



# IMPULSION

Ensemble contre le cancer du sein métastatique

## Je commence un nouveau traitement



**L'annonce des traitements vous plonge dans l'inconnu,** bercée d'espoirs et de peur du déroulement, de la survenue d'effets secondaires, de la réaction de soi, de son corps.

**La compréhension de la maladie et des traitements est essentielle.** Questionnez et sollicitez pour mieux appréhender les différentes étapes de votre traitement et pour vous permettre de **devenir actrice de votre parcours thérapeutique.**

Vos médecins et votre équipe soignante sont à vos côtés pour vous expliquer et reformuler ce qui peut vous paraître comme complexe.

Comprendre, c'est mieux s'approprier les étapes et mieux appréhender son anxiété.

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

 **Seagen**<sup>®</sup>



*La tolérance des traitements est très variable d'une personne à une autre. De nombreux traitements et soins associés pourront vous être proposés. Aussi, est-il primordial d'être attentif aux signaux du corps, à ses propres besoins fondamentaux et de cultiver une attitude de bienveillance envers soi.*

*Être bienveillant envers soi, c'est accepter d'avoir des limites et de ne pas pouvoir faire mieux que du mieux que l'on peut. La logique est la même que celle du coureur de fond qui doit rester attentif à ses propres signaux pour ne pas s'épuiser ; pour aller au bout de la course, il est indispensable de savoir réguler son souffle, de veiller à s'hydrater et se resucrer quand le corps le réclame.*

***Prendre en compte sa fatigue, respecter sa douleur, pacifier ses émotions de peur ou de colère et garder le contact avec ce qui donne du sens à sa vie : tout ceci est bien plus opérant que de « serrer les dents », d'écraser ses ressentis et de vouloir continuer à fonctionner comme si tout allait parfaitement bien.***

***Il s'agit simplement d'essayer d'être un ami pour soi, et de suivre ses propres conseils d'ami.***

