



Cancer et souffrance psychique

Le cancer touche
la personne
dans sa totalité

Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les personnes touchées



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Editeur

Ligue suisse contre le cancer (LSC),
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Responsables de projet

Valentina Celio Moser, Sabine Jenny, Verena
Marti, Ligue suisse contre le cancer

Groupe de travail/Conseils scientifiques

(Par ordre alphabétique)

PD Dr phil. Judith Alder, psychothérapeute et
psycho-oncologue, cabinet collectif Schlüssel-
berg, Bâle

Dr med. Marijke Dickson, chef de clinique
de psychiatrie, consultation ambulatoire de
Berthoux, Hôpital régional d'Emmental
Martina Hurschler, lic. phil., responsable de
projet Directives de la psycho-oncologie, Ligue
suisse contre le cancer, Berne

Brigit Lang, lic. phil., psychologue spécialisée
en psychothérapie FSP, psycho-oncologue
SSPO, Centre de médecine psychosomatique,
Sursee

Martin Nobs, lic. phil., psychologue FSP,
Ligue suisse contre le cancer

Dr phil. Brigitta Wössmer, psychologue
clinique FSP, psycho-oncologue SSPO,
psychologue en chef, Psychosomatique,
Hôpital universitaire de Bâle

Ursula Zimmerli, infirmière dipl. ES, assistante
sociale dipl. HFS, conseillère en psycho-onco-
logie DKG et SSPO, Berne

Nous remercions les deux personnes touchées
pour leur relecture attentive du manuscrit,
leurs précieux commentaires et leurs sug-
gestions d'ajouts, que nous avons repris avec
plaisir.

Texte

Ont collaboré à la rédaction de la brochure:
PD Dr phil. Judith Alder (auteure principale),
voir plus haut

Dr phil. Brigitta Wössmer, voir plus haut
Ligue suisse contre le cancer:

Martina Hurschler, lic. phil., responsable de

projet Directives de psycho-oncologie

Sabine Jenny, lic. phil., infirmière HES

Susanne Lanz, rédactrice

Verena Marti, responsable service Publications

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Révision

Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre le
cancer, Berne

Photos

Shutterstock

Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2017, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Sommaire

Avant-propos	5
Touché par le cancer : pourquoi ?	6
En quête d'explications	6
Les facteurs psychiques causent-ils des cancers ?	7
Le stress : élément déclencheur de la maladie ?	8
Les effets du cancer sur le psychisme	11
Quel sont les effets possibles ?	11
Les réactions psychiques : différentes et normales	13
Dépression et angoisse liés au cancer	17
Vivre avec la maladie	19
Des émotions qui oscillent entre rébellion et acceptation	20
Je suis pourtant censé me ménager...	22
Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?	22
Prendre de la distance	25
Accepter de l'aide	25
Que puis-je faire pour moi ?	27
Augmenter votre bien-être	27
Faire face aux problèmes	30
Donner une direction à sa vie	34
La psycho-oncologie	38
Qu'est-ce que la psycho-oncologie ?	38
Quand est-il utile de consulter un professionnel ?	39
Où trouver du soutien ?	42
Conseils et informations	43



Chère lectrice, cher lecteur,

Cette publication s'adresse indifféremment aux hommes et aux femmes. Le genre masculin est utilisé pour faciliter la lecture. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Peut-être tenez-vous cette brochure dans vos mains parce que l'un de vos proches ou vous-même avez reçu un diagnostic de cancer. En très peu de temps, nombre de personnes peuvent voir leur vie basculer. D'un moment à l'autre, beaucoup de choses changent brutalement.

Bien que physique avant tout, la maladie cancéreuse a des effets sur la personne dans sa totalité. Elle a donc aussi d'importantes répercussions sur son état psychique : le patient doit en effet affronter les effets secondaires du traitement et les symptômes de la maladie, mais aussi faire face aux questions en rapport avec le sens de la vie, la souffrance, la mort, et sa propre fin.

Assaillie par une avalanche d'émotions et de pensées, la personne touchée se pose souvent de nombreuses questions. La plupart du temps, elles restent sans réponse : « Pourquoi moi ? » ou « Comment vais-je supporter cette épreuve ? », par exemple. Il s'agit d'une tentative de donner sens aux événements, à saisir ce qui nous échappe et accepter les potentiels changements.

Ces questions peuvent toutefois entraîner sentiments de culpabilité, perplexité, et épuiser la personne touchée. Il arrive que des pensées telles que « C'est une punition » ou « Peut-être ai-je fait quelque chose de mal ? » éveillent des émotions violentes comme la peur, le désespoir, l'incertitude ou la rage. Vous traversez une situation extraordinaire qui représente une menace existentielle : ces émotions sont donc tout à fait compréhensibles.

Nous souhaitons que cette brochure vous accompagne pendant un certain temps et vous aide à reprendre pied dans ce tourbillon d'émotions. Elle est censée vous servir d'appui pour comprendre et mettre de l'ordre dans vos réactions. Comment « cohabiter » avec des émotions pénibles ? Cette publication entend vous indiquer des voies possibles. De plus, elle vous explique en quoi consiste la psycho-oncologie professionnelle : spécialisée dans les processus psychiques à l'œuvre dans une maladie cancéreuse, elle peut vous soutenir.

Tous nos vœux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Touché par le cancer : pourquoi ?

Certains patients décrivent le diagnostic et les répercussions sur leur vie comme un basculement hors de la réalité normale. Face au danger immédiat, ce qui nous préoccupait devient secondaire pour un temps, car le cancer nous prend au dépourvu et nous confronte brutalement à la fin de notre existence. La plupart du temps, la maladie ne touchait probablement que les autres, mais maintenant, elle fait partie intégrante de notre vie, c'est de nous-mêmes qu'il s'agit.

Depuis des millions d'années, une menace sérieuse déclenche chez l'homme des réactions d'alerte spécifiques, physiques et psychiques. Il recherche des solutions dans le but de l'éliminer : « Qu'ai-je fait ? Que puis-je faire ? » Mais aussi : « Comment agir autrement dans ma vie pour que cela ne se reproduise pas ? » L'histoire de l'humanité montre que ce comportement est tout à fait normal. Les questionnements nous amènent à revoir notre façon de penser.

Ils peuvent être utiles, ordonner le chaos et apporter une solution. Ils risquent toutefois de créer culpabilité et attentes disproportionnées envers soi-même et les autres.

« Pendant de très nombreuses années, je me suis simplement négligée. J'accordais toujours la priorité aux besoins des autres et n'avais plus d'énergie pour moi-même. Peut-être cette attitude est-elle à l'origine de mon cancer ? »



Patiente

En quête d'explications

Maladie aux facettes multiples, le cancer est caractérisé par des processus complexes et variés. Les cellules cancéreuses se forment lorsque la modification de certains gènes provoque la multiplication anarchique des cellules. Pourquoi une cellule saine devient-elle soudain cancéreuse ? On l'ignore la plupart du temps, mais certains facteurs augmentent le risque de développer la maladie : le tabagisme, l'exposition à des produits chimiques toxiques, les rayonnements UV (émis par le soleil), certains virus ou la consommation d'alcool. Il reste encore à comprendre pourquoi, à facteurs de risque égaux, certaines personnes tombent malades, et d'autres pas.

Ces éléments expliquent peut-être pourquoi les proches et les personnes touchées se demandent parfois s'il existe un lien entre l'apparition d'un cancer et le psychisme, le stress, la personnalité, les émotions et le comportement.

La science a traité ses questions pendant de nombreuses années. Voici, résumées, les importantes conclusions de ces études.

Les facteurs psychiques causent-ils des cancers ?

Autant l'affirmer d'emblée : aucune preuve scientifique ne démontre que les facteurs psychiques sont responsables de l'apparition de la maladie. Les explications qui prétendent le contraire ne résistent pas à l'épreuve de la science. La « personnalité à cancer » n'existe pas. En d'autres termes, les personnes qui refoulent par exemple leurs sentiments, tendent à éprouver du désarroi ou peinent à s'affirmer ne présentent pas plus de risques que le reste de la population.

Ces théories psychologiques sur la survenue d'un cancer ont pendant une longue tradition. La conviction selon laquelle mélancolie et cancer sont liés remonte à l'Antiquité !

A cette époque et durant les deux siècles qui ont suivi, les scientifiques disposaient de peu de connaissances médicales sur le développement et la multiplication des cellules cancéreuses. Pour cette raison, il était tentant

de chercher des explications valables au quotidien. Nous sommes en mesure d'exercer une influence directe ou indirecte sur de nombreuses choses, alors pourquoi pas aussi sur le cancer ?

Ce n'est qu'au cours des 40 dernières années que la recherche a mené des études scientifiques en vue d'établir une possible corrélation entre cancer et psychisme. Les chercheurs ont examiné dans quelle mesure la personnalité, la manière d'affronter les conflits ou les réactions psychiques comme l'anxiété et les dépressions influencent l'apparition d'un cancer. Au départ, les scientifiques se montraient incapables de parvenir à une conclusion claire en raison d'une problématique mal posée.

On comprend aisément qu'un diagnostic de cancer puisse provoquer humeur dépressive et anxiété, mais ces émotions ne permettent pas d'extrapoler et d'affirmer que ces mêmes émotions jouent un rôle dans le développement de la maladie : elles sont une réaction à l'annonce du cancer et non la cause.

Aujourd'hui encore, de prétendus experts défendent avec virulence ces théories et les publient dans des livres ou en ligne – associées souvent à un traitement promettant la guérison. Cependant,

lorsque l'on examine comment ces « experts » arrivent à leurs conclusions, la plupart du temps, on constate que beaucoup d'entre elles se fondent sur de pures suppositions. Elles ne reposent sur aucune base scientifique.

Le fruit des recherches de ces dernières années nous permet d'affirmer ce qui suit :

- une personnalité à risque n'existe pas ;
- les personnes ayant souffert d'expériences de deuil ne développent pas plus souvent un cancer ;
- la manière dont on fait face à ses émotions, en réprimant la colère ou la peur par exemple, ne favorise pas la survenue d'un cancer.

Le stress : élément déclencheur de la maladie ?

Peut-être avez-vous aussi entendu dire à votre entourage que votre stress a causé votre cancer et que vous devriez maintenant y voir une chance de changer votre vie. Ces affirmations trouvent leur inspiration dans l'influence négative qu'exerce le stress sur la santé. Ce phénomène est généralement reconnu. Toutefois, aucune preuve scientifique ne vient attester la

conviction selon laquelle le stress peut provoquer une maladie cancéreuse.

Quelles sont les corrélations analysées jusqu'ici par les études ?

Il est vrai que le stress de longue durée devient chronique et entraîne des modifications des systèmes du stress physiologiques (normaux, naturels). Différents transmetteurs et hormones en dépendent et contribuent notamment à accélérer les battements du cœur lorsque la peur nous saisit.

Stress et système immunitaire

Par ailleurs, les scientifiques ont déjà établi certains liens de cause à effet entre le système du stress et les défenses immunitaires : on sait que le stress influe sur certains facteurs des défenses de l'organisme et retarde quelque peu la guérison d'une blessure.

La science attribue à certaines composantes du système immunitaire un rôle dans la résistance au cancer, mais à ce jour, il n'a pas été possible de prouver le lien entre le stress vécu, les changements qu'il induit dans le système immunitaire et du stress, et le développement d'une maladie cancéreuse.

En règle générale, la survenue d'un cancer dépend toujours de plusieurs facteurs concomitants dont on ne connaît à ce jour qu'une partie. Les formules à l'emporte-pièce du type «Les personnes qui s'énervent ou sont très stressées ont plus de chances d'avoir un cancer» n'ont aucun fondement scientifique.

S'il existe certaines corrélations, elles sont indirectes et s'observent par exemple chez des personnes

qui négligent leur santé en raison de graves problèmes psychiques. Elles ont tendance à consommer davantage de drogues, à faire peu de sport et à se rendre irrégulièrement chez le médecin.

Contrairement aux facteurs héréditaires ou environnementaux, pratiquement immuables, chacun peut exercer une influence relative sur certains facteurs comme la consommation de tabac, d'alcool ou son alimentation.



Les effets du cancer sur le psychisme

Personne ne conteste que votre maladie représente un poids pour vous et votre entourage. Qu'il s'agisse d'un premier diagnostic ou pas, même si vos proches ou vos connaissances ont déjà vécu une expérience en lien avec la maladie, la situation actuelle est nouvelle et représente un défi à relever.

Peut-être avez-vous déjà connu des moments difficiles au travail, dans votre vie de couple ou cercle de connaissances. Vous vous êtes déjà senti accablé par les problèmes. Selon les circonstances, la maladie cancéreuse et le traitement peuvent attiser ces difficultés.

De plus, il arrive que le psychisme souffre des effets secondaires de la maladie et des traitements. Certaines personnes soumises à des fluctuations hormonales sont notamment plus irritables, épuisées. La fatigue, les douleurs, les changements d'apparence ou les troubles sexuels peuvent aussi

être très pénibles à vivre sur le plan psychique.

Quels sont les effets possibles ?

En général, le psychisme réagit aux situations de stress et aux fardeaux difficiles à surmonter et perçus de prime abord comme une menace. En les connaissant davantage, vous les identifiez plus vite et savez mieux comment les apaiser.

L'encadré à la page suivante vous indique quelques effets caractéristiques dont souffrent de nombreux patients. Selon la phase du cancer que vous traversez, ils sont plus ou moins aigus.

Au cours de la maladie, des émotions telles que rage, jalousie ou apitoiement sur son sort peuvent surgir. Ces jours-là, on préférerait rester sous la couette et s'isoler du reste du monde. Ces sentiments font partie de la vie. Ils sont donc naturels lorsque l'on souffre d'un cancer. Ces réactions, humaines et normales, diminuent par la suite dans la majorité des cas.

Beaucoup de patients sont capables de surmonter ces moments, seuls ou avec l'aide de leur famille ou de leurs amis. Il arrive toutefois d'éprouver la sensa-

Manifestations qui accompagnent la maladie : en savoir plus

Les différentes brochures de la Ligue contre le cancer vous renseignent sur les symptômes du cancer (voir p. 45 et suiv.).

tion d'être dépassé par les événements. Vous avez l'impression de vous noyer sous les difficultés. Dans ces situations, n'hésitez pas à faire appel à un spécialiste en psycho-oncologie (voir p. 38, psycho-oncologie).

Avez-vous besoin d'être seul, de tranquillité? C'est tout aussi normal que le souhait d'être sou-

tenu. Vous traversez une période pendant laquelle vous êtes en contact plus étroit avec certaines personnes. Il est donc légitime de vouloir aussi se retirer de temps à autre.

Répercussions négatives possibles

- Inquiétude que suscitent la menace de la maladie et la confrontation avec la finitude de la vie.
- Situations familiales stressantes, réactions des proches, changements dans la vie familiale de tous les jours, crise du couple, modification des rôles familiaux.
- Contraintes ou obligations sociales, financières et professionnelles.
- Système de soins médicaux: manque de temps des soignants, manque d'intimité, tournus plus fréquent des médecins, temps d'attente (pour les résultats par ex.).
- Les symptômes physiques et leurs conséquences: notamment les douleurs, la fatigue, la perte de la fertilité.
- Changements de l'apparence physique: perte de cheveux, amaigrissement ou prise de poids, modifications de l'image de soi et du corps, remettant en question la féminité ou la virilité.
- Perte de son autodétermination et de son indépendance.
- Réactions pénibles de la part des proches.

Les réactions psychiques : différentes et normales

Les troubles psychiques varient d'un individu à l'autre et selon la phase de la maladie. Il est impossible de prévoir comment vous allez réagir aux troubles qu'elle provoque. Votre comportement dépend de l'expérience que vous avez acquise lors de crises antérieures et de la manière dont vous les avez surmontées. Votre réaction est aussi tributaire de problèmes physiques comme les douleurs et les nausées.

Pour de nombreuses personnes, certaines phases de la maladie sont plus difficiles à vivre que d'autres. Souvent, les périodes de grande incertitude s'avèrent particulièrement pesantes.

« Pendant les jours qui ont suivi l'annonce du diagnostic, je vivais comme dédoublée. Il y avait de moments où je n'y croyais simplement pas, d'autres où je souffrais d'une crise de panique et manquais d'air. Soudain, la vie de tous les jours me semblait à des années-lumière de ce que je vivais. »



Patient

Dépassé par les événements

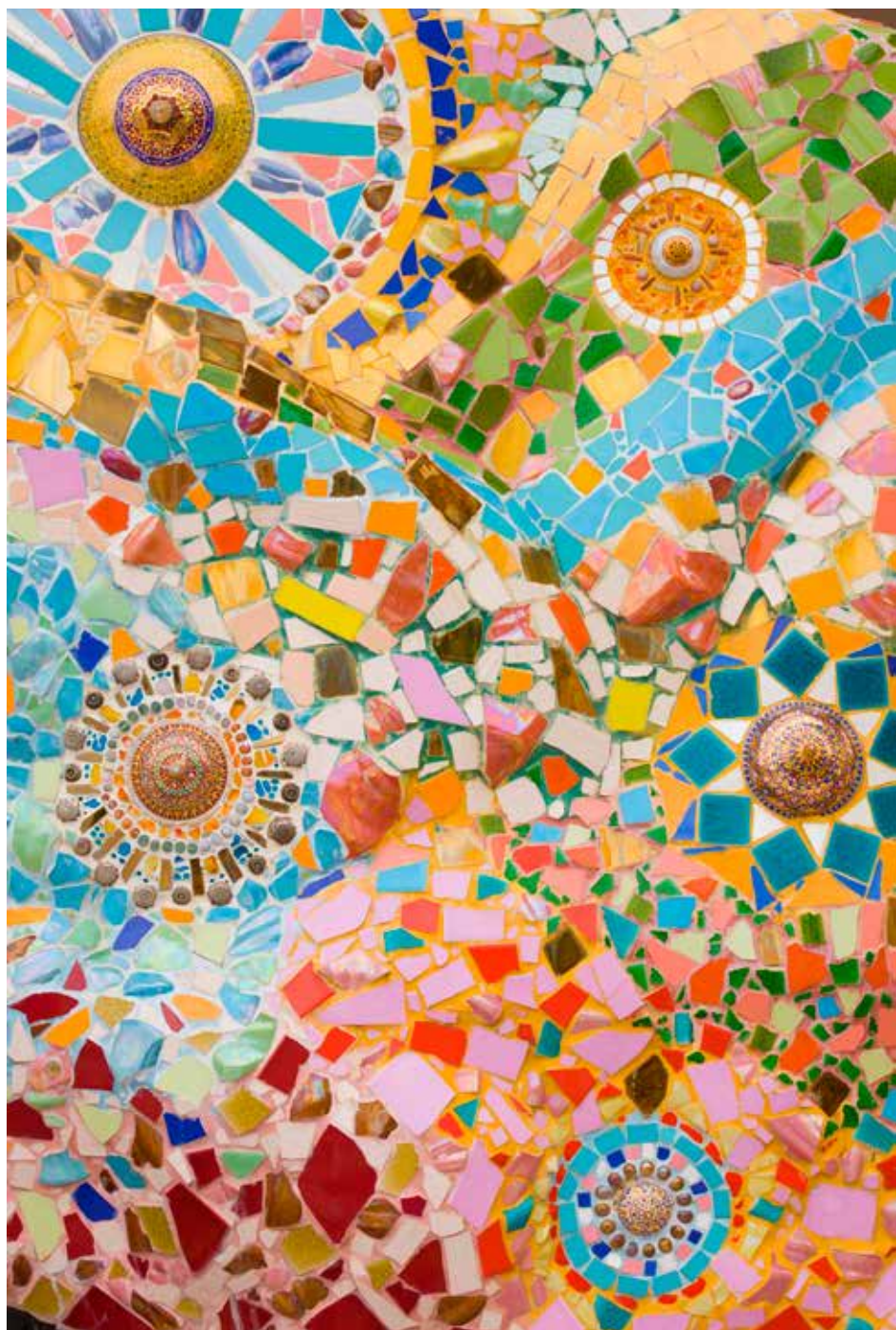
La plupart des personnes éprouvent un choc à l'annonce de la maladie. Bouleversées, elles ressentent des émotions qui vont de l'angoisse à la panique. Elles se font beaucoup de souci et éprouvent des difficultés à avoir les idées claires et suivre attentivement l'entretien avec le médecin.

Les patients rapportent qu'ils jugent particulièrement difficile la période qui s'écoule entre le diagnostic et le début du traitement. Dans cet intervalle, l'attente nécessaire aux résultats d'examen complémentaires laisse une large place à la spéculation, à l'espoir et à l'angoisse.

Ce que vous pouvez faire

Plus que jamais, le maintien de votre emploi du temps peut s'avérer utile. En accomplissant vos activités habituelles, vous vous offrez des moments de répit, car cette structure quotidienne vous libère des ruminations : continuez à faire vos courses comme avant, à cuisiner, à prendre vos repas ou à faire une promenade aux mêmes heures, exactement comme avant d'apprendre le diagnostic ou de commencer le traitement.

Pendant le traitement, les émotions vous embarquent sur des montagnes russes. Le début du



« J'avais très peur avant de commencer la première chimiothérapie. J'ai vraiment pris confiance dans le traitement lorsque je me suis rendu compte que je supportais bien le premier cycle. »



Patiente

traitement s'accompagne souvent d'un sentiment de soulagement, car on peut agir contre le cancer.

Simultanément, agitation, irritabilité, baisse d'énergie, fatigue et fluctuations de l'humeur sont des émotions fréquentes qui cohabitent avec le malaise physique durant cette période.

Que pouvez-vous faire ?

C'est maintenant que le soutien de votre entourage et l'emploi de vos ressources intérieures et extérieures s'avèrent particulièrement fondamentaux : puisez des forces dans la nature, auprès de votre cercle d'amis ou de vos loisirs. Vous allez avoir des « jours avec » pendant lesquels

« Nous avons fêté la fin du traitement en famille. J'ai d'abord cru que le cancer était derrière moi, mais dans les semaines qui ont suivi, j'ai remarqué que le travail d'assimilation ne faisait que commencer. »



Patient

vous vous sentirez mieux. Ces jours-là, essayez de faire quelque chose qui vous procure du plaisir et vous donne de l'énergie.

Après le traitement, l'effet « trou noir »

Souvent, la fin du traitement suscite chez les patients joie et impatience, mêlées d'excitation. Cependant, il est possible que doutes et angoisse surgissent et viennent se mêler au soulagement : « Le traitement a-t-il été vraiment efficace ? Suis-je guéri, le cancer a-t-il disparu ? A-t-on pu freiner ou empêcher sa progression ? »

Vous atteignez un point où tout ce qui était possible a été entrepris contre la maladie. Les rendez-vous réguliers et le contact établi avec les spécialistes étaient certes pesants, mais ils vous procuraient un sentiment de sécurité. Il s'agit maintenant de reprendre confiance dans votre organisme et de retrouver vos repères dans la vie quotidienne.

Voici ce que vous pouvez entreprendre

Apprendre à nouveau à interpréter les signaux envoyés par le corps peut être essentiel : la plupart du temps, douleurs, accélération du rythme cardiaque ou tiraillements dans l'estomac ne constituent pas des signes d'une récurrence ou d'un nouveau cancer.

Quand le cancer revient ou progresse

La récurrence ou la progression de la maladie déclenchent de nombreux sentiments différents : la déception suscitée par l'évolution défavorable de la maladie, l'angoisse à l'idée de ressentir des douleurs, le deuil provoqué par les possibilités limitées de planifier sa vie, l'inquiétude quant à l'avenir des proches, leur probable vie sans vous. D'autres émotions peuvent se développer : rage, jalousie, ou le sentiment que rien n'a de sens.

Ces réactions violentes peuvent rendre difficile la confrontation avec les épreuves qui se présentent dans la vie ici et maintenant. Dans ce contexte, les personnes de confiance sont particulièrement importantes (compagne ou compagnon, amis, mais peut-être aussi le médecin ou un membre de l'équipe soignante).

« J'ai vécu comme une nouvelle catastrophe que les résultats d'examen confirment la présence de métastases. Mais j'ai quand même assez vite décidé de continuer le traitement parce que je désire accomplir encore tant de choses dans cette vie ! »



Patient

Vous pouvez agir : voici comment

Demandez-vous ce qui est important pour vous : il est possible que la ou les réponses vous aident à avancer. Essayez de clarifier régulièrement ce qui vous tient à cœur. Comment se présentent les semaines et mois à venir, que souhaitez-vous, où pouvez-vous trouver des forces et faire le plein de confiance, d'espoir et de joie ? Dans quel domaine gaspillez-vous de l'énergie ? Pouvez-vous y changer quelque chose ? Parfois, il s'avère utile de dire ou d'écrire ce que l'on souhaite.

Dépression et angoisse liées au cancer

« Un jour j'ai craqué. J'avais lutté et m'étais motivée si longtemps, je faisais en sorte de me redonner du courage quand je ne me sentais pas bien jusqu'à ce que soudain j'aie l'impression que ma batterie intérieure était complètement à plat. J'étais épuisée, j'avais une dépression. C'est là que j'ai su que je n'y arriverais pas sans me faire aider. »



Patiente

Un événement douloureux et des phases de la vie caractérisées par des changements importants augmentent le risque pour de nombreuses personnes de développer une maladie psychique. Nous avons décrit les réactions possibles à l'annonce du diagnostic et aux traitements : angoisse, grande tristesse ou fluctuation de l'humeur. En comparaison, les symptômes d'une maladie psychique sont beaucoup plus intenses et durent longtemps. D'ailleurs, souvent, d'autres troubles viennent s'ajouter à ce qui précède.

Voici les symptômes d'une dépression :

- humeur dépressive permanente et un désespoir ressenti presque tous les jours et pendant la plus grande partie de la journée, durant plus de deux semaines ;
- mélancolie ;
- incapacité à éprouver de la joie ;
- repli social ;
- ruminations mentales ;
- problèmes de concentration ;
- insomnie ;
- fatigue et perte d'énergie ;
- pensées suicidaires.

Angoisse et problèmes font partie de toute maladie cancéreuse. De nombreux patients apprennent à les affronter et se rendent compte qu'avec le temps, leurs angoisses diminuent en intensité et s'espaçent.

Lorsqu'elle est omniprésente, la personne souffre peut-être d'un trouble anxieux qui peut se manifester par des attaques de panique. Elle se caractérise par un état de peur intense accompagné de palpitations cardiaques, sueurs, tremblements, difficultés respiratoires, sensation d'étouffement. La personne ressent des nausées et la peur de perdre le contrôle, la raison ou de mourir.

Ces troubles anxieux déclenchent une sorte de cercle vicieux : par crainte de souffrir de nouvelles crises, la personne commence à éviter certaines activités. La peur que suscitent la récurrence ou la progression de la maladie peut aussi devenir très pénible. Il arrive que quelques situations (comme un rendez-vous prévu chez le médecin) déclenchent des crises qui restent malgré tout sous contrôle. Mais le trouble peut s'aggraver lorsque la panique se transforme en humeur de base. Elle s'autonomise alors et prend le contrôle de la personne concernée.

En effet, cinq personnes sur 100 développent une réaction de traumatisme. Elles revivent par exemple l'annonce du diagnostic ou tout autre souvenir pénible associé à une menace. Images, pensées ou rêves liés à ces situations viennent tourmenter les personnes concernées. Un sentiment de réalité immédiate s'ajoute à ces souvenirs obsédants.

Les événements sont perçus et vécus comme s'ils n'appartenaient pas au passé. Ils se produisent ici et maintenant : certains stimuli tels que l'odeur du cabinet provoquent ces réactions tenaces, caractérisées par l'angoisse et une agitation physique intense.

C'est la raison pour laquelle les personnes concernées évitent souvent de parler de ces événements traumatisants ou de fréquenter les lieux qui réactivent les souvenirs. Nervosité et irritabilité caractérisent l'humeur de base. Souvent, la personne souffre pendant longtemps de difficultés à se concentrer, dormir ou retrouver un état de calme intérieur.

Demandez du soutien

Les symptômes sont-ils très pénibles ? Vous handicapent-ils au quotidien ? En souffrez-vous depuis longtemps ? Si oui, demandez l'aide d'un professionnel, surtout si vous ressentez les symptômes que nous avons décrits (voir aussi p. 42).

Vivre avec la maladie

Chacun a sa manière de réagir à la survenue d'un cancer. Si vous jetez un regard en arrière, vous constatez que vous avez vécu des moments heureux et d'autres plus difficiles qui vous ont marqués. Peut-être en avez-vous tiré d'importantes leçons sur vous-même.

A présent, vous pouvez y avoir recours. Chaque individu a un vécu particulier et possède des ressources ou des aptitudes différentes. Pour cette raison, nous appréhendons tous la maladie autrement. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière de vivre

Je trouve du réconfort :

- Après des personnes de mon entourage qui me soutiennent particulièrement bien.
- En m'adonnant à des occupations qui me détendent et me font penser à autre chose.
- Lorsque la parole, les photos, les histoires, un livre de pensées ou la prière me permettent d'exprimer mon inquiétude et mes problèmes.
- Dans les efforts que je déploie pour entretenir mes relations avec mes proches ou amis, car c'est un exemple d'énergie qui me permet d'influencer le cours des choses. Elle vaut la peine d'être investie.
- Lorsque je m'efforce de mieux accepter ce que je ne peux pas changer, malgré l'activité physique, artistique ou les brefs temps de repos pendant lesquels je peux réfléchir à tout dans le calme.
- Lorsque je reconnais que mes efforts d'adaptation atteignent leurs limites et suis capable de demander de l'aide dans certains domaines: en annotant mes angoisses par exemple, mes problèmes et mes souhaits, que je tente ensuite de clarifier avec un ami.

avec la maladie. Il s'agit plutôt d'un grand défi à relever. La personne concernée peut cependant aussi y voir aussi une chance de trouver son propre chemin, de faire face à la maladie de la façon qui nous convient.

Pour affronter la situation, vous disposez aussi de ressources et de stratégies dans lesquelles vous pouvez puiser force et confiance. Personne n'est tout à fait malade ou bien portant. Vous ne vous résumez pas à votre maladie: il y a beaucoup d'autres facettes de votre vie qui demeurent intactes et peuvent vous aider à vous adapter aux événements nouveaux.

On entend par ajustement ou adaptation à la maladie tous les efforts fournis pour reconnaître et réduire les souffrances présentes ou à venir. Entre le moment du diagnostic et les nombreux mois qui s'écoulent après les traitements, les patients mettent en pratique différentes stratégies d'adaptation afin de diminuer la souffrance émotionnelle, résoudre les problèmes et accomplir les tâches qui se présentent à eux.

Des émotions qui oscillent entre rébellion et acceptation

Aujourd'hui encore, le cancer véhicule de nombreux mythes. L'un d'entre eux prétend que la confrontation avec la maladie conditionnerait la guérison. La personne malade serait censée découvrir ce que le cancer souhaite lui « dire ». Souvent, les personnes bien intentionnées conseillent à un individu malade de remettre leur vie en question et peut-être même d'y apporter des changements radicaux. Mais cette vie, qui nous dit qu'elle n'était pas déjà très agréable? Et que signifie cette « confrontation avec la maladie »? Et comment transforme-t-on sa vie?

Dans un même ordre d'idée, les conseils en matière de pensée positive sont liés à la guérison pour nombre d'entre nous, tandis que les pensées négatives auraient une influence néfaste.

Chaque personne concernée trouve ses propres réponses et son propre chemin dans la « cohabitation » avec le cancer. Peut-être sert-elle d'occasion pour tirer une sorte de bilan. On peut aussi se voir forcé de changer quelque

chose dans sa vie. En revanche, quelqu'un d'autre souhaitera conserver la plupart des choses telles qu'elles sont, ne pas tout remettre en question et se concentrer sur le traitement.

Accepter la situation au lieu de la combattre peut vous aider à vous ancrer dans votre nouvelle réalité pour prendre ensuite un nouveau départ. Cette situation de vie difficile recèle peut-être un sens pour nous, que nous lui donnons nous-mêmes. Malgré toutes les difficultés, on y trouve des aspects positifs et de belles choses à vivre.

Affronter la maladie nous offre aussi la possibilité de mieux vivre les événements. Voici ce qu'il est possible d'affirmer: aucune attitude n'influe sur la progression de la maladie ou la durée de survie. Ni le déni ni la confrontation; ni la pensée négative ni la pensée positive.

Un point central à rappeler: lorsque nous parlons de chemin, nous n'en préconisons aucun. La voie royale n'existe pas. Pour chaque patient, le défi consiste à trouver le bon dosage de confrontation et de déni. Chacun est libre de choisir sa voie.

L'essentiel consiste à trouver le bien-être et la qualité de vie qui *nous* conviennent pour traverser cette épreuve et les mois qui suivent. Clarifier le sens que l'on accorde au cancer. Il varie au cours du temps.

Une autre option consiste à vous dire: «C'est arrivé, c'est comme ça, une erreur de la nature que je dois accepter. Elle ne survient pas pour une chose que j'aurais faite ou pensée.»

Par ailleurs, le déni peut avoir son utilité, car souvent, retourner les choses dans sa tête ne mène à rien de bon et fait perdre une grande énergie.

Je suis pourtant censé me ménager...

Vous avez sûrement déjà vécu ce genre de situation : vous prévoyez une journée calme dans l'intention de réunir suffisamment de forces en prévision d'une séance de traitement. Mais voilà : le téléphone sonne, vous recevez un SMS, et dans le même temps, vous voulez encore vite régler quelque chose. Soudain, vous vous rendez compte que le rendez-vous a lieu une heure plus tôt.

Tout à coup, vous vous sentez pressé par le temps, vous n'êtes pas du tout prêt ! Alors vous pensez peut-être : « Je n'arrive plus à faire face, je suis si vite débordé alors que je traverse justement une période pendant laquelle je devrais éviter tout stress. » Naturellement, c'est l'inverse qui se produit : vous vous sentez dépassé par les événements, et le stress vous submerge.

Penser que vous devriez éviter tout stress à cause de la maladie est irréaliste et peut s'avérer un poids supplémentaire. Il est probablement plus utile de prendre conscience de la manière dont vous souhaitez vous comporter en état de stress ou lorsque vous vous sentez accablé. Qu'est-ce qui vous aide ou au contraire vous

nuît ? En tâtonnant, vous dégagerez des points d'ancrage vous permettant d'appréhender les situations stressantes autrement. Demander de l'aide aux autres représente une option supplémentaire. Les chapitres suivants vous orientent à ce propos.

Quelles sont vos stratégies d'adaptation ?

Le cancer et ses effets ont comme point commun avec les stratégies d'adaptation leur diversité. Il n'en existe pas une qui soit universelle, valable pour tout le monde. Il peut toutefois s'avérer utile d'établir une sorte de classement par écrit : annoter d'abord ce qui nous pèse, notre façon de réagir, et finalement les pistes qui s'offrent à nous pour mieux y faire face.

Quels sont les aspects liés à la maladie qui me tourmentent en ce moment? Qu'en est-il des autres domaines de la vie comme le travail, la famille, les enfants, les loisirs ou les finances? Certains d'entre eux sont-ils plus pénibles que d'autres?

Quelles sont mes réactions habituelles (émotions, pensées, comportement) lorsque je suis sous pression et ressens un poids sur mes épaules?

Quelles sont les situations que je ressens comme particulièrement pénibles?

Où puiser des forces nouvelles? Y a-t-il une chose ou une personne qui jusqu'ici m'ont aidé à mieux vivre avec ce poids?

Prendre de la distance

La plupart du temps, les conseils prodigués par l'entourage partent d'une bonne intention. Cependant, ils peuvent blesser ou énerver la personne malade, car leurs recommandations peuvent ne pas du tout convenir. Au contraire, elles provoquent découragement et inquiétude.

Peut-être que les proches ne comprennent pas la complexité de votre situation, car une maladie cancéreuse n'est pas un problème purement rationnel, simple à résoudre. L'attitude un peu maladroite qu'affichent proches et connaissances sert souvent à masquer leur propre insécurité envers la personne atteinte d'un cancer.

Que pouvez-vous faire ?

Essayez de formuler concrètement vos attentes et vos souhaits. Vous vous éviterez ainsi une pression supplémentaire. Par exemple, il peut être utile de dire : « La possibilité de te raconter comment je vais m'aide plus que tes conseils sur ce que je suis censé faire. Je ne te demande aucune solution, de toute façon il n'en existe pas de toute faite. » Parfois, vous êtes en droit de poser clairement vos limites en disant par exemple : « Je ne veux pas en parler maintenant. »

Accepter de l'aide

De nombreux proches sont aussi heureux de vous apporter une aide pratique. En général, il est impossible pour une seule personne de couvrir tous vos besoins. Chacun d'entre nous a ses points forts lorsqu'il s'agit d'aider. Si vous sélectionnez soigneusement les propositions formulées par votre cercle d'amis, vos connaissances et votre famille, vous pouvez mettre en place un bon réseau de soutien, où chacun endosse un rôle selon ses aptitudes.

Ce que vous pouvez faire

Si vous réfléchissez à votre entourage, quel type d'aide seriez-vous capable d'accepter sans problème ? De la part de qui ? Vous pouvez avoir par exemple des conversations précieuses sur la maladie avec un ami de longue date. En revanche, vous appréciez beaucoup l'aide pratique que vous apporte votre voisine. Pour cette raison, vous acceptez qu'elle cuisine pour vous de temps à autre. Quant à votre fille, elle vous offre la compagnie idéale pour aller au cinéma. Si vous recevez une proposition, décidez qui pourrait faire quoi.



Que puis-je faire pour moi ?

Beaucoup de choses ne sont plus comme avant. Peut-être avez-vous justement observé que vous avez maintenant le courage et l'ouverture d'en essayer de nouvelles, d'oser. Dans ce qui suit, vous trouverez des suggestions susceptibles de vous inspirer.

Augmenter votre bien-être

Une maladie cancéreuse et son traitement exigent un gros effort physique et psychique de la part du patient. Afin de maintenir un bien-être équilibré, patience, bienveillance et soutien envers soi-même sont indispensables. Prendre soin de soi veut dire par exemple faire davantage ce qui nous fait du bien et nous détend.

Nous vous présentons ci-dessous différentes méthodes possibles pour augmenter votre sensation de bien-être.

Créer des situations agréables et faire le plein d'énergie

Il est possible d'exercer une influence sur certains aspects de la maladie. Le cancer en soi est une circonstance douloureuse, à laquelle vous ne pouvez rien changer. En revanche, il vous est par exemple possible de jouer un rôle actif dans l'organisation de vos rendez-vous : vous décidez si

vous souhaitez vous rendre seul ou accompagné par une personne de confiance à vos rendez-vous (traitement ou consultation chez le médecin). Vous vous ménager aussi des moments libres si vous confiez à quelqu'un d'autre des tâches qui exigent temps et énergie. Si vous devez vous occuper d'enfants, essayez de trouver quelqu'un qui vous remplace de temps en temps. Les conseillers des ligues contre le cancer sont en mesure de vous communiquer des adresses ou des services auxquels vous pouvez vous adresser.

Structurer la vie de tous les jours

Le traitement bouleverse votre routine quotidienne. Pendant plusieurs semaines voire des mois, de nombreux patients dont les habitudes familiales sont bousculées. Conséquence : la structure qui nous était familière disparaît et les membres de la famille perdent leurs repères. Établir un nouvel emploi du temps peut aider à s'orienter. Où est-il possible de maintenir les activités quotidiennes d'avant (et de se changer les idées) ? Comment pouvez-vous mettre en place une structure agréable malgré les rendez-vous médicaux ? Une option consiste à prévoir des visites ou planifier des activités lorsque vous ne recevez pas de traitement.

Se distraire

Le traitement du cancer demande de prendre une « grande respiration ». Puis toutes les personnes touchées et leurs proches ont également besoin de repos, une fois entrés dans cette première phase consécutive à la confrontation intensive avec la maladie.

Pour cette raison, une stratégie d'adaptation essentielle consiste à créer des « répit sans cancer », soit des plages pendant lesquelles, en toute conscience, vous vous accordez du temps et ne vous occu-

pez pas de la maladie. Se distraire ne signifie pas être dans le déni ou occulter la réalité. Les distractions vous offrent un espace pour vous ressourcer. Quelques suggestions : se faire masser, faire le tri dans vos photos, voir un bon film, aller à la bibliothèque, lire des magazines en savourant une tasse de thé.

Prenez un moment pour noter les différents moyens dont vous disposez pour passer un moment agréable, structurer vos journées ou vous distraire.

Voici ce qui m'aide

Situations ou activités qui vous procurent du repos

(par ex. aller au cinéma avec xy, une soirée sans les enfants) :

Déroulement d'une journée qui structure ma/notre vie de tous les jours :

Activités qui me font du bien et me changent les idées :

Faire face aux soucis

Quelle attitude adopter vis-à-vis des pensées négatives qui submergent les patients ? Elles représentent en effet un défi important. Elles surgissent le plus souvent pendant la nuit, lorsqu'il est impossible de détourner son attention, ou en pleine journée, quand on est justement occupé à faire autre chose.

Observer et laisser passer les pensées

Les exercices basés sur l'imagination (ou la rêverie) peuvent être utiles pour appréhender de manière ciblée et maîtrisée ce qui nous accable sur le plan émotionnel. Avec un peu d'entraînement, ils peuvent devenir un bon moyen de se détendre. En voici un exemple ci-dessous.

Feuilles à la dérive sur un ruisseau

- Commencez cet exercice en vous concentrant sur les mouvements de votre respiration. Observez simplement comment votre cage thoracique et votre ventre s'élèvent et s'abaissent doucement. Ensuite, fermez les yeux.
- A présent, imaginez que par une chaude journée d'automne, vous êtes assis au bord d'un ruisseau. Votre attention se porte sur la présence de grandes feuilles posées à la surface de l'eau. De différentes formes et couleurs, elles dérivent l'une après l'autre, portées par un lent courant. Restez là, simplement, et pendant un moment, observez le mouvement des feuilles.
- Puis, quand vous vous sentez prêt, portez lentement votre attention sur ce qui se passe à l'intérieur de vous. Observez les perceptions et « expériences intérieures » qui surgissent, que ce soit une pensée ou un sentiment. Que se passe-t-il dans votre tête ? Dans votre corps ? Soyez attentif à ce qui s'y produit et mettez des mots sur ces événements. Peut-être avez-vous des pensées du type « C'est n'importe quoi ! » ou « Je n'ai pas le temps pour ce genre de chose ».

- Prenez conscience de chaque pensée, de chaque émotion et de chaque souvenir puis déposez-les délicatement sur une grande feuille défilant sur l'eau. Observez comment chaque feuille hésite tout d'abord un peu, a un léger mouvement de balancier puis descend lentement le cours d'eau, emportant hors de votre vue chaque pensée, chaque sentiment et chaque souvenir.
- Contemplez à nouveau le ruisseau et attendez la prochaine feuille. Déposez-y la pensée qui vous vient ou une émotion. Examinez comment elle aussi se balance d'abord un peu, puis s'éloigne lentement, emportant à nouveau cette pensée ou ce sentiment hors de votre vue.
- Répétez l'exercice avec toutes les pensées, émotions ou tous les souvenirs qui viennent à votre esprit. Posez-les sur les feuilles qui passent puis observez-les descendre le cours de la rivière. Continuez aussi longtemps que vous en avez envie.
- Ensuite, quand vous vous sentez prêt, dirigez à nouveau votre attention vers les bruits alentour. Ouvrez les yeux et pour le reste de la journée, ayez l'intention d'emporter avec vous cette expérience vécue dans le calme.

Evacuer les pensées

Voici une autre possibilité, plus « concrète », d'appréhender les pensées difficiles et de s'en distancer :

Boîte à soucis

- Procurez-vous une boîte ou tout autre récipient muni d'un couvercle.
- Ecrivez sur un bout de papier un sujet d'inquiétude et toute pensée désagréable.
- Rangez les papiers dans la boîte. Ainsi « contenus », ils ne pourront pas en surgir librement.
- Si une préoccupation ou une pensée négative vous reviennent à l'esprit, vous savez que vous l'avez déjà déposée dans la boîte et pouvez alors lâcher prise.
- Occupez-vous de noter toute nouvelle préoccupation sur un papier et mettez-la dans la boîte. Observez comment il est possible de créer une distance émotionnelle grâce à la distance spatiale.
- Enfin, de temps à autre, vous pouvez ouvrir la boîte et contrôler quels papiers il est possible de jeter, car certains problèmes sont peut-être « réglés ».

Garder une trace écrite des événements positifs

Qu'avez-vous vécu de positif dans le passé ou le présent ? Les écrire peut aussi vous aider à prendre un peu de distance par rapport à vos préoccupations.

Cahier de ressources

- Procurez-vous un cahier ou un journal.
- Chaque jour, prenez conscience de ce que vous avez vécu de beau, de positif, de ce que vous avez bien réussi.
- Notez toutes ces expériences, tous ces événements positifs.
- Faites de même en pensant à votre vie en général, et à votre vie actuelle.
- Selon votre envie et votre humeur, vous pouvez personnaliser votre cahier ou journal en ajoutant par exemple des photos, des images ou des textes.
- Feuillotez régulièrement votre « cahier de ressources » et réjouissez-vous de ce que votre vie recèle de bonnes choses.

Donner une direction à sa vie

Un diagnostic de cancer suscite parfois des questions comme : « Pourquoi moi ? », « Pourquoi suis-je tombé malade, y a-t-il un sens à cela ? ». La maladie est d'abord quelque chose de simplement inutile, absurde, un invité indésirable qui fait irruption dans une vie occupée à tout autre chose jusque-là.

Le diagnostic est synonyme de bouleversement. Il provoque un processus d'évolution : un chemin s'ouvre devant la personne touchée et les proches. On s'y engage, mais on ignore où il nous mène. C'est le cas en quelque sorte aussi pour les personnes en bonne santé : on ne sait jamais exactement ce que la vie nous réserve, à la différence près qu'un cancer est un rappel particulièrement douloureux du cours que prend l'existence et dont on ne peut pas toujours décider soi-même.

Certains patients voient parfois dans le diagnostic une occasion de revoir leurs priorités dans certains domaines de leur vie. Au terme de leur traitement, d'autres veulent retrouver au maximum leur vie d'avant.

En bref : la vie ne reprend pas une fois le traitement terminé ou une,

deux à cinq années après avoir reçu le diagnostic. A tout moment, nous sommes libres de nous poser la question : les choses se passent-elles comme nous le voulons ? Quels changements seraient souhaitables ?

Même lorsqu'il est impossible de tout modifier selon nos espérances, nous avons les moyens d'accorder davantage d'importance à ce que nous jugeons précieux. Ces valeurs nous servent de repère, comme la présence d'un phare en pleine tempête brave le vent et les intempéries. Par analogie, certains domaines de vie nous aident à nous orienter en dépit de la situation tumultueuse que nous traversons. Ils sont la réponse à la question : à quoi sert-il de vivre ? Qu'est-ce qui confère à la vie son sens et sa valeur ?

Renforcer les domaines de la vie

Le tableau qui se trouve aux pages 36 et 37 vous invite à annoter par écrit vos pensées et vos projets.

Réfléchissez aux domaines que vous jugez actuellement importants, par exemple votre relation de couple, la famille, le travail et votre profession, votre temps libre, la santé, le corps, votre rapport à la nature et à l'environnement, l'engagement politique, la spiritualité. Afin d'accorder à chacun l'importance qu'il a à vos

yeux, écrivez comment vous vivez chacun d'entre eux, à quoi vous faites attention, par exemple :

- percevoir la nature en pleine conscience, les yeux et les oreilles (à l'affût) ;
- accorder de l'attention à ma femme, à mon mari ;
- passer du temps avec mes petits-enfants.

Réfléchissez : dans les semaines qui viennent, demandez-vous ce que vous pourriez faire, concrètement, afin de privilégier un domaine qui vous est précieux au quotidien, par exemple :

- visiter le Jardin botanique ;
- écrire à ma femme une lettre d'amour ;
- aller au cinéma avec un ami.

Enfin, notez encore comment vous souhaitez affronter les obstacles potentiels. Voici deux exemples : la pluie ne doit pas vous dissuader d'aller au Jardin botanique. Ne renoncez pas, il est quand même ouvert ! Et si vous n'avez pas envie d'écrire une longue lettre, dites-vous que deux lignes sont déjà une preuve d'attention.

Renforcer des domaines de vie

Domaines de vie importants pour moi (par ex. loisirs, contacts)	La semaine prochaine, voici ce que je souhaite accomplir pour donner de l'importance à ce domaine (inviter un ami à boire un café, cuire du pain par ex.)
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

La psycho-oncologie

Un traitement aussi pluridisciplinaire que possible: voilà l'idée maîtresse sur laquelle se fonde toute thérapie anticancéreuse. Pour cette raison, à chaque étape de la maladie, vous avez été pris en charge par de nombreux spécialistes. Un traitement global implique également la prise en compte des questions et besoins d'ordre spirituel et social.

Il ne fait plus de doute aujourd'hui qu'un bon traitement inclut l'offre d'accompagnement psychosocial, en plus du traitement médical administré par les oncologues, les chirurgiens et les radiologues. Tout centre de soins certifié compte parmi les membres de son équipe un professionnel du soutien psychologique.

Qu'est-ce que la psycho-oncologie ?

La psycho-oncologie est une spécialité interdisciplinaire. Elle poursuit l'objectif de réduire les effets sociaux, psychiques et les manifestations qui accompagnent une maladie cancéreuse. Les spécialistes prennent en charge enfants, adolescents et adultes. Elle accorde une place centrale à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées et de leurs proches.

L'accompagnement psycho-oncologique se déroule sous la forme d'une ou plusieurs séances de conseil ou d'une thérapie. Il peut intervenir à toutes les phases de la maladie, pendant le traitement

Conseil psycho-oncologique

Le conseil psycho-oncologique apporte du soutien aux personnes concernées qui ont besoin d'aide et d'informations en vue de prendre une décision, lors d'interventions de crise. Les conseillers disposent d'un savoir approfondi dans plusieurs domaines, qu'il s'agisse d'offres de soutien ou de conseil psychosocial plus général. Ils connaissent les adresses où les personnes touchées trouveront l'aide qu'elles recherchent.

La thérapie psycho-oncologique

L'objectif d'une thérapie psycho-oncologique consiste essentiellement à assumer la maladie. Une multitude d'interventions psychologiques et psychothérapeutiques favorisent l'acceptation du cancer.

aigu ou au moment d'entreprendre une réadaptation et un suivi ambulatoire. La psycho-oncologie comprend aussi l'accompagnement en fin de vie des patients et de leurs familles. En dehors du conseil et du traitement, elle est aussi une science qui mène des recherches, notamment sur les bienfaits possibles de la prise en charge et la manière de favoriser l'adaptation à la maladie.

«Les entretiens avec les psycho-oncologues m'ont toujours offert un espace qui m'était exclusivement réservé, où il n'était question que des choses qui me révoltaient. Je pouvais y être moi-même. Ils m'ont fait beaucoup de bien et ont un peu déchargé l'amie à laquelle je me confiais.»



Patiente

La prise en charge psycho-oncologique est une offre flexible, adaptée aux besoins des personnes touchées. Souvent, quelques séances suffisent pour clarifier des questions en suspens et vivre avec ce qui nous pèse. Toutefois, un soutien plus long apporté par un professionnel formé peut aussi aider.

De plus, votre ligue régionale contre le cancer (voir p. 50 et suiv.) fournit des prestations psychosociales. Les thérapeutes en psy-

cho-oncologie ont souvent recours à des techniques favorisant la détente, l'apaisement, un esprit plus clair et une approche plus légère du poids émotionnel et physique que représente cette épreuve. Certaines situations requièrent également la prescription ciblée de médicaments par un médecin afin de stabiliser l'humeur ou le sommeil.

Ces deux prestations – conseil psycho-oncologique et thérapie – peuvent aussi aider à prévenir l'épuisement du patient. Il est ainsi possible de ne prendre rendez-vous qu'une fois, de discuter de la situation présente et savoir où s'adresser en cas de besoin.

Quand est-il utile de consulter un professionnel ?

Quand vous ne savez plus comment aller de l'avant. Parvenez-vous à un point où vous vous sentez perdu ? Le poids de la maladie et du traitement deviennent-ils trop lourds ? Des facteurs de stress sociaux ou professionnels viennent-ils s'y ajouter ? Confronté à ce type de situations, il vaut la peine de consulter un professionnel. Si vous vivez relativement bien la situation, vous pouvez quand même faire appel à un spécialiste pour profiter d'offres de soutien.

«Digérer» le diagnostic

Au cours des premières semaines qui suivent le choc du diagnostic, de nombreuses personnes touchées s'adaptent à leur nouvelle situation, mais un tiers peut éprouver le besoin d'avoir recours à un soutien professionnel: après avoir appris la nouvelle, mais aussi pendant ou après le traitement.

Un soutien en lien avec le traitement

Un traitement contre le cancer est très intensif. Souvent, il reste peu de temps disponible au patient pour la réflexion, car il mobilise toutes ses forces en vue de surmonter les épreuves qui se présentent à lui. Parfois, ce n'est qu'une fois terminé ou de nombreux mois plus tard que la personne concernée se rend compte des effets psychiques de la maladie.

Mettre de l'ordre dans les répercussions de la maladie

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer ressentent aussi le besoin de parler à un spécialiste de la situation qu'elles traversent afin de mettre de l'ordre dans leurs émotions et leurs pensées. Elles peuvent aussi souhaiter poser des questions concrètes en rapport avec la reprise de leur travail ou leur situation financière: la psycho-oncologie fournit éga-

lement du soutien dans ces domaines.

Quand on a l'impression de sombrer

Les réactions psychiques sont le lot de toute maladie cancéreuse. Les signes énumérés ci-dessous doivent encourager la personne à demander de l'aide, car elle risque de ne pas pouvoir aller mieux sans aide extérieure:

- émotions pénibles, à l'origine d'une humeur triste permanente;
- ruminations;
- troubles permanents du sommeil;
- émotions pénibles très intenses;
- difficultés constantes à prendre des décisions;
- irritabilité, peur, désespoir, colère ou vide intérieur permanents.

Chacun de ces symptômes peut alerter sur la nécessité d'un soutien professionnel. Il consiste à établir une stratégie pour apprendre à vivre avec le poids de la maladie et en diminuer le fardeau et les symptômes.

Conseil en psycho-oncologie : thèmes fréquents

- Peurs existentielles et insécurité en rapport avec la maladie et les traitements.
- Vivre avec les effets secondaires désagréables.
- Insécurité quant à la façon de parler de la maladie avec les enfants ; inquiétude liée à la réaction de l'entourage.
- Questions des proches sur la manière dont ils peuvent aider la personne concernée et vivre avec leurs propres soucis.
- La persistance de symptômes comme les troubles du sommeil, les attaques de panique, la nervosité et l'irritabilité ou la fatigue chronique.
- La perte d'intérêt ou le désespoir.
- Travail de deuil, notamment de tâches ou de phases de la vie tels que le désir d'enfant, le bien-être physique et de ses forces ou après la perte d'un proche.
- Un manque de soutien de la part de l'entourage.
- Incertitudes sociales, financières et juridiques (assurances).
- Le souhait d'approfondir la dimension spirituelle et religieuse de sa vie.

Demander de l'aide professionnelle : sous quelle forme ?

Les questionnements portent sur une très large variété de sujets, raison pour laquelle différents spécialistes utilisent une approche psycho-oncologique : psy-

chologues, assistants sociaux, personnel infirmier, aumôniers, psychiatres et autres médecins. Leur objectif commun : apporter leur soutien aux personnes touchées et à leurs proches pendant cette période difficile.

Où trouver du soutien ?

Les psycho-oncologues, spécialisés dans l'accompagnement de personnes atteintes d'une maladie cancéreuse, suivent en règle générale une formation continue et possèdent un certificat de capacité dans ce domaine.

De nombreux hôpitaux et réseaux médicaux collaborent avec des psycho-oncologues qui interviennent en milieu institutionnel et/ou ambulatoire. Votre médecin saura vous renseigner.

Il existe également des psychothérapeutes indépendants qui possèdent une qualification supplémentaire en psycho-oncologie SSPO (voir le site de l'association professionnelle www.psychoonkologie.ch).

Les liges cantonales et régionales contre le cancer offrent un large éventail de prestations psychosociales. D'ailleurs, beaucoup de leurs conseillers ont suivi des formations complémentaires et obtenu le titre de conseiller en psycho-oncologie.

Adressez-vous directement à votre ligue contre le cancer régionale ou à la Ligue suisse contre le cancer. La Ligne InfoCancer de la Ligue contre le cancer peut vous aider dans un premier temps. Quelque

chose n'est pas clair? Une question d'ordre psychosocial? Les conseillères vous écoutent au 0800 11 88 11.

Qui paie les prestations de psycho-oncologie ?

En général, les psycho-oncologues qui interviennent à l'hôpital travaillent selon le principe de la thérapie déléguée: un médecin les charge de s'occuper d'un patient, et les coûts sont couverts par l'assurance maladie de base. Les honoraires des psychologues indépendants sont actuellement pris en charge (2016) par l'assurance complémentaire. Le montant varie selon l'assureur. Renseignez-vous au préalable auprès de votre assurance, car quelques psycho-oncologues et psychologues travaillent aussi en collaboration avec un médecin. Leurs prestations sont donc aussi remboursées par l'assurance de base.

L'offre de conseil des liges cantonales et régionales contre le cancer est gratuite pour les personnes malades et leurs proches. De plus, il est possible de soumettre une demande à des fonds et des fondations. Dans ce cas aussi, informez-vous auprès des conseillers sociaux de la ligue proche de chez vous.

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous donner des forces et faciliter votre réadaptation.

Psycho-oncologie

Voir p. 38.

Votre ligue cantonale ou régionale

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch.

Cancerline: pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y reçoivent des informations au sujet du cancer et ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

Cancer: comment en parler aux enfants?

Vous avez appris que vous êtes malade et avez des enfants: qu'ils soient petits ou grands, vous vous demanderez bientôt comment aborder avec eux le sujet ainsi que les possibles conséquences de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer: comment en parler aux enfants? » des suggestions pour parler de la maladie avec vos enfants. Il contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile, sous le titre « Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants ».

La Ligne stop-tabac 0848 000 181

Des conseillères spécialisées vous renseignent et vous aident à arrêter de fumer. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place des entretiens de suivi gratuits.

Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des stages de durée variable: www.liguecancer.ch/stages.

Vous en trouverez le programme dans une brochure (voir p. 46).

Activité physique

De nombreuses personnes touchées pratiquent une activité physique pour retrouver de l'énergie, reprendre confiance en soi et réduire la sensation de fatigue. Il existe des groupes de sport adaptés aux personnes atteintes d'un cancer: renseignez-vous auprès de votre Ligue cantonale ou régionale contre le cancer, et consultez la brochure «Activité physique et cancer» (voir p. 46).

Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale contre le cancer vous communiquera une adresse.

Société suisse de psycho-oncologie (SSPO)

La Société suisse de psycho-oncologie (SSPO) regroupe les spécialistes issus de différents groupes professionnels qui appliquent cette approche (par ex. le personnel infirmier, l'aumônerie, le travail social ou la médecine). La Section FSP, Fédération suisse des psychologues, en fait également partie en tant que membre (voir aussi adresse électronique p. 48). Vous obtiendrez des précisions à l'adresse www.psycho-oncologie.ch. Vous pouvez aussi joindre le secrétariat par téléphone, 031 389 91 30, ou courriel: kontakt@psycho-onkologie.ch.

palliative.ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent

aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative.ch
Société suisse de médecine et
de soins palliatifs
Bubenbergrplatz 11
3011 Berne
tél. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Informez-vous avant le début du traitement. La ligue contre le cancer de votre canton peut également vous accompagner dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la question des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer: prestations des assurances sociales» (voir p. 46).

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Les traitements médicamenteux des cancers**
Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie
- **La radiothérapie**
- **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Journal des douleurs**
- **Dolometer®VAS**
Réglette pour évaluer l'intensité de la douleur
- **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, trouver des solutions
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
Guide à l'intention des personnes concernées
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**

- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer
- **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- **Le mouvement fait du bien**
Exercices à réaliser après une opération du sein
- **Stages**
Pour les personnes touchées par le cancer
- **Accompagner un proche atteint de cancer**
Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées
- **Soigner un proche et travailler: une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer: comment en parler aux enfants?**
Dépliant contenant conseils et informations pour les parents et les enseignants

- **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- **Cancer: prestations des assurances sociales**
- **Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
- **Décider jusqu'au bout**
Brochures sur les directives anticipées
- **Cancer: quand l'espoir de guérir s'amenuise**
Guide de l'offre en soins palliatifs

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: boutique@liguecancer.ch
- Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un avis sur nos brochures? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse www.forumcancer.ch. Votre opinion nous est précieuse!

Autres publications

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir p. 50).

La Ligue suisse contre le cancer dispose d'une bibliothèque spécialisée dont le catalogue est disponible en ligne:

www.liguecancer.ch → Accès spécialistes → Littérature → Bibliothèque spécialisée

Sites internet

Par ordre alphabétique

Offre de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer.

www.liguecancer.ch/cancerline

Chat et conseils destinés aux enfants, adolescents et adultes.

www.liguecancer.ch/migrants

Cette adresse propose des informations en albanais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, et anglais.

www.liguecancer.ch/readaptation

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

www.liguecancer.ch/guidecancer

Répertoire en ligne d'offres psychosociales et de prestations de nature non médicale.

Groupes d'entraide

Renseignez-vous auprès de votre Ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour savoir où trouver un groupe d'entraide ou de parole près de chez vous. Ils sont conçus pour les personnes atteintes d'un cancer mais aussi pour les proches.

www.gist.ch

Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST).

www.ilco.ch

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées.

www.kehlkopfoperierte.ch

Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées.

www.gmosuisseromande.ch

Association suisse des greffés de la moelle osseuse.

www.lymphome.ch

Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches.

www.multiples-myelom.ch

Groupe de contact sur le myélome en Suisse.

conrad.rytz@gmail.com

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP.

www.vivre-comme-avant.ch

Association suisse des femmes opérées du sein.

www.selbsthilfeschweiz.ch

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide pour personnes touchées et proches.

Autres institutions ou services spécialisés

www.apprendre-a-vivre-avec-le-cancer.ch

Site de l'association «Apprendre à vivre avec le cancer», groupes d'éducation et de soutien animés par des professionnels de la santé et proposés à toutes les personnes concernées par le cancer, en tant que personne malade ou en tant que proche.

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer.

www.doctissimo.fr

Site français consacré à la santé.

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne où vous pouvez retrouver les brochures de la Ligue contre le cancer.

www.infocancer.org

Site français consacré aux différents types de cancer.

www.ligue-cancer.asso.fr

Site de la Ligue française contre le cancer.

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

www.psychologie.ch

Site de la Fédération suisse des psychologues, où vous pouvez rechercher un spécialiste en cliquant à droite sur « Recherche de psy ».

www.psycho-onkologie.ch

Site de la Société suisse de psycho-oncologie SSPO (voir aussi p. 38).

www.sfpo.fr

Société française de psycho-oncologie (s'adresse aussi au grand public).

Sites en anglais

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

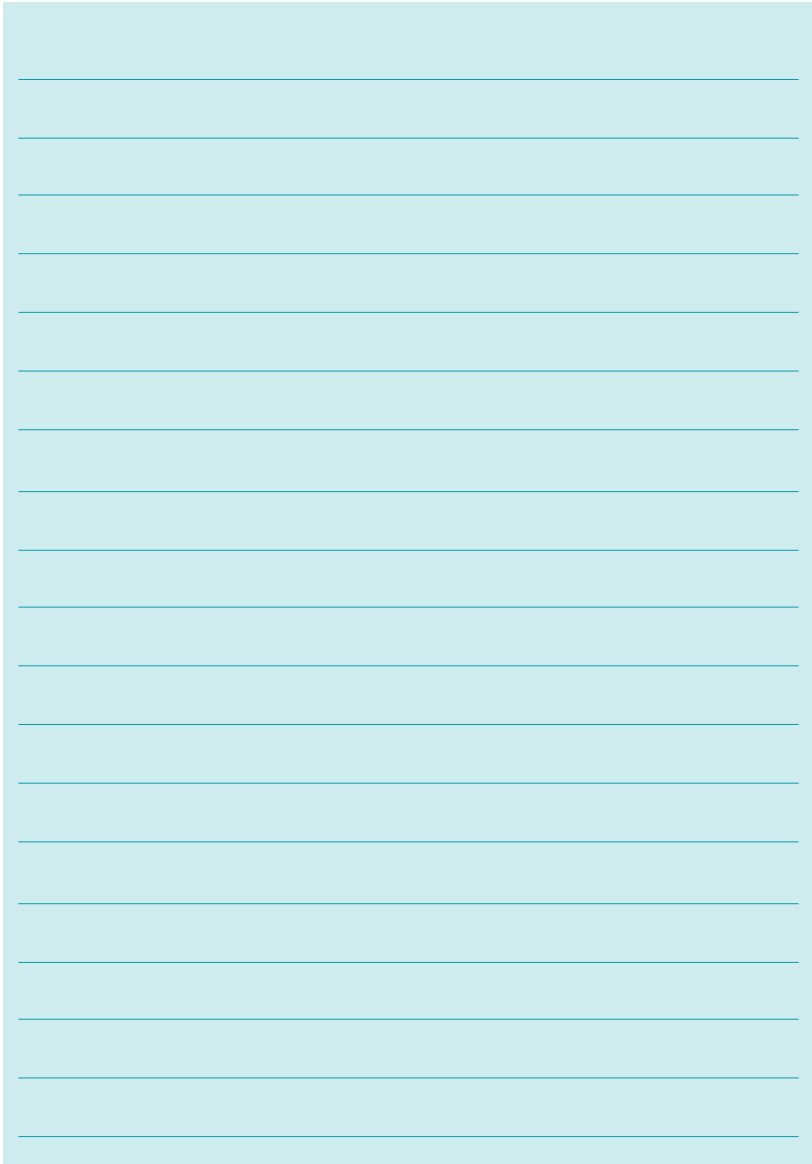
www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse.

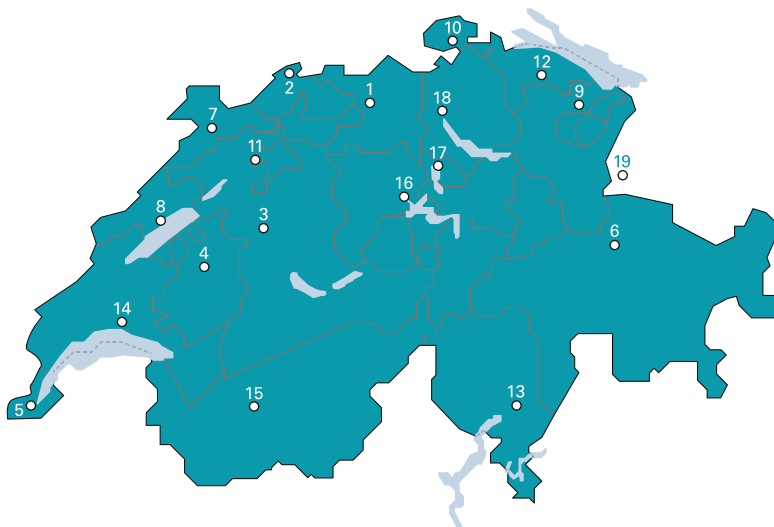
Sources

Les publications et les sites internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

Mes notes

A large, light blue rectangular area with horizontal lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâtoise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts./min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.