

Cancer : quelles douleurs?

Apports et expériences des groupes thérapeutiques chez les femmes atteintes d'un cancer du sein

5 Octobre
2012

Pascal Rouby

15eme Rencontres Tourangelles

Du Collège de Gynécologie

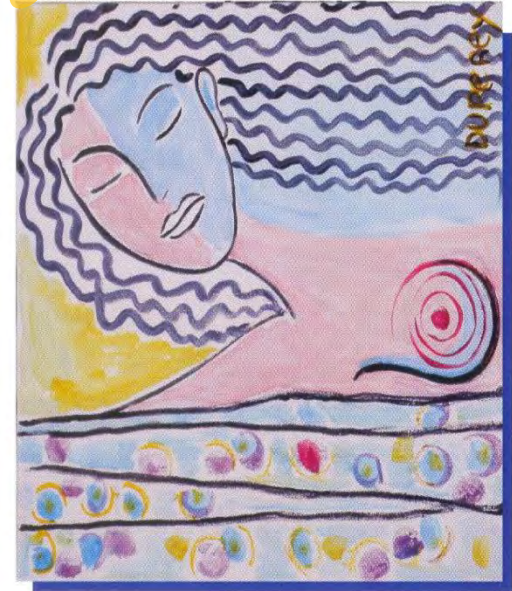
Du Centre Val de Loire

Point de vue

- ❖ Replacer la plainte douloureuse dans le cadre plus large des difficultés psychologiques, sociales et physiques rencontrées par ces patientes
- ❖ Proposer un point de vue psychothérapeutique de type cognitivo-comportemental dans un format de prise en charge de groupe

**Vous êtes suivie
pour un cancer du sein...**

Votre traitement est bientôt terminé



**Ces rencontres
vous intéressent**

Collège de Gynécologie OVL

Pourquoi des groupes psychothérapeutiques?

- ❖ Le cancer du sein est la première cause de cancer chez la femme
- ❖ Les conséquences de la maladie affectent le sujet dans sa globalité :
 - Modifications physiques : image de soi, symptômes (fatigue, douleurs, sommeil...)
 - Modification de l'humeur et du caractère
 - Modification de ses relations avec la famille (conjoint, enfants...), le monde du travail, le social (amis, relations avec les soignants)
- ❖ A la fin des traitements, les patientes doivent gérer l'arrêt de la prise en charge médicale active et réinvestir leur vie « d'avant »
 - A cet instant où les femmes sont particulièrement vulnérables, de nombreuses difficultés peuvent alors surgir, affectant sensiblement et durablement le retour à la vie active.

Objectifs des groupes psychothérapeutiques

- ❖ Proposer aux femmes la possibilité de s'adapter au mieux à l'ensemble des difficultés générées par la maladie. Dans cette perspective, les groupes thérapeutiques permettent :
 - **Apports communs aux thérapies de groupes :**
 - Proposer un temps d'écoute et de parole
 - Rompre l'isolement, partager les difficultés avec les autres femmes (étayage groupal)
 - **Apports spécifiques des TCC :**
 - Intervention axée sur les difficultés actuelles/histoire du sujet
 - Méthode structurée, requiert l'alliance et la participation active du sujet
 - Centrée sur les pensées, les émotions et les comportements

Efficacité des TCC dans l'après traitement du cancer du sein

➤ Méta-analyses

➤ Approche ayant prouvé son efficacité sur :

- Diminution des symptômes psychiques et physiques
- Amélioration de l'adaptation fonctionnelle et émotionnelle à la maladie et aux traitements
- Amélioration de la qualité de vie
- *Pas de lien clairement établi sur la survie*

➤ Nécessité de poursuivre les recherches pour :

- Limiter les biais d'échantillon (petit échantillon, patient tout venant, cancer du sein)
- Décrire de façon précise les méthodes d'interventions thérapeutiques

Le groupe de parole dans l'après-traitement d'un cancer du sein

Depuis 2004, après 8 ans de recul

16 groupes (2 groupes/an)

*80 patientes (âge moyen : 49.5 ; 31 – 68
ans)*

Cadre du Groupe

Cadre du groupe

- Femmes en post-traitement
- Adressées par : Collègues psy, médecins, soignants (1 entretien préalable)
- Groupe fermé : 10 séances (2 h)
- Nombre de participants : 4 à 8
- Co-animé par un psychologue et un psychiatre

Collège de Gynécologie CVL

Les principales difficultés rencontrées

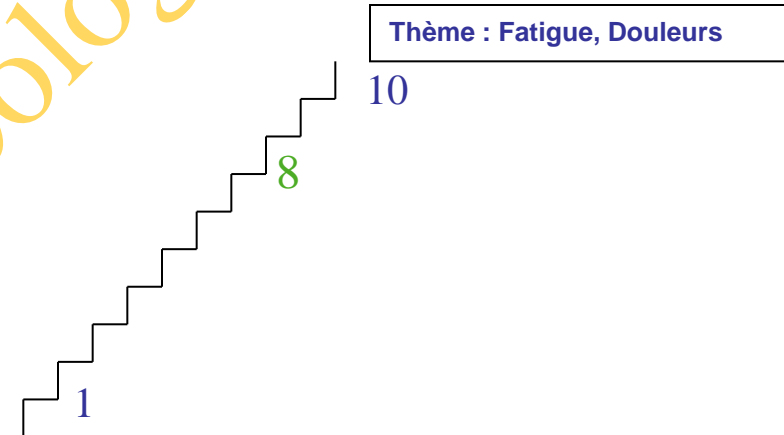
Liste de mes problèmes ?

- ❖ Image de soi : apparence, changements +++
- ❖ Rapports aux autres (relation aux proches + +, place dans la famille)
- ❖ Troubles : fatigue, sommeil, **douleurs**, troubles cognitifs
- ❖ Modifications des valeurs
- ❖ Reprise du travail
- ❖ Vie intime
- ❖ Modifications du caractère
- ❖ Peur de la récurrence +++

Evaluation

Qu'est ce que je souhaite (objectifs) ?

- ❖ Parvenir à canaliser cette fatigue
- ❖ Modérer les activités lors des phases de « grande » forme pour ne pas être épuisée le lendemain, essayer d'être plus régulière dans mes activités.
- ❖ Un de mes objectifs est de parvenir à faire ce que je veux quand je le veux, ce qui n'est pas toujours le cas.



Où j'en suis ?

Auto observation

5. Situation déclenchante / Relativiser mes douleurs

J'ai des douleurs articulaires

Exemple : Jour et nuit, j'ai mal. Musculairement, mais aussi au niveau des os.

5. Conséquences

J'évite de bouger
J'hésite à faire des activités sportives.

Je ne peux pas suivre les autres, accompagner mes enfants ou mon mari.

2. Cognitions

Je vieillis mal.
Vais-je retrouver ma forme ?

Et si c'était un cancer des os ?

Peur de la récidive

Image de soi
Changements

Modification du caractère

Rapport aux autres

4. Comportements

Je bouge moins.
Je fatigue vite.

Je me plains.

3. Emotions

J'ai peur.

Je me sens diminuée.
J'ai de la peine.

Modification des pensées

SITUATION (Déclencheur)	ÉMOTION(S) intensité (0-100%)	PENSÉE(S)	COMPORTEMENT(S)	PENSÉES ALTERNATIVES	RÉÉVALUATION EMOTION(S)
Fortes douleurs après une "longue" virée parisienne	Tristesse – 80 % Déception – 80 % Contrariété – 80 %	Qu'est-ce que je me dis ?	Je cache mes douleurs pour ne pas avoir à me justifier	Tu ne pouvais pas prévoir	Tristesse – 20 % Déception – 20 % Contrariété – 20 %
		Tu es nulle, pourquoi avoir marché autant ?	mais je ne suis plus en mesure de faire le programme prévu au retour (repassage)	Ce n'est qu'une douleur articulaire sans gravité. Avec le gel approprié, le problème va se régler	
		Tu es stupide, tu ne pourras pas faire ton footing demain ; tu es bien avancée	Je râle et ma mauvaise humeur se répercute sur mon conjoint	Il n'y a rien de grave, tu te reposes un jour ou deux et tu reprends ton sport.	
		Est-ce que cette douleur est normale ?	Au final, nous nous disputons au sujet du ménage ...	C'était une belle journée en compagnie de ma meilleure amie ; nous avons ri, nous avons fait de super visites, nous avons bien déjeuné, c'était vraiment sympa	
		Avant je supportais de marcher plusieurs heures ?			

Inspiré de Beck (1995)

Peur de la récidive

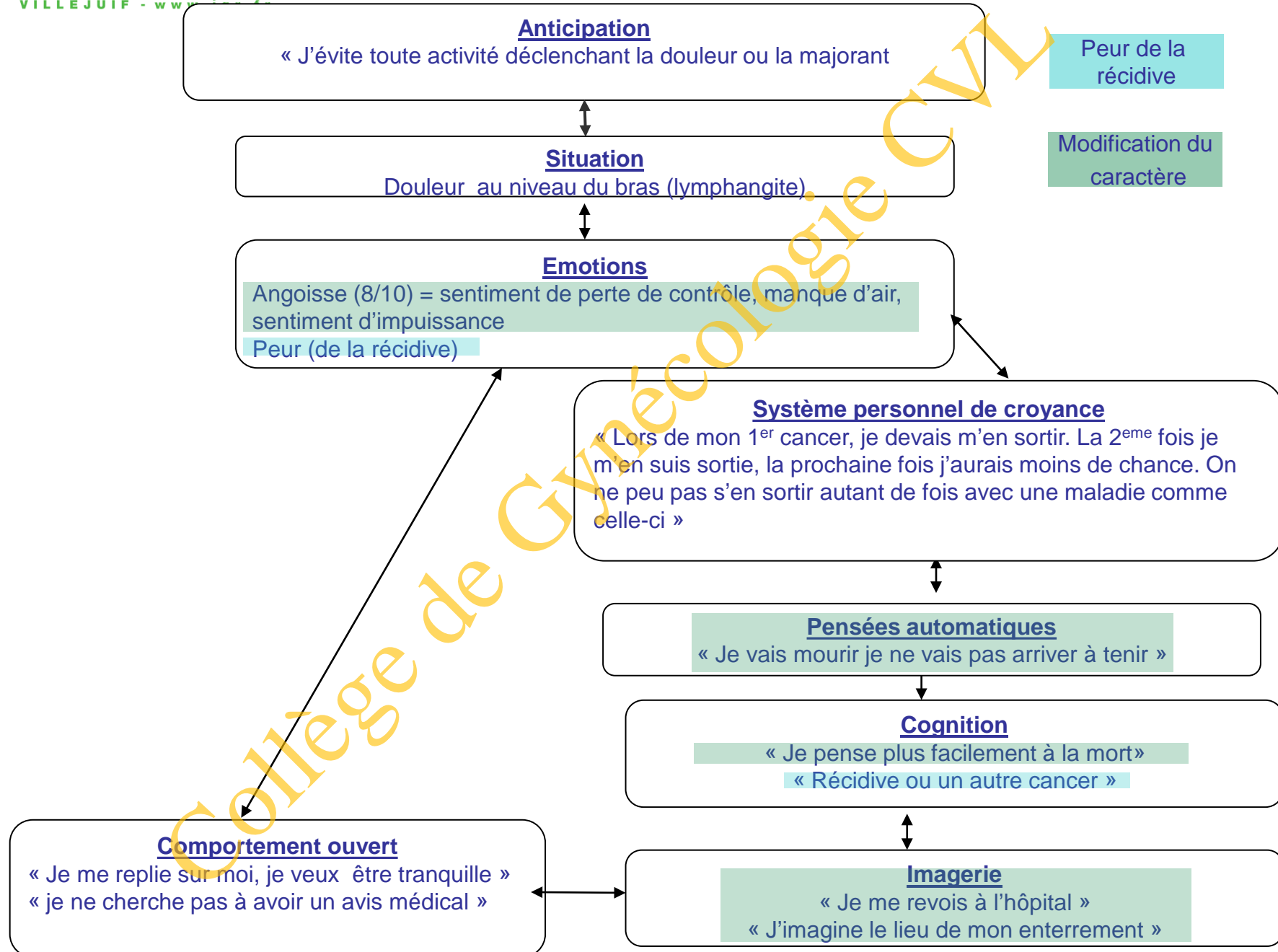
Image de soi
Changements

Modification du caractère

Rapport aux autres

Analyse Fonctionnelle

Collège de Gynécologie CVL



Résolution de problème(s)

Identifiez le ou les facteurs de stress et vos réactions face au(x) problème(s) à résoudre

1. Douleur = isolement
2. Ruminations anxieuses = perte d'espoir
3. Perte de confiance dans les médecins (expérience passée) = pas de recherche d'aide médicale

Le problème est :

Comment rechercher de l'aide afin de pouvoir soulager ma douleur ?

Sélection des buts :

1. Rechercher de l'aide (peur de déranger, d'ennuyer)
2. Comment communiquer avec le médecin (expérience antérieure négative)
3. Soulager ma douleur (information concernant les médicaments)

Solutions possibles :

1. Aller sur le forum Internet de la Ligue
2. Se faire aider d'un proche dans ces recherches
3. Programmer des activités de plaisir (magasin, restaurant)

Jeu de rôle

- jouer la scène « entretien avec le médecin »

Plan d'action (à faire au domicile)

- Recherche d'un médecin de confiance
- Appeler ce médecin et expliquer la situation
- Obtenir un rendez-vous
- Préparer ses questions
- Prévoir de se faire accompagner par un proche

Evaluation du résultat :

Lors de la séance suivante :

- A pu obtenir un RV avec le médecin d'analgésie
- Mise en place d'un traitement antalgique
- Reprise d'activités

Enseignement des techniques de relaxation

Training autogène de Schultz

Respiration diaphragmatique

L'image de soi

Le rapport aux autres

Les affects...

Collège de

Gynécologie



Anticipation
« Je suis inquiète au moment du retour de classe des enfants »

Situation
Moins de patience avec les enfants : irritabilité, agressivité

Emotions
Honte, culpabilité, tristesse...

Système personnel de croyance
« Je dois toujours être irréprochable/aux enfants, ils ne doivent pas se rendre compte de mon état, une mère se doit de prendre sur elle pour ses enfants... »

Pensées automatiques
« Je ne vais pas arriver à tenir, je suis une mauvaise mère... »

Cognitions
« Je suis nulle, ils seraient mieux sans moi. Finalement si rechute ils seront débarrassés de moi... »

Imagerie
« Mes enfants ne veulent plus me voir. Un jour je deviens violente et on me retire mes enfants... »

Comportement ouvert
« je préfère ne voir personne, je me renferme, je reste seule à ruminer mes pensées... »

Entourage
Mon mari ne comprend pas « pourquoi t'emportes tu sur les enfants »
« J'ai l'impression que les enfants se détournent, qu'ils sont agressifs... »

Les Techniques

Pensées automatiques

« Je ne vais pas arriver à tenir, je suis une mauvaise mère... »

Pensées alternatives

(avec l'aide des autres patientes)

- ❖ Il m'arrivait déjà avant la maladie de ne pas avoir de patience
- ❖ J'ai des amies qui sont moins patientes que moi
- ❖ Il faut expliquer aux enfants ce qui se passe
- ❖ Il faudrait m'organiser différemment

Flèche descendante

Situation : Je n'arrive pas à faire les devoirs avec les enfants



Je suis dévalorisée devant mes enfants et mon mari



Mes enfants ne me respectent plus, conflit avec le mari



Mes enfants et mon mari se détournent de moi



Mon mari me quitte, il a la garde des enfants



Je finis seule et malade

L'image de soi et le regard des autres...

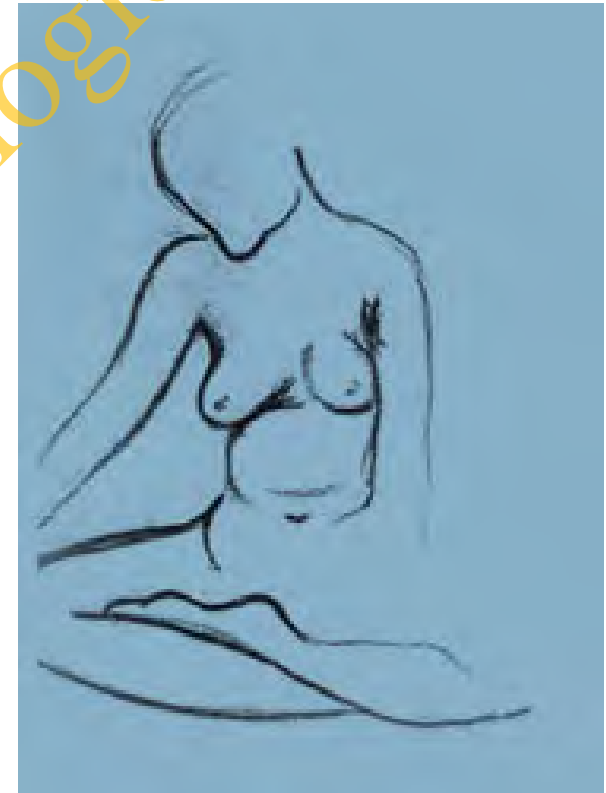


Collège de Gynécologie

Conclusion

- ❖ La douleur apparaît dans sa dimension « classique » :
 - Expression sensorielle
 - Retentissement sur les pensées les émotions
 - Comportement « douloureux »

- ❖ Évolution vers un modèle de « douleur chronique » ?



Collège de Gynécologie CVL

Conclusion



- ❖ Complexité des liens et des interactions
- ❖ La douleur prise dans un vaste réseau de difficultés physiques, affectives, familiales...

Collège de Gynécologie CVL

Conclusion

Douleur et peur de la récurrence

- ❖ Faire avec l'incertitude
- ❖ Place de la douleur :
 - Signal d'une possible récurrence ?
 - Réactivation du traumatisme (de l'annonce, des traitements...)
 - Expression d'un Trouble Anxieux



Collège de Gynécologie CVL

Sommaire de la présentation



Introduction

p.2 à 4

**Expression de la douleur
au cours de la thérapie**

p.5 à 12

L'image de soi...

p.13 à 16

Conclusions

p.17 à 19

Collège de Gynécologie CML