

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/soutien-psychosocial-lors-d-un-cancer>



Soutien psychosocial en cas de cancer

De quoi s'agit-il ?

Diagnostic de cancer

Lorsque vous apprenez que vous avez un cancer, vous devez faire face à beaucoup de choses. Votre vie est bouleversée. C'est difficile pour vous, mais aussi pour les personnes qui sont proches de vous.

- Le diagnostic vous rend inquiet et anxieux.
- Vous devez trouver un **nouvel équilibre, physique et émotionnel**.
- Vous devez apprendre à vivre avec la maladie et son traitement (de longue durée).
- Le suivi après le traitement peut durer plusieurs années.

Vous aurez donc peut-être besoin d'aide ou de conseils. Les personnes qui sont proches de vous auront aussi peut-être besoin d'aide ou de conseils.

- Chaque personne a des **besoins différents**.
- Le besoin varie en fonction des étapes de la maladie et du traitement.
- Une équipe composée de plusieurs professionnels de la santé accompagne la personne et ses proches.
- Très souvent, cette **équipe** propose une aide psychologique.

Aide psychosociale

Pendant toute cette période, avoir de l'aide est important. Cette aide peut être :

- **une aide psychologique**, par exemple si vous avez du mal à gérer vos émotions ou si vous vous posez des questions sur le sens de la vie ;

- une aide sociale, par exemple pour les assurances, la sécurité sociale, les remboursements et la rééducation.

Vous pouvez demander de l'aide :

- à un·e psychologue ;
- au service social de l'hôpital ou de votre mutuelle ;
- à une personne de l'équipe de rééducation.

Les personnes atteintes d'un cancer sont-elles nombreuses à avoir des problèmes psychiques ?

Sur 3 personnes atteintes d'un cancer,

- **1 personne ressent de l'anxiété** ou a des problèmes d'adaptation par exemple ;
- 1 personne a besoin d'un **accompagnement supplémentaire**. C'est surtout le cas lorsque :
 - La maladie est déjà avancée au moment du diagnostic ;
 - Le pronostic n'est pas bon ;
 - Vous avez des effets indésirables et/ou des complications pendant le traitement ;
 - Vous avez de jeunes enfants ;
 - Vous êtes jeune et vous venez juste de quitter la maison de vos parents pour prendre votre indépendance ;
 - Vous ressentez de l'anxiété et vous ne savez pas comment faire face à l'incertitude.

Quels problèmes psychiques peut-on rencontrer ?

Lorsque vous apprenez que vous avez un cancer, vous avez **besoin de temps pour vous y faire**. C'est tout à fait normal.

D'abord, vous pouvez **être en colère et sur les nerfs**. Votre humeur dépend fortement de comment vous vous sentez physiquement.

Vous pouvez développer **une réaction de stress**.

Parfois, c'est vraiment très **difficile d'accepter ce diagnostic**.

Parfois, un **problème psychiatrique** peut apparaître, comme une [dépression](#).

Que peuvent faire les professionnels de la santé ?

Suivi médical

Votre médecin suit **l'évolution de votre maladie**, de vos symptômes, de votre traitement et des éventuels effets indésirables.

Votre médecin vous aide pour diminuer les **difficultés physiques et émotionnelles** et pour faire avec les changements physiques de votre corps.

Avec votre accord, votre médecin peut **informer des personnes proches de vous** pour qu'elles vous aident. Le traitement peut en effet durer longtemps et avoir des conséquences sur votre vie de famille et votre vie sociale.

Si vous souffrez d'[anxiété](#), si vous avez du mal à dormir ([insomnie](#)) ou si vous vous sentez déprimé ([dépression](#)), votre médecin peut vous prescrire **des médicaments**.

Suivi psychologique

Votre médecin vous accompagne également sur le **plan mental**.

Votre médecin vous donne **des informations** sur la maladie et sur le traitement. En effet, c'est important de recevoir suffisamment d'explications et de recevoir des encouragements. Cela vous aide à faire face à la maladie.

Votre médecin évalue comment vous gérez mentalement la maladie et le traitement.

Si nécessaire, votre médecin vous propose une [psychothérapie](#) de soutien.

Suivi d'équipe

Votre médecin ne travaille pas seul-e. Souvent, il ou elle fait appel à d'autres professionnels de la santé pour vous aider dans certaines difficultés :

- psychologue,
- kiné,
- diététicien·ne ou médecin nutritionniste.

Dans une maison de repos et de soins, les professionnels de la santé, par exemple médecin généraliste, psychologue, infirmier·e, kiné, aide-soignant... se réunissent et proposent **un plan de soins**. Chaque professionnel note les rendez-vous. Régulièrement, ils évaluent le plan de soins. De cette manière, ils peuvent mieux s'occuper de la personne.

Que pouvez-vous faire ?

Faites-vous soutenir et accompagner.

S'informer

Connaitre la maladie, le traitement et les changements causés par la maladie et les traitements, c'est important. Par exemple, demandez donc à votre médecin :

- Que pouvez-vous espérer avec le traitement ?
 - Guérir ?
 - Ralentir la maladie ?
 - Soulager vos plaintes ?
- Quels sont les effets indésirables possibles du traitement ?
- Quels autres professionnels peuvent vous aider ?

Un mode de vie sain

Manger sainement et bouger suffisamment, ce n'est pas forcément facile pendant cette période, mais c'est important. C'est important pendant et après le traitement.

Souvent, la maladie et le traitement ont une influence sur ce que vous mangez et sur votre capacité à bouger. Discutez-en avec votre médecin. Il pourra éventuellement vous conseiller l'aide d'un·e diététicien·ne ou d'un·e médecin nutritionniste.

Un accompagnement au travail

Si vous avez des difficultés pour travailler ou si vous reprenez le travail après un cancer, il peut être utile de se faire accompagner. Il est possible **d'adapter vos conditions de travail**. Vous pouvez en parler **au médecin du travail**.

Rédaction le 14 octobre 2020.

Dernière mise à jour le 14 octobre 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/soutien-psychosocial-lors-d-un-cancer>



Liens Utiles

- Cancer et école
<https://www.cancer.be/aide-aux-patients/l-cole>
- L'activité physique pendant et après un cancer
<https://www.cancer.be/activite-physique-pendant-apres-cancer>
- Cancer et soutien émotionnel
<https://www.cancer.be/aide-aux-patients/soutien-emotionnel>
- Trouver un-e diététicien-ne agréé-e
<https://updlf-asbl.be/>
- Trouver un-e psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Association qui soutient les personnes qui aident régulièrement un proche dépendant en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap
<http://www.aidants-proches.be>
- Cancer et soutien psychologique
<https://cancer.be/cancerinfo/>
- Cancer et travail
<https://www.cancer.be/aide-aux-patients/cancer-et-travail>
- Ligne téléphonique d'information et de soutien : Cancerinfo 0800 15 801
<https://www.cancer.be/aide-aux-patients/la-fondation-votre-service/cancerinfo-est-l-pour-vous-au-0800-15-801>
- Cancer et nutrition
<https://www.cancer.be/nouvelles/cancer-et-nutrition>
- Trouver un-e médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Cancer - Aides aux patients
<https://www.cancer.be/aide-aux-patients>
- Services de Santé Mentale
<https://pro.guidesocial.be/associations>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm01057>