



Je prends soin de moi,  
je prends soin de mes émotions



**RÉSONANCE**

SE CONNECTER À SOI, AUX AUTRES ET À LA VIE, FACE AU CANCER

Document réalisé en collaboration avec :

**Dr François BOURGOGNON**, psychiatre et psychothérapeute &  
**Dr Lionel UWER**, oncologue médical - Institut de Cancérologie  
de Lorraine - Alexis Vautrin Vandœuvre-lès-Nancy



# Accepter mes émotions

**L'annonce de la maladie, les nombreux examens de suivi, la mise en place d'un nouveau traitement ...**

**Tous ces moments peuvent générer un stress et être source d'anxiété.** <sup>(1,2)</sup>

Ce que l'on appelle **le stress**, c'est une **réaction de l'organisme**, une mise en tension face à une agression, à une pression de son environnement qui demande un effort d'adaptation.<sup>(3)\*</sup>

**L'anxiété** est une **émotion désagréable** que l'on ressent dans l'attente d'un danger à venir ou supposé.<sup>(4)\*\*\*</sup>

Les émotions, telles que la tristesse, la colère ou la peur, s'inscrivent dans le fonctionnement normal de l'esprit. Elles sont désagréables mais elles sont utiles car elles nous alertent sur ce qui ne va pas.<sup>(2)</sup>

*Une métaphore classique consiste à comparer les émotions aux voyants sur le tableau de bord d'une voiture : si l'on ne tient pas compte d'un signal lumineux, et que l'on débranche le fil du voyant parce que cela nous déplaît, il y a de fortes chances pour que l'on tombe en panne...*

*De la même manière, ne pas prendre en compte ses émotions peut s'avérer particulièrement contre-productif et potentiellement dangereux pour notre bien-être.*

**Chercher en permanence à échapper à nos ressentis est donc délétère.\***

\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.

\*\* En d'autres termes : l'anxiété est une émotion adaptative ; c'est aussi un sentiment pénible et souvent indéfinissable de peur sans objet, ou appliqué de manière disproportionnée à des événements réels.<sup>(4)</sup>

Aussi, il est à la fois normal et inévitable de ressentir de l'anxiété dans une situation difficile. L'anxiété est utile quand elle attire l'attention sur des difficultés réelles, qu'elle nous aide à anticiper les problèmes et à prendre des précautions. Comme la peur, elle nous prépare à faire face ou à fuir (la différence est que la peur est une réaction à un danger immédiat).<sup>\*(5)</sup>

*Ainsi, tout l'enjeu est d'apprendre à réguler l'anxiété sans la refuser. Cela étant, l'anxiété s'inscrit parfois dans le cadre d'un trouble anxieux ou de l'adaptation (détresse intense, attaques de panique, réactions excessives...) ; dans ce cas, consulter un psychiatre ou un psychologue est tout à fait indiqué.\**

## Vous n'êtes pas la seule personne concernée !

L'annonce d'un cancer est un moment particulièrement déstabilisant, inattendu ou parfois redouté.

L'histoire de vie, propre à chacun(e), influence ses réactions. Dans tous les cas, il faut faire face à cette situation qui bouleverse votre vie et qui génère de l'anxiété. Il s'agit d'une émotion fort compréhensible, légitime, ressentie par de nombreuses personnes, et également par les conjoint(e)s, les parents, les enfants ou les proches.<sup>(1,2,4,6)</sup>

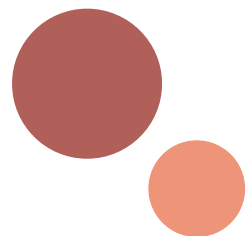


## Évaluer mon niveau d'anxiété

Dans le contexte de la maladie, il arrive fréquemment de se sentir fragilisé sur le plan psychologique, que ce soit en lien direct avec la maladie ou pour des raisons plus personnelles. L'histoire de vie propre à chacun influence ses réactions.

Le niveau d'anxiété peut ainsi beaucoup varier dans le temps, au sein de la même journée voire de la même heure.<sup>(4)</sup>

Vous pouvez évaluer votre état psychologique en utilisant par exemple l'échelle ci-dessous. Il vous suffit de positionner une croix sur la ligne à l'endroit qui correspond le mieux à l'état psychologique du moment présent.<sup>(4)</sup>



## Parler de mes émotions

**Parler de ses émotions aide à les accueillir, à les observer, à les vivre pour ce qu'elles sont et ce qu'elles ont à nous apprendre d'une situation.\***

Quand vous vous sentirez prêt(e) ou que vous en sentirez le besoin, n'hésitez pas à verbaliser ce que vous ressentez, à ouvrir le dialogue et à échanger avec vos proches et/ou votre équipe soignante.\*

Votre équipe soignante pourra vous prodiguer des conseils simples à mettre en pratique pour vous aider à « prendre soin de vos émotions ».\*

En fonction de la situation, un soutien psychologique avec un accompagnement spécifique et adapté pourra vous être proposé et mis en place avec des professionnels dédiés.<sup>(1,4)</sup>

Tout au long de votre parcours, des soins de support pourront également vous être proposés en complément de vos soins et de vos traitements.<sup>(7)</sup>



## Consulter sans attendre

Lorsque l'anxiété a des conséquences négatives dans votre quotidien au point d'engendrer une détresse importante ou une altération de votre fonctionnement, n'attendez pas pour consulter un psychiatre ou un psychologue.<sup>(1)</sup>

***Ne restez pas seul(e), ces spécialistes sauront vous guider et vous accompagner !***

Les personnes qui vous entourent ne sont pas toujours très à l'aise avec les émotions, les leurs et les vôtres. Elles peuvent alors avoir des réactions ou des paroles maladroites.

Si cela arrive, exprimez-leur ce dont vous avez besoin, et essayez de ne pas leur en vouloir.\*

\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.

Pour mieux accepter et réguler ses émotions au quotidien, il est possible de recourir - en accord avec l'équipe soignante - à des thérapies complémentaires validées.<sup>(8)</sup>

Les thérapies complémentaires regroupent des approches, des pratiques, des produits de santé et médicaux qui ne sont pas considérées comme faisant partie de la médecine conventionnelle.<sup>(8)</sup>

Il est important de préciser que parmi celles-ci, certaines sont validées et sécuritaires, d'autres sont insuffisamment éprouvées, et d'autres encore sont douteuses, voire dangereuses.<sup>(9)</sup>



### Attention aux dérives<sup>(9)</sup>

Certaines personnes mal intentionnées peuvent proposer des pratiques exclues ou interdites dans le but d'obtenir de l'argent, et parfois avec un risque de dérive sectaire. Voici quelques éléments qui doivent vous alerter :

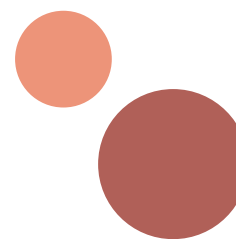
- Rapport d'opposition avec la médecine officielle, usage alternatif et non complémentaire,
- Promesse de bienfaits supérieurs aux résultats des traitements de référence,
- Absence de formation reconnue, langage pseudo-scientifique, découverte d'un principe très simple,
- Demande d'une importante somme d'argent et/ou de régler à l'avance,
- Incitation à se couper de ses proches et de son médecin pour favoriser la guérison.

Aussi est-il essentiel de se tourner vers des pratiques officielles (validées ou recommandées par les autorités) ou des pratiques complémentaires acceptées, c'est-à-dire qui répondent à des normes de formation.<sup>(8)</sup>

Si vous souhaitez faire appel à ce type d'approche, parlez-en à votre médecin afin d'éliminer les risques et de permettre une prise en charge globale et cohérente.<sup>(8,9)</sup>

Idéalement, les thérapies complémentaires sont délivrées dans le cadre des soins de support, qui font partie intégrante de votre plan de traitement, par des praticiens formés. Leur objectif est d'améliorer le bien-être et de réguler l'anxiété ; elles peuvent être envisagées à tout moment de votre parcours de soins.<sup>(8)</sup>

Comme leur nom l'indique, elles constituent un complément aux traitements de votre cancer, mais jamais une alternative. Vous trouverez ici des exemples d'approches et de pratiques utiles qui sont reconnues médicalement.<sup>(8,9)</sup>



\*\* À noter : pas de contre-indication physique ; vigilance toutefois, en cas de troubles musculosquelettiques ou autre atteinte physique ayant un impact sur l'équilibre. Contre-indication en cas de troubles pathologiques psychiques aigus : troubles psychotiques, dépression sévère, confusion ; situations de sevrage en cours (alcool, tabac...) ; anxiété sociale avérée ; états émotionnels intenses (deuil, annonce de la progression...). Peu de données disponibles concernant les effets indésirables qui sont souvent transitoires et bénins.<sup>(10)</sup>



### La méditation de pleine présence (ou de pleine conscience ; *mindfulness*)\*<sup>(8,10)</sup>

Lorsqu'on parle de pleine présence, méditer signifie s'entraîner à diriger son attention au moment présent.

Bien qu'elle puise ses racines dans les traditions bouddhistes, la méditation s'entend, dans un cadre médical et laïque, comme une pratique de l'attention, en dehors de toute forme de croyance. Son intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreuses indications.

*Dans le cadre de la maladie chronique et du cancer, la pratique méditative améliore la qualité de vie, le sommeil, les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression.\*\**



\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.



## L'hypnose\* (8,11)

L'hypnose désigne un état modifié de conscience dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à s'absorber dans une expérience imaginaire et à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec le praticien.

Ce dernier le guide à l'aide de suggestions afin de modifier son expérience subjective, altérer ses perceptions, sensations, émotions, pensées et comportement.

*L'hypnose est souvent utilisée en cas de cancer pour aider à réduire le stress, l'anxiété et la douleur, ou encore certains effets secondaires liés aux traitements (nausées, bouffées de chaleur, etc.).\*\**



## La relaxation\* (8)

La relaxation est une approche qui vise à réduire la tension, l'anxiété, le déséquilibre émotionnel lié au stress.

Il existe plusieurs techniques bien définies produisant un état de détente musculaire plus ou moins volontaire. Le training autogène de Schultz (suggestions de lourdeur ou de chaleur) et la relaxation progressive de Jacobson (contraction puis décontraction de différents groupes musculaires) sont parmi les plus connues.

*La technique de relaxation est choisie par le thérapeute en fonction de comment se manifeste / est ressentie l'anxiété.*



## La sophrologie\* (12)

La sophrologie est une pratique psychocorporelle s'appuyant sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisations.

Elle s'inspire de différentes méthodes telles que le yoga, l'hypnose ou la méditation.

En activant la conscience du corps et l'écoute des ressentis, la sophrologie propose des exercices qui participent à l'équilibre et à l'apaisement des tensions musculaires, psychiques et émotionnelles.

*Elle vise à favoriser le bien-être, à réduire les symptômes de stress, à respecter ses besoins et ses limites.\*\*\**



## L'acupuncture\* (3,8,13)

L'acupuncture est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à stimuler des points précis du corps avec des aiguilles.

Chaque point d'acupuncture se caractérise par son nom, sa localisation sur un des méridiens dont chacun est relié à un organe et à des attributs énergétiques. L'objectif est d'améliorer la circulation des énergies dans le corps.

*L'acupuncture peut être proposée pour aborder certaines difficultés émotionnelles, et notamment pour réduire le stress et l'anxiété.\*\*\*\**

\*\*\* À noter : contre-indication en cas de psychoses, d'épisodes de morcellement ou de dissociation et chez les personnes sous l'emprise de l'alcool.<sup>(12)</sup>

\*\*\*\* À noter : ne convient pas aux personnes agitées ; vigilance en cas de lymphœdème, troubles cutanés et troubles hématologiques. Effets indésirables transitoires et bénins : sensation ressentie comme parfois douloureuse, passagère à l'insertion de l'aiguille ; sensation de malaise / vertige en cours de séance ; sensation de fatigue ; exacerbation des symptômes pendant 24 à 48 h après la séance ; brûlure cutanée possible après la moxibustion (technique d'application de chaleur).<sup>(13)</sup>

\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.

\*\* À noter : contre-indication en cas de démences modérées à sévères ou présence d'états psychotiques. Effets indésirables rares et quelques effets bénins décrits : fatigue, vertiges, anxiété, céphalées, sensation de malaise.<sup>(10)</sup>



## La réalité virtuelle\* (14-15)

L'utilisation d'un casque de réalité virtuelle permet de se décaler de la réalité en s'immergeant dans un environnement agréable généré par ordinateur (voyage dans l'espace, exploration de fonds marins, promenade en forêt ou dans une prairie, etc.).

*Cette technologie peut être utilisée notamment en cas d'anxiété, de douleurs et au cours de soins ou d'examens médicaux.*



## Comment avoir accès à ces méthodes ?



- En fonction des centres, il est possible d'avoir accès à l'une ou plusieurs de ces approches, soit par le biais du centre lui-même, soit par le biais d'associations.
- Il est important de vous référer à votre équipe soignante pour le choix de la technique et du thérapeute.
- Certaines techniques ne sont en effet pas toujours très encadrées. Il est donc nécessaire d'être orienté par votre équipe soignante pour bénéficier du meilleur accompagnement avec des professionnels formés et habitués à traiter les malades du cancer.

\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.

# Focus sur les crises d'angoisse ou attaques de panique



L'anxiété peut prendre différentes formes.<sup>(4)</sup>

Elle peut notamment prendre la forme de crises d'angoisse ou d'attaques de panique, par exemple au cours d'examens de contrôle ou lors de la mise en place d'un traitement.<sup>(4)\*</sup>

## L'attaque de panique

est **une montée brusque de crainte ou de malaise intense** qui atteint son moment le plus fort (acmé) en quelques minutes, avec la survenue de plusieurs symptômes.<sup>(4)\*\*</sup>

Cet épisode de peur soudaine et intense est bien délimité dans le temps. La durée totale d'une crise varie de quelques minutes à une heure, avec une moyenne de 20 à 30 minutes.\*<sup>(16)</sup>

**Lors d'une crise, ce que l'on ressent est désagréable, mais ce n'est pas dangereux. Il est important de garder à l'esprit que ce n'est que de l'angoisse, et que cela va finir par passer.\*<sup>(16)</sup>**

*Une crise d'angoisse correspond à un cercle vicieux dans lequel plus on focalise sur notre malaise, et plus on lutte contre, plus il nous envahit.*

*Prenons l'exemple d'une personne qui doit réaliser un examen de contrôle, et qui se dit « si je ne me sens pas bien, je ne pourrais pas sortir de l'appareil... ».*

*Cette pensée va générer de l'angoisse et l'angoisse des symptômes (des palpitations, un nœud dans la gorge, une impression d'étouffement, de la transpiration, etc.).*

\* Avis du Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute & Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy.

\*\* Au moins 4 de ces symptômes : Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque ; Transpiration ; Tremblements ou secousses musculaires ; Sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement ; Sensation d'étranglement ; Douleur ou gêne thoracique ; Nausée ou gêne

*Ces symptômes vont ensuite entraîner à leur tour des pensées angoissantes (du type « Je ne me sens pas bien, je ne vais pas pouvoir le supporter ») et la boucle est bouclée.*

*Si l'angoisse entraîne des symptômes, c'est en grande partie parce qu'elle induit une hyperventilation. On a l'impression de manquer d'air, mais en réalité on respire trop vite et trop fort (ce qui provoque des sensations angoissantes).*

*C'est pourquoi, les techniques de contrôle respiratoire sont très utiles pour endiguer une crise.*

*Elles permettent à la fois d'apaiser les symptômes physiques de l'angoisse et de stabiliser son attention.\**



*Voici un exercice de respiration simple qui peut vous aider à faire redescendre une crise d'angoisse.*

## Comment réguler sa respiration ?\*

*Le plus important dans cet exercice est d'expirer lentement.*

Mettez-vous assis, le dos bien droit, portez votre attention sur la respiration, puis :

- **Inspirez** par le nez pendant 3 secondes ; bloquez (1 seconde) ;
- **Expirez** lentement par la bouche pendant 5 secondes ; bloquez (1 seconde) ;
- **Continuez** pendant 5 minutes.

Respirer ainsi n'est pas très compliqué, mais ce n'est pas naturel. Maîtriser cet exercice au point de s'en servir pour enrayer des crises nécessite en général un peu d'entraînement.

Aussi, est-il recommandé de s'exercer quotidiennement, au calme, pendant une dizaine de jours.

abdominale ; Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement ; Déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi) ; Peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou ; Peur de mourir ; Paresthésies (sensations d'engourdissement ou de picotements) ; Frissons ou bouffées de chaleur.

## Quelques mots pour conclure

“ Affronter l'épreuve du cancer et de ses traitements, c'est un peu comme traverser une tempête en pleine mer.

La vie s'apparente d'ailleurs plus à une navigation sur des eaux mouvantes qu'à une progression sereine sur une route linéaire.

Personne ne contrôle les variations de la météo. Les bons marins apprennent à la lire attentivement, à respecter son pouvoir et à orienter leurs voiles. Et ils savent qu'en pleine tempête, il est vital de rester sur le pont, de faire corps avec la météo et les courants, d'accepter de se faire mouiller, de bien tenir la barre et de garder le cap.

De la même manière, lorsqu'une réalité s'impose à nous, il n'existe pas de réponse plus puissante que celle qui consiste à embrasser cette réalité, ainsi que toutes les émotions que cette réalité suscite en nous, à faire ce qu'il y a à faire pour résoudre ce qui peut l'être, et à continuer d'avancer - du mieux possible, dans cette réalité là - en direction de ce qui est important pour nous.

Plus que jamais, il importe de prendre soin de vous. Prendre soin de soi, ce n'est certainement pas se couper de ses émotions. En effet, les émotions - même les plus pénibles - sont toutes utiles et nous indiquent dans quelle mesure nos besoins sont satisfaits. Ce sont des messages qui nous informent sur notre équilibre.

*Il convient donc - autant que possible - de les accueillir, d'en prendre soin, et d'écouter ce qu'elles ont à nous dire.*

**Dr François BOURGOGNON**

”

“ Le parcours de soins au cours d'un cancer du sein est un chemin ponctué d'espoirs, de découragement, d'incertitudes. Il s'agit de « faire avec » !

Cependant, il vous impressionnera par l'énergie physique et mentale que vous saurez mobiliser, pour découvrir un nouveau regard sur soi, sur les autres, sur la vie.

La confiance et la communication sont essentielles pour maintenir l'endurance nécessaire et faire face aux nouvelles, bonnes ou parfois plus anxiogènes.

C'est à vous de trouver ce qui vous apporte le plus au quotidien. Prendre soin de ses émotions contribue au bien-être. Il est, par définition, très intime et personnel. C'est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit.

Le bien-être n'est pas un acquis, il faut parfois le chercher. C'est aussi mieux vivre ce parcours de soins et en réaliser un parcours de vie, au travers d'une écoute et d'un accompagnement adaptés.

*Vos médecins, votre équipe soignante, votre famille, vos amis, chacun à sa façon, est là pour vous aider et vous accompagner.*

**Dr Lionel UWER**

”

Si vous  
éprouvez le  
besoin d'écrire  
ce que vous  
ressentez,  
n'hésitez pas  
à utiliser cet  
espace



A large, light blue, stylized graphic of a person with arms outstretched, serving as a background for the writing area. The writing area consists of a grid of horizontal lines, with the first column being wider than the others, providing space for notes or reflections.

Si vous éprouvez le besoin d'écrire ce que vous ressentez, n'hésitez pas à utiliser cet espace



## Références

1. INCa (Institut National du Cancer). Repérage et traitement précoce de la souffrance psychique des patients atteints de cancer. Référentiel organisationnel. Avis d'experts. Janvier 2018.
2. Ligue suisse contre le cancer (LSC). Cancer et souffrance psychique. Le cancer touche la personne dans sa totalité. 2017, Berne. 52 pages.
3. Larousse.fr. Dictionnaire français. Disponible sur le site du Larousse : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais> (consulté le 04/09/2025).
4. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). SFPO (Société Française de Psycho-Oncologie). Troubles anxieux et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 27/03/2018.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth ed. DSM-5TM. American Psychiatric Publishing. Washington, DC London, England. 2013.
6. Cardoso F *et al.* Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: Decade report (2005-2015). *The Breast* 2018(39):131-8.
7. AFSOS. Que sont les soins de support ? Disponible sur le site de l'AFSOS : <https://www.afsos.org/les-soins-de-support/mieux-vivre-cancer/> (consulté le 04/09/2025).
8. Gowin K, *et al.* Integrative Therapies in Cancer Care: An Update on the Guidelines. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*. 2024 Jun;44(3):e431554.
9. Fiche AFSOS. Médecines douces ou thérapies complémentaires. Disponible sur le site : <https://www.afsos.org/fiche-soin/medecines-douces-therapies-complementaires/> (consulté le 04/09/2025).
10. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). La méditation dite de pleine conscience (mindfulness) en onco-hématologie. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 07/04/2022.
11. AFSOS. Hypnose thérapeutique et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support (version du 11/02/2018).
12. Ben Khedher Balbolia S *et al.* Evaluation de l'efficacité et de la sécurité de la Sophrologie. *Rapport de l'INSERM*. Décembre 2020.
13. AFSOS. Acupuncture et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support (version du 22/03/2018).
14. RCF radio. La clinique de l'Anjou teste la réalité virtuelle pour améliorer le bien-être des patients. Disponible sur le site de RCF : <https://www.rcf.fr/articles/actualite/la-clinique-de-lanjou-teste-la-realitevirtuelle-pour-ameliorer-le-bienetre-des> (consulté le 04/09/2025).
15. Wu Y, *et al.* Effectiveness of Virtual Reality in Symptom Management of Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Pain Symptom Manage*. May;65(5):e467-e482
16. Collège national des universitaires de psychiatrie, Association pour l'enseignement de la sémiologie psychiatrique, Collège universitaire national des enseignants en addictologie. Référentiel de Psychiatrie et Addictologie - 4e éd., Tours, Presses universitaires François-Rabelais, 2024.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- **BOURGOGNON F.** *Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée*, Paris, Pocket, 2020.
- **BOURGOGNON F.** *Cessez de faire votre propre malheur*, Paris, Pocket, 2024.



“Parfois, nous avons tendance à souhaiter nous couper de certaines de nos émotions et de ce qu’elles ont à nous apprendre d’une situation... Il ne faut alors pas les négliger ou les occulter, au contraire, il faut en prendre soin.

Si vous ressentez de l’anxiété ou de l’angoisse, le dialogue avec votre équipe soignante est le premier réflexe à avoir. Elle saura vous écouter et vous conseiller.

Au dialogue, s’ajoutent également des méthodes simples et faciles à mettre en place dans votre quotidien qui vous aideront à mieux accepter vos émotions.

**Votre médecin, votre équipe soignante, votre famille et vos amis, chacun peut, à des niveaux différents, vous accompagner et vous soutenir.**“



Ces experts font part de leurs expériences :

**Dr François BOURGOGNON**,  
psychiatre et psychothérapeute  
& **Dr Lionel UWER**, oncologue médical  
*Institut de Cancérologie de Lorraine -  
Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy*



Pour en savoir plus sur les associations  
proches de chez vous, rendez-vous sur  
<https://www.lavieautour.fr/>  
en flashant ce QR code



Retrouvez plus d’informations sous  
forme d’articles et de brochures sur  
<https://pactonco.fr>  
en flashant ce QR code

