



## Soutien psychosocial lors d'un cancer

🕒 paru le 14/10/2020 • adapté au contexte belge francophone

### De quoi s'agit-il ?

#### Diagnostic de cancer

Il y a énormément de choses à digérer lorsque l'on vous dit que vous avez un cancer. Votre vie est bouleversée. Le diagnostic est source d'incertitude et d'anxiété. Vous devez trouver un nouvel équilibre, sur le plan physique et émotionnel. De plus, vous devez apprendre à vivre avec la maladie et son traitement (de longue durée). C'est difficile pour vous, évidemment, mais aussi pour votre entourage.

#### Soutien psychosocial

Il est important d'avoir de l'aide pour traverser cette période. Cette aide peut être un soutien psychosocial :

- Pour les aspects pratiques tels que les assurances, la sécurité sociale et la rééducation ;
- Pour les éventuels symptômes et affections psychiatriques ;
- Pour les questions sur le sens de la vie.

Les personnes auxquelles vous pouvez vous adresser sont les assistants sociaux, les psychologues ou l'équipe d'une unité de rééducation.

### Les personnes atteintes d'un cancer sont-elles nombreuses à avoir des problèmes psychologiques ?

Environ 1 personne sur 3 atteintes d'un cancer fait face à des problèmes de santé mentale, principalement de l'anxiété et des problèmes d'adaptation.

Jusqu'à 1 personne sur 3 atteintes d'un cancer a besoin d'un accompagnement supplémentaire. C'est notamment le cas lorsque :

- La maladie est déjà avancée au moment du diagnostic ;
- Le pronostic n'est pas bon ;
- Le traitement s'accompagne d'effets secondaires et/ou des complications ;
- Le cancer touche un parent qui a de jeunes enfants ;
- Le cancer touche un jeune qui vient à peine de prendre son indépendance ;
- La maladie frappe une personne anxieuse, qui ne sait pas comment faire face à l'incertitude.

### Quels problèmes psychologiques peut-on rencontrer ?

- Lorsque vous recevez le diagnostic de cancer, vous avez besoin de temps pour vous y faire. C'est parfaitement normal.
- Dans un premier temps, vous vous sentez en colère et sur les nerfs. Votre humeur dépend fortement de votre état physique.
- Vous pouvez développer une réaction de stress.
- Parfois, le diagnostic peut être très difficile à accepter.
- Dans les cas graves, un problème psychiatrique peut apparaître.

### Que peut faire votre médecin ?

## Suivi médical

Le médecin vous accompagne sur le plan physique. Il va notamment :

- Surveiller étroitement votre maladie ;
- Surveiller étroitement votre traitement et ses éventuels effets secondaires ;
- Traiter les symptômes généraux de votre maladie (et du traitement) ;
- Vous aider à gérer les changements physiques que vous traversez ;
- Essayer, avec votre accord, d'impliquer votre entourage dans le traitement.
  - Le traitement peut en effet durer longtemps et impacter votre vie de famille.

## Suivi psychosocial

Le médecin vous accompagne également sur le plan mental. Il va notamment :

- Vous informer au sujet du traitement ;
  - Il est important de recevoir suffisamment d'explications sur la maladie et son traitement, ainsi que des encouragements sincères.
  - Cela vous aidera à avoir prise sur le déroulement de votre maladie.
- Essayer d'estimer comment vous gérez mentalement la maladie et le traitement ;
- Eventuellement prescrire des médicaments appropriés si vous souffrez d'anxiété, d'insomnie, de confusion ou de dépression ;
- Si nécessaire, vous proposer une psychothérapie de soutien.

## Que pouvez-vous faire ?

Faites-vous soutenir et accompagner. Il est important que vous connaissiez les changements qui sont associés à la maladie et au traitement. Posez donc les questions suivantes au médecin :

- Quel est le traitement et que fait-il : il guérit, il ralentit la maladie, il soulage les symptômes de la maladie ? ;
- Quels symptômes pouvez-vous vous attendre à avoir pendant le traitement ?

## En savoir plus ?

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

[Cancerinfo 0800 15 801 – Ligne téléphonique d'information et de soutien – Fondation contre le cancer](#)

## Source

[www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)