

Dr Valérie SOUCHU

Votre COACH MENTAL Face au CANCER



.....
Sophrologie, méditation
et psychologie positive
pour accompagner la maladie

 *Éditions*
Quintessence

Images 4^e de couverture :
© Natalia - © Kotkoa – Adobe Stock
Image p. 62 : © Jimena – Adobe Stock

© 2019 - Éditions Quintessence
Groupe éditorial PIKTOS - 355 rue de la Montagne Noire - 31750 Escalquens
Tél. (+33) 05 61 00 09 86 - contact@piktos.fr

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-238-2

Cet ouvrage se veut un compagnon de route pour les patients atteints par le cancer qui cherchent à compléter leur traitement et à participer à leur mieux-être grâce à l'entraînement mental et la relaxation. Les techniques exposées, ainsi que les séances guidées que vous trouverez à chaque fin de chapitres, peuvent de la même façon s'adapter à toute autre maladie au pronostic incertain ou imposant des traitements difficiles.

Cet ouvrage s'adresse aussi aux sophrologues et professionnels de l'accompagnement, qui y trouveront des pistes pour une meilleure compréhension de cette maladie et de son « univers », et leur permettra d'aider les patients à donner du sens à cet épisode de leur vie.

À tous ceux qui ont osé affronter leurs peurs et ont trouvé leur cœur.

PRÉFACE

L'accompagnement des personnes atteintes et traitées d'un cancer s'est considérablement développé ces vingt dernières années. En effet, suite aux premiers états généraux des patients en 1998, organisés par la Ligue Nationale contre le Cancer, à l'issue desquels un des grands messages concernait l'amélioration des conditions d'annonce du diagnostic de cancer, un intérêt tout particulier a émergé sur le vécu et l'accompagnement des patients et de leurs proches.

Les trois Plans Cancer successifs ont ainsi permis d'introduire de nouvelles approches d'accompagnement et de développer les soins de support en cancérologie. Le Plan Cancer I (2003-2007) centré sur l'annonce et la mise en place du dispositif d'annonce a permis, à travers la mesure 40, un amorçage des soins de support en cancérologie. Le Plan Cancer II (2009-2013) a lui particulièrement ciblé le « pendant et l'après-maladie » avec un « après traitement » parfois vécu sur un mode « abandonnique », avec un quotidien qui n'est désormais plus bercé par les rendez-vous médicaux et les traitements. Un quotidien où les proches ne sont plus aussi présents dans l'accompagnement, car rassurés et soulagés du mieux-être de leur proche malade et ayant pu reprendre leurs activités professionnelles, sociales et autres. C'est aussi à ce stade de « l'après-maladie » que les nouvelles approches d'accompagnement des malades se sont développées. Enfin, le Plan Cancer III (2014-2019) qui a pour aspiration première de répondre aux besoins et aux attentes des personnes malades, mais aussi de leurs proches et de l'ensemble des citoyens. En somme aujourd'hui il ne s'agit plus seulement de guérir les malades atteints de cancer, mais aussi de les accompagner, ainsi que leurs proches, et de préparer l'avenir de tous, par la recherche et la prévention.

Les soins de support en cancérologie trouvent ainsi toute leur place et vont permettre l'introduction de nouvelles approches ou nouvelles Interventions Non Médicamenteuses (INM). Les soins de support sont définis comme des soins qui proposent une

approche globale de la personne et visent à assurer la meilleure qualité de vie possible pour les personnes malades, sur le plan physique, psychologique et social. Ils prennent en compte la diversité des besoins des malades ainsi que ceux de leur entourage et ce, quels que soient leurs lieux de soins et l'étape de la maladie. Ils font donc désormais partie intégrante de la prise en charge de la personne traitée pour son cancer et ne sont ni secondaires, ni optionnels.

C'est dans cette dynamique d'ajustement au plus près des besoins du malade traité pour un cancer que les Interventions Non Médicamenteuses (INM) ou Médecines Alternatives et Complémentaires (MAC) ou encore thérapies Complémentaires (Académie Nationale de Médecine, 2013) se sont développées. *« Une intervention non médicamenteuse (INM) est une intervention non invasive et non pharmacologique sur la santé humaine fondée sur la science. Elle vise à prévenir, soigner ou guérir un problème de santé. Elle se matérialise sous la forme d'un produit, d'une méthode, d'un programme ou d'un service dont le contenu doit être connu de l'utilisateur. Elle est reliée à des mécanismes biologiques et/ou des processus psychologiques identifiés. Elle fait l'objet d'études d'efficacité. Elle a un impact observable sur des indicateurs de santé, de qualité de vie, comportementaux et socioéconomiques. Sa mise en œuvre nécessite des compétences relationnelles, communicationnelles et éthiques »* (Plateforme universitaire collaborative CEPS, 2017). La sophrologie fait partie aujourd'hui de ces INM ou thérapies complémentaires largement investie par les malades soignés d'un cancer et répond en tout point aux critères d'exigences définies ci-dessus.

Le docteur Valérie Souchu nous propose dans cet ouvrage didactique et pédagogique des techniques permettant non seulement d'accompagner les patients traités pour un cancer en leur proposant des exercices très concrets, mais surtout de leur apprendre à mettre en œuvre de manière autonome ces exercices. À l'ère du « toujours plus vite » et « toujours plus efficace », c'est en référence à la psychologie positive, mais également à la psychologie de la santé ou l'individu est « responsable » de son mieux-être que cet ouvrage s'inscrit. Il permet de porter attention et vigilance à la santé psychologique de la personne et répond ainsi au souhait d'une grande partie des patients traités pour leur cancer qui veulent être « proactifs ». Cette lecture permet ainsi de répondre en partie à trois questions récurrentes que se

posent les personnes malades qui sont : « Qu'est-ce que je dois changer après un cancer ? », « Qu'est-ce je peux changer après un cancer ? » et surtout, « Comment vais-je y arriver ? ». Un questionnement sous-tendu par le souhait de ne plus être dans un état de tension ou de stress « comme avant la maladie », et d'être également acteur d'une forme de prévention en adoptant de nouveaux comportements de santé.

Le présent ouvrage du Dr Valérie Souchu apporte donc des réponses concrètes centrées sur un mieux-être de l'individu, à toutes les étapes de sa maladie tout en permettant de développer un rapport à son corps et un rapport à soi qui tend vers une qualité de vie au quotidien.

C'est donc sans aucune modération que cet ouvrage peut être conseillé et recommandé à tous, malades du cancer ou pas, proches de malades, soignants, mais pas seulement. Il peut et doit être recommandé à tout individu souhaitant prendre soin de lui et de sa santé afin de vivre en harmonie avec son environnement et avec soi-même.

Angélique Bonnaud Antignac

Professeure de Psychologie
Responsable du Département de Psycho-Oncologie
de l'Institut de Cancérologie de l'Ouest.

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier mes amies Christine Maillaut et Annie Meignier pour leur bienveillante relecture et leurs précieuses corrections.

Mes reconnaissantes pensées vont aussi à David Hélias et Céline Beillevert pour leurs encouragements lorsque je me suis lancée dans ce projet de vouloir partager mon expérience avec mes amis sophrologues.

Enfin une mention spéciale pour ma famille et sa grande patience.

Dr Valérie Souchu

Internet : uriellesophro.fr

Facebook : facebook.com/DrSouchu

INTRODUCTION

« Celui qui s'efforce de vous reconforter, ne croyez pas, sous ses mots simples et calmes qui parfois vous apaisent, qu'il vit lui-même sans difficulté. Sa vie n'est pas exempte de peines et de tristesse qui le laissent bien en deçà d'elles. S'il en eut été autrement, il n'aurait pas trouvé ces mots-là. »

Rainer Maria Rilke

« Tu leur diras...

... C'est l'Amour qui guérit, même si aujourd'hui j'entre en palliatif, quelque chose en moi est "guéri". Ce qui m'aide le plus c'est le Groupe. Ce que nous avons partagé ensemble, pendant et en dehors de la séance de sophrologie.

Tu vois, je ne pratique pas. Je n'y arrive pas. Ce n'est pas facile pour moi, même après toutes ces séances. Mais quand je me sens trop stressée, je respire et je pense au Groupe. Je pense à tous ces moments de sophro ensemble. C'est ça que j'aimais le plus, l'ambiance, le partage, le calme : y penser me fait du bien.

De penser à mon mari, à mes filles : ça me rend triste. »

« Non,

Ce n'est pas pour moi le collectif, j'aurais trop peur de voir des gens plus malades que moi. »

« La sophrologie ?...

Pour quoi faire ? C'est pas ça qui me sauvera ! »

Au préalable

Une personne sur cinq sera atteinte d'un cancer à un moment ou un autre de sa vie, une femme sur huit sera porteuse d'un cancer du sein. L'incidence de cette pathologie étant en continuelle augmentation, le sophrologue recevra de plus en plus de clients atteints d'une forme ou d'une autre de cette maladie.

Qui sont ces personnes ? Ont-elles des besoins spécifiques ? Quel peut être notre projet sophrologique pour elles ? Sommes-nous au clair avec notre propre peur face à une maladie potentiellement mortelle ? Comment gérer l'angoisse existentielle de ces personnes ?

Telles sont les questions que le praticien en sophrologie est amené à se poser. Chaque cas reste unique, mais il m'a semblé utile de formaliser cette prise en charge afin d'avoir un cadre de travail résistant à l'émotion intense qui peut naître lors de l'accompagnement, de trouver un cadre scientifique, avec une bibliographie des données récentes concernant le cancer et sa prise en charge psychologique s'appuyant sur les dernières découvertes en neurosciences, de partager des témoignages, des morceaux de vie, autant de leçons d'humanité et d'humilité.

Mais peut-être, êtes-vous celui dont je parle depuis le début, celui qui craint pour sa santé et son avenir. Alors bienvenue à toi, ami. Dans ces pages tu pourras trouver un accompagnement de chaque instant. Une étape après l'autre. Peut-être te reconnaîtras-tu dans ces histoires. Expérimente les techniques qui te parlent. Mais ne cherche pas des recettes de cuisine toutes faites. Il n'existe pas de technique qui empêche de penser, ou de se sentir « bien » tout le temps. La maladie est la plus terrifiante opportunité d'expérimenter la Vie et la connaissance de soi. La sophrologie va t'accompagner au-delà de la chimiothérapie, de la radiothérapie, de la chirurgie, elle va t'aider à guérir de la peur de vivre, t'apprendre à être plus flexible, plus courageux, plus patient. Alors bienvenue à toi dans ce parcours de marathonien, tu portes en toi ta solution. **Je te dédie ce livre.**

Message préliminaire aux sophrologues

Les chapitres qui vont suivre s'adressent en priorité aux patients ; c'est pourquoi vous y retrouverez expliquées les notions de base que vous connaissez bien, mais fort utiles pour les personnes qui débutent et qui leur permettront d'être autonomes dans leur futur entraînement.

Avant d'aller plus loin, je voudrais partager quelques généralités sur le profil des personnes que vous allez accompagner, même si chacune est unique, la rencontre vous en sera facilitée.

L'accompagnement pour qui ? Pour quoi ?

Il y a les patients qu'on verra au moment de l'annonce de la maladie, comme en « arrêt sur image », et qu'il faudra remettre à flot dans le courant de leur vie.

Il y a ceux qui traverseront très vite sous le coup de tonnerre et n'investiront pas cette opportunité de questionnement. Juste le temps d'une petite relaxation, et on passe à autre chose : ils ont « tant d'autres choses à faire ! »

Et puis il y a ceux qui « tombent dans la marmite », comme un vrai retour aux sources. Enfin, « chez eux ». Il sera facile de cheminer à leurs côtés dans l'alliance jusqu'à leur autonomie.

Parfois aussi il y a le risque d'un attachement affectif à ces patients que l'on suivra longtemps car entrés en « chronicisation » de la maladie cancéreuse. Il faudra les accompagner dans ce marathon des traitements, des rechutes, des espoirs, des défaites. Être là, parce qu'ils ont besoin d'être ACCOMPAGNÉS. Juste ÊTRE AVEC.

Pourrons-nous être de bons compagnons de route ? De quoi aurons-nous besoin, nous, sophrologues pour vivre ces moments-là véritablement avec l'autre ? Au moment où le patient nous fait entrevoir l'autre côté du miroir, serons-nous centrés, enracinés, juste présents à ce qui se partage sans mot ? C'est dans cette vibration du cœur à l'unisson, dans la cohérence cardiaque que se trouve la réponse que je voudrais partager avec vous. Ainsi que dans les trois mots-clefs qui ouvrent un espace plus vaste d'accueil et de vie. Des mots désuets porteurs d'humanité : Bienveillance, Joie et Gratitude. Trois mots qui véhiculent leur message moléculaire d'une cellule à l'autre.

La sophrologie comme outil de guérison n'est jamais une demande formulée par les patients. Les futurs sophronisants*¹ viennent avant tout chercher : pour 45 % « des outils pour faire face » aux traitements, à la souffrance, à la solitude, à l'angoisse de disparaître ; pour 30 % apprendre à se détendre, à être « plus zen » ; pour 20 % une aide au sommeil².

Ce sont des personnes avec une grande labilité émotionnelle, à la fois dans une attente de reconnaissance de leur fragilité, mais redoutant l'apitoiement aliénant. À un moment des petits enfants effrayés et l'instant d'après des êtres inspirés et profonds.

Ce sont des sophronisants toujours motivés, car dans l'urgence, mais souvent très fatigués par la multiplicité des rendez-vous et des traitements, pour lesquels il faudra en permanence adapter les techniques, les postures.

On trouvera fréquemment des troubles de la mémoire et de la concentration directement liés aux traitements chimiothérapeutiques, d'où la nécessité de répéter, enregistrer, limiter la diversité des techniques pour se recentrer sur la simplicité. À ce titre, le témoignage des patients en fin de vie est très révélateur : ils ont tout oublié sauf d'être dans leur respiration.

Enfin, et surtout, contrairement à nos autres consultants, ces patients ne sont pas dans une démarche d'évolution de la conscience ou de transformation psychologique. Au contraire, la personne qui vit l'expérience du cancer ne souhaite qu'une seule chose : « que tout redevienne comme avant »... le stress en moins !

Au cours de ces douze années d'exercice en centre de lutte contre le cancer, je me suis toujours posé les questions : « Qu'est-ce qui est le plus efficace ? », « Qu'est-ce qui marche le mieux, et rapidement ? » « Et s'il n'y avait qu'une seule séance... Quelle serait la plus pédagogique ? », « Comment répondre au plus grand nombre de patients, qu'ils soient visuels, kinesthésiques ou auditifs préférentiels ? » J'ai accompagné de nombreuses personnes qui avaient elles-mêmes leurs propres pratiques. C'est à leur contact que j'ai voulu aller plus loin, comprendre ce qui fonctionnait, pour répondre au plus près des besoins et des demandes dans le contexte de la cancérologie.

1. La définition des termes suivis d'une astérisque est explicitée en annexe.

2. Chiffres établis lors de l'étude réalisée entre 2011 et 2012 au centre R. Gauducheau à Nantes. Se rajoutent 5 % de patients venant en séance par « curiosité ».

Tant et tant de techniques proposées par les différents courants de la sophrologie ! Dans ce large éventail qui s'étend d'une pratique d'orientation phénoménologique à une pratique plus dirigiste et plus hypnotique, s'appuyant tantôt sur l'imagerie mentale, pour répondre aux besoins des « visuels », tantôt sur la « vivance »* du corps pour les kinesthésiques, le point commun reste la présence à soi, FAIRE L'EXPÉRIENCE DU PRÉSENT. Mais dans cette grande tourmente qu'est le quotidien des malades anxieux pour leur vie, il leur est difficile, voire impossible de s'arrêter pour « écouter » ce corps qui vient de les trahir.

Les récents travaux en psychologie positive vont nous permettre d'élargir les possibilités d'accompagnement orientées vers les 3 B – ce qui est « beau », « bon » et « bien » – tout en les intégrant dans une pratique plus formelle caycédienne*.

Et dans une dynamique comportementaliste, il sera proposé la tenue d'un carnet de bord de sophrologie. Regroupant des listes, des phrases, et les descriptions post sophroniques, il pourra garder la trace de ce qui a été ressourçant et servir d'appui dans les moments plus difficiles de lassitude et de peur, d'incompréhension ou de colère.

Ainsi après avoir cultivé la capacité de détente et de concentration, retrouvé l'accès aux 3 B, renforcé son centre de gravité et construit sa verticalité, le patient peut s'élancer vers d'autres cimes, plus vertigineuses, celles des émotions corporalisées.

Et sans doute pourrions-nous en rester là...

J'espère que comme moi vous aurez envie de vous hisser sur les épaules des géants. De ceux qui croient envers et contre tout que nous façonnons notre monde, et qu'il existe une science de l'intention. Aussi, nous aborderons les dernières découvertes sur la conscience et le monde quantique, pour nous programmer en santé, en vitalité et en longévité.

Dans notre microcosme intérieur, toutes nos cellules et bactéries cohabitent, communiquent, jouent ensemble, et coopèrent vers un même idéal de santé. Profondément ancrée en nous, existe une méga société interdépendante où l'intérêt de l'individu disparaît face à celui du groupe. Nous ferons l'expérience consciente de cette notion de groupe, d'interrelation, et de lien face à la maladie, l'angoisse et la tristesse, à travers la dynamique d'un atelier collectif de sophrologie.