



IMPULSION

Ensemble contre le cancer du sein métastatique

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.**

Document réalisé en collaboration avec

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 patiente qui ne présente aucune inquiétude à l'approche d'un examen de contrôle. Non seulement être anxieuse 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.** 

