

Les difficultés psychologiques

Le cancer touche tout le monde sans distinction de sexe, d'âge, de milieu social ou culturel. Chacun connaît un proche, un ami, une connaissance qui est ou a été atteint par la maladie. Mais tout est différent lorsque l'on tombe malade soi-même. Avoir un cancer est toujours une épreuve.

L'annonce de la maladie

Entendre que l'on est atteint d'un cancer constitue toujours un choc. Les réactions sont très variables d'une personne à une autre. Certains donnent l'impression de ne pas sourciller, tandis que d'autres s'effondrent et pleurent. L'annonce du diagnostic peut également provoquer un abattement brutal, la personne se retrouvant incapable de parler et de bouger. Chez d'autres, c'est la colère qui prédomine, une colère qu'il dirige contre la maladie, le médecin ou eux-mêmes. D'autres encore réagissent par le déni, c'est-à-dire en refusant le diagnostic et en recherchant un deuxième avis. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises réactions. Chacun réagit avec sa personnalité.

Pourquoi je ne me sens pas malade ?

C'est souvent à la suite d'un résultat anormal à un examen de routine ou parce qu'un symptôme inhabituel résistait aux traitements que l'on consulte un médecin oncologue. Ainsi, même si on a pensé au cancer, on est rarement prêt à accepter cette maladie. D'autant qu'on ne se sent généralement pas si malade que cela.

Par ailleurs, avoir un cancer est une notion assez abstraite. On se retrouve confronté à des mots scientifiques employés par des spécialistes, à des images de radiographie difficiles à comprendre, à des résultats d'analyse pas toujours compréhensibles. Il est donc compliqué de se rendre compte précisément de ce qui se passe à l'intérieur de son corps. D'où les angoisses et la difficulté à prendre conscience que l'on est bel et bien malade.

En revanche, lorsqu'on entre dans la phase des traitements, les choses changent. Le résultat d'une intervention chirurgicale ou les effets indésirables de la chimiothérapie sont bien visibles et claire-

« Je me sentais incapable de faire face. J'étais si angoissé... Mais finalement, on se surprend. J'ai eu plus de force que je ne l'imaginais. »



« Quand le médecin m'a annoncé mon cancer, je n'ai rien senti sur le moment. C'était comme s'il parlait à quelqu'un d'autre. Mais deux jours plus tard, je me suis écroulé... »

ment ressentis; cela explique que l'on puisse avoir parfois l'impression que ce sont les traitements qui rendent malade plutôt que la tumeur elle-même.

Les principales difficultés psychologiques

Il est tout à fait normal d'être confronté à des difficultés psychologiques lorsque l'on est atteint d'un cancer. La maladie bouleverse l'existence, les projets, l'équilibre familial. Elle contraint à limiter les activités et la vie sociale. Les effets indésirables des traitements, la fatigue et les douleurs compliquent parfois les relations avec son entourage et conduisent souvent à s'isoler. On peut être tiraillé par de nombreuses questions, en particulier sur les causes de la maladie. Des sentiments d'incapacité, de dévalorisation, de culpabilité et d'inquiétude pour soi et pour ses proches peuvent venir assombrir le quotidien. Pour tenter de faire face, certains préfèrent garder pour eux-mêmes ce qu'ils éprouvent, ce qui tend à renforcer leur isolement.

Toutes ces difficultés peuvent conduire, dans certains cas, jusqu'à l'apparition d'un réel état dépressif, qui nécessite alors une aide spécifique.

Retrouver un équilibre

Pour surmonter l'épreuve que constitue le cancer, il est nécessaire de se donner du temps. Le temps de « digérer » l'annonce de la maladie et de dépasser le choc qu'elle a constitué. Le temps également de trouver en soi les ressources que l'on peut mobiliser. Le temps enfin de s'organiser et de trouver les aides dont on a besoin, auprès de ses proches et des professionnels de santé. Il s'agit au final de trouver

un nouvel équilibre qui permette de faire face à l'épreuve. En sachant qu'il y a forcément des moments de doute et de découragements, mais que, grâce au soutien de son entourage et des professionnels, grâce à la force que l'on acquière, il est toujours possible de parvenir à se dépasser.

Garder le moral

Personne ne vous demandera d'être en permanence plein d'entrain et de gaieté. Chacun comprendra que vous puissiez avoir des moments d'anxiété ou que vous pleuriez. C'est même quelque chose que vous devez accepter, sans en avoir aucunement honte.

Cependant, tous les professionnels de santé s'accordent à dire qu'une personne qui garde un bon moral est davantage en mesure de traverser l'épreuve que constitue le cancer. Il faut croire aux traitements, à sa capacité à lutter contre la maladie, se convaincre que l'on va s'en sortir. Cette volonté de vaincre la maladie aide aussi à mieux vivre une période qui n'est facile pour personne.



Consulter un psychologue ou un psychiatre peut vous aider à surmonter vos difficultés.

A retenir

- ***Il est normal de rencontrer des difficultés psychologiques lorsqu'on apprend que l'on est atteint d'un cancer. C'est une réaction logique face à une annonce qui constitue toujours un choc.***
- ***L'important est de parvenir à trouver un nouvel équilibre, en puisant dans ses propres ressources et grâce au soutien de son entourage et des professionnels de santé.***
- ***Il ne faut pas hésiter à faire appel à un soutien psychologique. C'est bien souvent une aide précieuse pour surmonter les difficultés que l'on éprouve.***

L'importance de parler

Il n'est pas toujours évident d'évoquer ses difficultés et ses craintes auprès de ses proches. Par peur de les inquiéter, notamment. Pourtant, le simple fait de parler permet souvent un vrai soulagement.

Si vous ne parvenez pas à le faire avec votre entourage, c'est une raison supplémentaire pour engager le dialogue avec votre médecin, votre infirmière préférée ou encore votre pharmacien. Ces professionnels de santé sont en mesure, même s'ils n'ont pas toujours beaucoup de temps, de vous écouter, de répondre à vos questions, de vous rassurer.

Pensez également aux bénévoles des associations. Le fait de parler à quelqu'un qui est passé par les mêmes épreuves que vous, donc une personne qui vous comprendra parfaitement, est généralement profitable. Même si chaque parcours individuel est unique, le fait de bénéficier de l'expérience des autres est souvent positif. Discuter avec quelqu'un qui est « s'en est sorti » face au cancer est également une bonne motivation pour lutter soi-même contre la maladie.

Enfin, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou un psychiatre. Ces professionnels de santé sont spécialisés dans la prise en charge des difficultés psychologiques. Vous pouvez être réticent à aller voir un « psy », parce que, par exemple, vous pensez « ne pas aller si mal que cela » ou parce que vous avez du mal à envisager de parler librement à un inconnu. Sachez que les psychologues et les psychiatres sont d'abord là pour vous écouter, dans le respect le plus strict du secret professionnel, qu'ils connaissent bien les difficultés que vous rencontrez, qu'ils ne vous jugeront pas, mais au contraire vous apporteront un éclairage nouveau sur vos problèmes et sur les moyens de les surmonter. Ainsi, la plupart des patients atteints de cancer qui ont consulté un « psy » pendant leur maladie sont satisfaits de l'avoir fait. Leurs a priori se sont envolés en même temps qu'une partie de leurs souffrances.

Si vous souhaitez consulter un « psy », parlez-en à votre médecin afin qu'il vous oriente vers un professionnel compétent en oncologie. Sachez que de plus en plus de services et de centres anticancéreux disposent d'une consultation de psycho-oncologie. Il vous est également possible aussi de rencontrer un psychologue ou un psychiatre exerçant dans un cabinet de ville.

Cette fiche d'information vous est proposée par