

CANCER DU SEIN

Je prends soin de moi, je prends soin de mes émotions...



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





L'annonce de la maladie, les nombreux examens de suivi, la mise en place d'un nouveau traitement...

Tous ces moments peuvent générer un stress et être source d'anxiété. (1,2)



Ce que l'on appelle **le stress**, c'est une **réaction de l'organisme**, une mise en tension face à une agression, à une pression de son environnement qui demande un effort d'adaptation. (3)*

L'anxiété est une émotion désagréable que l'on ressent dans l'attente d'un danger à venir ou supposé. (4) *, **

Les émotions, telles que la tristesse, la colère ou la peur, s'inscrivent dans le fonctionnement normal de l'esprit.

Elles sont désagréables mais elles sont utiles car elles nous alertent sur ce qui ne va pas.

Une métaphore classique consiste à comparer les émotions aux voyants sur le tableau de bord d'une voiture : si l'on ne tient pas compte d'un signal lumineux, et que l'on débranche le fil du voyant parce que cela nous déplaît, il y a de fortes chances pour que l'on tombe en panne...

De la même manière, ne pas prendre en compte ses émotions peut s'avérer particulièrement contre-productif et potentiellement dangereux pour notre bien-être.

Chercher en permanence à échapper à nos ressentis est donc délétère.*

^{**} En d'autres termes : l'anxiété est une émotion adaptative ; c'est aussi un sentiment pénible et souvent indéfinissable de peur sans objet, ou appliqué de manière disproportionnée à des événements réels. (4)



^{*} Avis d'experts

Aussi, il est à la fois normal et inévitable de ressentir de l'anxiété dans une situation difficile. L'anxiété est utile quand elle attire l'attention sur des difficultés réelles, qu'elle nous aide à anticiper les problèmes et à prendre des précautions. Comme la peur, elle nous prépare à faire face ou à fuir (la différence est que la peur est une réaction à un danger immédiat).*

Ainsi, tout l'enjeu est d'apprendre à réguler l'anxiété sans la refuser. Cela étant, l'anxiété s'inscrit parfois dans le cadre d'un trouble anxieux ou de l'adaptation (détresse intense, attaques de panique, réactions excessives...); dans ce cas, consulter un psychiatre ou un psychologue est tout à fait indiqué.*

Vous n'êtes pas la seule!

L'annonce d'un cancer du sein est un moment dans la vie d'une femme particulièrement déstabilisant, inattendu ou parfois redouté.

L'histoire de vie, propre à chacune, influence ses réactions. Dans tous les cas, il faut faire face à cette situation qui bouleverse votre vie et qui génère de l'anxiété. Il s'agit d'une émotion fort compréhensible, légitime, ressentie par de nombreuses femmes, et également par les conjoints, les parents, les enfants ou les proches. (1,2,4,5)





Dans le contexte de la maladie, il arrive fréquemment de se sentir fragilisée sur le plan psychologique, que ce soit en lien direct avec la maladie ou pour des raisons plus personnelles. L'histoire de vie propre à chacune influence ses réactions. Le niveau d'anxiété peut ainsi beaucoup varier dans le temps, au sein de la même journée voire de la même heure.

Vous pouvez évaluer votre état psychologique en utilisant par exemple l'échelle ci-dessous. Il vous suffit de positionner une croix sur la ligne à l'endroit qui correspond le mieux à l'état psychologique du moment présent.⁽⁴⁾





Parler de ses émotions aide à les accueillir, à les observer, à les vivre pour ce qu'elles sont et ce qu'elles ont à nous apprendre d'une situation.*

Quand vous vous sentirez prête ou que vous en sentirez le besoin, n'hésitez pas à verbaliser ce que vous ressentez, à ouvrir le dialogue et à échanger avec vos proches et/ou votre équipe soignante.*

Votre équipe soignante pourra vous prodiguer des conseils simples à mettre en pratique pour vous aider à « prendre soin de vos émotions ».*

En fonction de la situation, un soutien psychologique avec un accompagnement spécifique et adapté pourra vous être proposé et mis en place avec des professionnels dédiés.^(1,4)

Tout au long de votre parcours, des soins de support pourront également vous être proposés en complément de vos soins et de vos traitements.⁽⁶⁾



Lorsque l'anxiété a des conséquences négatives dans votre quotidien au point d'engendrer une détresse importante ou une altération de votre fonctionnement, n'attendez pas pour consulter un psychiatre ou un psychologue.⁽¹⁾

Ne restez pas seule, ces spécialistes sauront vous guider et vous accompagner!



Les personnes qui vous entourent ne sont pas toujours très à l'aise avec les émotions, les leurs et les vôtres. Elles peuvent alors avoir des réactions ou des paroles maladroites.

Si cela arrive, exprimez-leur ce dont vous avez besoin, et essayez de ne pas leur en vouloir.*



Pour mieux accepter et réguler ses émotions au quotidien, il existe des méthodes simples et validées qu'il est possible de mettre en pratique!



Vous trouverez ici des exemples de techniques et d'approches utiles qui sont reconnues médicalement. Leur pratique est encadrée et doit être réalisée par des praticiens formés.

Ces méthodes ne se substituent pas aux traitements de votre cancer. Ce sont des thérapies complémentaires, délivrées dans le cadre de soins de support, qui font partie intégrante de votre plan de traitement ; elles peuvent être envisagées à tout moment de votre parcours de soins.

Leur objectif est d'améliorer le bien-être et de réguler l'anxiété.

Les contre-indications sont limitées et les risques associés souvent bénins et transitoires.

En cas de doute, il peut être utile de recourir à un avis médical. (8,9,11,12)*





La méditation de pleine présence (ou de pleine conscience) (7,8)*

Lorsqu'on parle de pleine présence, la méditation renvoie à un entraînement attentionnel qui consiste simplement à s'efforcer d'être pleinement présent à ce qui se passe ici et maintenant : à ce qui se passe en soi (pensées, émotions et sensations corporelles) et autour de soi (c'est-à-dire à ce que l'on perçoit à travers les cinq sens).

Bien qu'elle puise ses racines dans les traditions bouddhistes, la méditation s'entend, dans un cadre médical et laïque, comme une pratique de l'attention, en dehors de toute forme de croyance. Sous sa forme actuelle, la méditation est le plus souvent dispensée en groupe, selon des protocoles assez codifiés.

Cette approche permet avant tout de mieux comprendre les mécanismes de l'esprit, de développer une façon différente d'être en lien avec ses pensées, émotions et sensations, et de se rapprocher de ce qui compte réellement pour soi.



Dans le cadre de maladie chronique et du cancer, notamment du cancer du sein, la pratique méditative améliore la qualité de vie, le sommeil, les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression.**



La méditation de pleine conscience permet de développer notre aptitude à reconnaître les émotions, à localiser leurs manifestations dans notre corps et à accepter qu'elles existent.

Plutôt que de chercher à nous débarrasser au plus vite de nos émotions douloureuses, nous prenons le temps de les accueillir et de les écouter, ce qui nous offre la possibilité de répondre à ce que l'on vit au lieu de réagir impulsivement.*

^{*} Avis d'experts

^{**} À noter : pas de contre-indication physique ; vigilance toutefois, en cas de troubles musculosquelettiques ou autre atteinte physique ayant un impact sur l'équilibre. Contre-indication en cas de troubles pathologiques psychiques aigus : troubles psychotiques, dépression sévère, confusion ; situations de sevrage en cours (alcool, tabac...) ; anxiété sociale avérée ; états émotionnels intenses (deuil, annonce de la progression...). Peu de données disponibles concernant les effets indésirables qui sont souvent transitoires et bénins. (8)



L'hypnose (3,7,9,10)*

L'hypnose désigne un état modifié de conscience dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à s'absorber dans une expérience imaginaire et à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec le praticien. Ce dernier le guide à l'aide de suggestions afin de modifier son expérience subjective, altérer ses perceptions, sensations, émotions, pensées et comportement.

Cet état de conscience, que certains auteurs appellent « la transe », est un état naturel que nous pouvons vivre a minima tous les jours lorsque nous sommes « dans la lune ». Se mettre en état d'hypnose, ou faire de l'hypnose avec un praticien, c'est reproduire intentionnellement cet état avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question.

L'hypnose peut être guidée par un thérapeute formé ou pratiquée soi-même, on parle alors d'autohypnose. Il est possible d'apprendre les techniques d'autohypnose lors de consultations médicales dédiées afin de gérer, par exemple, des douleurs chroniques. Il s'agit de « rééduquer » le cerveau à se défaire de certains réflexes gênants pour réinstaurer le bien-être physique et mental.

Il est à noter que l'hypnose n'est pas une pratique réglementée. L'hypnopraticien doit être formé et utiliser l'hypnose dans son domaine de compétence. (9)



L'hypnose est souvent utilisée en cas de cancer pour aider à réduire le stress, l'anxiété et la douleur, ou encore certains effets secondaires liés aux traitements (nausées, bouffées de chaleur, etc.).**



^{*} Avis d'experts

^{**} À noter : contre-indication en cas de démences modérées à sévères ou présence d'états psychotiques. Effets indésirables rares et quelques effets bénins décrits : fatigue, vertiges, anxiété, céphalées, sensation de malaise. (9)



La relaxation (7)*

La relaxation est une méthode thérapeutique qui vise à réduire la tension, l'anxiété, le déséquilibre émotionnel liés au stress. Il existe plusieurs techniques bien définies produisant un état de détente musculaire plus ou moins volontaire ; nous en présentons deux parmi les plus connues ci-dessous.



L'une des méthodes les plus utilisées en France est le training autogène, inventé par Johannes Schultz, qui correspond à une technique de relaxation proche de l'autohypnose. Il s'agit par exemple de s'entraîner à utiliser des suggestions de lourdeur ou de chaleur pour obtenir un état de détente physiologique.

Une autre technique de relaxation, celle d'Edmund Jacobson, consiste en une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés. Durant la contraction, le sujet se met à l'écoute des tensions et, durant la décontraction, il ressent les effets bénéfiques du relâchement.



La technique de relaxation est choisie par le psychothérapeute en fonction de comment se manifeste / est ressentie l'anxiété.





La sophrologie (11)*

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontractions musculaires et de visualisations de pensées.

Elle s'inspire de différentes méthodes telles que le yoga, l'hypnose ou la méditation. Les objectifs sont de se remettre à l'écoute de son corps afin d'identifier son stress, ses angoisses, sa fatigue et apprendre à y répondre par des réflexes de détente.

Une séance de sophrologie peut se pratiquer en groupe ou individuellement, assis ou debout. On se détend physiquement par des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique. Il n'y a pas de contact physique. Le travail se réalise par des exercices de concentration.



La sophrologie permet ainsi de retrouver un bien-être au quotidien en établissant l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps ; mieux gérer le stress et les tensions inutiles, respecter ses besoins et ses limites, améliorer la qualité du sommeil, renforcer la confiance et l'estime de soi.**



^{*} Avis d'experts

^{**} À noter : contre-indication en cas de psychoses, d'épisodes de morcellement ou de dissociation et chez les personnes sous l'emprise de l'alcool.(11)

^{****} À noter : ne convient pas aux personnes agitées ; vigilance en cas de lymphœdème, troubles cutanés et troubles hématologiques. Effets indésirables transitoires et bénins : sensation ressentie comme parfois douloureuse, passagère à l'insertion de l'aiguille ; sensation de malaise / vertige en cours de séance ; sensation de fatigue ; exacerbation des symptômes pendant 24 à 48 h après la séance ; brûlure cutanée possible après la moxibustion (technique d'application de chaleur). (12)



L'acupuncture (3,12,13)*

L'acupuncture est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à stimuler des points précis du corps avec des aiguilles. C'est une thérapeutique non médicamenteuse.

Chaque séance est réalisée en plusieurs étapes : un échange permettant d'expliquer son parcours, la maladie, les traitements, ses ressentis ; l'observation de la langue et la prise de pouls (il s'agit d'outils diagnostiques de la médecine chinoise) ; la pose et l'application d'aiguilles pendant 15 à 20 minutes. L'idée est de profiter d'un moment de détente dans une ambiance musicale, pleine de zénitude.

Chaque point d'acupuncture se caractérise par son nom, sa localisation sur un des méridiens dont chacun est relié à un organe et à des attributs énergétiques. L'objectif est d'améliorer la circulation des énergies dans le corps.



Les troubles émotionnels tels que l'anxiété, la dépression, la tristesse... en sont des bonnes indications ***







La réalité virtuelle (14-17)*

La réalité virtuelle (VR) est basée sur une technologie de simulation numérique dans des environnements 3D.

Elle permet une immersion de l'utilisateur en temps réel dans un environnement artificiellement généré par ordinateur. L'utilisateur peut interagir avec l'environnement grâce à un casque placé sur sa tête et ses yeux ainsi qu'à de nombreux capteurs.



Cette nouvelle technologie peut être utilisée notamment en cas d'anxiété, de douleurs et au cours de soins ou d'examens médicaux.



Plusieurs centres en France expérimentent cette technologie, notamment pour améliorer le bien-être des personnes atteintes de cancer lors, par exemple, d'examens d'imagerie longs et anxiogènes (IRM, ...), ou bien de gestes techniques invasifs (pose de cathéter veineux central / site implantable). Cette technique évite le recours à une anesthésie générale.

L'objectif est de nous décaler de la réalité, de nous plonger dans un monde plus en douceur, plus en détente, pour pouvoir faire des soins soit invasifs, soit douloureux, qui deviennent ainsi supportables. Grâce au casque de réalité virtuelle, on peut partir dans l'espace, voir des planètes, on peut se retrouver aussi dans les fonds marins, en forêt ou dans une prairie, le tout sur fond de musique douce diffusée dans le casque.*

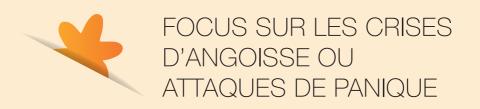
Comment avoir accès à ces méthodes ?

En fonction des centres, il est possible d'avoir accès à l'une ou plusieurs de ces techniques, soit par le biais du centre lui-même, soit par le biais d'associations.

Il est important de vous référer à votre équipe soignante pour le choix de la technique et du thérapeute.

Certaines techniques ne sont en effet pas toujours très encadrées. Il est donc nécessaire d'être orienté par votre équipe soignante pour bénéficier du meilleur accompagnement avec des professionnels formés et habitués à traiter les malades du cancer.





L'anxiété peut prendre différentes formes. (4)

Elle peut notamment prendre la forme de crises d'angoisse ou d'attaques de panique, par exemple au cours d'examens de contrôle ou lors de la mise en place d'un traitement. (4)*



L'attaque de panique est une montée brusque de crainte ou de malaise intense qui atteint son moment le plus fort (acmé) en quelques minutes, avec la survenue de plusieurs symptômes. (4)**

Cet épisode de peur soudaine et intense est bien délimité dans le temps. La durée totale d'une crise varie de quelques minutes à une heure, avec une moyenne de 20 à 30 minutes.*

Lors d'une crise, ce que l'on ressent est désagréable, mais ce n'est pas dangereux. Il est important de garder à l'esprit que ce n'est que de l'angoisse, et que cela va finir par passer.*



Une crise d'angoisse correspond à un cercle vicieux dans lequel plus on focalise sur notre malaise, et plus on lutte contre, plus il nous envahit.

Prenons l'exemple d'une personne qui doit réaliser un examen de contrôle, et qui se dit « si je ne me sens pas bien, je ne pourrais pas sortir de l'appareil...».

Cette pensée va générer de l'angoisse et l'angoisse des symptômes (des palpitations, un nœud dans la gorge, une impression d'étouffement, de la transpiration, etc.).

^{*} Avis d'experts

^{**} Au moins 4 de ces symptômes : Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque ; Transpiration ; Tremblements ou secousses musculaires ; Sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement ; Sensation d'étranglement ; Douleur ou gêne thoracique ; Nausée ou gêne abdominale ; Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement ; Déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi) ; Peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou ; Peur de mourir ; Paresthésies (sensations d'engourdissement ou de picotements) ; Frissons ou bouffées de chaleur

Ces symptômes vont ensuite entraîner à leur tour des pensées angoissantes (du type « Je ne me sens pas bien, je ne vais pas pouvoir le supporter ») et la boucle est bouclée.

Si l'angoisse entraîne des symptômes, c'est en grande partie parce qu'elle induit une hyperventilation. On a l'impression de manquer d'air, mais en réalité on respire trop vite et trop fort (ce qui provoque des sensations angoissantes).

C'est pourquoi, les techniques de contrôle respiratoire sont très utiles pour endiguer une crise. Elles permettent à la fois d'apaiser les symptômes physiques de l'angoisse et de stabiliser son attention.*

Voici un exercice de respiration simple qui peut vous aider à faire redescendre une crise d'angoisse.



Comment réguler sa respiration ?

Le plus important dans cet exercice est d'expirer lentement.

Mettez-vous assis, le dos bien droit, portez votre attention sur la respiration, puis :

- Inspirez par le nez pendant 3 secondes ; bloquez (1 seconde) ;
- Expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes ; bloquez (1 seconde) ;
- Continuez pendant 5 minutes.

Respirer ainsi n'est pas très compliqué, mais ce n'est pas naturel. Maîtriser cet exercice au point de s'en servir pour enrayer des crises nécessite en général un peu d'entraînement.

Aussi, est-il recommandé de s'exercer quotidiennement, au calme, pendant une dizaine de jours.



Affronter l'épreuve du cancer et de ses traitements, c'est un peu comme traverser une tempête en pleine mer.

La vie s'apparente d'ailleurs plus à une navigation sur des eaux mouvantes qu'à une progression sereine sur une route linéaire.

Personne ne contrôle les variations de la météo. Les bons marins apprennent à la lire attentivement, à respecter son pouvoir et à orienter leurs voiles.

Et ils savent qu'en pleine tempête, il est vital de rester sur le pont, de faire corps avec la météo et les courants, d'accepter de se faire mouiller, de bien tenir la barre et de garder le cap.

De la même manière, lorsqu'une réalité s'impose à nous, il n'existe pas de réponse plus puissante que celle qui consiste à embrasser cette réalité, ainsi que toutes les émotions que cette réalité suscite en nous, à faire ce qu'il y a à faire pour résoudre ce qui peut l'être et à continuer d'avancer - du mieux possible, dans cette réalité là - en direction de ce qui est important pour nous.

Plus que jamais, il importe de prendre soin de vous. Prendre soin de soi, ce n'est certainement pas se couper de ses émotions.

En effet, les émotions - même les plus pénibles - sont toutes utiles et nous indiquent dans quelle mesure nos besoins sont satisfaits.

Ce sont des messagers qui nous informent sur notre équilibre. Il convient donc - autant que possible - de les accueillir, d'en prendre soin, et d'écouter ce qu'elles ont à nous dire.

Prenez soin de vous, prenez soin de vos émotions et continuez d'avancer.

Dr François Bourgognon

Le parcours de soins au cours d'un cancer du sein est un chemin ponctué d'espoirs, de découragement, d'incertitudes. Il s'agit de « faire avec »!

Cependant, il vous impressionnera par l'énergie physique et mentale que vous saurez mobiliser, pour découvrir un nouveau regard sur soi, sur les autres, sur la vie.

La confiance et la communication sont essentielles pour maintenir l'endurance nécessaire et faire face aux nouvelles, bonnes ou parfois plus anxiogènes.

C'est à vous de trouver ce qui vous apporte le plus au quotidien.

Prendre soin de ses émotions contribue au bien-être. Il est, par définition, très intime et personnel.

C'est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins

du corps et du calme de l'esprit. Le bien-être n'est pas un acquis, il faut parfois le chercher.

C'est aussi mieux vivre ce parcours de soins et en réaliser un parcours de vie, au travers d'une écoute et d'un accompagnement adaptés.

Dr Lionel Uwer

Vos médecins,
votre équipe soignante,
votre famille, vos amis,
chacun à sa façon,
est là pour vous
aider et vous
accompagner.





Si vous éprouvez le besoin d'écrire ce que vous ressentez, n'hésitez pas à utiliser cet espace

RÉFÉRENCES

- INCa (Institut National du Cancer). Repérage et traitement précoce de la souffrance psychique des patients atteints de cancer. Référentiel organisationnel. Avis d'experts. Janvier 2018.
- Ligue suisse contre le cancer (LSC). Cancer et souffrance psychique. Le cancer touche la personne dans sa totalité. 2017, Berne. 52 pages.
- Larousse.fr. Dictionnaire français. Disponible sur le site du Larousse: https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais (consulté le 12/07/2022).
- 4. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). SFPO (Société Française de Psycho-Oncologie). Troubles anxieux et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 27/03/2018.
- Cardoso F et al. Global analysis of advanced/metastatic breast cancer: Decade report (2005-2015). The Breast 2018(39):131-8.
- AFSOS. Que sont les soins de support? Disponible sur le site de l'AFSOS: https://www.afsos.org/les-soins-de-support/mieux-vivre-cancer/ (consulté le 15/07/2022).
- Greenlee H et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. CA Cancer J Clin. 2017;67(3):194-232.
- AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). La méditation dite de pleine conscience (mindfulness) en onco-hématologie. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 07/04/2022.
- AFSOS. Hypnose thérapeutique et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support (version du 11/02/2018).
- Institut Curie. Hypnose, psychothérapie : quand l'esprit aide à surmonter la douleur.
 Disponible sur le site de l'Institut Curie (consulté le 17/05/21).
- Ben Khedher Balbolia S et al. Evaluation de l'éfficacité et de la sécurité de la Sophrologie.
 Rapport de l'INSERM. Décembre 2020.
- AFSOS. Acupuncture et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support (version du 22/03/2018).
- Tola YO et al. Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review. J Clin Nurs 2021;30(23-24):3369-84.
- 14. Mohammad EB and Ahmad M. Virtual reality as a distraction technique for pain and anxiety among patients with breast cancer: A randomized control trial. Palliat Support Care 2019;17(1):29-34.
- 15. Zeng Y *et al.* Meta-Analysis of the Efficacy of Virtual Reality-Based Interventions in Cancer-Related Symptom Management. Integr Cancer Ther 2019;181-8.
- 16. Clinique de l'Anjou. La clinique de l'Anjou teste la réalité virtuelle pour améliorer le bien-être des patients. Disponible sur le site de la clinique de l'Anjou : https://www.clinique-anjou.fr/actualites/la-clinique-de-lanjou-teste-la-realite-virtuelle-pour-ameliorer-le-bien-etre-des-patients/ (consulté le 28/07/2022).
- 17. RCF radio. La clinique de l'Anjou teste la réalité virtuelle pour améliorer le bien-être des patients. Disponible sur le site de RCF: https://www.rcf.fr/articles/actualite/la-clinique-de-lanjou-teste-la-realite-virtuelle-pour-ameliorer-le-bienetre-des (consulté le 28/07/2022).

POUR ALLER PLUS LOIN --

- Bourgognon F. Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée, Paris, First Éditions, 2019.
- Bourgognon F. La méditation en 10 questions, Paris, Ellipses, 2020.



