



Série « La psychologie peut vous aider » : Le cancer chez l'adulte

Les conséquences psychologiques du cancer chez l'adulte

Le cancer peut être une expérience éprouvante et stressante pour les patients et les membres de leur famille et qui peut mener à une variété de difficultés psychosociales. Bien qu'il existe différents types de cancer – plus de 200 – chacun avec ses particularités propres, leurs conséquences psychologiques sont très similaires. Par exemple, la plupart des patients atteints de cancer rapportent des symptômes d'anxiété (ex. : peur de la récurrence et de la mort) et/ou de dépression à différents niveaux. Un sentiment de perte est également souvent vécu dont le deuil des activités que l'on ne peut plus faire, du moins pour un certain temps durant les traitements et la phase de réhabilitation. Le cancer et ses traitements peuvent aussi provoquer plusieurs autres symptômes ayant une forte composante psychologique. Cela inclut l'insomnie, la fatigue, la douleur, les difficultés sexuelles et les problèmes d'attention et de mémoire. Certains traitements contre le cancer, plus invasifs (ex. : mastectomie, chirurgie orofaciale), peuvent aussi mener à des problèmes d'estime de soi et d'image corporelle.

Les facteurs qui augmentent le risque de souffrir de détresse psychologique

L'Association canadienne d'oncologie psychosociale (ACOP), tout comme dans plusieurs autres pays dans le monde, a endossé la « détresse psychologique » comme étant le « sixième signe vital » qui doit être évalué à chaque rencontre, avec chaque patient. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à augmenter le risque de présenter de la détresse psychologique :

- Recevoir un diagnostic de cancer à un jeune âge est davantage susceptible d'interférer avec les projets de vie (ex. : famille, carrière), ce qui peut entraîner des difficultés psychologiques. Cela est sans compter que les adultes plus jeunes sont souvent parents d'enfants dont ils doivent prendre soin, ce qui peut être plus difficile en raison de la maladie. De plus, certains traitements contre le cancer peuvent entraîner l'infertilité et avoir un impact sur le sentiment de féminité et de masculinité, ce qui peut aussi être vécu très difficilement chez les adultes plus jeunes.
- **Le cancer affecte les hommes et les femmes différemment.** Les études ont montré des taux plus élevés de détresse psychologique (en incluant les symptômes de dépression et d'anxiété) chez les femmes atteintes de cancer. Les recherches indiquent aussi que les hommes tendent à manifester leur détresse psychologique différemment, notamment par de l'irritabilité, une baisse de la libido, un surinvestissement dans le travail et l'abus d'alcool et d'autres substances. Ils auraient aussi plus de difficultés à parler de leur détresse et à demander de l'aide.
- Les personnes qui ont **déjà souffert d'un trouble psychologique par le passé** risquent davantage de souffrir de détresse psychologique en réaction au cancer.



- **Les traitements contre le cancer ont plusieurs effets secondaires** qui peuvent augmenter les difficultés psychologiques. Par exemple, la ménopause induite par les traitements (ou « l'andropause » pour les hommes) est un effet secondaire qui peut avoir un impact négatif sur l'humeur, le sommeil, la sexualité, la concentration et la mémoire. La fatigue est un autre effet indésirable des traitements qui peut être associée à une augmentation des difficultés psychologiques et une détérioration de la qualité de vie. Bien que les difficultés cognitives soient souvent temporaires, elles peuvent aussi persister dans le temps et affecter la capacité de la personne à travailler au même niveau qu'avant le traitement contre le cancer.
- La **quantité et la qualité du soutien social** (aide concrète, soutien émotionnel, information) offert par l'entourage peuvent être affectés par le cancer. Certains proches, peu à l'aise avec la maladie, peuvent se distancier. Sans soutien social adéquat, il est plus difficile de s'adapter au cancer.
- **Des stratégies d'adaptation dites « passives »** comme faire de l'évitement comportemental (ex. : ne pas lire sur le cancer ou ne pas poser de questions sur sa maladie à son médecin) et cognitif (ex. : faire des efforts pour ne pas penser au cancer) sont associées à une moins bonne adaptation psychologique. Bien que tout le monde ne soit pas pareil, il est souvent préférable de faire face à la réalité, même si cela est difficile à faire au début.

Le stress cause-t-il le cancer? Doit-on garder une attitude positive pour en guérir?

Plusieurs personnes croient que le stress, ou d'autres facteurs psychologiques (ex. : traumatismes vécus, deuil, dépression) causent le cancer. Bien que cette croyance soit très répandue, de nombreuses recherches ont étudié cette question et n'ont pas réussi à établir un lien clair entre le stress et l'apparition ou la progression du cancer. Le cancer est une maladie très complexe. Il a plusieurs causes dont certains gènes, hormones, virus, comportements (ex. : tabagisme, sédentarité, exposition au soleil) et facteurs environnementaux (ex. : amiante). Le cancer naît d'une combinaison de ces facteurs, qui varie d'une personne à l'autre.

Une autre croyance largement répandue est celle selon laquelle l'attitude de la personne a une influence déterminante sur sa guérison. Qu'une personne ayant une attitude positive et combative aura plus de chance de guérir du cancer. Encore une fois, il n'y a aucune preuve scientifique supportant cette idée dans la littérature.

Pourquoi est-il important de changer ces croyances? Parce que les études ont montré qu'elles augmentent le risque de détresse psychologique associée au cancer. Plus précisément, se croire responsable de son cancer (par exemple, croire que vous avez eu un cancer parce que vous avez été incapable de gérer votre stress) est associé à plus de symptômes psychologiques comme la dépression et l'anxiété. De la même manière, le fait de croire que la guérison repose sur son attitude mentale a un effet très néfaste, car il est impossible d'être toujours positif quand on souffre d'une maladie comme le cancer. Aussitôt qu'un sentiment négatif est ressenti, ce qui est pourtant tout à fait normal lorsque l'on a un cancer, cela entraîne un fort sentiment de culpabilité (« ce sera ma faute si j'ai une récurrence de cancer, je suis trop stressé »), qui peut mener au désespoir et à des symptômes dépressifs. D'un autre côté, si vous avez trop de pensées négatives qui mènent à des sentiments persistants de dépression, d'anxiété, de



culpabilité et de colère, il existe plusieurs stratégies efficaces pour réduire leur impact. Cela n'aura vraisemblablement pas d'impact sur votre longévité, mais améliorera clairement votre qualité de vie.

Quels types d'interventions peuvent aider les personnes atteintes de cancer?

Toute personne atteinte de cancer est susceptible de vivre une certaine détresse psychologique, mais qui ne nécessite pas toujours une intervention professionnelle. Toutefois, si vos préoccupations, votre tristesse ou d'autres difficultés sont intenses et affectent votre fonctionnement quotidien et votre qualité de vie, rencontrer un intervenant psychosocial comme un psychologue est une bonne idée.

Plusieurs traitements psychologiques se sont montrés efficaces pour réduire la détresse psychologique liée au cancer, la dépression et l'anxiété. Tous les centres de cancer au Canada offrent des services psychosociaux pour les personnes atteintes de cancer et les membres de leur famille et peuvent offrir des interventions spécifiques et/ou de l'information sur les services disponibles localement. Par exemple :

- La **psychothérapie** est une intervention qui permet à un individu, une famille, un couple ou un groupe de parler ouvertement et en toute confidentialité de leurs inquiétudes et sentiments avec un professionnel formé à cet effet. La question à savoir si la psychothérapie est plus efficace lorsqu'utilisée seule ou en combinaison avec une médication antidépressive/anxiolytique dépend du problème et de sa sévérité. Des exemples de psychothérapie spécifique incluent la thérapie cognitivo-comportementale et les interventions basées sur la pleine conscience.
 - L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale pour aider les personnes atteintes d'un cancer à composer avec leur maladie est bien démontrée. Si vous choisissez ce type d'intervention psychologique, vous serez amené à modifier certains comportements. Par exemple, si vous avez diminué vos activités, un comportement qui favorise le développement de la dépression, vous serez encouragé à réintroduire des activités plaisantes et énergisantes à votre horaire. Aussi, si vous avez tendance à avoir des pensées négatives, l'utilisation de stratégies cognitives vous aidera à questionner leur véracité et à les modifier. Par exemple, si vous vous inquiétez d'avoir une récurrence de votre cancer et d'en mourir, vous serez amené à voir les probabilités réelles qu'une telle éventualité survienne et à mieux vivre avec cette incertitude.
 - Bien que l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience ait été moins étudiée dans le contexte du cancer, celles-ci peuvent être très bénéfiques. Si vous optez pour cette approche, vous apprendrez à vous concentrer sur le moment présent et à mieux accepter vos émotions négatives.
- De nouvelles stratégies de thérapie et d'auto-traitement telles que des **groupes de clavardage en ligne animés par un professionnel** (ex. : CancerChat Canada) et le **counseling par télémedecine** – ou « skype sécurisé » – avec un professionnel en oncologie psychosociale deviennent de plus en plus accessibles.



- Les **groupes de soutien** vous permettent de partager votre vécu avec d'autres personnes vivant avec cette maladie et peuvent vous aider à vous sentir moins seul dans cette expérience.
- Les **médications antidépressives et anxiolytiques (contre l'anxiété)** sont souvent prescrites aux patients atteints de cancer pour réduire leur détresse psychologique, les aider à mieux dormir et pour diminuer certains effets secondaires des traitements oncologiques (ex. : antidépresseurs pour les bouffées de chaleur), en particulier lorsque ces problèmes sont sévères. Toutes les médications ont des effets secondaires. Si les effets indésirables que vous ressentez sont trop dérangeants ou si vous préférez éviter de prendre une médication, discutez avec votre médecin à propos de solutions de rechange efficaces. La médication est souvent plus efficace lorsque prescrite en combinaison avec la psychothérapie.
- L'**exercice physique** est particulièrement efficace pour diminuer la fatigue associée au cancer et peut avoir des effets bénéfiques sur bien d'autres symptômes comme l'anxiété, la dépression et l'insomnie, bien qu'il ne soit généralement pas suffisant pour traiter des troubles psychologiques sévères. Il est important de débiter progressivement et, idéalement, de faire appel aux services d'un professionnel qui pourra vous préparer un programme individualisé et vous accompagner dans votre entraînement.
- Les **interventions de bien-être** comme le yoga et la relaxation favorisent le bien-être et la détente. Ces interventions plus générales peuvent amener certains effets positifs mais sont rarement suffisantes pour traiter une détresse psychologique sévère.
- Consulter un **thérapeute conjugal ou un sexologue** peut être très utile pour mieux composer avec les effets du cancer et ses traitements sur la qualité de votre relation conjugale et votre fonctionnement sexuel.

Pour obtenir plus d'informations

- Société canadienne du cancer; <http://www.cancer.ca>
- Savard, J. (2010). Faire face au cancer avec la pensée réaliste. Montréal : Flammarion Québec.

Pour obtenir plus d'information:

Pour plus d'information visitez le site : <http://santecognitive.weebly.com/>

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, rendez-vous à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/societesprovincialesetterritoriales>.



Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dre Josée Savard de l'École de psychologie, Université Laval, du Centre de recherche du CHU de Québec-Université Laval et du Centre de recherche sur le cancer, Université Laval.

L'auteure et la SCP souhaitent remercier le Dr. Scott Sellick du Thunder Bay Regional Health Sciences Centre pour sa contribution au développement de ce feuillet d'information.

Octobre 2015

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* » :
factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657