

ACCOMPAGNEMENT EN CANCÉROLOGIE

SYLVIE SICARD

L'accompagnement des traitements en cancérologie : place de la sophrologie.

Psychologue et sophrologue en milieu hospitalier, j'accompagne des personnes atteintes de cancer dès l'annonce du diagnostic et durant toutes les étapes du traitement.

La sophrologie est venue s'intégrer tout naturellement dans la prise en charge des patients.

1. ENJEUX DE LA MALADIE ET DES TRAITEMENTS

Tout d'abord, le cancer vient bouleverser le rapport au corps.

La maladie va faire vivre de nouvelles sensations internes, et le patient va découvrir son intériorité corporelle dans des ressentis inconnus et anxiogènes. C'est aussi l'existence même de certains organes qu'il va ressentir dans la maladie, parce qu'ils dysfonctionnent. Il faudra apprivoiser et intégrer cette nouvelle conscience corporelle.

Les sensations pénibles sont aussi dues à l'agressivité des traitements curatifs, et c'est là l'un des paradoxes du cancer. Bien souvent la maladie est silencieuse, jusqu'à ce qu'elle soit diagnostiquée à l'occasion d'un symptôme bénin. Ce sont ensuite les traitements qui vont faire « tomber malade », au sens où le patient va se vivre corporellement dans la maladie (fatigue, douleurs, perte des cheveux, etc.). Le rapport aux traitements en devient compliqué puisqu'il faut le considérer comme un soin en même temps qu'il est agressif.

L'agressivité des traitements peut aussi se révéler dans des modifications profondes du schéma corporel, lors des chirurgies invasives. Là ce sont les limites du corps qui sont atteintes, et avec elles le sentiment d'intégrité corporelle.

Face à ces éprouvés, le corps devient l'objet du savoir médical, objet d'un savoir scientifique qui échappe à la connaissance du patient.

2. APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Certaines demandes en sophrologie concernent des situations précises, comme la préparation des opérations chirurgicales. Dans ce cas, quelques séances seront planifiées en amont, avec pour objectif de préparer le patient à mieux vivre la chirurgie ainsi que les suites opératoires.

Certains examens ou traitements anxiogènes peuvent aussi être préparés avec la

sophrologie. Certains patients manifestent une anxiété majeure face à la radiothérapie par exemple, qui demande de rester immobile. Le travail sur la respiration est alors fondamental.

Enfin la douleur étant un symptôme fréquent dans cette maladie, la sophrologie permet d'apporter au patient un outil pertinent qu'il pourra s'approprier.

Ces demandes, en réponse à des symptômes, peuvent être formulées par les patients à l'occasion d'un entretien, ou par les médecins. Cette méthode étant reconnue comme faisant partie intégrante des soins de support (ensemble des soins qui accompagnent le traitement curatif).

Pour autant, il ne s'agit pas de réduire la sophrologie à une méthode uniquement comportementale. Il s'agit aussi de réinscrire le corps vécu dans la vie psychique et l'histoire de la personne, afin qu'il se réapproprie son corps et qu'il trouve en lui-même des ressources positives.

Il s'agit dans un premier temps de retrouver un sentiment de sécurité interne, recontacter son corps comme un espace protégé.

Les premières séances se déroulent souvent dans la posture assise ou allongée, avec des activations permettant de constituer des images ressources, de vivre des sensations de bien-être, une détente. Dans l'état de fatigue et d'abattement induits par les traitements, ces séances sont précieuses et constituent un espace d'accueil des vécus corporels.

Ce qui revient le plus souvent dans les partages, c'est que les patients se sentent « apaisés ». Si la séance participe à créer de la confiance et de la sérénité, la parole qui s'en suit est aussi plus centrée, plus proche de l'instant présent et de sa réalité corporelle.

La sophrologie vient aussi soutenir les sensations de vie : c'est la vivance des parties saines, des capacités biologiques, de l'intégrité du corps. Cette vivance est fondamentale afin de ne pas réduire le corps à la maladie, et de mobiliser des capacités restées intactes.

Le corps n'est donc plus seulement vécu dans les sensations pénibles qui évoquent le risque de mort. Il est aussi ce par quoi on se sent vivant.

Un autre point important, c'est que le corps sous traitement a pu devenir un étranger pour le patient lui-même, voire l'objet de la médecine.

J'ai accompagné une patiente tout au long de ses traitements : après la chimiothérapie, il était prévu une mastectomie.

Nous avons donc préparé cette opération avec la sophrologie. Lorsqu'elle en parlait elle me disait uniquement « je n'ai pas le choix, ça va me sauver la vie », à distance des émotions et à distance d'un « corps vécu ». Face à cet enjeu vital, le corps devenait l'objet d'un traitement scientifique uniquement.

Lors de notre rencontre après son opération, elle était satisfaite du résultat, s'appuyant sur les paroles rationnelles du chirurgien.

Elle en parlait avec une certaine distance, se projetant immédiatement dans l'avenir. C'est comme si quelque chose était déjà clôturé autour de cette transformation corporelle.

Lors de la séance qui a suivi, durant la sophronisation de base, elle s'est mise à pleurer quand j'ai nommé la poitrine. Les larmes ont coulé tranquillement, sans empêcher le déroulement de la séance. Le dialogue postsophronique était imprégné d'émotions et de ressentis lorsqu'elle parlait de son corps. La vivance avait permis la prise de conscience d'un corps vivant, lieux de ressentis, les sensations faisaient lien avec l'émotion et la pensée.

Nous avons donc travaillé en sophrologie sur l'intégration du schéma corporel. Les séances vécues ont transformé également le regard qu'elle portait sur son propre corps, qui devenait plus attentif et bienveillant.

3. LES TRAITEMENTS... ET APRÈS ?

Cette patiente a évolué vers une rémission, et je vais en dire quelques mots, car elle est très paradoxale.

Si la guérison est un mot encore difficile à prononcer, c'est qu'il y a la peur de la rechute, ressentie comme une épée de Damoclès. La fin des traitements peut faire vivre également des symptômes dépressifs, dans l'après-coup de ce qui a été un « combat » contre la maladie.

Les patients m'ont souvent fait part de leur difficulté à reprendre pieds dans leur « vie d'avant », après avoir envisagé le risque de leur propre mort.

J'utilise dès que possible la Relaxation Dynamique, afin d'accompagner le mouvement de reprise. Le patient fait l'expérience du redressement, de la remise en mouvement, en sophrologie, et dans son quotidien. Il y a souvent des craintes quand je propose de rester debout, puis l'étonnement de pouvoir trouver son équilibre, son ancrage. C'est aussi ça, reprendre pieds dans sa vie.

Il s'agira ensuite, par la mise en mouvement, de sentir les besoins du corps, les rythmes, et la manière dont on va pouvoir s'ajuster dans son quotidien tout en restant à l'écoute de soi-même.

Les patients m'ont **souvent** fait part de cette nouvelle conscience d'eux-mêmes, et de leur volonté de **garder** cette ressource pour vivre après la maladie, un peu différemment.

La sophrologie est donc une méthode qui a toute sa place dans l'accompagnement des personnes atteintes de cancer, et elle se développe notamment dans les Centres de Lutte Contre le Cancer et les hôpitaux. Elle permet de mieux vivre les traitements et de trouver des ressources en soi par le biais de la conscience corporelle.