

Dites-moi tout...



Eh bien figurez-vous que je
cherche un soutien psychologique
auprès de mon chien.



Recevoir un soutien 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, ...). Certains retrouvent un équilibre spontanément, alors que d'autres ont besoin d'une aide psychologique.

Pourquoi se faire aider ?

Les traitements contre le cancer chamboulent la vie personnelle, sociale, professionnelle, familiale, au point de modifier la perception de soi-même et de se sentir perdu. Il est légitime d'en être perturbé, important de l'identifier, et essentiel de l'accepter. Ces événements peuvent affecter le moral. C'est souvent difficile à supporter, mais tout à fait compréhensible.

Le soutien psychologique permet de mieux vivre ce bouleversement et de continuer à se sentir une personne à part entière. Il libère la parole et facilite la communication avec son entourage et le retour à la vie sociale et professionnelle.

Parler de ses difficultés, ses craintes, ses angoisses, permet de faire le point sur ses capacités à avancer avec la maladie, de faire les choix utiles pendant et après les traitements.

Partager ses doutes, ses interrogations permet souvent de mieux se situer.

Recevoir un soutien psychologique

Quand se faire aider ?

Le soutien est souvent proposé dans la première phase des traitements. Mais chacun est différent face à la maladie et le besoin d'une aide psychologique peut survenir à différentes étapes : au début comme à la fin des traitements, lors d'une récurrence ou encore longtemps après la maladie.

Par qui se faire aider ?

Par un psychologue, spécialisé dans la connaissance du fonctionnement psychique et des difficultés personnelles et relationnelles, ou un psychiatre, médecin. Formé au fonctionnement mental, à ses perturbations, à la pharmacologie, ce dernier est sollicité notamment pour confirmer un diagnostic de dépression. Contrairement au psychologue, il peut prescrire des médicaments. Formés aux spécificités de la cancérologie, ces professionnels sont souvent appelés psycho-oncologues. Ils travaillent en lien étroit avec l'équipe soignante. Ce qui est dit lors d'un entretien psychologique relève du « secret professionnel ». Le soutien psychologique a lieu le plus souvent sous forme d'entretiens individuels, ponctuels ou suivis.

Certains services hospitaliers ou des associations proposent des groupes de parole, des rencontres entre patients ou encore des forums de discussion sur Internet qui peuvent remplir le même rôle. Pour certains, ces espaces d'échanges et de partage favorisent mieux l'expression. Avant de se lancer, il est important de se renseigner sur le sérieux de ces structures. L'équipe soignante ou les associations présentes dans le service peuvent diriger vers les aides disponibles sur place ou en dehors, à proximité du domicile en lien avec les réseaux de cancérologie. Les professionnels soignants ont une écoute soutenante et rassurante.

Les techniques de relaxation et les thérapies complémentaires peuvent également être associées. Elles apportent du bien-être et aident à se retrouver.

Une épreuve comme celle de la maladie nécessite souvent une aide pour intégrer les événements et trouver en soi ses propres ressources pour avancer. Faire appel à un psy n'est pas une marque de folie ou de faiblesse. C'est plutôt un choix qui témoigne du désir d'être accompagné pour continuer à être soi.

