GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

Journée de Transition

Aspects psychologiques dans “l'après-cancer”

INTER VAL
by Gustave Roussy

Sommaire

Les enjeux de l’après-cancer

Savoir identifier la souffrance psychologique dans l’après-cancer

Les impacts de cette souffrance

Comment trouver de l’aide ?

INTERVAL by Gustave Roussy

Que vous évoque l’après-cancer ?

INTER VAL
by Gustave Roussy

L'après cancer : une nouvelle étape …

… et des mouvements contradictoires

Soulagement lié à la fin des traitements tant attendue… → Mais aussi source d'une angoisse à vivre un avenir **incertain** et **sentiment d'abandon** (diminution du soutien médical, psy et social)

Tentatives de retour à l'autonomie… → Mais perte du sentiment de contrôle, « ne plus être dans l'action » et sentiment accru de **vulnérabilité**

Penser « l'impact du cancer »… → Mais retour à la vie quotidienne, avec les exigences de l'environnement : **« Tourne la page ! »**



INTERVAL by Gustave Roussy

Le retour à la « vie normale » : un nouveau facteur de stress, voire un nouveau défi.

La phase de transition nécessite un réel travail psychique et d'ajustement aux séquelles physiques et psychologiques.



INTERVAL by Gustave Roussy

Thématiques récurrentes dans l'après-traitement

Vécu traumatique
Le médecin m'a annoncé le cancer
entre deux dans un couloir sombre

Séquelles physiques
Fatigue, douleurs,
troubles du sommeil

Humeur
Irritabilité, tristesse,
culpabilité

Relations socio-familiales
Mes proches ne me comprennent
pas, ils pensent que je suis déjà guérie

Maladie
Traitements



Image de soi
Je ne suis plus comme avant
Corps malade
On perd notre statut, notre place

Difficultés de retour au travail
Suis-je capable ?
Que dire à mes collègues ?

Impact sur l'intimité
J'évite tous les miroirs
et le regard de mon / ma partenaire
Perte de désir / libido

Peur de la récidive
J'ai peur de l'avenir,
je n'ose plus faire de projets
Je vis par étape

INTER VAL
by Gustave Roussy

Sommaire

Les enjeux de l’après-cancer

Savoir identifier la souffrance psychologique dans l’après-cancer

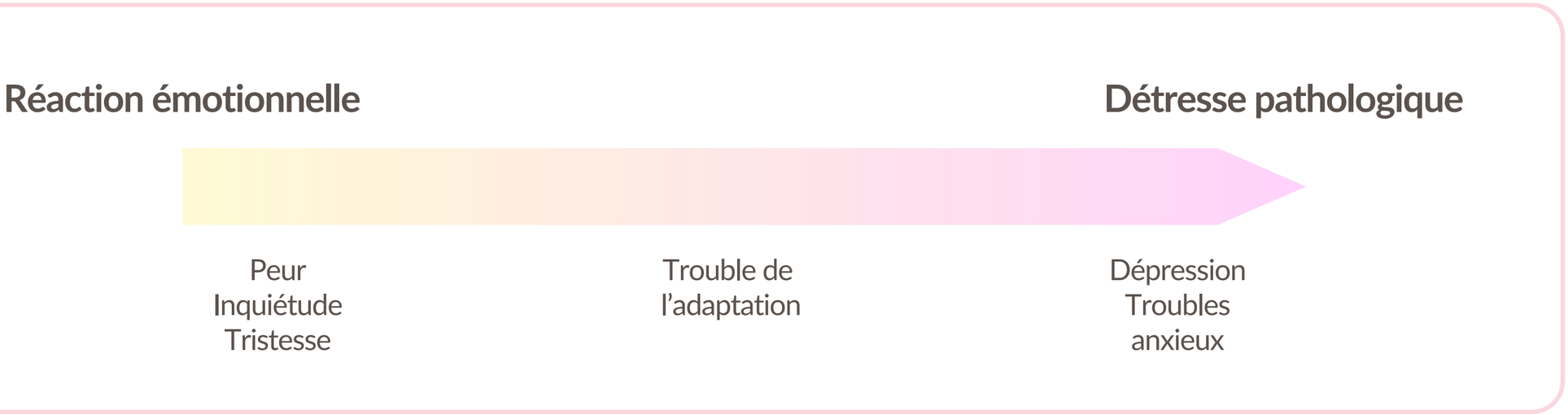
Les impacts de cette souffrance

Comment trouver de l’aide ?

INTERVAL by Gustave Roussy

Qu’est-ce qu’une souffrance pathologique ?

La souffrance psychologique (angoisse, tristesse, doutes…) fait partie de l’expérience humaine.



Quels sont les facteurs de risque, selon vous ?

INTERVAL by Gustave Roussy

La peur de la récidive

49 à 74 % des patients expriment une peur de la récidive

C’est la peur ou l’inquiétude que le cancer reviendra ou progressera dans le même organe ou dans une autre partie du corps à n’importe quel moment suivant un diagnostic de cancer.

Inquiétudes sous-jacentes

- Peur de souffrir et de mourir, appréhension des traitements futurs (chimiothérapie)
- Peur de développer des troubles psychologiques
- Crainte de laisser les personnes aimées et crainte de faire souffrir leur famille

Vickberg, 2003, Baker et al., 2005

INTERVAL by Gustave Roussy

La peur de la récidive

Une peur de la récidive à intensité variable



- Réaction face à la menace réelle d'une récidive
- Comportements de surveillance

- Cancer perçu comme une maladie chronique avec des anticipations négatives
- Détresse psychologique associée
- Comportements excessifs (compulsions de vérification, recherche fréquente de réassurance)

INTER VAL by Gustave Roussy

La peur de la récidive

Ce qui peut la déclencher et la maintenir

Facteurs déclancheurs

- Persistance de symptômes physiques (fatigue, douleurs) interprétés de façon erronée
- Apparition d'un nouveau symptôme
- Angoisse de mort
- Consultations de surveillance
- Prise quotidienne d'un traitement (hormonothérapie)
- Décès d'un proche dû au cancer
- Une conversation, une émission de radio ou de télévision

Facteurs de maintien

- Anxiété anticipatoire / idées obsédantes
- Comportements de vérification (autopalpations quotidiennes, consultations et avis supplémentaires dans le but d'obtenir une réassurance temporaire)
- Intolérance à l'incertitude – Hypervigilance aux symptômes somatiques – nouveau besoin de réassurance

INTERVAL by Gustave Roussy



Selon vous, qu’est-ce que la dépression ?

INTERVAL by Gustave Roussy

La dépression

Des symptômes présents depuis au moins 2 semaines, qui s'expriment quotidiennement ou presque, qui entraînent une souffrance marquée perturbant le fonctionnement

Symptômes cognitifs

Ralentissement sur le plan psychique et moteur, avec des troubles de mémoire et de concentration

Symptômes émotionnels

Tristesse, perte de plaisir, d'intérêt, repli, auto-dévalorisation ou culpabilité excessive, irritabilité, pensées de mort récurrentes

Symptômes physiques

Fatigue, perte d'énergie, perte ou gain de poids significatif·ve, agitation/ralentissement psychomoteur, troubles du sommeil

INTERVAL by Gustave Roussy

Sommaire

Les enjeux de l’après-cancer

Savoir identifier la souffrance psychologique dans l’après-cancer

Les impacts de cette souffrance

Comment trouver de l’aide ?

INTERVAL by Gustave Roussy

La dépression

L’impact de la dépression sur l’adhésion aux traitements

La dépression est facteur de risque majeur de non-adhésion thérapeutique,

Pourquoi ?

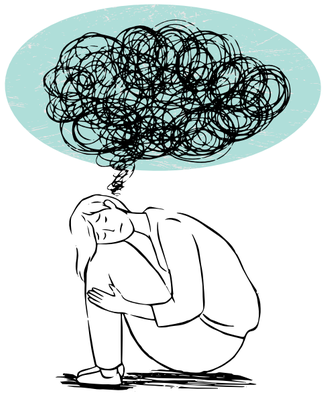
Perte d’ espoir
(y compris dans l’efficacité d’un traitement)

Pessimisme

Isolement social

Troubles cognitifs liés à la dépression

Mauvaise communication médecin– malade



INTER VAL
by Gustave Roussy

Souffrance psychologique et risque de récidive ?

Beaucoup de croyances existent sur un lien entre état psychologique et maladie ou risque de récidive.

Qu'en pensez-vous ?

Que dit la littérature actuelle ?

Quelques études sont en faveur d'une association
(e.g.: Groenvold et al., 2007)

Mais une association n'est pas un lien de cause à effet !
La majorité des études ne trouvent **pas de lien**
(Edelman, 2005; Petticrew et al., 2002)

En bref :
Le bien-être psychologique est bien sûr important, mais soyons prudent.e.s / idée que l'on pourrait *« se créer, psychologiquement, un cancer, une récidive…. »*

Pour aller plus loin :
Il est intéressant de s'interroger sur la fonction de ces idées (recherche de sens, reprise de contrôle…?) Et leurs conséquences ?



INTERVAL by Gustave Roussy

Sommaire

Les enjeux de l’après-cancer

Savoir identifier la souffrance psychologique dans l’après-cancer

Les impacts de cette souffrance

Comment trouver de l’aide ?

INTERVAL by Gustave Roussy

Quand consulter ?

- Selon l’aspect envahissant d’une souffrance psychologique.
- Selon la perturbation du fonctionnement quotidien.

Les étapes de la demande d’aide :

- Identifier et reconnaître le problème.
- Savoir qu’une aide existe, qu’elle est possible et efficace.
- Prendre contact avec un professionnel.



INTERVAL by Gustave Roussy

Avec qui ?

Le psychiatre est un médecin. Il peut donc proposer un traitement psychotrope (antidépresseurs +/- anxiolytiques) si nécessaire, après une évaluation de votre état psychologique. Il peut aussi proposer un suivi psychothérapeutique.

Le psychologue, diplômé d'un master 2, est à même d'évaluer votre état psychologique, de vous proposer un soutien et une prise en charge psychothérapeutique.

Le médecin généraliste ou **l'oncologue** peuvent vous prescrire des traitements pour améliorer votre état psychologique.

Pourquoi consulter un professionnel du soin psychique ?



- Pour retrouver des repères
- Pour être soutenu dans ses choix
- Pour être accompagné dans la reprise du travail
- Pour faciliter l'ajustement aux séquelles de la maladie
- Pour limiter l'amplification et le poids des symptômes physiques
- Pour améliorer ou maintenir les échanges avec l'entourage

Les **psychothérapies** s'appuient sur des **théories et techniques variées** : psychanalyse, thérapies cognitivo-comportementales, hypnothérapie, EMDR…

C'est au professionnel du soin psychique de vous proposer une approche qui correspondra à votre demande et à vos besoins.

INTERVAL by Gustave Roussy

Les ressources pour consulter

Pour les patient.e.s :

- Unité de Psycho-Oncologie (UPO) à Gustave Roussy **(Secrétariat 01 42 11 46 30)**
- Les professionnels du soins psychiques en ville (orientation via l'UPO)
- Ligue contre le cancer (entretien individuel, groupe de parole)
- Paris Espace Cancer

1 atelier en groupe « Enjeux psychologiques du retour au travail »

Animé une fois par mois (**mardi matin** ou **jeudi après-midi**) par 2 psychologues cliniciennes de l'UPO

Pour les proches :

- Possibilité d'être orientés en ville
- Les structures spécialisées proposent également des suivis pour l'entourage

INTER VAL
by Gustave Roussy

Merci pour votre attention !

Remerciements

malakoff humanis

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS
FONDATION

INTERVAL
by Gustave Roussy