

Peur de l'évolution du cancer en phase palliative : comment la gérer et garder espoir?

josee.savard@psy.ulaval.ca

Josée Savard, Ph.D.
Professeure titulaire
École de psychologie

Chercheure
Centre de recherche en
cancérologie de
l'Université Laval et
CHU de Québec

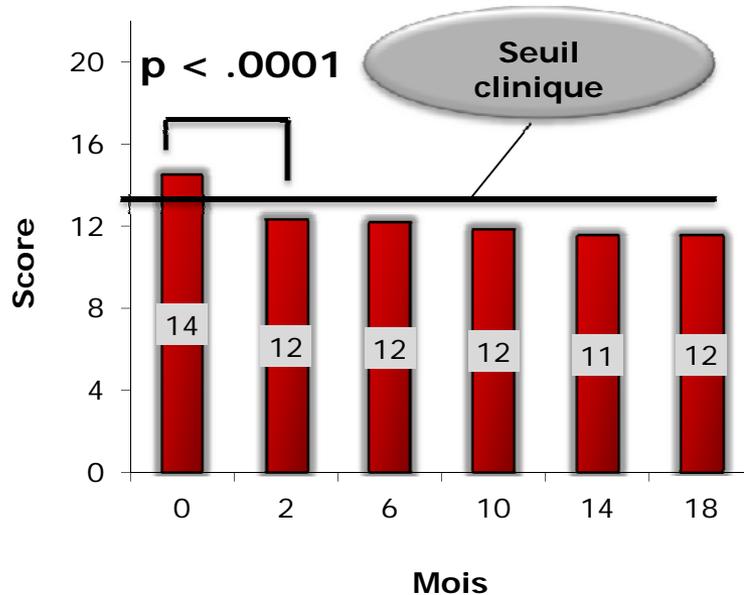
Qu'est-ce que la peur de récurrence du cancer (PRC)?

La peur que la maladie revienne ou progresse dans le même organe ou dans une autre partie du corps.

Vickberg (2003)

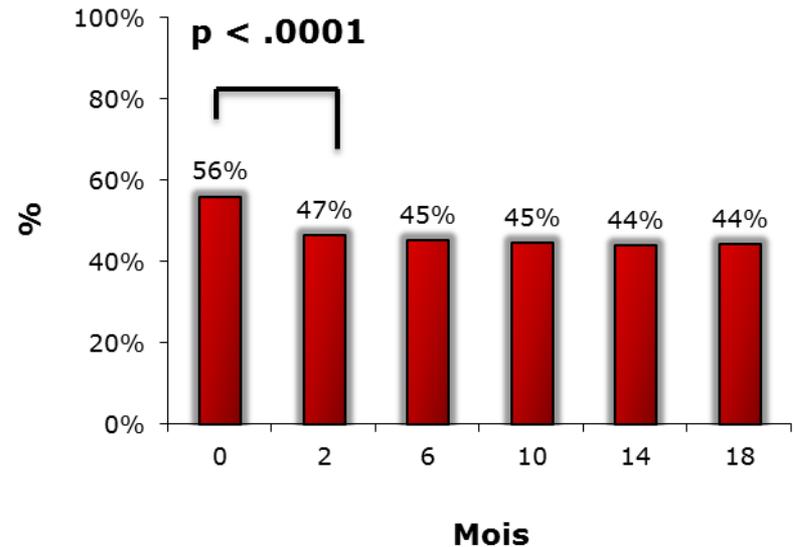
Évolution de la PRC – Échantillon total

Score moyen à l'IPRC



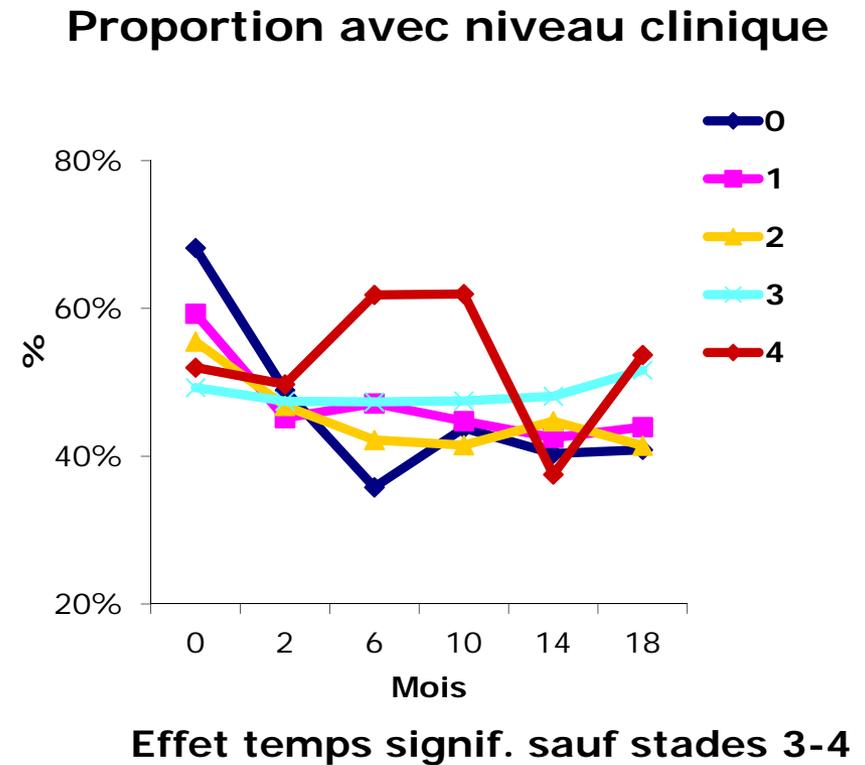
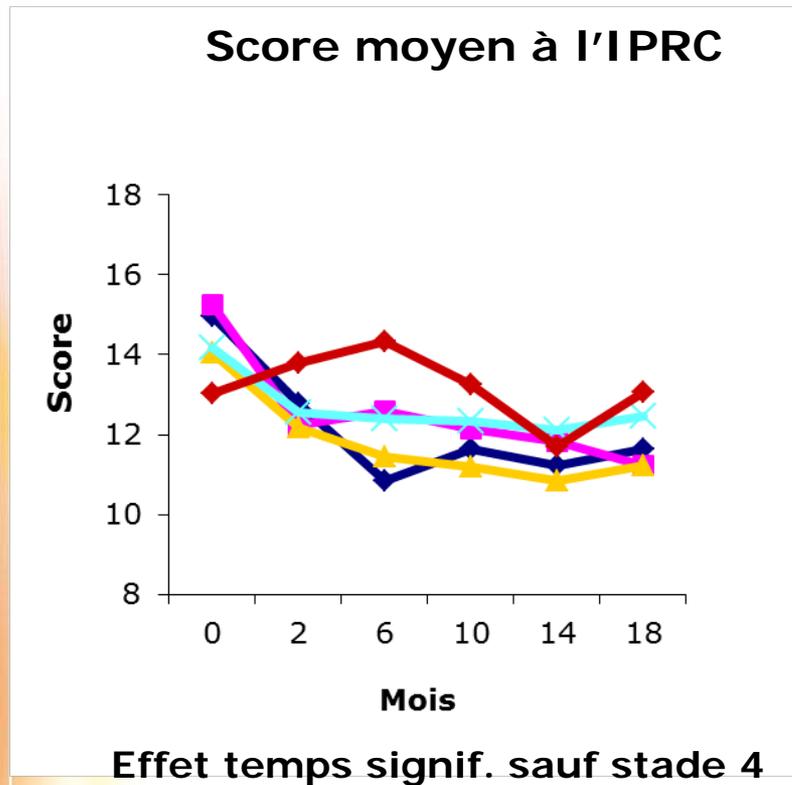
$F(5,3877) = 61.71, p < .001$

Proportion avec niveau clinique

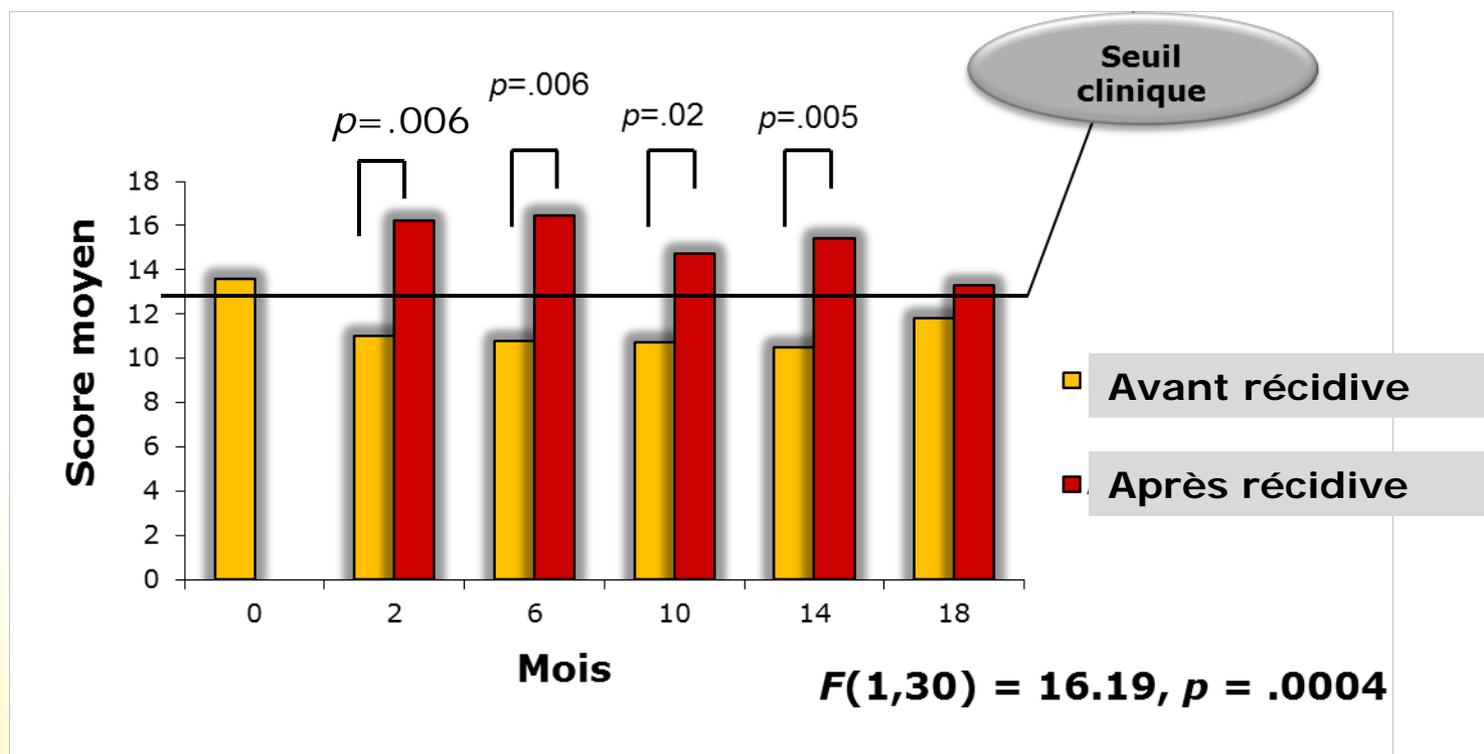


$F(5,3877) = 14.75, p < .001$

Évolution de la PCR par stade de cancer



Niveau de PRC avant vs après récidive (n = 63)

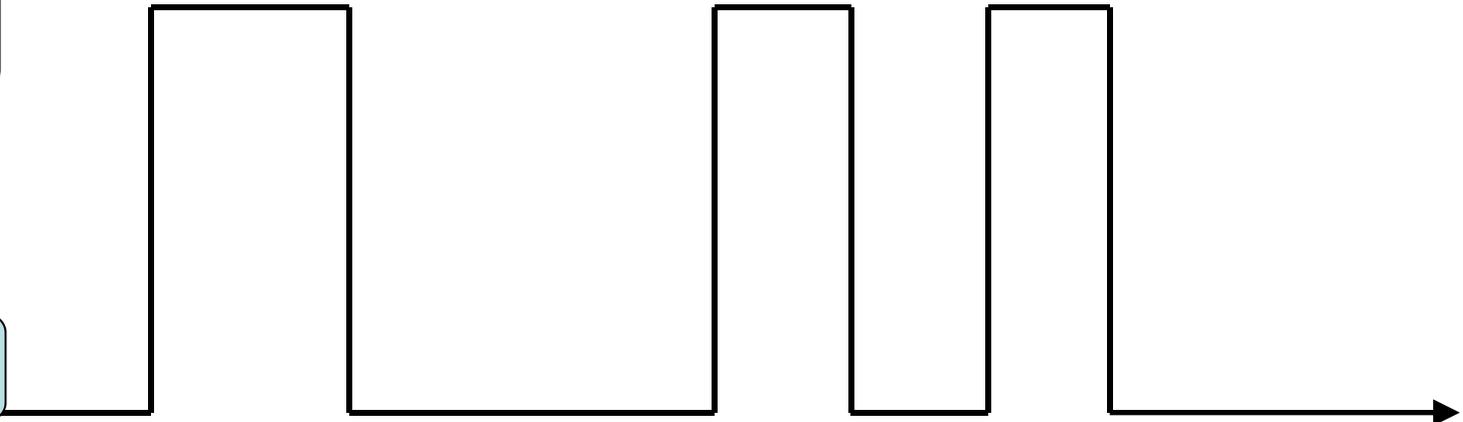


Le parcours du « survivant » en soins palliatifs

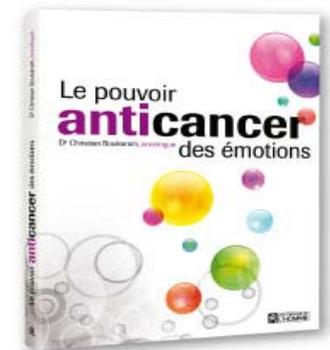
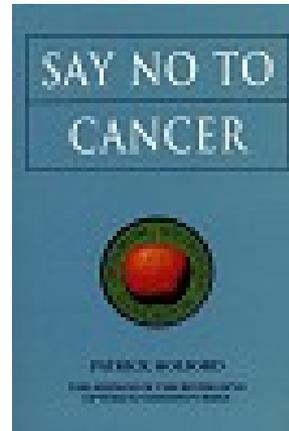
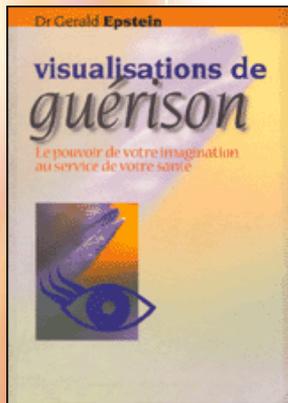
- « FATIGUE DU SURVIVANT »
- DÉSESPOIR

PHASE ACTIVE

RÉMISSION



Le pouvoir de la pensée





Influence des facteurs psychologiques sur le cancer

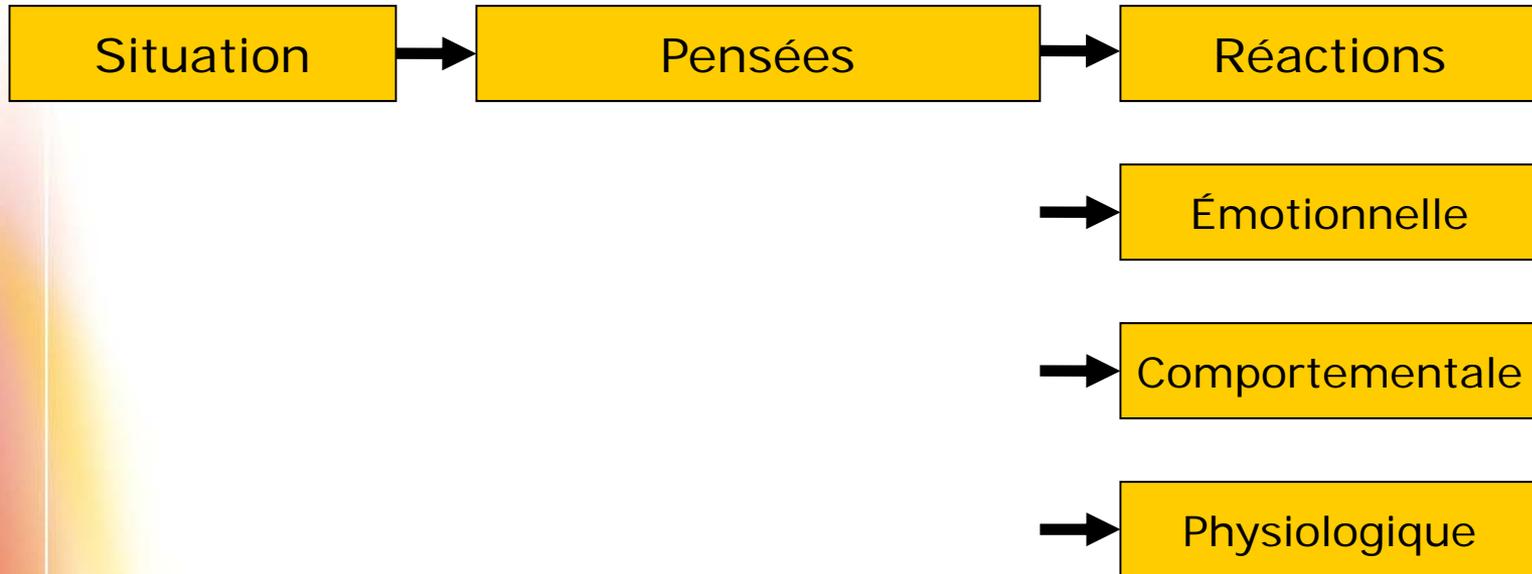
Stress → Cancer

Pensée
positive → Guérison
Adaptation

Le cancer: cette expérience éprouvante

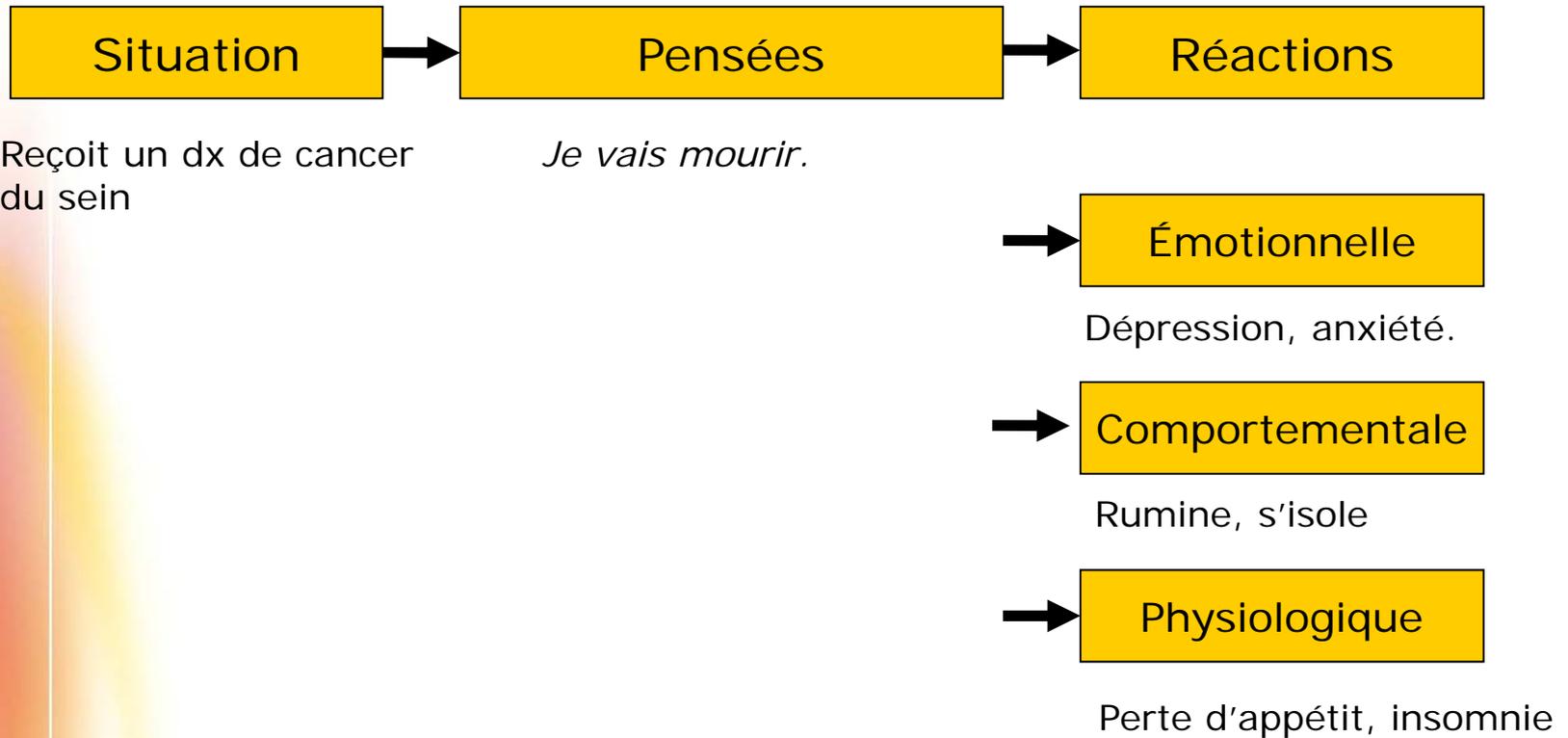
- Pensées négatives
 - *Je vais mourir* (cancer = mort)
 - *Je vais souffrir et faire souffrir mon entourage*
 - *C'est injuste!*
 - *C'est ma faute!*
- Émotions dérangeantes
 - Dépression, anxiété, culpabilité, colère, etc.

Modèle cognitif des émotions (Beck)



Traduit et adapté de Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.

Le cas de Sylvie

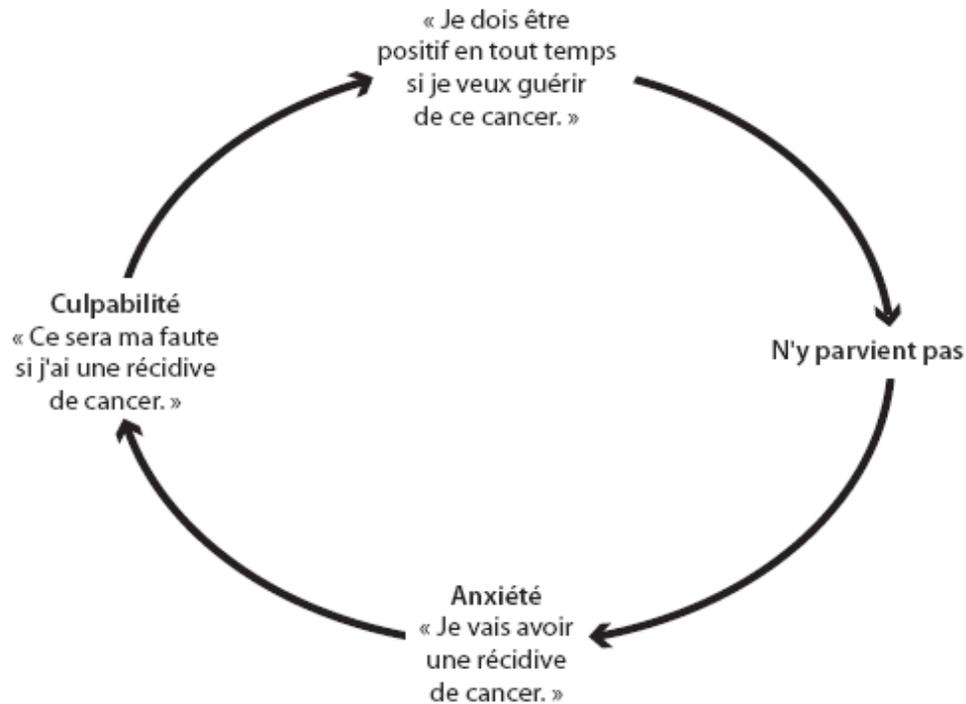


Le cas de Sylvie (suite)

Sylvie est actuellement traitée pour un cancer du sein. Son cancer a été diagnostiqué à une phase avancée de la maladie. Elle se sent souvent triste et anxieuse face à ce pronostic sombre. Elle a lu plusieurs livres sur le pouvoir de la pensée et est convaincue que la tristesse et l'anxiété qu'elle ressent nuira à ses chances de guérison. Elle se sent coupable de ne pas parvenir à garder une attitude positive (« Je suis incapable de demeurer positive. Il est donc certain que mon cancer m'emportera »). Elle décide de consulter un psychologue dans le but d'améliorer ses chances de guérison.

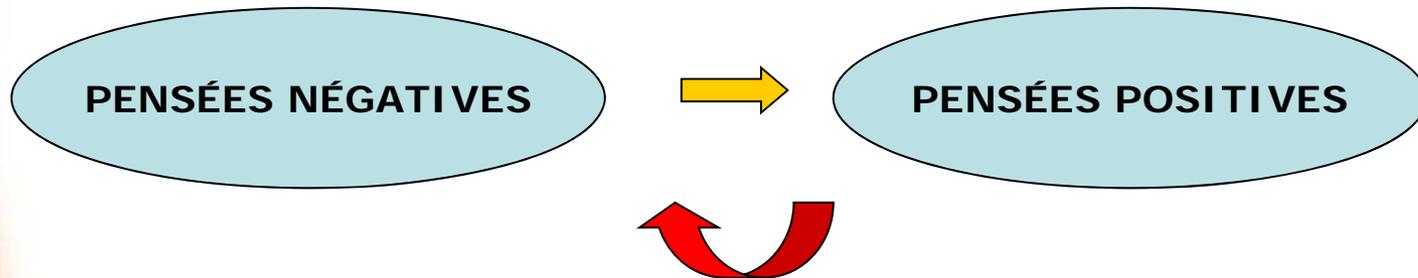
La tyrannie de la pensée positive

Figure 2. Cercle vicieux de la pensée positive



© Josée Savard, 2010

Pensées négatives vs. pensées positives



*Je vais mourir.
C'est mon dernier Noël.
Je ne sert plus à rien; je suis
une nuisance.
Cela ne vaut plus la peine
de vivre.*

*Ce cancer ne m'aura pas!
Je vais guérir!
Le cancer est une bonne
chose, je vais apprendre de
celui-ci.*

Effets secondaires négatifs de la pensée positive

- Les pensées positives peuvent bloquer une réaction négative initialement.
- Toutefois, cet effet pourra ne pas durer dans le temps:
 - Les pensées positives sont souvent difficiles à croire (retour vers les pensées négatives)
 - Plus on essaie d'être positif, moins on l'est:
 - « Il faut que je sois positif en tout temps » (culpabilité)

Lunettes noires vs. Lunettes roses



PENSÉES NÉGATIVES

Voir le côté négatif de la situation.

Cancer = mort

Penser que tout tournera mal.

Je vais mourir de ce cancer.



PENSÉES POSITIVES

Voir le côté positif de la situation.

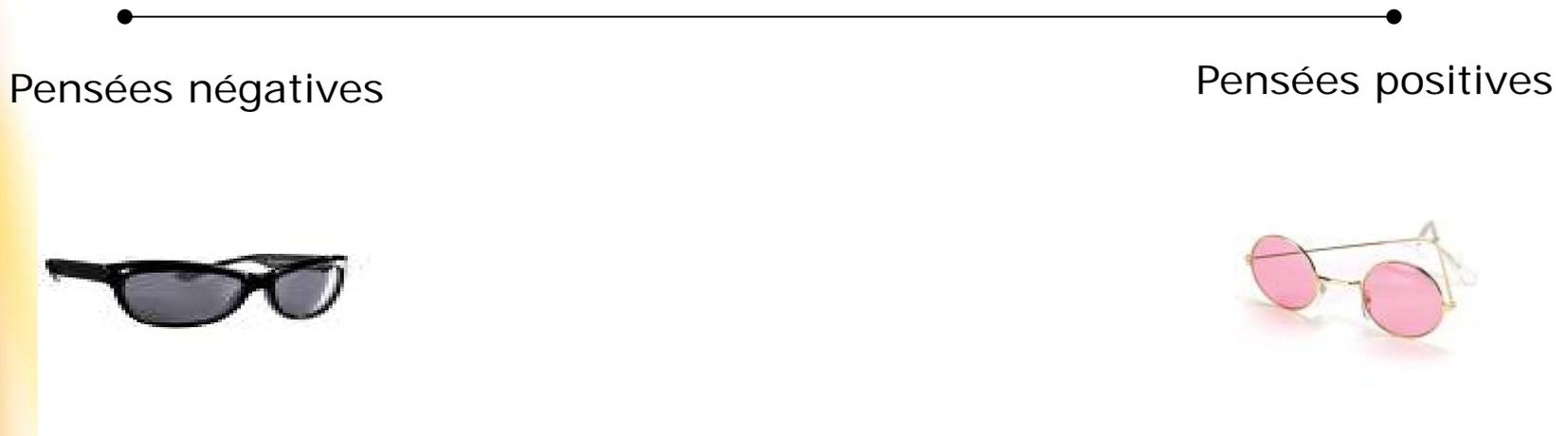
Le cancer est finalement une bonne chose; je vais apprendre de celui-ci.

Penser que tout tournera bien.

Je vais guérir de ce cancer.

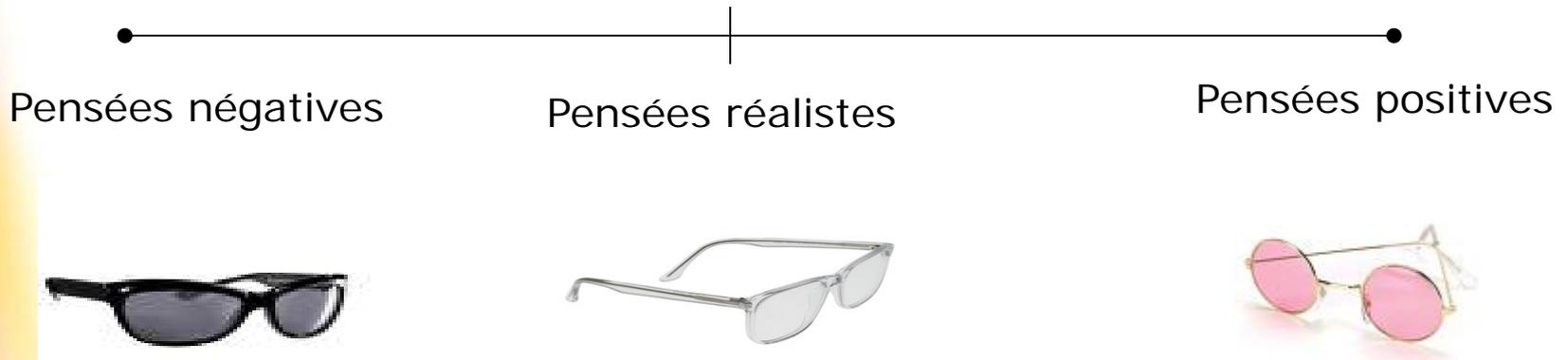
Existe-t-il une alternative?

Les pensées se distribuent sur un continuum allant de la pensée négative à la pensée positive:



Les pensées réalistes ou les lunettes claires

Les pensées se distribuent sur un continuum allant de la pensée négative à la pensée positive:

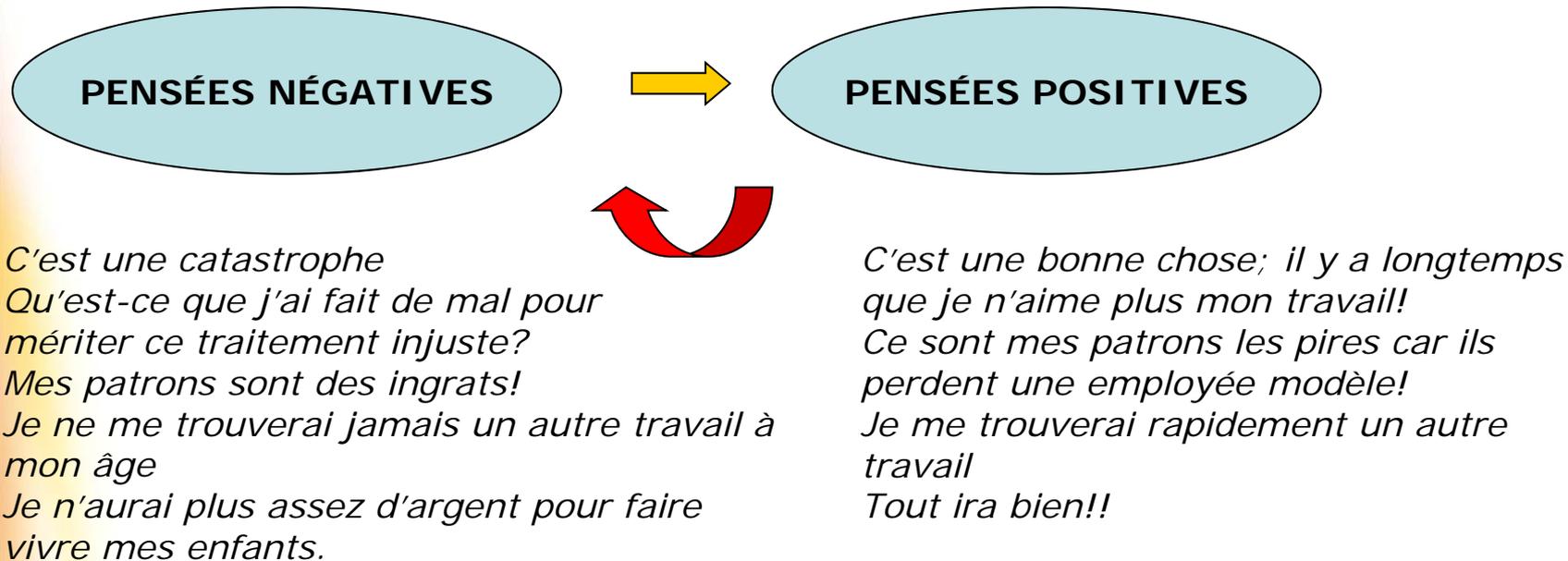


Qu'est-ce que la pensée réaliste?

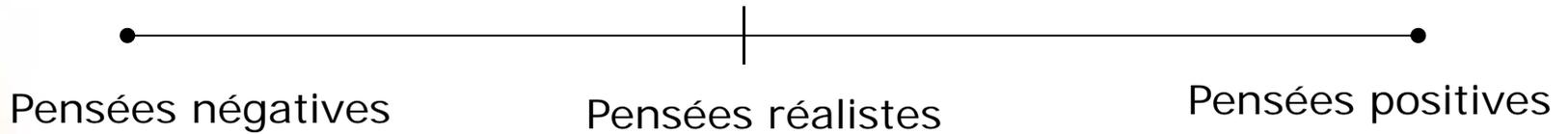
- C'est percevoir la situation telle qu'elle est.
- C'est percevoir tous les aspects possibles d'une situation sans les exagérer ni négativement (pensées négatives) ni positivement (pensées positives).
- C'est percevoir tous les scénarios réalistes possibles, tous les risques réels, d'une situation tout en espérant que le meilleur survienne.
- **C'est entretenir un optimisme réaliste**

Le cas de Marie

Marie, 50 ans, monoparentale a perdu son emploi après 15 ans de bons et loyaux services:



Marie et les pensées réalistes



*Je ne me trouverai jamais un autre travail à mon âge
Je n'aurai plus assez d'argent pour faire vivre mes enfants.*

*J'aurais voulu garder ce travail mais je suis capable de passer au travers cette difficulté.
Il est plus difficile de se trouver un emploi à 50 ans mais j'ai tout de même une expérience très valable.
J'ai besoin d'argent mais les prestations de chômage seront suffisantes pour faire vivre mes enfants.
Au pire, j'emprunterai de l'argent à ma soeur.*

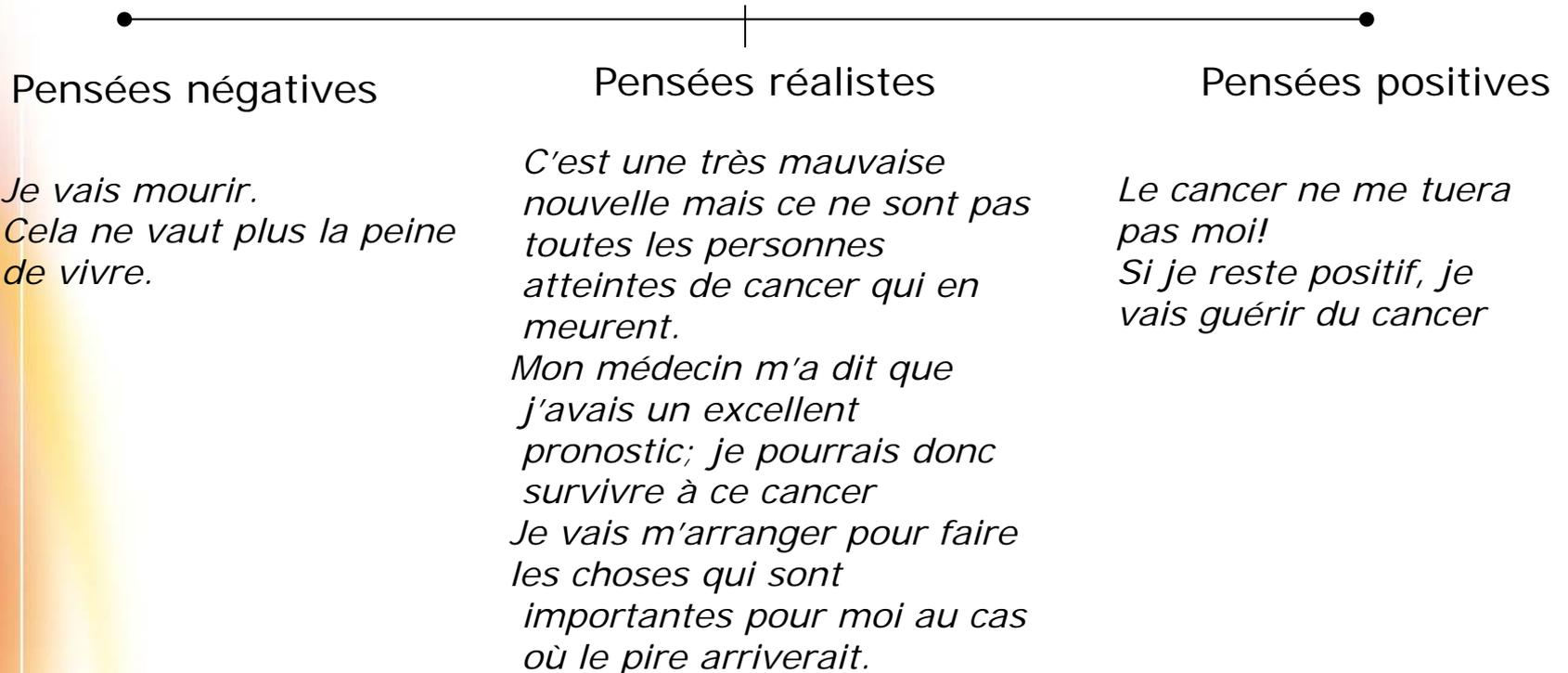
*Je me trouverai rapidement un autre travail
Tout ira bien!!*

Avantages de la pensée réaliste

- Diminue la force et la persistance des émotions négatives.
- Aide à trouver des solutions concrètes et à se mettre en action.
- Permet de s'adapter à toutes les conséquences possibles, même la pire.

Cancer et pensées réalistes

Martin reçoit un diagnostic de cancer:



Thérapie cognitive-comportementale

- Inclut plusieurs formes de thérapie (ex. thérapie cognitive de Beck, thérapie rationnelle-émotive d'Ellis)
- Aspects communs:
 - Rôle de la médiation cognitive
 - Stratégies concrètes pour modifier cognitions négatives et comportements néfastes
 - Questionnement socratique
 - Approche collaborative
 - Emphase sur le présent
 - Suivi à court et moyen terme

Efficacité de la thérapie cognitive-comportementale

- Type de psychothérapie qui a reçu le plus d'appuis empiriques
- Efficace pour une variété de problèmes dans la population générale: troubles anxieux, dépressifs, insomnie, fatigue, etc.
- Études supportant son efficacité pour améliorer l'adaptation des personnes atteintes de cancer

Comment s'y prendre?

- Questionnement socratique:
 - *Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie? Est fausse?*
 - *Cette pensée est-elle basée sur des faits ou uniquement sur des impressions?*
 - *Y a-t-il une explication alternative plus probable?*
 - ***Quelle est la pire chose qui pourrait arriver et est-ce que je pourrais passer au travers?***
Quelle est la meilleure? Quelle est l'issue la plus probable?
 - *Est-ce une question sans réponse?*

Grille de restructuration cognitive

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)

Traduite et adaptée de Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press.

Le cas d'Élise

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
J'ai mal à la tête depuis quelques jours.	« Ça doit être des métastases cérébrales. » « Je ne passerai pas l'hiver. »	Anxiété (100%) Déprime (80%)		

Le cas d'Élise

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
<p>J'ai mal à la tête depuis quelques jours.</p>	<p>« Ça doit être des métastases cérébrales. » « Je ne passerai pas l'hiver. »</p>	<p>Anxiété (100%) Déprime (80%)</p>	<p>« J'ai l'habitude d'avoir ces douleurs quelques jours par mois, c'est peut-être juste un mal de tête normal. » « Plus je m'inquiète au sujet de mon mal de tête, plus celui-ci devient intense. » « Si mon mal de tête dure ou s'intensifie, je vais consulter mon médecin pour en avoir le cœur net. » « Le pire qui puisse arriver est que j'aie des métastases cérébrales. Si c'était le cas, il y a des traitements pour les métastases et cela ne veut pas dire que je mourrai dans l'année. » « Le scénario le plus probable est que ce ne sont que des maux de tête sans rapport avec mon cancer. »</p>	<p>Anxiété (30%) Déprime (20%)</p>

Le cas de Jean-Claude

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
On vient de m'apprendre que les traitements doivent être arrêtés, car ils n'ont plus d'effets et le médecin m'a dit qu'il me restait environ six mois à vivre.	« Il est certain que je serai mort dans six mois. »	Déprime (100%)		

Le cas de Jean-Claude

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
On vient de m'apprendre que les traitements doivent être arrêtés, car ils n'ont plus d'effets et le médecin m'a dit qu'il me restait environ six mois à vivre.	« Il est certain que je serai mort dans six mois. »	Déprime (100%)	<p>« C'est vrai que c'est une très mauvaise nouvelle, car je voudrais continuer à vivre le plus longtemps possible. »</p> <p>« Le médecin s'est basé sur des statistiques qui pourraient ne pas s'appliquer à moi. Je comprends que je ne guérirai pas mais je peux tout de même garder l'espoir que je survivrai plus longtemps que les six mois prédits. »</p> <p>«En même temps, je dois commencer à me préparer dès maintenant à l'éventualité que je vais mourir prochainement, en mettant à jour mon testament et en commençant à en discuter avec ma famille. »</p>	Déprime (35%)

Le cas d'Alfred

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
J'apprends que mon cancer a évolué et que j'ai des métastases aux os et au foie.	« Ma vie est finie! » « Il ne me reste plus qu'à attendre la mort »	Anxiété (100%) Déprime (80%)		

Le cas d'Alfred

Situation	Pensées négatives	Émotions (%)	Pensées réalistes	Émotions (%)
J'apprends que mon cancer a évolué et que j'ai des métastases aux os et au foie.	« Ma vie est finie! » « Il ne me reste plus qu'à attendre la mort »	Déprime (100%)	« Il est vrai que mon espérance de vie est maintenant limitée, mais je ne suis pas encore mort. Il me reste tout de même du temps pour réaliser des projets qui me tiennent à cœur. » « Attendre la mort ne ferait que me déprimer encore plus. »	Déprime (30%)

Redéfinition des objectifs de vie (Étape 1)

Mes projets passés et mes rêves non réalisés	Les projets qui sont toujours réalisables tels quels ou en les adaptant

Redéfinition des objectifs de vie (Étape 2)

Mes nouveaux objectifs de vie	Buts à court terme	Buts à moyen terme	Buts à long terme

Conclusions

- Les pensées négatives entraînent plusieurs réactions indésirables.
- La pensée positive a également plusieurs conséquences négatives (culpabilité, anxiété).
- La pensée réaliste, que l'on développe à l'aide des stratégies cognitives-comportementales, constitue la solution la plus efficace pour s'adapter au cancer.

