



La lettre du réseau

www.saint-louis-reseau-sein.org

Lettre | N° 10

mars | 2013

Prise en charge psychique et cancer

Brigitte BERNARD, psychothérapeute,
psycho oncologue

Les patientes atteintes de cancer peuvent être fragilisées à tous les stades de la maladie. Cela commence à l'annonce et cela peut se poursuivre durant les traitements et même à distance des soins où peuvent se manifester des effets secondaires voire des séquelles. La souffrance liée à la maladie peut aussi toucher les proches, les conjoints, les enfants et les parents. Cette souffrance se rajoute parfois à une fragilité psychologique préexistante.

Le besoin de consultation est souvent lié au fait que la personne - patient ou proche- éprouve une souffrance psychique insupportable et des difficultés dans son quotidien. Elle sent que les situations qu'elle vit dépassent ses possibilités. Elle a alors besoin de pouvoir parler, d'exprimer ses doutes, ses questionnements et ses souffrances. Il n'est pas facile d'accepter le fait que

l'on a besoin d'aide pour sortir de cette impasse et il n'est pas facile de prendre la décision d'aller consulter un professionnel du soin psychique. Cette décision se prend souvent en raison d'une situation de crise qui s'ajoute à la souffrance initiale.

Les équipes soignantes sont aujourd'hui sensibilisées pour reconnaître le retentissement psychique du cancer et orienter les patientes vers les professionnels qui vont pouvoir assurer leur prise en charge. Tous les établissements autorisés au traitement du cancer doivent proposer un accès aux soins de support dont le soutien psychologique.

La prise en charge psychique est assurée par différents professionnels qui ont recours à diverses méthodes dans leurs pratiques.

I) Les différents professionnels

Psychiatre

Docteur en médecine spécialisé en psychiatrie (maladie mentale), peut

prescrire des traitements médicamenteux, des arrêts de travail comme n'importe quel médecin. De nombreux psychiatres ont suivi en plus de leurs études médicales une formation en psychanalyse ou en psychothérapie.

Psychologue

Le psychologue, au cours d'études universitaires en sciences humaines à l'issue desquelles il obtient le titre de psychologue clinicien est formé pour évaluer les états et les structures psychiques (par des tests formalisés, tels le Rorchar) et intervenir auprès des personnes souffrant d'une perturbation ou d'un conflit psychique réactionnel ou constitutionnel. Il peut soit assurer la prise en charge du patient soit l'orienter vers un autre thérapeute pour une prise en charge mieux adaptée. La plupart des psychologues ont complété leur cursus par une formation en psychanalyse ou en psychothérapie

Psychothérapeute

Le psychothérapeute a suivi des études dans des institutions non universitaires (souvent de nature privée) où lui est délivré un enseignement théorique et pratique spécialisé dans la psyché. Le titre de psychothérapeute est réservé aux professionnels inscrits au registre national des psychothérapeutes tenu par l'ARS après évaluation. Ce thérapeute propose au patient de l'aider à mieux se connaître, à dépasser ses souffrances

Sommaire

- 1 Prise en charge psychique et cancer
- 3 Qu'est ce que la sophrologie ?

Saint-Louis Réseau Sein
1, avenue Claude Vellefaux
75475 PARIS cedex 10
www.saint-louis-reseau-sein.org
01 42 49 47 48

psychiques et à les résoudre à l'aide d'une méthode correspondant à sa formation : thérapies cognitive et comportementales, systémique, analytique mais aussi sophrologie, hypnose, etc.

Tous ces thérapeutes doivent avoir fait un travail psychique personnel, suivre une formation continue et s'astreindre à une supervision faite par un thérapeute référent.

II) Les différentes prises en charge

Thérapie cognitive et comportementale

La thérapie cognitive et comportementale est une thérapie brève et qui a pour spécificité de s'occuper du patient dans « l'ici et maintenant » ; c'est-à-dire de ses symptômes. Dans un cadre structuré (programme), elle prend en charge concrètement, une par une, les difficultés générant la souffrance psychique. Elle a pour but de remplacer les comportements et ressentis « inadaptés » par des pensées et des réactions « en adéquation » avec la réalité. Cette thérapie part du constat vérifié avec le patient qu'il existe un lien étroit entre ses idées, ses émotions et ses comportements. Le thérapeute utilise en plus de la parole des jeux de rôle associés à des méthodes corporelles comme la relaxation, en groupe ou individuelle. Thérapeute et patient cherchent à identifier puis à corriger les idées et les comportements qui génèrent, souvent de manière répétée, l'état de mal être du patient. Au cours du processus thérapeutique, le patient fait le point avec le thérapeute sur ses progrès avec l'utilisation d'échelles et de questionnaires remplis avant et après un nombre de séances prédéfini.

Thérapie analytique (psychanalyse)

La psychanalyse est basée sur l'existence de l'inconscient. Le cadre psychanalytique propose un travail d'association libre. Le psychanalyste se tient derrière le patient qui est allongé et raconte tout ce qui lui passe par la tête. Cette technique permet de délier les zones cachées de

l'inconscient où sont refoulés tous nos souvenirs. Les résistances, le transfert du patient ainsi que l'ensemble des souvenirs qui vont resurgir tout au long de ce travail vont être analysés entraînant des réaménagements importants de la structure fondamentale du patient. Au fil des séances (2 à 3 séances par semaine) les symptômes disparaissent. C'est souvent un travail qui s'inscrit sur une longue durée.

Thérapie systémique

La thérapie systémique se différencie de la plupart des autres thérapies en considérant l'individu dans ses interactions avec son environnement qui forment systèmes. La thérapie systémique prend en compte tous les systèmes qui entrent en interaction avec le patient dans le champ de la problématique à soigner ; le « nous » fait partie du « je » et réciproquement. Cette vision élargie aide le thérapeute dans le traitement de son patient qui prend conscience de l'importance de l'interaction des systèmes personnels, familiaux, sociaux et professionnels entre eux et avec lui. La maladie, les soignants peuvent s'inscrire dans ces relations systémiques. La thérapie systémique est très aussi utilisée en thérapie de couple ou de famille.

Psycho oncologie

La psycho-oncologie est une discipline récente qui s'oriente vers les aspects psychologiques, comportementaux et sociaux, liés à la survenue d'un cancer. La prise en charge psycho oncologique est réalisée par un psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute formé aux questions soulevées par le cancer et ses traitements dans toutes ses dimensions. (Diplôme universitaire d'une durée de 2 ans, ouvert à l'ensemble des professionnels du soin psychique). Le cancer, facteur de vulnérabilité, demande au patient une mise à jour de ses mécanismes de défense conscients et inconscients pour faire face à son état

émotionnel. La thérapie se penche sur les répercussions de la maladie sur le psychisme du patient et l'aide pendant ou après les soins prenant en compte les effets collatéraux du cancer. Elle implique le développement d'un ensemble de connaissances spécifiques, reposant sur des thématiques (personnalité du patient, interactions avec l'environnement social et les étapes de la prise en charge). La psycho oncologie est un champ de recherche actif.

III) Dans la pratique

Psychiatre, psychologue, psychothérapeute peuvent être consultés en institution (établissements de santé, centres de santé et réseaux de soins) ou en cabinet de consultation libéral.

Les consultations peuvent être des entretiens de soutien ou d'accompagnement. Elles peuvent également se transformer en psychothérapies. Celles-ci permettent de faire émerger les fonctionnements psychiques individuels liés à des histoires et au sens que le patient leur attribue. Ces professionnels sont formés à une écoute particulière. Ils n'émettent pas de jugement, ont une certaine distance et proposent un espace d'écoute et de parole au patient. Aux fils des entretiens et du lien thérapeutique, le patient va aller mieux en reconstruisant des défenses actives. Le thérapeute va nouer une alliance spécifique avec le patient. C'est donc un travail à deux associant le patient et le thérapeute : chaque personne étant différente chaque psychothérapie est particulière. Pour faire une « bonne thérapie » il faut certes que la pratique du professionnel soit adaptée mais aussi que le patient se sente à l'aise, en confiance et puisse s'exprimer en toute liberté. Il peut donc arriver que la première rencontre ne soit pas la bonne mais cela ne doit surtout pas démotiver le patient qui trouvera, parfois avec l'aide de ses autres soignants le thérapeute qui lui conviendra..

La prise en charge financière

La prise en charge financière des soins psychiques dépend des modalités et du secteur choisis.

Les consultations des psychiatres et les traitements médicamenteux qu'ils prescrivent sont remboursés par l'assurance médicale obligatoire, le plus souvent au titre de la prise en charge d'une affection de longue durée (ALD 30), dans les établissements de santé publics et privés et dans les cabinets libéraux.

Les dépassements d'honoraires peuvent être éventuellement remboursés par l'assurance médicale complémentaire.

Les thérapies non médicamenteuses, y compris celles réalisées par les psychiatres ne sont prises en charge que dans les établissements publics, certains centres de santé et réseaux de soins. Dans le secteur libéral, en l'absence de nomenclature, les tarifs sont libres et les honoraires des thérapeutes sont à la charge des patients. Le réseau Saint Louis Réseau Sein propose aux patients une liste de thérapeutes et prend en charge directement le règlement d'un nombre pré-déterminé de séances.

Les indications

Tous les patients n'ont pas besoin de ces thérapies pour réorganiser leur économie psychique, mais il est indispensable de les proposer dès l'annonce du diagnostic de cancer et la présentation des différentes modalités thérapeutiques somatiques qui seront indiquées pour que la prise en charge globale de la maladie soit réelle.

La psychothérapie fait partie à part entière des soins en cancérologie. Il est donc important que chaque patient et son entourage, puissent y avoir accès au moment où ils en éprouvent le besoin, en toute confiance et en toute liberté.

Ces soins psychiques peuvent les aider à améliorer la compliance aux traitements, à préparer et à vivre « l'après cancer ».

Qu'est ce que la sophrologie?

Dominique Orjubin
Infirmière diplômée d'état,
sophrologue

Les champs de la sophrologie

La sophrologie est très utilisée dans la gestion du stress en milieu professionnel, scolaire et sportif, mais elle a aussi une place dans la réinsertion sociale de personnes en situation de vulnérabilité (demandeurs d'emploi, victimes de harcèlement moral).

Dans le domaine de la santé, diverses applications des techniques de sophrologie ont été rapportées dans la littérature médicale, que ce soit pour un accompagnement ponctuel (réalisation d'une endoscopie pulmonaire ou de certains actes de réanimation par exemple), ou pour la prise en charge de patients algiques, de patients atteints de maladies chroniques ainsi que personnes en situation d'addictions. En gynécologie obstétrique, elle est utilisée pour la préparation à la naissance, pour la gestion des stress rencontrés dans leur parcours par les couples infertiles et pour l'accompagnement des interruptions de grossesse.

La sophrologie en cancérologie

La prise en compte de la qualité de vie en cours des traitements et au cours du suivi des patients est devenue un élément essentiel de la prise en charge des malades atteints de cancer. Une large offre de soins de support (soutien psychologique, conseil diététique, kinésithérapie...) leur est proposée pour les aider à surmonter les différents troubles qu'ils rencontrent. La sophrologie est une technique supplémentaire d'accompagnement et de gestion des stress qui permet à

La sophrologie a été créée en 1960 par un neuropsychiatre colombien, le Professeur Alfonso Caycedo.

Etymologiquement, ce terme est formé par l'association de trois racines grecques sos (harmonie), phren (conscience) et logos (étude ou discours).

La sophrologie est définie comme la science de la conscience, de ses modifications et des moyens physiques, cliniques ou psychique susceptibles de l'influencer dans un but prophylactique, thérapeutique ou pédagogique.

C'est une méthode non pharmacologique qui implique le corps et l'esprit combinant des exercices de relaxation musculaire, de contrôle de la respiration, de visualisation, de détachement par rapport à l'environnement extérieur. Elle vise à l'amélioration du bien être par un travail sur la perception du corps.

Elle permet de mieux gérer les stress, la douleur, l'anxiété, de diminuer éventuellement la consommation d'analgésiques et de sédatifs. Il en résulte une meilleure tolérance, un meilleur vécu, une meilleure observance des traitements.

Cette méthode nécessite la participation active et l'adhésion du patient.

certains malades de mieux s'adapter à leur situation.

Les malades atteints de cancers sont, en effet, soumis à de très nombreuses situations de stress qu'il s'agisse de l'annonce du diagnostic, de la multiplicité des examens successifs, souvent invasifs, nécessaires au diagnostic et au bilan d'extension de la maladie, des thérapeutiques agressives, aux effets secondaires sévères parfois source de mutilations. Après les traitements actifs s'ouvre la période du suivi et de la réinsertion sociale, c'est la période de l'après cancer qui est un axe fort du deuxième Plan cancer. Sortir du cancer n'est pas d'emblée retrouver un état normal : une aide par la sophrologie permet de mieux faire face à cette période de retour vers une vie qu'il faut se réapproprier.

Déroulement d'une séance de sophrologie

La séance est individuelle, elle se déroule dans un local calme, aéré, accueillant, elle dure une heure.

La première séance est déterminante, elle comporte un temps d'explication de la méthode par le sophrologue, une écoute des motivations et des problématiques personnelles du patient. Elle aboutit à l'établissement d'un protocole de prise en charge établi sur plusieurs séances.

Une séance type comporte cinq parties : Un entretien rapide qui permet au patient de faire le point sur la précédente séance et son travail d'intervalle et au sophrologue d'évaluer l'état général du

patient, d'expliquer et de proposer les techniques du jour

L'induction : c'est une méthode de relaxation qui permet au patient d'atteindre un état de tranquillité profond entre veille et sommeil tout en gardant sa conscience claire. Ce processus de détente se met en place grâce au relâchement progressif de tous les muscles du corps et à la respiration abdominale. Le patient est guidé par la voix du sophrologue.

L'activation : à cet état de relaxation sont associées selon les besoins soit un ensemble de techniques corporelles simples (techniques dynamiques) et /ou un ensemble de techniques mentales (techniques statiques) telles que méditation et visualisation.

La récupération du tonus musculaire et l'état de veille

Les commentaires oraux, écrits ou dessinés du patient sur son vécu de la séance.

Au terme de la séance un support audio et des documents écrits peuvent être remis pour permettre un travail personnel entre les séances

L'apprentissage, l'entraînement régulier, la répétition des exercices sont indispensables pour l'obtention de résultats et l'autonomisation par rapport au thérapeute

Contre indications

Ce sont essentiellement les états psychotiques ou délirants.

La formation du sophrologue

Elle se déroule en deux temps :

Le premier cycle fondamental : il se déroule sur deux ans et mène au certificat de sophrologie. Il est obligatoire à l'exercice de la sophrologie.

Les cycles 2 et 3 : ils se déroulent aussi sur deux ans et mènent au master spécialiste. Il existe deux branches : la branche clinique (pour les soignants) et la branche socio prophylactique, pour les travailleurs sociaux, les enseignants...

Les professionnels de santé qui accèdent à la compétence de sophrologue sont essentiellement des infirmières, des sages-femmes, des dentistes, des travailleurs sociaux

Conclusions :

La sophrologie est une discipline qui aide à améliorer la gestion des stress physiques, psychiques et émotionnels. En cancérologie, c'est une technique d'accompagnement complémentaire de celles classiquement proposées dans le cadre des soins de support.

Des études de recherche clinique sont en cours en France pour valider l'impact de la sophrologie sur l'amélioration de la qualité de vie des patients atteints de cancer que ce soit au moment du diagnostic, en cours de traitement ou dans la période de réinsertion que constitue l'après cancer

Saint Louis réseau sein met à la disposition des patientes des prestations de sophrologie prises en charge par le réseau sur prescription médicale. Ces prestations sont destinées aux patientes en cours de traitement au centre des maladies du sein de l'hôpital Saint Louis et des patientes suivies dans le cadre du réseau

Renseignements pratiques

Centre des maladies du sein

1, avenue Claude Vellefaux

75475 Paris Cedex 10

Bureau des rendez vous : 01 42 49 42 62

Europa Donna Forum France

14, rue Corvisart

75013 Paris

Téléphone : 01 44 30 07 66

Site : www.europadonna.fr

Vivre comme avant

14, rue Corvisart

75013 Paris

Téléphone : 01 53 55 25 26

Site : www.vivrecommeavant.fr