



Un diagnostic de cancer : un défi émotif.

Le verdict est tombé : « *Vous êtes atteint d'un cancer* ». Réaction: « *Pourquoi moi? Comment je vais l'annoncer? Que va-t-il m'arriver* ». La personne touchée essaie de composer émotivement avec la nouvelle.

Le mot « cancer » continue d'être un mot effroyable, tabou, synonyme de mort. Dans notre société, le cancer est généralement perçu comme la maladie mortelle du 21^e siècle. Il est vu comme un ennemi invisible, celui que l'on doit éradiquer. Il y a dans ce mot l'idée d'un mal intérieur, la croyance d'en être responsable, la conception d'un mal incurable, non contrôlé par la médecine.

Qu'en est-il? L'humanité vit avec le cancer depuis de nombreuses années. Des lésions osseuses ont été retrouvées sur des momies égyptiennes et même sur des squelettes de dinosaures. Il est faux de parler du cancer, de fait il s'agit « des cancers ». Le terme « cancer » fait référence à l'ensemble des maladies oncologiques. Il existe plus d'une centaine de types de cancer, chacun ayant ses particularités, son évolution et sa réceptivité aux traitements. Et, malgré sa complexité, le cancer n'est plus nécessairement mortel. Grâce aux avancées thérapeutiques, il est possible de vivre avec le cancer.

Pourtant, vivre avec le cancer est un défi émotif. Tout au long du parcours en oncologie (annonce du diagnostic, investigation, traitements, effets secondaires, suivi médical), des émotions variées et intenses sont tout à fait attendues et adaptées. Le défi résulte principalement de la complexité de la maladie et du stress psychologique (**CINE**) associé. L'acronyme **C-I-N-E** équivaut à la recette du stress psychologique, soit le manque de **Contrôle**, **l'Imprévisibilité**, la **Nouveauté** et la **menace à l'Ego**¹.

La maladie est souvent vécue comme une perte de **Contrôle** du corps, l'étiologie exacte du cancer étant imprécise. Le succès thérapeutique est **Imprévisible**, la certitude d'une absence de récurrence est impossible. Le parcours oncologique est parsemé de **Nouveauté** (la maladie, les traitements, les effets secondaires, le monde médical). Vivre avec le cancer confronte à l'idée de la mort, peut engendrer des changements socio-économiques, des modifications relationnelles, atteindre l'estime de soi, l'image corporelle et la sexualité provoquant une menace à l'**Ego**.

L'annonce du diagnostic est généralement perçue comme étant le moment le plus bouleversant. Or, il n'en est pas toujours le cas. Chez une personne souffrant physiquement (perte de poids, douleur, léthargie), cette annonce peut faire suite à une longue période d'investigation médicale, de doute. Paradoxalement, la réception du diagnostic entraîne un soulagement, une perception de contrôle. À l'inverse, chez la personne asymptomatique qui n'a pas envisagé l'éventualité d'une maladie aussi grave, cette même annonce peut engendrer un choc émotif. Il y a incohérence : la personne

¹ Centre d'étude du stress humain (<http://www.stresshumain.ca/>)

apprend qu'elle est atteinte d'une maladie potentiellement mortelle alors qu'elle ne se sent pas malade. Il est donc impossible d'affirmer qu'un moment du parcours oncologique soit plus émotionnellement pénible qu'un autre. De fait, la réponse émotionnelle sera proportionnelle, d'une part, à l'interprétation de la personne en fonction du CINE, et d'autre part, à sa capacité individuelle de rebondir.

Chacun a sa façon de composer avec le défi émotionnel de vivre avec le cancer. Que ce soit pour la personne touchée par le cancer ou pour son entourage, une façon de s'adapter est d'identifier la source du stress psychologique (CINE). Puis, dans la mesure du possible, de trouver une façon de l'apaiser. Une stratégie efficace est de s'informer et de bien comprendre la situation en discutant avec le médecin, de participer au choix de traitement et de bien saisir les étapes. Une autre stratégie consiste en l'idée de cultiver la vie, en se permettant des petits projets, des plaisirs, seul ou avec l'entourage, qui nous permettent de se sentir vivre. Ces deux actions permettront de retrouver un sens du contrôle, de minimiser la nouveauté et de diminuer l'intensité du stress psychologique associé au cancer. Il faut rester vigilant : les émotions se doivent d'être régulatrices du stress psychologique et non envahissantes et destructrices. Il est également possible que les émotions soient exacerbées par les changements neurophysiologiques secondaires aux traitements oncologiques, il est primordial d'en parler et de s'informer.

Le cancer étant une maladie complexe, il est utopique de se demander d'éradiquer le stress et les émotions associées. Toutefois, il est possible de composer avec l'incertitude et de cultiver la vie.

Rédaction : Marika Audet-Lapointe, Ph.D. Psychologue en oncologie à la clinique d'onco-psychologie de PSYmedicis- www.psymedicis.com, consultante en onco-psychologie pour la Fondation québécoise du cancer. www.fqc.qc.ca

Janvier 2011