

## Pour QUI ?

POUR TOUTE PERSONNE MALADE et/ou L'ENTOURAGE PROCHE

- qui en ressent le besoin, quelles qu'en soient les raisons. et /ou
- à qui ce soutien est proposé (par un soignant et/ou un proche), et qui accepte cette rencontre.

## Pour QUOI ?

- Pour mieux vivre les perturbations déclenchées par la maladie et les traitements ;
- Pour continuer à se sentir une personne à part entière ;
- Pour parler de soi et de sa maladie, de ses craintes et de ses angoisses face au cancer ;
- Pour faire le point sur ses capacités d'avancer avec la maladie ;
- Pour être aidé à communiquer avec son entourage ;
- Pour être soutenu et faire les choix utiles pendant et après les traitements ;
- Pour être accompagné dans les phases de reprise du travail, de fin de traitement, et à tout moment difficile.

... et moi, si j'y réfléchissais ?

même pas vrai !

### ÇA NE FAIT PAS GUÉRIR DU CANCER

- Le soutien psychologique ne guérit pas le cancer.
- Il prend en compte la souffrance de la personne, malade ou non.
- Il vise à se sentir vivant avec ou sans cancer.

### C'EST UN SIGNE DE FAIBLESSE DE CONSULTER

- On ne consulte pas par faiblesse mais parce qu'on ne peut pas y arriver seul. Nos forces ne sont pas constantes. Il arrive qu'elles soient insuffisantes pour faire face aux événements difficiles. En ce cas, le soutien psychologique est nécessaire pour continuer à avancer.

### IL FAUT RACONTER SA VIE, SE METTRE "À NU" ÇA FAIT SOUFFRIR

- Non. Si l'on aborde ces aspects, c'est parce que la personne en souffrance en ressent le besoin. Le fait de l'exprimer, fait moins souffrir que de le taire mais il n'y a pas "d'obligation de raconter sa vie".
- Le soutien psychologique ne conduit pas forcément à vivre des moments tristes. Il comprend aussi des moments agréables et de découvertes.

## Les a priori sur "les psy"

### C'EST POUR LES "FOUS"

- Pas seulement. La souffrance est humaine. Le psy soutient toute personne en souffrance qui le souhaite.

### C'EST LONG, ÇA DURE AU MOINS 15 OU 20 ANS

- Pas nécessairement. ça dure le temps dont vous avez besoin. La durée du travail, ainsi que la fréquence des rencontres, s'établissent en concertation avec le psychologue. Il existe des soutiens brefs.

### ÇA COÛTE CHER

- C'est variable. Il existe des tarifs adaptés à chaque bourse. Les consultations avec les psychiatres sont remboursées. L'intervention du psychologue en service hospitalier est gratuite. Il est important de se renseigner.
- La question du coût est aussi relative aux besoins et aux bénéfices des séances.

### ÇA NE SERT À RIEN, LE PSY NE DONNE PAS DE SOLUTION

- Ça sert à quelque chose. Si le psy ne peut connaître "LA" solution, il aide chacun à trouver la sienne, à la construire.

### ÇA NE M'AIDE PAS, IL NE PARLE PAS

- Un psy parle, mais... "pas tout le temps". Il s'exprime pour vous guider. Si les silences sont trop pénibles, vous pouvez lui en parler.

## Et si cela "ne se passe pas bien" avec mon psy ?

- Il est fondamental d'en parler avec lui.
- Cela permettra :
  - soit une continuité de vos échanges sur de nouvelles bases,
  - soit une orientation vers un professionnel qui vous correspondra mieux.

même pas vrai !

## Quand ?

- Lorsque la personne se sent trop débordée et découragée pour avancer sans aide spécialisée, malgré la présence d'un entourage attentif.
- Au moment où la personne en ressent le besoin et quand elle est décidée.

ET CE :- A toute phase de la maladie :  
annonce, phase de début, de fin de traitement, récurrence.  
- En situation de fin de vie  
- Lors de tout changement nécessitant une adaptation supplémentaire et perturbante. (Modification de traitement, changement des dates de traitement...)

... et moi,  
si j'y réfléchissais ?

## Comment ?

- En vous adressant aux secrétariats de vos services de traitements, aux médecins, aux soignants et aux associations de patients qui vous prennent en charge.
- En prenant directement rendez-vous au secrétariat des psychologues ou des psychiatres.
- En demandant des coordonnées de psychologues de ville au réseau de cancérologie dont dépend votre établissement de soin.

## Où ?

- Dans la structure de soin où se déroule votre prise en charge.
- En ville, avec des professionnels libéraux, au comité départemental de la Ligue contre le cancer, dans un centre de santé.
- Écoute téléphonique  
Ligue Nationale contre le cancer : 0810 111 101

## C'est quoi "un psy" ?

- Quelqu'un qui vous accompagne pour traverser des situations difficiles.
- Quelqu'un qui vous aide à trouver ce que vous souhaitez au fond de vous, lorsque tout est chamboulé.
- Quelqu'un avec qui vous n'avez pas de lien affectif et qui vous écoute sans parti pris.
- Quelqu'un à qui l'on ose dire ce que l'on ne peut dire ailleurs.
- Quelqu'un qui vous aide à vivre mieux ce qui s'impose à vous.
- En cancérologie, "les psy" sont psychologues ou médecins psychiatres.
- Ils proposent un soutien psychothérapeutique et/ou médicamenteux.
- Ils travaillent en concertation avec les équipes de soin pour améliorer la qualité de prise en charge et respectent le secret professionnel.
- Spécialisés et formés à la cancérologie, ils sont souvent appelés "psycho-oncologues".

EN SAVOIR +

Parlons du soutien psychologique



disponible sur  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

au fait ?  
... et moi ?  
est-ce que j'en ai besoin ?  
plus tard ?  
tout de suite ?

## Le soutien psychologique des patients et de leurs proches en cancérologie

### Cancer et retentissement psychologique :

- L'annonce du cancer bouleverse l'existence, les relations avec l'entourage et provoque souvent des troubles dans la qualité de vie (sommeil, alimentation, anxiété).
- Certaines personnes retrouvent un équilibre spontanément, alors que d'autres ont besoin d'une aide psychologique.

