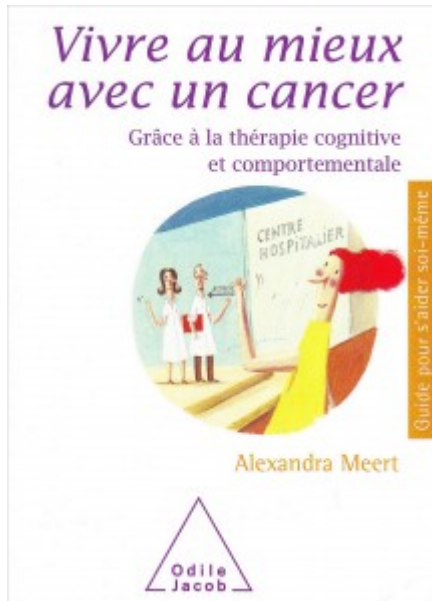


## LES SOUFFRANCES DU CANCER ALLÉGÉES PAR LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

Publié le 27 mars 2015





Guide pour s'aider soi-même

Disposer de stratégies efficaces pour gérer un diagnostic de cancer et les répercussions des traitements se révèle crucial. Spécialiste en oncologie et en thérapie cognitivo-comportementale aux Cliniques de l'Europe à Bruxelles, Alexandra Meert propose des techniques qui aident les malades et leurs proches à [«Vivre au mieux avec un cancer»](#), aux [éditions Odile Jacob](#).

«J'ai tenu à écrire ce livre tout d'abord parce que j'aurais aimé le trouver dans le commerce et pouvoir le lire», explique Alexandra Meert. «En tant que psychologue clinicienne travaillant en secteur hospitalier, j'ai bien dû me rendre à l'évidence et constater un manque flagrant en ce qui concerne la prise en charge psychothérapeutique des personnes souffrant de cancer. Depuis une cinquantaine d'années, des thérapies cognitives et comportementales, scientifiquement validées et efficaces à relativement court terme, se sont pourtant développées. Mais elles ne sont pas encore assez utilisées dans le domaine des troubles de la santé physique».

«Vivre au mieux avec un cancer»  
par Alexandra Meert.  
Editions Odile Jacob,  
VP 17€.

## Éliminer les comportements inadaptés

Lorsqu'on apprend que l'on a des cellules cancéreuses, la tentation est grande d'adhérer à des témoignages ou à des croyances sans fondement scientifique. De penser qu'un cancer se déclenche suite à un choc émotionnel. Ou qu'une thérapie psychologique peut éradiquer le mal sans autre traitement médical.

«Le but d'une thérapie comportementale ne sera jamais d'atteindre un optimisme outrancier ni de pratiquer la pensée positive à tout prix, mais simplement de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Il vise des changements tangibles et mesurables des comportements inadaptés».

Dans les cancers, l'élément qui détermine le plus les réactions est dans la tête. Pour s'adapter à cette réalité, il est indispensable d'admettre que les pensées automatiques sont fausses. De les défier par des raisonnements alternatifs. De dézoomer pour revenir à une vision d'ensemble. Et remettre l'inquiétude à sa juste place.

Ce guide pour s'aider soi-même présente une panoplie d'activités pour inverser l'humeur, les sensations désagréables, les comportements issus de pensées inadaptées.

## Des outils pour gérer les émotions

«*De nos jours, la thérapie comportementale développe particulièrement les outils de gestion émotionnelle, notamment diverses techniques de méditation et d'acceptation*», relève la psychologue qui détaille dans son livre la pratique de la respiration abdominale en cas de détresse, d'angoisse ou même de colère. De la respiration en carré: inspiration, pause, expiration, pause.

La relaxation progressive se montre particulièrement efficace. Dans un endroit apaisant, allongé sur le dos, les yeux fermés, se concentrer sur un muscle. Le tendre fortement pendant plusieurs secondes tout en inspirant. Puis relâcher complètement l'effort en expirant lentement. Et procéder ainsi muscle par muscle. La spécialiste conseille de commencer par les pieds. Et de terminer par deux ou trois contractions globales de tous les groupes musculaires en même temps. En alternant avec des détentes débarrassant des tensions par les expirations.

Des outils nuancent la vision des choses quand surgissent des sentiments pénibles de honte, colère ou culpabilité à l'annonce du diagnostic. Adopter des comportements constructifs améliore la confiance en soi, l'humeur. La thérapie comportementale préconise de se confronter volontairement à ce qu'on cherche à éviter. Mais en suivant des règles pour s'exposer de façon efficace.

L'excès de fatigue incite au repos prolongé... «*Face au cancer et à ses traitements, il est essentiel de garder une certaine dose d'activité, au risque sinon de perdre son dynamisme et de sombrer dans la déprime*», souligne Alexandra Meert. «*Lorsqu'on se trouve confronté à une maladie grave, la motivation suit l'action et ne la précède pas*».

Le guide se préoccupe aussi de l'entourage du malade... «*La maladie est parfois plus difficile à vivre pour certains proches que pour le patient lui-même. Elle rapprochera en général les couples stables et unis. Les psychologues conseillent unanimement de se montrer honnête avec les enfants. Si jeunes soient-ils. Tous les cas de figure se présentent lorsqu'on considère les relations qui peuvent unir un adulte atteint de cancer avec son père ou sa mère. Il n'existe donc pas de mode d'emploi unique*».