

## Etre soutenu est essentiel

Vivre avec un cancer n'est jamais facile.

L'anxiété et le stress associés à la fatigue, aux effets secondaires des traitements et à la survenue éventuelle de douleurs itératives compliquent cette expérience.

Les relations avec l'équipe soignante et en particulier avec le médecin cancérologue sont essentielles tout au long de la maladie. Elles sont votre premier soutien psychologique.

Il n'est pas toujours possible de faire face tout seul à la maladie, il ne faut donc pas hésiter à solliciter un soutien psychologique.

Le recours au Psychologue, membre de l'équipe soignante, est possible à toutes les étapes du parcours de soins.

### L'importance du dialogue avec votre médecin

Votre médecin oncologue est celui qui vous annonce la maladie mais aussi celui qui vous soigne : il reste à vos côtés depuis l'annonce de votre maladie jusqu'à la fin de votre parcours de soins. A toutes les étapes de votre prise en charge, il vous apporte toutes les informations nécessaires pour que vous compreniez ce qu'il vous propose et pour que vous deveniez acteur face à la maladie. Les consultations avec votre médecin sont non seulement l'occasion pour lui de faire le point sur votre état de santé mais aussi pour vous de lui faire part de toutes vos interrogations et inquiétudes. N'hésitez pas à préparer à l'avance, par exemple sur un carnet, toutes les questions que vous souhaitez lui poser.

Il est fréquent que les premières consultations, au moment de la découverte de la maladie, soient longues. Votre médecin vous consacre beaucoup de temps et c'est normal. Par la suite, vous pourrez le trouver moins disponible. Il faut comprendre qu'il voit beaucoup d'autres patients et que ses journées sont souvent très remplies. Cependant, si vous souhaitez lui faire part en détail de problèmes que vous rencontrez, vous avez toujours la possibilité de lui demander une consultation supplémentaire, simplement pour lui parler.

### La proximité des infirmières

En plus du médecin, vous aurez des contacts réguliers avec les infirmières du service de soins où vous êtes suivi. L'équipe infirmière peut également constituer un solide soutien.

Elles sont au courant de votre situation, elles connaissent vos traitements, elles savent comment se déroulent les examens et elles ont l'expérience des difficultés psychologiques que vous pouvez éventuellement rencontrer. De plus, vous pouvez vous sentir plus proches d'elles que de votre médecin. Là encore, n'hésitez pas à parler avec elles, à leur poser des questions, à leur faire part de vos doutes et de vos préoccupations.

Il existe ce que l'on appelle des consultations infirmières pour préciser un point, avoir un conseil, répondre à une question. Au cours de celles-ci, les infirmières sont en mesure de vous apporter des informations complémentaires à celle de votre médecin et de vous soutenir.

### Une écoute spécialisée

Il peut vous être proposé par l'équipe soignante de consulter un psychologue à un moment ou à un autre de votre prise en charge. Le psychologue un professionnel de santé. Par son écoute empathique, il peut beaucoup vous apporter.

Une séance avec un psychologue vous permettra de dire « tout ce que vous avez sur le cœur » et « d'y voir plus clair », de passer un cap plus difficile.

Le lieu de soins n'est toutefois pas le lieu d'une thérapie longue. Après quelques entretiens, le psychologue pourra vous proposer un relai, chez un psychologue installé en ville ou un Centre Médico-Psychologique par exemple.

### Profiter de l'expérience des autres

Une autre possibilité est d'échanger avec d'anciens malades. Ils pourront vous faire part de leur expérience, de la manière dont ils ont vécu la maladie et comment ils ont traversé les épreuves et trouvé des solutions qui pourront devenir parfois aussi les vôtres.

Pour entrer en relation avec d'anciens malades, le plus simple est de contacter une association. Vous pouvez pour cela demander aux membres de l'équipe soignante les coordonnées des associations présentes dans votre région.

### A retenir

- Les difficultés psychologiques sont fréquentes et normales au cours de la maladie.
- Votre médecin et l'équipe soignante qui l'entoure sont en mesure de vous apporter un soutien pour faire face à ces difficultés.
- Vous avez également la possibilité de consulter un psychologue et d'anciens malades pour vous aider.