



# IMPULSION

Ensemble contre le cancer du sein métastatique

Je viens d'apprendre  
l'évolution de ma maladie



Ce parcours de soins est un chemin ponctué d'espoirs, de découragement et d'incertitude. **L'annonce d'une récurrence ou d'une évolution de la maladie est bouleversante.** Elle s'accompagne d'une multitude de questions, de doutes, de peur.

**Vos médecins, votre équipe soignante, votre famille, vos amis,** chacun à sa façon, sont là **pour vous aider et vous accompagner.** La confiance et la communication sont essentielles pour maintenir l'endurance nécessaire et faire face aux nouvelles, bonnes ou parfois plus difficiles à accepter. C'est à vous de trouver ce qui vous apporte le plus au quotidien.

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>

 Apprendre une rechute est un moment particulièrement difficile. Cela peut générer une réaction de déni, ou de la tristesse, un sentiment de révolte ou de découragement, des angoisses, voire un profond désespoir avec, comme impulsion première, l'envie d'abandonner les soins.

Lorsqu'une réalité douloureuse s'impose à nous, notre réactivité automatique nous emporte facilement dans des réflexes de lutte ou d'évitement. Nous sommes alors un peu comme un nageur pris dans un courant plus fort que lui : s'il refuse cette réalité et qu'il cherche à rejoindre en force le rivage, il risque de s'épuiser et de se noyer ; s'il baisse les bras et se laisse emporter passivement par le courant, il risque également de couler. Une troisième option existe – la seule pertinente pour ne pas sombrer – celle de l'acceptation active, à savoir faire corps avec le courant et continuer de nager, non pas pour aller quelque part, mais pour rester à la surface.

**Accepter, c'est reconnaître que, pour le moment, les choses sont comme elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient.**

L'acceptation consiste à changer de posture face à l'adversité, à sortir du mode réactif – « Non, je ne le veux pas, je le refuse. » – pour entrer dans le mode de la réponse – « **Oui, ce problème existe. Cela me déplaît fortement, mais c'est là... Que puis-je faire d'utile ?** ».

Dans l'immédiat, vous avez probablement besoin d'un peu de temps et du soutien de vos proches – ce qui est tout à fait normal.

Considérez juste que l'heure n'est pas aux grandes décisions, qu'il vous faut vous stabiliser, retrouver un sentiment de continuité et clarifier la situation pour choisir au mieux votre réponse.



 Seagen®