

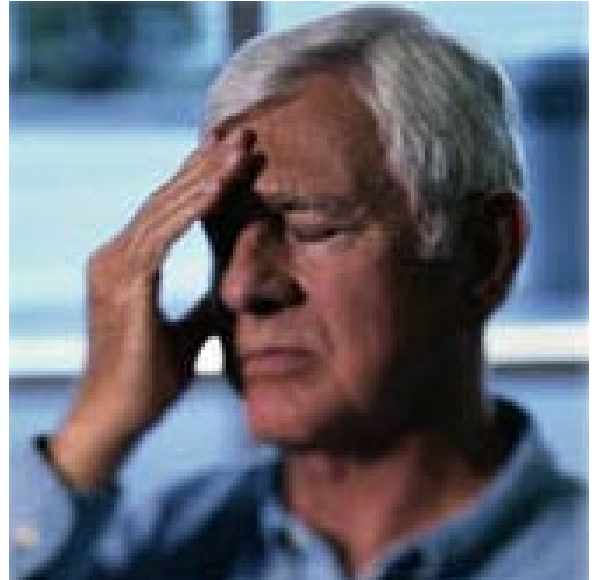
# Comment trouver un soutien psychologique

**Vivre avec un cancer n'est pas tous les jours facile. Le stress et l'anxiété sont fréquents, auxquels peuvent s'ajouter la fatigue, la douleur et les effets indésirables des médicaments. Parce qu'il n'est pas toujours possible de faire face tout seul à la maladie, il ne faut pas hésiter à solliciter un soutien psychologique.**

Les relations avec l'équipe soignante et en particulier avec le médecin oncologue sont essentielles tout au long de la maladie. Ils sont votre premier soutien psychologique.

## L'importance du dialogue avec votre médecin

Votre médecin est celui qui vous annonce la maladie mais aussi celui qui vous soigne. A toutes les étapes de votre prise en charge, il vous apporte toutes les informations nécessaires pour que vous compreniez ce qu'il vous propose et pour que vous deveniez acteur face à la maladie. Les consultations avec votre médecin sont non seulement l'occasion pour lui de faire le point sur votre état de santé mais aussi pour vous de lui faire part de toutes vos interrogations et inquiétudes. N'hésitez pas à préparer à l'avance, par exemple sur un carnet, toutes les questions que vous souhaitez lui poser. Il est fréquent que les premières consultations, au



moment de la découverte de la maladie, soient longues. Votre médecin vous consacre beaucoup de temps et c'est normal. Par la suite, vous pourrez le trouver moins disponible. Il faut comprendre qu'il voit beaucoup d'autres patients et que ses journées sont souvent très remplies. Cependant, si vous souhaitez lui faire part en détail de problèmes que vous rencontrez, vous avez toujours la possibilité de lui demander à avoir une consultation en plus, simplement pour lui parler.



## La proximité des infirmières

En plus du médecin, vous avez forcément des contacts réguliers avec les infirmières du service de soins où vous êtes suivi. Elles sont au courant de votre situation, elles connaissent vos traitements, elles savent comment se déroulent les examens et elles ont l'expérience des difficultés psychologiques des personnes atteintes de cancer. De plus, vous pouvez vous sentir plus proches d'elles que de votre médecin. Là encore, n'hésitez pas à parler avec elles, à leur poser des questions, à leur faire part de vos doutes et de vos préoccupations.

Dans certains services, il existe ce que l'on appelle des consultations infirmières. Au cours de celles-ci, des infirmières sont en mesure de vous apporter des informations complémentaires à celle de votre médecin et de vous soutenir.

## Une écoute spécialisée

Il peut vous être proposé par l'équipe soignante de consulter un psychologue à un moment ou un autre de votre prise en charge. C'est un professionnel de santé qui, par son écoute et ses conseils, peut vous apporter beaucoup. Une séance avec un psychologue vous permet notamment de dire tout ce que vous avez sur le cœur. Après on se sent un peu plus léger et on y voit plus clair. De plus, le psychologue peut vous éclairer sur vos interrogations et vous aider à passer un cap difficile. Vous n'êtes pas obligé de vous engager dans une thérapie longue. Quelques séances peuvent être suffisantes.

Dans la plupart des centres de soins prenant en charge des personnes atteintes de cancer, des consultations de psychologues sont proposées. Renseignez-vous. Sinon, vous avez également la possibilité de consulter un psychologue installé en ville.



## Profiter de l'expérience des autres

Une autre possibilité d'obtenir un soutien psychologique est de discuter avec d'anciens malades. Ils pourront vous faire part de leur expérience, de la manière dont ils ont vécu avec la maladie et comment ils ont traversé les épreuves que vous-même pouvez traverser. Il est toujours réconfortant de parler avec des personnes qui se sont sorties du cancer.

Pour entrer en relation avec d'anciens malades, le plus simple est de contacter une association. Vous pouvez pour cela demander aux membres de l'équipe soignante les coordonnées des associations présentes dans votre région.

## LA QUESTION DE... Jean V., 60 ans

“ *Mon épouse est atteinte d'un cancer du sein. J'essaie de m'occuper d'elle du mieux possible et de la soutenir dans cette épreuve. Mais je reconnais que, par moments, la situation est très difficile à vivre pour moi. Que puis-je faire ?* ”

Les proches d'une personne atteinte d'un cancer peuvent aussi rencontrer des difficultés psychologiques. Malgré tout leur amour et leur bonne volonté, ils ne sont pas forcément bien armés pour faire face à toutes les situations. De plus, c'est la personne malade qui est au centre de toutes les attentions et la possible souffrance d'un proche n'est pas toujours entendue. Enfin, les proches ont généralement tendance à culpabiliser s'ils ressentent l'envie de “ souffler un peu ”. Ce qui ajoute à leurs difficultés ! Il est tout à fait normal pour un proche d'une personne malade d'avoir aussi besoin d'un soutien psychologique. Le mieux est certainement dans ce cas de consulter un psychologue qui vous aidera à gérer vos sentiments et vos émotions.

### **A retenir**

- *Les difficultés psychologiques sont fréquentes et normales au cours de la maladie.*
- *Votre médecin et l'équipe soignante qui l'entoure sont en mesure de vous apporter un soutien pour faire face à ces difficultés.*
- *Vous avez également la possibilité de consulter un psychologue et d'anciens malades pour vous aider.*