



**RETROUVER
L'ÉQUILIBRE
APRÈS
UN CANCER**

Journée scientifique en oncologie
21 octobre 2016

Cristina Scholand
Psychologue

Présentation

- Sentiments retrouvés.
- Attentes.
- Aspects psychologiques.
- Relations sociales.
- Retour au travail.
- Peur de la récurrence.
- Notion de deuil d'une vie « Normale ».

Sentiments retrouvés

- Abandon.
- Solitude.
- Vulnérabilité.
- Fatigue émotionnelle.
- Tristesse et colère.
- Angoisse/Anxiété.
- Incompréhension.

Attentes

- Reprise d'énergie rapide.
- Retour au travail sans soucis.
- Joie de vivre présente.
- Pouvoir faire à nouveau des rêves.
- Peur de la récurrence modérée.
- Faible anxiété face aux examens de contrôle.
- Retour à la normalité.

Aspects psychologiques

- Image corporelle.
- Sexualité.
- Maternité – Paternité.
- Estime de soi.
- Notion de liberté.
- Notion du temps.

Relations sociales

- Regard des autres.
- Intimité.
- Parcours historiques différents.
- Rupture avec les valeurs et mœurs partagés.

Retour au travail

- Peur de la diminution de la performance.
- Concentration différente.
- Intérêt et engagement différents.
- Relations avec les collègues.

Peur de la récurrence

- Anxiété présente avant chaque contrôle.
- Corps bruyant : difficile de distinguer l'important du non important.
- Sensation d'épée de Damoclès.

Deuil d'une vie « Normale »

- C'est quoi la « normalité »?
 - État habituel. *Multidictionnaire.*
 - Reprendre un état conforme à la moyenne. *Reverso, dictionnaire.*
 - Qui est conforme au plus habituel, qui ne surprend ni dans un sens ni dans un autre.
 - Ensemble des règles de conduite qui s'imposent à un groupe social. *Larousse, dictionnaire.*

Deuil d'une vie « Normale »

- Vie avant et après le diagnostic de cancer.
- Séquelles permanentes physiques et psychiques.
- Impossible de ne pas y penser.
- Fin du traitement est seulement la fin d'une étape.

Retrouver l'équilibre

- Réaménagement psychologique.
- Ré-habiter le corps.

Questions???

Ressources

- CISSS équipe psychosociale.
- Association du cancer de l'Est du Québec.
- Société canadienne du cancer : Ligne Cancer
J'écoute : 1 888 939-3333, du lundi au vendredi,
de 8 h à 20 h.
- OMPAC ligne d'écoute : 514 729-8833, du lundi au
vendredi, de 9 h à 17 h.
