



Cancer du sein en rémission : une période à haut risque sur le plan psychologique

Breast cancer remission: a psychological high risk period

Mots-clés : Rémission - Détresse psychologique - Deuil - Soutien psychologique
- Prévention.

Keywords: *Remission - Psychological distress - Grief - Psychological care
- Prevention.*

A.-L. Sedda*

La fin des traitements, le temps des souffrances

Les traitements du cancer du sein sont souvent vécus dans une sorte de tourbillon dû à l'urgence de la situation. La nécessité de se soigner et les bouleversements occasionnés dans la vie quotidienne monopolisent l'attention de la femme, qui place toutes ses ressources physiques et psychiques dans la mise en œuvre de stratégies d'adaptation (*coping*). C'est aussi le temps des émotions intenses et confuses, où les questionnements concernant l'avenir restent flous et sont entravés par l'angoisse de mort. On observe alors une tendance à se réfugier dans les soins, qui sont des moments très planifiés donnant la sensation de retrouver une certaine maîtrise des événements et de contrôler la maladie. Ce n'est qu'à l'arrêt des traitements, lorsque le rythme des rendez-vous à l'hôpital ralentit, que la femme réalise, prend pleinement conscience de ce qu'elle vient de vivre durant les mois écoulés. Ce retour au calme est le moment pour elle d'analyser ce vécu et les

* Psychologue clinicienne, centre Oscar-Lambret, Lille.

conséquences de la maladie. Il signe la prise de conscience du décalage entre ce qu'elle était "avant" et ce qu'elle est "maintenant", ce qu'était sa vie avant le cancer et ce qu'elle est dorénavant, de la différence qui existe entre elle et les autres.

L'expérience clinique et la revue de la littérature nous permettent de constater l'ampleur des difficultés psychologiques pouvant mener à une véritable "psychopathologie de la rémission" [1]. Cette problématique de la rémission encore méconnue par les instances médicales et publiques est envisagée sous la forme d'un véritable syndrome : le syndrome de Lazare [2]. On peut supposer (aucune étude n'a été réalisée à ce sujet) qu'elle doit avoir un coût non négligeable pour la société : consommation de psychotropes, prolongation des arrêts de travail, hospitalisation en maison de repos, répétition d'examen médicaux et consultations en tout genre... Tout cela relève d'un profond mal-être qui doit être détecté et pris en charge après la fin des traitements.

- La peur de la récurrence ou "le syndrome de Damoclès"
- Le sentiment de vide et d'abandon
- La prise de conscience que rien ne sera plus comme avant
- La perte de confiance envers son propre corps
- Les reviviscences de l'annonce du diagnostic
- La crise dans une relation à l'autre
- La difficulté à reprendre une activité socioprofessionnelle

Nous décrirons ici les difficultés ressenties par les patientes et proposerons des modes de prise en charge psychologique adaptés.

Le travail de restauration psychique

Il y a un avant et un après cancer. Entre les deux, un travail d'élaboration psychique est nécessaire pour pouvoir se reconnaître, même changée. La femme ne pourra reprendre le cours de son existence que si elle intègre l'événement cancer dans le continuum de la vie, où passé, présent et futur reprennent tout leur sens. Le fait de mettre des mots sur ses difficultés lui permettra peu à peu d'accepter les changements et de faire le deuil de "sa vie d'avant", tout en se projetant de nouveau dans un avenir positif. Il s'agit d'un véritable travail psychothérapeutique auquel un nombre croissant de patientes ont recours.

Il nous semble primordial de sensibiliser les soignants sur ces difficultés posttraitements, afin qu'ils puissent orienter les femmes vers une prise en charge psychologique qui sera d'autant plus efficace si elle s'instaure rapidement.

Au centre Oscar-Lambret, deux types de prise en charge sont proposés pour les patientes en fin de traitement : en individuel ou en groupe.

La prise en charge individuelle se fait sous la forme d'entretiens. Des séances de sophrologie et de relaxation peuvent être proposées pour aborder les problèmes d'image corporelle et d'anxiété. La patiente pourra aussi revenir sur des éléments de sa vie, de

son histoire personnelle, qui sont remontés à la surface à l'occasion de la maladie et qui pourront ainsi être abordés et élaborés grâce à un travail psychothérapeutique.

L'approche groupale est proposée aux femmes désireuses de partager leur expérience du cancer avec d'autres patientes ayant traversé la même épreuve. Voici la plaquette qui leur est proposée pour les inciter à s'inscrire dans ce groupe de soutien :

« Et après la maladie ?... »

Groupe de soutien destiné aux femmes traitées pour un cancer du sein

La fin des traitements du cancer du sein peut être, paradoxalement, une période difficile. Il n'est pas toujours évident de reprendre une vie normale après la maladie. De nombreuses femmes éprouvent un certain mal-être à l'issue des traitements. Afin de vous aider à retrouver un équilibre après la maladie, l'équipe de psycho-oncologie du centre Oscar-Lambret organise un groupe de soutien réservé aux femmes en fin de traitement. Il réunit jusqu'à dix personnes et est animé par une psychologue. Les rencontres ont lieu le jeudi de 10 h à 11 h 30.

Ces réunions vous donneront l'occasion d'échanger autour de différents thèmes, de partager votre vécu avec d'autres femmes, d'être écoutée et comprise. Nous tenterons ensemble d'apporter des explications, des pistes de réflexion, des solutions pour chaque problématique abordée.

Voici les dates et les thèmes proposés pour les sept rencontres :

- 28/09/06 : Faisons connaissance : présentation du groupe, attentes et demandes de chaque participante
- 05/10/06 : Le vécu corporel après la maladie
- 12/10/06 : Les relations avec les proches
- 26/10/06 : L'anxiété, la gestion du stress : apprentissage d'exercices simples de relaxation
- 02/11/06 : Entraînement à la relaxation (suite)
- 09/11/06 : La reprise des activités socioprofessionnelles, la question de l'avenir, les projets
- 16/11/06 : Faisons le point : bilan des six rencontres

(Ce programme peut être réadapté en fonction des demandes et des attentes des participantes.)

Pour de plus amples renseignements et pour vous inscrire, vous pouvez contacter Anne-Laure Sedda, 03 20 29 59 59, poste 7949, uniquement les mardi, mercredi matin et jeudi. Un entretien préalable est nécessaire pour participer au groupe. ■

Ces rencontres permettent de rompre le sentiment d'isolement et de créer un lien entre les patientes, qui peuvent alors constater que leurs difficultés sont légitimes.

Références bibliographiques

[1] Ulaszewski AL. *Se reconstruire après l'épreuve du cancer du sein : les apports de la sophrologie lors de la phase de rémission de la maladie. Mémoire pour l'obtention du Diplôme universitaire de sophrologie, université de Lille II, 2003.*

[2] Cavro E, Bungener C, Bioy A. *Le syndrome de Lazare : une problématique de la rémission. Réflexions autour de la maladie cancéreuse chez l'adulte. Revue francophone de psycho-oncologie, 2005; Vol. 4, n°2:74-9.*