



J'ai un examen de contrôle / d'évaluation



“En oncologie, comme dans bien d'autres spécialités, **l'annonce d'une maladie génère une anxiété légitime et compréhensible.** Il n'y a pas une annonce mais plusieurs annonces : celle du diagnostic, des examens complémentaires à réaliser ou de suivi, des traitements avec leurs effets secondaires, leurs modalités, leurs durées.

Elles viennent bousculer et modifier vos repères. Il s'agit d'une situation de vulnérabilité, remplie d'incertitude, de peur ou d'espoir.

Aussi, **la réalisation d'un examen complémentaire,** qu'il soit d'évaluation de l'efficacité des traitements ou de surveillance **est une épreuve psychologique.”**



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*

“ Je n'ai jamais rencontré de patient qui ne présente aucune inquiétude à l'approche d'un examen de contrôle. Non seulement être anxieux dans cette situation est tout à fait normal, mais c'est inévitable.

Et il est impossible de résoudre cette anxiété avant d'avoir réalisé l'examen (seuls les résultats le pourront), comme il est impossible d'agir sur des problèmes que nous n'avons pas encore. C'est pourquoi, s'absorber dans des inquiétudes en cherchant à se rassurer se révèle le plus souvent totalement contre-productif. Tout l'enjeu est donc de parvenir à embrasser l'anxiété sans l'aggraver avec ses propres réactions.

Lorsque des inquiétudes envahissent votre esprit, réorientez votre attention sur cette simple question : **« Que puis-je faire d'utile maintenant ? »**. Celle-ci vous aidera à faire la part des choses entre ce sur quoi vous pouvez agir et ce avec quoi il vous faut faire, pour l'instant. **Prendre soin de soi, marcher dans la nature, passer du temps avec ses proches, voir ses amis – avec son anxiété – sera sans aucun doute bien plus utile que de chercher à résoudre les inquiétudes.**

”

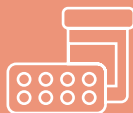


• Pour en savoir plus sur les associations proches de chez vous, rendez-vous sur <https://www.lavieautour.fr/> en flashant ce QR code



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





Je commence un nouveau traitement

“L’annonce des traitements vous plonge dans l’inconnu, bercée d’espoirs et de peur du déroulement, de la survenue d’effets secondaires, de la réaction de soi, de son corps.

La compréhension de la maladie et des traitements est essentielle. Questionnez et sollicitez pour mieux appréhender les différentes étapes de votre traitement et pour vous permettre **de devenir acteur de votre parcours thérapeutique.**

Vos médecins et votre équipe soignante sont à vos côtés pour vous expliquer et reformuler ce qui peut vous paraître comme complexe.

Comprendre, c’est mieux s’approprier les étapes et mieux appréhender son anxiété.”



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*

“

La tolérance des traitements est très variable d'une personne à une autre. De nombreux traitements et soins associés pourront vous être proposés. Aussi, est-il primordial d'être attentif aux signaux du corps, à ses propres besoins fondamentaux et de cultiver une attitude de bienveillance envers soi.

Être bienveillant envers soi, c'est accepter d'avoir des limites et de ne pas pouvoir faire mieux que du mieux que l'on peut.

La logique est la même que celle du coureur de fond qui doit rester attentif à ses propres signaux pour ne pas s'épuiser ; pour aller au bout de la course, il est indispensable de savoir réguler son souffle, de veiller à s'hydrater et se resucrer quand le corps le réclame.

Prendre en compte sa fatigue, respecter sa douleur, pacifier ses émotions de peur ou de colère et garder le contact avec ce qui donne du sens à sa vie : tout ceci est bien plus opérant que de « serrer les dents », d'écraser ses ressentis et de vouloir continuer à fonctionner comme si tout allait parfaitement bien.

Il s'agit simplement d'essayer d'être un ami pour soi, et de suivre ses propres conseils d'ami.

”



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





Je viens d'apprendre l'évolution de ma maladie

“Ce parcours de soins est un chemin ponctué d'espoirs, de découragement et d'incertitude.

L'annonce d'une récurrence ou d'une évolution de la maladie est bouleversante. Elle s'accompagne d'une multitude de questions, de doutes, de peur.

Vos médecins, votre équipe soignante, votre famille, vos amis, des associations de patients, chacun à sa façon, sont là **pour vous aider et vous accompagner.** La confiance et la communication sont essentielles pour maintenir l'endurance nécessaire et faire face aux nouvelles, bonnes ou parfois plus difficiles à accepter. C'est à vous de trouver ce qui vous apporte le plus au quotidien.”

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*

“

Apprendre une rechute est un moment particulièrement difficile. Cela peut générer une réaction de déni, ou de la tristesse, un sentiment de révolte ou de découragement, des angoisses, voire un profond désespoir avec, comme impulsion première, l'envie d'abandonner les soins.

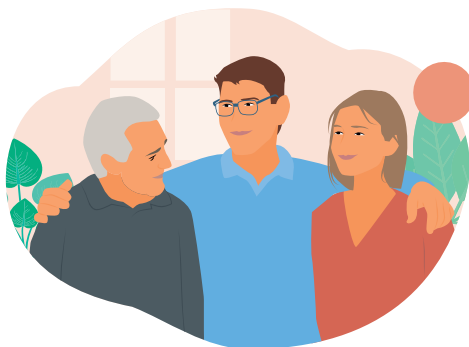
Lorsqu'une réalité douloureuse s'impose à nous, notre réactivité automatique nous emporte facilement dans des réflexes de lutte ou d'évitement. Nous sommes alors un peu comme un nageur pris dans un courant plus fort que lui : s'il refuse cette réalité et qu'il cherche à rejoindre en force le rivage, il risque de s'épuiser et de se noyer ; s'il baisse les bras et se laisse emporter passivement par le courant, il risque également de couler. Une troisième option existe – la seule pertinente pour ne pas sombrer – celle de l'acceptation active, à savoir faire corps avec le courant et continuer de nager, non pas pour aller quelque part, mais pour rester à la surface.

Accepter, c'est reconnaître que, pour le moment, les choses sont comme elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient. L'acceptation consiste à changer de posture face à l'adversité, à sortir du mode réactif – « Non, je ne le veux pas, je le refuse. » – pour entrer dans le mode de la réponse – **« Oui, ce problème existe. Cela me déplaît fortement, mais c'est là... Que puis-je faire d'utile ? ».**

Dans l'immédiat, vous avez probablement besoin d'un peu de temps et du soutien de vos proches – ce qui est tout à fait normal.

Considérez juste que l'heure n'est pas aux grandes décisions, qu'il vous faut vous stabiliser, retrouver un sentiment de continuité et clarifier la situation pour choisir au mieux votre réponse.

”



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





PROCHES

J'accompagne un proche

“Sans aucun doute, vous ne serez pas seul(e),
vous serez accompagné(e) par **un membre de
votre famille, un ou un(e) ami(e).**

**Ce paragraphe suivant lui est destiné pour
mieux vous aider, 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*

“

Il est souvent difficile de savoir comment se comporter, ou de trouver les mots, pour accompagner au mieux un proche qui souffre du cancer. La volonté de rassurer, d'encourager, ou encore de soulager, nous conduit parfois à être maladroits...

En tant que parent, conjoint ou ami, votre rôle est de soutenir – et non de guérir – la personne malade. Il est normal que vous n'ayez pas toutes les réponses et que vous ressentiez quelquefois un sentiment d'impuissance. Cela n'enlève en rien l'importance de votre présence à ses côtés. Ne cherchez pas à résoudre ce qui ne dépend pas de vous, ni à nier la gravité de la situation. Employez-vous plutôt à accueillir l'expérience de votre proche (« Comment te sens-tu ? »), à lui témoigner de l'empathie (« Je vois à quel point c'est difficile pour toi, et je le comprends. »), de l'affection (« C'est normal, tu comptes beaucoup pour moi. ») et à lui apporter l'aide que vous pouvez.

Encouragez-le à faire du mieux qu'il peut dans le respect de ses limites, et à prendre soin de lui, en évitant autant que possible les injonctions à « se battre » et « à ne pas s'écouter ». Car ce n'est pas la même orientation mentale de penser que l'on a une guerre stressante à mener et de considérer qu'il faut travailler à son équilibre.

Enfin, acceptez de ne pas pouvoir faire plus, à certains moments, que de lui consacrer du temps et de l'attention, car c'est assurément ce que vous avez de plus précieux à lui offrir.

”



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

