



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 peut mener à une variété de difficultés psychosociales. Bien qu'il existe différents types de cancer – plus de 200, chacun ayant ses particularités propres –, leurs conséquences psychologiques sont très similaires. Par exemple, la plupart des patients atteints de cancer disent ressentir de l'anxiété (p. ex., peur de la récurrence et peur de mourir) ou éprouver des symptômes dépressifs à des degrés divers. Le cancer et ses traitements peuvent aussi entraîner d'autres symptômes ayant une forte composante psychologique, comme l'insomnie, la fatigue, la douleur, les difficultés sexuelles, ainsi que les problèmes de concentration et de mémoire. En outre, certains traitements contre le cancer modifient le corps (p. ex., mastectomie, chirurgie orofaciale), ce qui conduit parfois à des problèmes d'estime de soi et d'image corporelle.

Facteurs qui augmentent le risque de souffrir de détresse psychologique

Comme plusieurs autres pays, l'Association canadienne d'oncologie psychosociale (ACOP) considère la « détresse psychologique » comme le « sixième signe vital » à évaluer avec chaque patient, aux périodes cruciales du continuum de soins. Plusieurs facteurs contribuent à augmenter le risque de présenter de la détresse psychologique :

- Recevoir un diagnostic de cancer à un **jeune âge** est plus susceptible de contrecarrer les projets de vie (famille, carrière), ce qui peut entraîner des difficultés psychologiques. En outre, les adultes plus jeunes ont souvent des enfants dont ils doivent prendre soin, ce qui peut devenir plus difficile en raison de la maladie. Lorsqu'ils sont administrés à un jeune âge, certains traitements contre le cancer peuvent entraîner une ménopause prématurée et rendre infertile, et sont susceptibles d'avoir un impact négatif sur le sentiment de féminité et de masculinité, ce qui peut être très éprouvant.
- **Le cancer affecte différemment les hommes et les femmes.** Les études ont révélé que le taux de détresse psychologique (en incluant les symptômes de dépression et d'anxiété) est plus élevé chez les femmes atteintes de cancer. Les recherches montrent aussi que les hommes ont tendance à manifester leur détresse psychologique différemment, notamment par de l'irritabilité, une diminution de la libido, un surinvestissement dans le travail et l'abus d'alcool et de drogue. Les hommes auraient aussi plus de difficulté à parler de leur détresse et à demander de l'aide.
- Les personnes qui ont des **antécédents de trouble psychologique** risquent davantage de souffrir de détresse psychologique lorsqu'elles sont confrontées au cancer.



- Il semble que les personnes dont le **cancer a été diagnostiqué à un stade avancé** et chez qui le **cancer a réapparu** vivent une détresse psychologique plus grande, craignent davantage la récurrence du cancer et ont une moins bonne qualité de vie.
- **Les traitements contre le cancer ont plusieurs effets secondaires** qui peuvent accentuer la souffrance psychologique. Par exemple, la ménopause induite par les traitements (ou « l'andropause », chez les hommes) est un effet secondaire qui peut avoir des répercussions négatives sur l'humeur, le sommeil, la sexualité, la concentration et la mémoire. La fatigue est un autre effet indésirable des traitements anticancéreux et est associée à une augmentation des difficultés psychologiques et une détérioration de la qualité de vie. La douleur est un autre symptôme pénible qui peut être associé au cancer lui-même, mais aussi à son traitement. Après la fin du traitement (p. ex., chimiothérapie), les personnes font souvent état de difficultés cognitives. Bien que les difficultés cognitives soient souvent temporaires, elles perdurent parfois, ce qui peut affecter la capacité de la personne à travailler autant qu'avant le traitement contre le cancer.
- La **quantité et la qualité du soutien social** (aide pratique, soutien émotionnel, information) de la part de l'entourage de la personne malade peuvent être affectées par le cancer. Il se peut que certains proches ou membres de la famille soient peu à l'aise avec la maladie et prennent leurs distances. En revanche, d'autres peuvent se rapprocher. Le cancer est plus facile à surmonter avec un bon soutien social.
- Les **stratégies d'adaptation dites « passives »**, comme l'évitement comportemental (p. ex., ne pas lire sur le cancer ou éviter de poser de questions sur sa maladie à son oncologue) et l'évitement cognitif (p. ex., faire des efforts pour ne pas penser au cancer), se révèlent peu efficaces. Il est souvent préférable de faire face à la réalité, même si cela est difficile au début.

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

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

Une autre croyance, largement répandue, veut que l'attitude de la personne malade ait une influence déterminante sur sa guérison; selon cette croyance, une personne positive et combative aurait plus de chance de guérir du cancer. Encore une fois, rien dans la littérature scientifique n'appuie cette affirmation.

Pourquoi est-il important de modifier ce genre de croyance? Parce que les études montrent qu'elles augmentent le risque de détresse psychologique associée au cancer. Plus précisément, le fait de se croire responsable de son cancer (par exemple, croire que vous avez le cancer parce que vous avez été incapable de gérer votre stress) est associé à des symptômes psychologiques, comme la dépression et





l'anxiété. De la même manière, le fait de croire que la guérison repose sur l'attitude mentale a un effet très néfaste, car il est impossible d'être constamment positif lorsqu'on souffre d'une maladie comme le cancer. Ainsi, dès qu'un sentiment négatif est ressenti – ce qui est tout à fait normal lorsqu'on a le cancer –, un fort sentiment de culpabilité surgit (« ce sera ma faute si j'ai une récurrence de cancer, je suis trop stressé »), ce qui peut conduire au désespoir et à des symptômes de dépression et d'anxiété. Par contre, si vous êtes submergé par des pensées négatives, qui entraînent des sentiments persistants de dépression, d'anxiété, de culpabilité et de colère, il existe des stratégies efficaces pour en réduire l'impact. Vous ne vivrez pas nécessairement plus longtemps, mais cela améliorera nettement votre qualité de vie.

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

Quiconque a le cancer est susceptible de vivre de la détresse psychologique, qui ne nécessite pas toujours une intervention professionnelle. Toutefois, si vos inquiétudes, votre tristesse ou les difficultés que vous éprouvez sont intenses et affectent votre fonctionnement quotidien et votre qualité de vie, c'est une bonne idée de rencontrer un intervenant psychosocial, comme un psychologue.

Plusieurs traitements psychologiques s'avèrent efficaces pour réduire la détresse psychologique, la dépression et l'anxiété liées au cancer. Au Canada, tous les centres de cancérologie offrent des services psychosociaux aux personnes atteintes de cancer et aux membres de leur famille, et offrent aussi des interventions particulières ou de l'information sur les services disponibles localement. Par exemple :

- La **psychothérapie** est une intervention qui donne la possibilité aux personnes, aux familles, aux couples ou aux groupes de parler de leurs inquiétudes et de leurs émotions à un professionnel qualifié, et ce ouvertement et en toute confidentialité. Dans certains cas, la psychothérapie est plus efficace lorsqu'elle est utilisée en association avec un antidépresseur ou un anxiolytique, mais cela dépend du problème et de sa gravité. La thérapie cognitivo-comportementale et les interventions basées sur la pleine conscience sont des exemples d'interventions psychothérapeutiques.
 - L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale pour aider les personnes atteintes de cancer à composer avec leur maladie est bien démontrée. Si vous choisissez ce type d'intervention psychologique, vous apprendrez à modifier certains comportements. Par exemple, si vous avez réduit vos activités en raison de votre maladie – un comportement qui favorise la dépression –, vous serez encouragé à réintroduire des activités plaisantes et énergisantes à votre horaire quotidien. Aussi, si vous avez tendance à avoir des pensées négatives, les stratégies cognitives vous aideront à remettre celles-ci en question pour en faire ressortir des interprétations plus réalistes. Par exemple, si vous craignez que votre cancer réapparaisse et avez peur d'en mourir, vous serez amené à considérer les probabilités réelles que cela se produise et apprendrez 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. Avec cette approche, vous apprendrez à vous concentrer sur le moment présent et à mieux accepter vos émotions négatives. Les interventions basées sur la pleine conscience ont gagné en popularité et sont souvent offertes dans les centres de cancérologie. Il existe également plusieurs applications mobiles de méditation pleine conscience.





- Des thérapies et des stratégies d'autogestion nouvelles et novatrices, comme les groupes de soutien en ligne animés par un professionnel (par ex., <https://cancerchat.desouzainstitute.com> **CancerChat Canada**) et les consultations à distance (par ex., Skype, Facetime) avec un intervenant psychosocial en oncologie sont de plus en plus accessibles.
- Les **groupes de soutien** vous permettent de partager votre vécu avec d'autres personnes qui ont le cancer et peuvent vous aider à vous sentir moins seul. Vous pouvez communiquer avec la Société canadienne du Cancer (www.cancer.ca) pour en savoir plus sur les services qu'elle offre et sur les organismes de soutien présents dans votre collectivité.
- **Des antidépresseurs et des anxiolytiques** sont souvent prescrits aux patients atteints de cancer afin de réduire leur détresse psychologique, de les aider à mieux dormir et d'atténuer certains effets secondaires des traitements oncologiques (par. ex., antidépresseurs pour les bouffées de chaleur), en particulier lorsque ces problèmes sont graves. Tous les médicaments ont des effets secondaires. Si les effets secondaires que vous ressentez vous dérangent trop ou si vous préférez éviter de prendre des médicaments, demandez à votre médecin s'il existe des solutions de rechange efficaces. Les résultats sont souvent meilleurs lorsque les médicaments sont associés à une psychothérapie.
- Même s'il n'est généralement pas suffisant pour traiter les problèmes psychologiques graves, l'**exercice physique** est particulièrement efficace pour diminuer la fatigue associée au cancer et a souvent des effets bénéfiques sur plusieurs autres symptômes, comme l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Il est important de commencer graduellement et, idéalement, de faire appel aux services d'un professionnel (par ex., un kinésologue), qui pourra vous préparer un programme personnalisé, s'assurer que l'activité physique que vous pratiquez est sans danger et vous accompagner dans votre entraînement.
- Les **activités de bien-être**, comme le yoga et la relaxation, favorisent le bien-être et la détente. Ce genre d'activités courantes et non encadrées peuvent produire des effets positifs, mais sont rarement suffisantes pour traiter une détresse psychologique aiguë.
- Un thérapeute conjugal ou un sexologue peut vous aider à faire face aux effets du cancer et à ses traitements sur la qualité de votre relation de couple et de votre vie sexuelle.

Où puis-je obtenir plus d'information?

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

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/societesprovincialesetterritoriales>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} 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 D^r Scott Sellick du Thunder Bay Regional Health Sciences Centre pour sa contribution à l'élaboration de la première version de cette fiche d'information.

Révision : juin 2019

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : 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

