ou autres méthodes). De ce fait, cela fixe pour vous diverses étapes intermédiaires qui peuvent clore un chapitre et inaugurer éventuellement une étape suivante.

Les patients indiquent souvent qu'il est bon d'aborder les étapes les unes après les autres et de se pencher à chaque fois sur les points qui sont actuellement à l'ordre du jour ou vont rapidement l'être. Il est important que vous appreniez à bien répartir vos forces et à planifier régulièrement des choses qui vous font plaisir ou vous redonnent de l'énergie. Il peut notamment s'agir d'éléments qui, du fait du cancer, deviennent soudain importants, alors que vous les aviez peut-être auparavant négligés ou reportés par manque de temps. Il est ainsi un peu plus facile de procéder étape par étape tout au long de la maladie et cela peut même être parfois l'occasion de vivre des expériences auxquelles on avait consacré trop peu de temps.

Il serait peut-être bon de prendre le temps de réfléchir aux choses qu'il vous semble important de faire dans les mois à venir. Comment pouvez-vous prendre soin de vous et de votre entourage proche?

Qu'est-ce qui est important pour moi dans les mois à venir?



Perspectives

Vous avez déjà passé une première étape. En vous informant, en lisant des brochures et en vous documentant sur la maladie et sur ses conséquences pour vous, vous avez choisi de réagir de façon active et consciente à cette situation difficile. Cela peut permettre de mettre en évidence des domaines que vous pouvez maîtriser et façonner. En réussissant à orienter son énergie et sa force sur ces domaines, les points moins maîtrisables peuvent parfois également être mieux endurés.



Littérature

Parfois Maman est fatiguée.

Loschnigg-Barman, A.-C. und Alder, J. 2011.

Basel: EMH.

Quand la lune passe devant le soleil.

Trabert, G., Heidelberg: Editions Mathieu. 2001.

Pour enfants dès 8 ans.

Quelques minutes après minuit.

Patrick Ness & Siobhan Dowd.

Folio Junior: 2014.



Sites internet

www.liguecancer.ch

Site d'information complet de la Ligue suisse contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum de la Ligue contre le cancer où les personnes concernées peuvent échanger et où des spécialistes répondent à leurs questions.

www.psycho-onkologie.ch

Site web de la Société suisse de psycho-oncologie.



Impressum

Editeur

klarigo

Verlag für Patientenkommunikation oHG

Bergstraße 106 a

D-64319 Pfungstadt

www.klarigo.eu

Conception

klarigo – P. Martin, K. Zulauf

Texte

Dr Judith Alder, privat-docent, clinique de gynécologie de l'hôpital universitaire de Bâle

Les éditions klarigo, Verlag für Patientenkommunikation oHG, se sont efforcées de réunir des informations complètes, actuelles et correctes dans cette brochure. Cependant, aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exhaustivité, l'actualité et l'exactitude des informations présentées dans ce document. Si vous avez des questions concernant des aspects médicaux ou relatifs à la santé abordés dans cette brochure ou si vous souhaitez prendre – sur la base des informations contenues dans la présente brochure – des décisions importantes sur le plan médical ou pour votre santé, veuillez vous adresser à votre médecin ou à un centre d'information qualifié.

En ce qui concerne les éventuels renvois bibliographiques ou les recommandations d'informations complémentaires dans d'autres ouvrages, des sites internet ou d'autres sources, les éditions klarigo, Verlag für Patientenkommunikation oHG, déclinent toute responsabilité quant aux informations retrouvées dans de telles sources.

La reproduction, transformation, copie ou diffusion de tout ou partie de cette brochure sous quelque forme que ce soit et par des moyens électroniques ou mécaniques est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

© 2ème édition, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2016

Avec le soutien, sans restriction du point de vue du contenu, de Roche Pharma (Suisse) SA.

