Recevoir un soutien psychologique

L’annonce du cancer bouleverse l’existence, les relations avec l’entourage et provoque

souvent des troubles dans la qualité de vie (sommeil, alimentation, anxiété, ...).

Certains retrouvent un équilibre spontanément, alors que d’autres ont besoin d’une aide

psychologique.

Les traitements contre le cancer chamboulent la vie personnelle, sociale, professionnelle,

familiale, au point de modifier la perception de soi-même et de se sentir perdu. Il est

légitime d’en être perturbé, important de l’identifier, et essentiel de l’accepter. Ces

évènements peuvent affecter le moral. C’est souvent difficile à supporter, mais tout à fait

compréhensible.

Le soutien psychologique permet de mieux vivre ce bouleversement et de continuer à se

sentir une personne à part entière. Il libère la parole et facilite la communication avec

son entourage et le retour à la vie sociale et professionnelle.

Parler de ses difficultés, ses craintes, ses angoisses, permet de faire le point sur ses capacités

à avancer avec la maladie, de faire les choix utiles pendant et après les traitements.

Partager ses doutes, ses interrogations permet souvent de mieux se situer.

Les soins et moi

Avec le soutien institutionnel du laboratoire

Recevoir un soutien psychologique

Les soins et moi Avec la collaboration de Florence Barruel, psychologue clinicienne,

Groupe Hospitalier Intercommunal de Montfermeil.

Par qui se faire aider ?

Quand se faire aider ?

Le soutien est souvent proposé dans la première phase des traitements. Mais chacun est

différent face à la maladie et le besoin d’une aide psychologique peut survenir à

différentes étapes : au début comme à la fin des traitements, lors d’une récidive ou encore

longtemps après la maladie.

Par un psychologue, spécialisé dans la connaissance du fonctionnement psychique

et des difficultés personnelles et relationnelles, ou un psychiatre, médecin. Formé au

fonctionnement mental, à ses perturbations, à la pharmacologie, ce dernier est

sollicité notamment pour confirmer un diagnostic de dépression. Contrairement au

psychologue, il peut prescrire des médicaments. Formés aux spécificités de la

cancérologie, ces professionnels sont souvent appelés psycho-oncologues. Ils travaillent

en lien étroit avec l’équipe soignante. Ce qui est dit lors d’un entretien psychologique

relève du « secret professionnel ». Le soutien psychologique a lieu le plus souvent

sous forme d’entretiens individuels, ponctuels ou suivis.

Certains services hospitaliers ou des associations proposent des groupes de parole,

des rencontres entre patients ou encore des forums de discussion sur Internet qui

peuvent remplir le même rôle. Pour certains, ces espaces d’échanges et de partage

favorisent mieux l’expression. Avant de se lancer, il est important de se renseigner

sur le sérieux de ces structures. L’équipe soignante ou les associations présentes dans

le service peuvent diriger vers les aides disponibles sur place ou en dehors, à proximité

du domicile en lien avec les réseaux de cancérologie. Les professionnels soignants

ont une écoute soutenante et rassurante.

Les techniques de relaxation et les thérapies complémentaires peuvent également

être associées. Elles apportent du bien-être et aident à se retrouver.

Une épreuve comme celle de la maladie nécessite souvent une aide pour intégrer

les événements et trouver en soi ses propres ressources pour avancer. Faire

appel à un psy n’est pas une marque de folie ou de faiblesse. C’est plutôt un choix

qui témoigne du désir d’être accompagné pour continuer à être soi.