

La peur de la récurrence

✚ Définition :

La peur de la récurrence c'est la crainte que la maladie revienne.

Cette peur peut être intense, envahissante mais c'est une réaction normale face à l'incertitude de la maladie.

Il existe beaucoup d'échelles et de recherches sur la peur de la récurrence : en 1981, Koocher et O'Malley ont décrit le syndrome de Damoclès qui se caractérise par de l'anxiété et des tendances dépressives. Résultat d'une peur constante de la récurrence du cancer chez les enfants ayant survécu (étude débutée en 1975).

✚ Que met- on sous les mots :

Guérison : disparition totale des symptômes d'une maladie, retour à l'état de santé antérieure

Rémission : Aucun signe de la maladie dans l'organisme et/ou stabilisation de la maladie

Récurrence : La récurrence signifie une reprise de la maladie malgré les traitements effectués, il n'y a pas de délai permettant de définir une période durant laquelle la récurrence peut se déclarer.

Faire la différence entre les statistiques et l'histoire de la maladie de la personne.

Soit par une reprise loco régionale sur le lieu de la tumeur initiale ou dans les tissus avoisinants

Soit par des métastases, le cancer s'est propagé par l'intermédiaire du sang ou de la lymphe vers un autre organe ou vers des tissus éloignés de la 1^{ère} localisation.

Néanmoins, le risque diminue avec le temps :

2ou3ans post traitement

Après 5ans le risque diminue.

✚ L'après :

Suivi régulier : 3mois pendant 2 ans, puis chaque 6 mois et une fois /année

Craintes, peurs, appréhensions : examens, rdvs médicaux

Se faire accompagner, planifier quelque chose de sympa après, ritualiser les RDV (ex resto après)

S'informer : ne pas se comparer avec les autres situations

Parler : partager ses inquiétudes

Consacrer : son énergie à son bien-être physique, psychologique ...

✚ Créer son propre plan de mieux être :

Être informé : groupe de parole, association, consultation infirmière spécialisée...

Gérer les effets secondaires : acuponcture, réflexologie, homéopathie...

Contrôler : ce que l'on peut, modifier son hygiène de vie

Gérer : le stress, trouver des moyens pour diminuer les tensions comme le yoga, la méditation, l'activité adaptée

Exprimer : son ressenti, partager son expérience à travers l'art thérapie, musicothérapie, écriture...

Donner du sens : en recherchant les points positifs, profiter d'avantage des bons moments

✚ Redéfinir ce qui est normal :

Poursuivre : sa vie comme avant à notre convenance

Respecter : son propre rythme

Redéfinir : ses priorités, ses valeurs qui ont peut-être changées

Consacrer : plus de temps à sa famille, ses amis et /ou ses activités

Apprendre : quelque chose de nouveau

✚ Fixer des objectifs :

C'est regarder devant

C'est s'adapter aux changements

Objectifs réalisables pour avancer à son rythme

✚ Carnet de bienveillance :

Cultiver le bon, le beau, le doux au quotidien et se laisser guider par la voix du cœur avec indulgence

Un sourire, une attention, un rayon de soleil...

Noter les progrès

Sandra Narçon | oncologie | infirmière clinicienne en sénologie

Site Saint loup et d'Yverdon-les-Bains | Entremonts 11 | 1400 Yverdon-les-Bains

T : 021/866.54.35

sandra.narconl@ehnv.ch | senologie@ehnv.ch