

## Article n°4 :



Avec le dynamisme du monde, la vie évolue au sein de la famille et du monde de travail, comme les soucis et les joies du quotidien. ...Un jour, vous ou quelqu'un de votre famille, de votre entourage, se plaint de troubles, d'une sensation de "petite bosse dans une partie du corps" : Consultations, prise de sang, radios se suivent et précisent enfin le diagnostic : il s'agit d'un cancer.

A l'annonce de ce diagnostic médical et du traitement thérapeutique qui s'impose, un bouleversement émotionnel s'opère dans l'individu, un mélange de basculement vers le méconnu, d'incrédulité, de fatalité, d'injustice, d'impuissance, un sentiment que "tout n'est pas dit".

Choc, bouleversement, traumatisme violent pour le patient mais aussi pour ses proches. Le patient a besoin de partager ce moment, parler et parler ou se taire et se replier, comme pour effacer cette angoisse, cette peur que le mot "cancer" enferme en lui, moment où une main sur la main est un meilleur signe de soutien.

Les enquêtes faites auprès des malades prouvent qu'une information claire, des explications sur le traitement et ses conséquences et, un dialogue permanent à tous les stades de la maladie représente pour le patient angoissé une aide essentielle de la part du médecin à cet égard.

La science a beaucoup avancé de nos jours, avec elle s'en sont suivis une adaptation de tous les traitements et un allègement de leurs répercussions. Ces traitements curatifs comprennent la radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie : La Radiothérapie étant le traitement local du cancer, agissant directement sur les cellules cancéreuses pour les détruire, car ces cellules cancéreuses sont plus sensibles aux rayons que les cellules saines. La Chimiothérapie est le traitement administré le plus souvent par voie générale sous forme injectable; lorsque ce traitement complète la chirurgie il est appelé «adjuvant». L'Hormonothérapie à base d'hormones comme son nom l'indique, est un traitement complémentaire aux divers traitements mentionnés..

En psychologie, grâce aux recherches (parmi d'autres) avancées en « imagerie », nous sommes en mesure de mieux comprendre l'individu, ses actions, le processus de la pensée, le fonctionnement des tensions psychologiques, et nous avançons dans l'adaptation de nos moyens psychométriques (pour l'évaluation) et de

nos approches thérapeutiques, afin de trouver les meilleurs traitements en adéquation aux besoins de chaque malade, par rapport aux conséquences psychologiques subies et au type même de la maladie.

### **Retentissement Psychologique du Cancer :**

Car ce choc provoqué par la maladie est psychologiquement bouleversant : stupeur, angoisse, voire colère et révolte, sentiments normaux décrits par les patients qui ont dû faire face à cette épreuve. De plus le stress et l'angoisse peuvent modifier l'état psychologique, créer un sentiment de culpabilité – "qu'ai je fait?"-, de vulnérabilité (peur de mourir), d'irréalité (ce n'est pas possible, ce diagnostic n'est pas moi, je n'ai pas de douleur, je suis bien...)

L'intervention chirurgicale et ses possibles complications, les traitements, chimiothérapie ou radiothérapie, sont aussi une source d'angoisse comportant la crainte d'éventuels effets secondaires et l'attente des résultats. "Par sa gravité, le caractère angoissant de son évolution imprévisible, la profondeur de l'attente corporelle du fait de la maladie et des traitements, le cancer affecte le sujet dans tout son être et peut provoquer de profonds bouleversements psychiques, non seulement chez le malade mais aussi chez ses proches". La personne atteinte du cancer doit affronter aussi certains changements de vie parfois inévitables : arrêt complet ou partiel de l'activité professionnelle, modification des investissements par rapport à la famille (gestion de la maison, des enfants...), modifications des activités sportives ou sociales ; cela représente une rupture significative pour le patient avec sa qualité de vie.

### **La Psycho Oncologie et mon rôle :**

Au diagnostic : Mon rôle commence spécifiquement là, à ce moment même, en accompagnement du suivi du médecin : c'est une action en binôme pour le traitement de la maladie elle-même et global de la santé. Il s'agit de soulager la charge émotionnelle de ce moment, d'évoluer dans les étapes au rythme du patient afin de lui permettre d'adhérer psychologiquement au traitement, de renforcer ses atouts et d'éveiller ou de renforcer son esprit de combativité et les effets du traitement.

Au cours d'autres phases d'un suivi médical, je peux intervenir également : par exemple, lorsque la chimiothérapie est finie le patient ne voit son médecin que très rarement, il a alors, souvent, un sentiment d'abandon, de vide. Le patient se sent fragilisé et il a peur.

En cas de récurrence il faut réactualiser certaines expériences, alors la charge émotionnelle est beaucoup plus forte .

Dans tous ces moments le patient veut aussi comprendre ...il se pose des questions sur son vécu... sur le sens de la vie...

Le Psycho oncologue travaille avec les personnes atteintes du cancer, cette branche de la psychologie a mis du temps à être reconnue mais aujourd'hui elle a bien sa place dans les services d'oncologie.

Depuis que la maladie est connue, elle a été perçue avant tout comme une atteinte corporelle, au fur et à mesure que les recherches ont avancé, elles ont mis en lumière les répercussions psychiques sur le patient. Par ailleurs des nombreuses études ont été faites dans cette matière et nous pouvons à ce jour avoir un rôle plus actif dans le traitement thérapeutique de la maladie, notamment après les résultats obtenus par Carl et Stéphanie Simonton avec la méthode de "La Visualisation" . Les thérapies Psycho corporelles apportent elles aussi un bien être, le patient souffre dans son corps c'est un traumatisme pour lui, la méthode du « toucher » le revalorise et nous permet de soigner l'esprit passant par le corps.

### **L'Action :**

Mon intervention peut se dérouler au cours des trois étapes de la maladie : diagnostic, traitements, récurrence, avec des objectifs évolutifs en accord avec ces étapes.

### **Principaux Objectifs :**

- Prise en charge psychologique et gestion du poids émotionnel.

- Restructurer et susciter l'esprit de combativité si utile à l'efficacité maximale des médicaments eux-mêmes.
- Accompagnement thérapeutique participatif à la guérison, à partir de méthodes qui ont fait leur preuves : Thérapie Psychique et/ou Thérapie Psycho corporelle.
- Evaluation et prise en compte de l'impact psychologique des traitements : « L'Echelle d'Ajustement mental au Cancer. »
- Permettre au malade de restructurer et de développer un espace d'appoint vital pour faire face à la maladie.
- Apprentissage des techniques de gestion des émotions.
- Ecoute et reconnaissance de son corps.
- Revalorisation.
- Amélioration de la qualité de vie.

### **Moyen d'Evaluation Psychologique :**

Version française "L'Echelle d'Ajustement Mental au Cancer" : les auteurs de la validation du matériel travaillent actuellement à l'Institut Curie et à l'université de Nancy 2 (S. Cayrou et P. Dickes respectivement). La version original étant (Mac Scale – Watson et al.;1988/ 1994) la version anglaise.

Cette version française a vu le jour grâce à la collaboration d'un échantillon représentatif de malades du cancer, elle se présente en deux formes : MAC 21 et Mac 44.

Ce test prend en compte les stratégies inconscientes et conscientes que l'individu met en place pour s'ajuster à cet événement menaçant – "le cancer". Il mesure parmi d'autres aspects l'impuissance, le désespoir, les préoccupations anxieuses, l'évitement...du patient.

Ce matériel est un support à mon intervention ; il va me permettre de réaliser une analyse psychologique du patient avant, pendant et après le traitement. Ce test est aussi un "élément guide" pour adapter l'accompagnement aux besoins du patient. Les résultats obtenus vont rendre possible l'observation de l'évolution mentale du patient; l'application des stratégies d'adaptation du traitement; l'évaluation des résultats a la fin du traitement.

### **Approche Thérapeutique ( Une Thérapie Psychique et/ou Psycho Corporelle)**

#### **● Thérapie Psychique – La Visualisation -**

La visualisation est un processus de réactivation des expériences sensorielles et émotionnelles permettant de mettre des ressources accumulées au service d'un traitement.

Nous travaillons avec les milliers d'images qui forment notre vécu. Grâce aux images nous pouvons réaliser des évocations sensorielles, de goûts, de parfums, de couleurs...

Trois approches sous-tendent ces techniques de visualisation. Outre le processus de suggestion, il s'agit de l'approche analytique et de l'approche psycho-corporelle.

Directement issue de la Psychanalyse, l'approche analytique vise à analyser, voire interpréter les sentiments du patient à travers les rêves, les dessins. Ainsi la maladie va être progressivement verbalisée en douceur et les émotions refoulées vont émerger, permettant aussi de traiter le sens que le patient donne à la maladie.

L'approche psycho-corporelle avec la relaxation, apporte un mieux-être physique et nous permet à travers la « sensorialisation », de développer une prise de conscience de l'image inconsciente du corps, avec une nouvelle perception de son schéma corporelle. Cette nouvelle symbolique de notre schéma corporel nous permettra aussi d'apprendre la somatisation dans son aspect matérialisé : la maladie.

De nombreuses personnes méconnaissent certaines parties de leur corps, soit par suite d'une occasion manqué, soit que ces zones soient chargées d'affects négatifs que la personne évite. Aussi à la suite d'un traumatisme, des individus font un véritable conditionnement pour ne plus recevoir des messages venant du corps.

Par le travail sur le schéma et la prise en conscience de l'espace interne, le patient va pouvoir de nouveau accéder à cet espace intérieur et re-écouter son corps, retirant l'émotion du traumatisme.

Le processus de la suggestion apporte aux techniques de visualisation toute la puissance des messages imprimés dans le subconscient. Ces processus de suggestion vont consentir la création des réflexes

conditionnés qui serviront de points de départ à des travaux de suggestion positive, ainsi, certains gestes induiront instantanément une réaction de relaxation.

Ces applications vont intervenir à trois niveaux du développement de l'être : niveau physique, niveau psychologique, niveau spirituel.

Avant chaque geste nous visualisons inconsciemment le mouvement que nous allons faire en tenant compte de la multitude des paramètres: position, espace, tonus.. l'aspect dynamisant de ces mouvements « anacinétiqes » n'est pas limité au maintien psychologique du malade, il s'agit d'une véritable stimulation nerveuse et musculaire en dépit de l'inactivité des muscles. La visualisation va nous permettre aussi de travailler sur les tensions qui constituent l'armure caractérielle.

Enfin, un aspect majeur du travail au niveau physique sera celui qui concerne les stimulations biologiques et les fonctions immunitaires – "quant notre corps est agressé, il se défend comme un individu lorsqu'il est attaqué et il est possible d'activer ses ressources de défense en visualisant des sensations associées à cette défense".

Des études prouvent l'efficacité de ce processus mental pour favoriser la guérison des patients atteints du cancer, la visualisation procure non seulement une image de l'objectif à atteindre mais les moyens pour y parvenir. La visualisation permet au patient de participer dans sa guérison, mobilisant ses ressources physiologiques et biologiques.

### **Histoire, Evolution et Résultats de cette thérapie -**

- Les principaux aboutissements viennent tout particulièrement des travaux des Simonton.

En effet, l'approche connue actuellement sous le nom de « technique de visualisation » vient de Carl Simonton, oncologue et radiothérapeute ; il découvrit ceci, que, lorsqu'il demandait à ses patients, pendant la séance de radiothérapie, de visualiser leur tumeur et l'effet des rayons sur leur tumeur, les patients bénéficiaient de meilleurs résultats thérapeutiques, guérissant plus rapidement ou ayant des rémissions plus longues. De plus, la plupart des effets secondaires négatifs dus à cette forme de thérapie, étaient considérablement diminués, avec aussi une amélioration de la qualité de vie du malade.

Par la suite, afin d'inciter les patients à mettre en place des processus de visualisation hors des séances de radiothérapie, Carl Simonton fit appel à Stéphanie Matthews Simonton, spécialiste des techniques de motivation, qui à partir de ses compétences et de son expérience a mis au point des moyens pour permettre aux patients de participer activement à leur processus de guérison et de faire diminuer leur angoisse. Leurs travaux ont été poursuivis par la Cancer Counseling Research Center. Carl et Stéphanie Simonton recevaient aussi dans leurs thérapies des patients en phase terminale, pour lesquels la médecine traditionnelle ne pouvait plus rien. Malgré cela, ils obtinrent des résultats très importants, n'allant pas obligatoirement jusqu'à la guérison de l'individu, mais procurant néanmoins une certaine amélioration de la qualité de vie en cette phase douloureuse pour tous.

- De plus, les chercheurs de l'institut américain du cancer ont prouvé que cette thérapie "accroît le taux de dopamine dans le cerveau" ainsi ils proposent aux thérapeutes un traitement psychologique utilisant ce processus mental, de sorte :

1) Qu'il puisse avoir une influence positive sur le subconscient du malade et par-là sur le déroulement de la maladie.

2) Qu'il augmente les taux de dopamine dans le cerveau, car dans des études sur le cancer les chercheurs ayant « injecté de la dopamine en laboratoire à des espèces atteintes du cancer.. ont constaté que les tumeurs se réduisaient d'au moins 50 pour cent " – Mais dans ce terrain d'autres études sont encore en cours.

### **• Thérapie Psycho Corporelle – L'Amma Assis -**



C'est une méthode de traitement basée sur la relation du « toucher ». Cette méthode a retenue certains principes de la médecine et de la philosophie orientale traditionnelles, reprenant l'idée d'énergie vitale pour une approche thérapeutique.

Un de ses principes essentiels est la digitopuncture qui répond aux mêmes postulats que ceux de l'acupuncture, celle-ci étant issue de la digitopuncture parfois qualifiée de « mère de l'acupuncture ».

Mais la notion clé d'AMMA ASSIS (calmer avec les mains) est celle de "méridien". L'Organisation Mondiale de la santé a répertorié plus d'une centaine d'affections pouvant être traités par l'acupuncture.

Cette méthode qui réunit harmonieusement wasa (la technique), ki (l'énergie) et shin (l'attitude de la conscience) est reproduite dans un kata (la forme) de 23 mouvements et 284 points d'acupression. Le but principal de cette technique est de restaurer, puis de maintenir l'harmonie et l'équilibre du patient, de façon à améliorer son bien-être général, faciliter la gestion du stress et de l'anxiété.

L'AMMA ASSIS est une source de plaisir, méthode agréable qui revalorise le corps et procure une sensation de bien-être. Une séance est d'environ 15 minutes, le patient habillé est assis sur un siège ergonomique.

### **Objectifs annexes –**

La lutte contre le stress, l'anxiété et la fatigue permanente favorise l'acuité mentale, aide à retrouver le sommeil; et a des effets relaxants, dynamisants et ré énergisants.

Parce que le toucher n'est pas un luxe mais une réponse aux besoins, en dehors des contra indications, j'utilise cette méthode très souvent en complément thérapeutique, elle est très appréciée par les patients.

L'Amma Assis c'est une technique qui a été aussi conçue pour soigner l'esprit passant par le corps.

*Chaque être humain est unique, son passage en oncologie lui fait vivre une étape cruciale et difficile de son existence, il a besoin de tous les soutiens et de toute la rigueur des compétences pour lutter contre la maladie. Ne passons pas à coté de moyens qui à ce jour sont à notre disposition pour traiter cette maladie.*

*Dans la perspective d'une prévention du cancer, l'information passe aussi par la sensibilisation de chacun a certains dangers : consommation de tabac, d'alcool... et beaucoup d'associations qui se sont données a cette tâche sont très actives pour concrétiser cette mission.*

*Dans la lutte contre le cancer la recherche en médecine, en biologie en psychologie... continue à progresser et de nouveaux moyens médicamenteux et techniques sont en train de se mettre en place; demain grâce à ces progrès, le nombre de guérisons pourra augmenter.*

**Ruby Villar-Documet**

**Demander un :** [Rendez.vous@rvd-psychologue.com](mailto:Rendez.vous@rvd-psychologue.com)

[Télécharger une plaquette](#)

