



Le soutien psychologique



Edition actualisée:
janvier 2017



Le soutien psychologique

SOMMAIRE

- > Le soutien psychologique en cancérologie ? **4**
- > Les « psys », qui sont-ils ? **9**
- > Quand consulter ? **11**
- > Où consulter un « psy » ? **12**
- > Les différentes formes de soutien ? **13**
- > Pour en savoir plus **15**

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, **la Ligue** est une organisation non gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants.

Forte de près de 64 000 adhérents et 13000 bénévoles, **la Ligue** est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 comités départementaux.

Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires: chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir.

Aujourd'hui, **la Ligue** fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires, mais aussi économiques, sociaux ou politiques, sur tous les territoires.

En brisant les tabous et les peurs, **la Ligue** contribue au changement de l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints.

**TOUT CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE CONTRE LE CANCER,
LA LIGUE LE FAIT.**



Cet ouvrage a été réalisé sous la direction du **Dr Pierre SALTEL**, médecin psychiatre responsable de l'Unité de Psycho-oncologie du Centre Léon Bérard - Lyon, avec la collaboration de :

Maéva Jaoui, psychologue écoutante,
Ligue nationale contre le cancer

Marie-Claire Salmon, psychologue clinicienne,
Ligue nationale contre le cancer

Amélie de Haut de Sigy, psychologue clinicienne,
Ligue nationale contre le cancer

Florence Magendie, psychologue clinicienne, Ligue nationale contre le cancer

Coordination : **Marie LANTA**

2

Le soutien
psychologique

Comment aider et soutenir une personne malade ?

La survenue du cancer est souvent vécue comme un choc qui entraîne à la fois chez la personne atteinte mais aussi dans son entourage, de grands bouleversements émotionnels et l'apparition de préoccupations qui peuvent concerner différents aspects de la vie.

La maladie et les traitements proposés demandent à chacun du temps et de l'énergie qu'il est parfois difficile de trouver ou garder. Habituellement, les soins vont se dérouler dans des services hospitaliers spécialisés au cours de séjours (en ambulatoire ou en hospitalisation) pendant lesquels, le patient et ses proches rencontrent des soignants de diverses spécialités : médecins, infirmiers, aides-soignants, psychologues... Chacun peut bénéficier de leurs compétences, de leur attention, de leurs conseils et explications permettant d'être accompagné, soutenu dans une relation de confiance.

Une meilleure connaissance des répercussions de la maladie et des traitements sur la vie quotidienne des malades et de leurs proches a permis de développer des actions spécifiques de « soutien psychologique » dans le cadre de l'organisation des soins. Le PLAN CANCER a d'ailleurs prévu que chaque patient puisse dès le début, grâce au dispositif d'annonce, discuter avec un soignant de la maladie et des traitements mais également des conditions pour parvenir à maintenir l'équilibre de sa vie personnelle, familiale, malgré la maladie et les traitements.

3

Le soutien
psychologique



Pourquoi se faire accompagner ?

Dans le contexte de la maladie, il est tout à fait naturel de se sentir désespéré et inquiet.

Confronté au cancer, souvent inattendu, les personnes malades comme l'entourage éprouvent diverses émotions. Ces dernières peuvent se manifester avec une intensité très violente ou envahissante au point de perturber fortement les comportements et la vie quotidienne : l'angoisse peut « paralyser » et inhiber la communication, la prise de décision... Un sentiment de colère peut surgir, vis-à-vis des soignants car la prise en charge ne répond pas aux attentes, mais également vis-à-vis des proches parfois sous forme d'agressivité car il est impossible de l'exprimer autrement.

Beaucoup d'informations sont données lors des différents rendez-vous. Ce que la personne malade et son entourage comprennent et intègrent sur la maladie, ses risques, mais aussi sur les traitements et l'espoir que l'on peut placer en eux, peut influencer fortement les réactions psychiques et émotionnelles.

Souvent les malades craignent que

leur fatigue, leurs moments de découragement et de tristesse pourtant bien légitimes affectent leurs enfants, leur conjoint, leurs parents. De ce fait, ils n'osent pas les partager, les exprimer et peuvent ainsi se sentir seuls. De même pour les proches qui peuvent ne pas oser manifester leurs inquiétudes et parfois leur épuisement. Dans le souci de se protéger mutuellement, malades et proches ont souvent du mal à communiquer et ne vivent pas les choses de la même manière.

La personne malade :

« *je ne peux pas me permettre de craquer devant eux* »,
« *ils attendent de moi que je sois fort(e)* »...

Les proches :

« *Je me sens démuni, je ne sais pas comment réagir* »
« *Quelle attitude adopter, que dire... ?* ».

Le soutien psychologique en cancérologie ?

Il arrive parfois que l'entourage pousse le malade à « réagir », ne comprenant pas forcément que les émotions et questions qui l'assaillent sont déjà une manière de réagir. Ainsi peut-on entendre : « ne te laisse pas aller », « tu dois te battre », « surtout tu dois avoir le moral », « tu ne dois pas craquer, pour tes enfants et ton mari »...

Ces sentiments et réactions peuvent être vécus différemment et avec plus ou moins d'intensité selon les personnes. C'est pourquoi il est important que les soignants, les malades et leur entourage puissent avoir des occasions renouvelées de « faire le point » sur tous ces enjeux et définir les « aides » qui seraient utiles aux différentes étapes de la maladie.

En plus du soutien mutuel que le malade et son entourage peuvent s'apporter, tous ces sujets peuvent être abordés dans le cadre d'un soutien psychologique qui n'implique pas nécessairement de raconter sa vie ou de se mettre à nu. Le soutien ne conduit pas forcément à vivre des moments tristes, il comprend aussi des moments agréables et de découvertes.

Le « psy » n'ira pas au-delà de ce qui est apporté au cours des séances, surtout s'il sent que c'est trop douloureux.

Le soutien

Les patients et leur entourage, dans la mesure du possible, doivent faire part aux soignants en toute confiance de leurs interrogations, de ce qu'ils imaginent à tort ou à raison.

De façon générale, il est important d'essayer de rester en accord avec soi-même dans son ressenti et ses émotions et ainsi aborder ses inquiétudes lorsqu'elles sont présentes plutôt que de les enfouir.

Il est souvent délicat de parler de ces sujets car ils peuvent être source d'anxiété. Ils obligent à envisager les limites, les échecs éventuels des traitements et chacun peut hésiter à s'engager dans de telles discussions, par crainte d'induire un certain désespoir.

Les « psys » offrent une possibilité d'écoute, un espace de liberté pour que chacun puisse exprimer son ressenti à chaque moment du parcours médical. Avoir recours à eux, exige cependant un effort pour dépasser la réticence bien habituelle, de demander à être aidé.

A l'annonce de la maladie, et parfois même auparavant, les pensées concernant la maladie, ce qu'elle représente ou ce qu'elle peut engendrer affluent. Cette activité psychique souvent intense surprend le patient lui-même. Il peut s'en inquiéter et se demander si de telles réactions sont « normales »... Pouvoir aborder, avec un spécialiste

5

de la psychologie, ce que l'on pense, imagine, espère et comment l'on se représente « soi-même » dans tous ces changements, contribue à trouver un équilibre et surtout aide à mieux appréhender les attitudes de l'entourage qui partage la plupart de ces événements angoissants.

Lorsque le malade ou le proche le souhaite, devant l'importance des réactions émotionnelles, des difficultés relationnelles et du malaise ressenti, il lui sera possible d'envisager un suivi psychologique ponctuel ou au long cours. La relation qui se construit entre le patient et le « psy » permet d'évoquer dans le respect et sans jugement les expériences les plus intimes, les sentiments les plus forts et les craintes les plus oppressantes. Ce cheminement progressif accompagne un questionnement personnel, une modification ou adaptation des conditions de vie voire une continuité dans des projets de vie. Tout aussi important, les « psys » les conseilleront sur la manière d'en parler avec leurs proches, leurs enfants qu'ils pourront également prendre en charge.

Ces échanges se font sous forme d'entretiens individuels mais aussi parfois par « groupes de patients », selon la demande, les étapes du soin et les besoins de chacun. Il est fréquent que quelques séances suffisent à « éclairer » les principaux sujets de préoccupation.

Un soutien psychologique, dans quelles circonstances ?

Dans la plupart des services hospitaliers de cancérologie des psycho-oncologues, psychologues et psychiatres travaillent en collaboration avec les chirurgiens, les oncologues et les soignants. Ils sont habituellement intégrés dans les équipes de « Soins de support », aux côtés des praticiens de la douleur, des soins palliatifs et du service social. Une consultation de psycho-oncologie peut être proposée à la demande ou par l'équipe soignante, dès lors qu'une détresse psychologique, une symptomatologie (anxiété, dépression) est manifeste ou dépistée. Il est d'ailleurs recommandé par les « Plans Cancers » successifs, de réaliser une évaluation systématique, organisée, à certaines étapes du parcours de soin, par exemple lors du dispositif d'annonce.

À l'hôpital les « psys » rencontrent les malades et avec leur accord, aussi leurs proches. En effet, la maladie peut affecter de manière différente les « aidants », parfois démunis, impuissants, qui se demandent comment réagir pour « aider au mieux » la personne malade.

Souvent soucieux de « remonter le moral », le proche peut tenir un discours optimiste et rempli d'espoir en tentant ainsi de cacher sa propre tristesse et ses peurs. Plein de bonne volonté, il lui arrive cependant d'être ainsi, maladroit. Le soutien psychologique est une res-

6

Le soutien psychologique en cancérologie ?

source, un espace qui lui permet d'exprimer son vécu, son ressenti propre... Il peut se montrer alors plus disponible à entendre les interrogations du patient.

Un grand nombre des interventions des « psys » concerne les bouleversements de la maladie dans la représentation de soi ou de son avenir ainsi que les perturbations des relations familiales ou sociales qu'entraîne la maladie. Ils aident ainsi les malades et leurs proches à comprendre leurs propres réactions et celles des autres, et à parfois prendre de la distance devant les non-dits ou les malentendus.

Les Psys sont aussi compétents pour aider les parents à parler de la maladie aux enfants (et aux personnes de l'entourage considérées comme particulièrement fragiles). Dans un souci de protection, pour leur éviter d'être triste, de souffrir, ou parce que l'on pense qu'ils ne comprendraient pas, nombreux sont ceux qui auraient tendance à cacher aux enfants la maladie. Il n'est pas toujours aisé de trouver les mots, le moment et de se sentir capable d'affronter cette situation. Un psychologue peut alors accompagner les parents et les aider à définir ce qu'ils souhaitent dire et partager, en fonction de la situation de chacun et de l'âge des enfants. Il peut également les aider dans le temps face aux réactions des uns et des autres et ainsi leur permettre de trouver des ressources.

La confrontation de l'enfant à la ma-

ladie grave d'un proche soulève en lui de nombreuses questions, inquiétudes qui lui sont propre et qu'il risque de ne pas oser partager avec ses parents, souhaitant les protéger. Le psychologue propose un lieu de parole en dehors de la famille où il pourra évoquer librement ses angoisses, craintes, interrogations...

Un soutien est également proposé lorsque c'est l'enfant qui est directement touché par la maladie. Il y trouvera là aussi, un espace pour parler en dehors du contexte familial de ce qu'il est en train de vivre dans son corps... et donc en pensée, parfois en décalage avec ce que ses parents, ses proches peuvent imaginer.

Dans le cadre ambulatoire, ces interventions psychologiques sont tout autant accessibles. Le patient et sa famille peuvent en prendre d'eux-mêmes l'initiative, ou bien sur les conseils des soignants.

Le soutien psychologique en cancérologie ? Quels sont les sujets abordés ?

Les aspects relationnels, mais aussi les difficultés d'ordre plus personnel et intime sont des sujets qui peuvent faire l'objet d'un soutien psychologique.

Il est difficile d'en faire une liste exhaustive, cependant voici quelques exemples des sujets les plus fréquemment abordés:

- > La peur de ne pas arriver à faire face,
- > Les angoisses liées à l'incertitude du pronostic, la difficulté à se projeter
- > L'impression de « peser » sur les autres,
- > Le sentiment de ne pas être compris(e),
- > L'impression de ne pas arriver à communiquer, la difficulté à exprimer ce que l'on ressent,
- > Les répercussions sur la vie intime,
- > Les transformations du corps et le sentiment de mutilation,
- > La perte de confiance en soi,
- > La reprise du travail...
- > La crainte du regard de l'autre,
- > Le sentiment de culpabilité,
- > Les fluctuations d'humeur,
- > La difficulté à trouver un nouvel équilibre
- > La peur de ne plus se reconnaître.

8



Les « psys », qui sont-ils ?

Avoir recours à un « psychologue » ou à un « psychiatre » effraie encore trop souvent car, dans l'imaginaire collectif, cette démarche reste associée à la maladie psychique. La souffrance est humaine, le « psy » soutient toute personne qui le souhaite.

- **Le psychiatre** est d'abord un médecin spécialiste, comme le sont un dermatologue ou un ophtalmologue. Sa spécialité en psychiatrie l'a formé au fonctionnement mental et à ses perturbations, à la pharmacologie, ainsi qu'aux difficultés personnelles et relationnelles des individus. Le psychiatre travaillant en oncérologie est particulièrement sensible aux troubles psychologiques liés à la maladie cancéreuse et à son traitement. Il est évidemment indiqué de demander son avis lors d'un doute quant à une possible installation d'une dépression par exemple. En tant que médecin, il peut prescrire des médicaments, et ses interventions sont prises en charge par la Sécurité Sociale.
- **Le psychologue** est spécialisé dans la connaissance du fonctionnement psychique et des difficultés personnelles et relationnelles des enfants, adolescents et

adultes, ce qui lui donne une capacité et une aptitude particulière à aborder avec autrui sa souffrance psychique dans le but de l'aider.

Comme pour le psychiatre, le psychologue qui travaille en oncérologie (alors nommé psycho-oncologue) connaît la réalité de la maladie cancéreuse et de ses répercussions.

Psychiatre et psychologue clinicien diffèrent donc l'un de l'autre essentiellement par le fait que le premier est médecin alors que le deuxième n'est ni médecin, ni paramédical. Des consultations avec un psychiatre et un psychologue peuvent être complémentaires dans le but de favoriser à la fois une prise en charge médicamenteuse et un suivi psychothérapeutique.

Chacun étant formé pour aborder avec les patients leurs difficultés psychologiques et chercher les moyens d'y remédier, il arrive que leurs moyens d'intervention et leurs activités se ressemblent, surtout lorsque tous deux ont la compétence supplémentaire de psychothérapeute.

9

Les «psys», qui sont-ils ?

- **Le psychothérapeute** pratique la psychothérapie, c'est-à-dire qu'il accompagne à plus ou moins long terme des personnes en souffrance psychologiques et/ou physiques. Il en existe de nombreuses formes (EMDR, hypnose, relaxation, sophrologie, thérapies cognitivo-comportementales...)

C'est un titre reconnu depuis peu en France, il faut donc être vigilant.

- **Le psychanalyste** est un thérapeute qui utilise une méthode psychanalytique (freudienne, lacanienne ou jungienne). À noter que pour devenir psychanalyste, il est nécessaire d'avoir suivi une psychanalyse pendant plusieurs années sous contrôle d'une société psychanalytique. Cette pratique vise à soulager les patients par l'exploration de leur inconscient afin de les aider à résoudre leurs difficultés psychologiques. C'est au travers d'une écoute attentive de

la parole que le psychanalyste propose une interprétation et amène son patient à effectuer un travail sur lui-même. Cette méthode est de plus ou moins longue durée (sur le divan ou en face à face).

Si ça ne se passe pas bien avec le psy que vous avez consulté ou si le soutien apporté ne répond pas à la demande, il semble important d'en parler avec lui. Ce sera alors l'occasion, dans un premier temps, de faire un point sur la situation et le soutien demandé et pourra ainsi déboucher sur un nouveau départ dans la thérapie ou sur une orientation vers un autre professionnel plus adapté.

10

Le soutien
psychologique



Quand consulter ?

Contrairement à ce qu'il est courant d'entendre, les « psys » n'apportent pas « LA » solution, et ne sont pas là pour « remonter le moral » ni pour « faire oublier la maladie », mais bien pour aider et soutenir ceux qui y sont confrontés.

La décision de consulter un « psy » et de savoir où et à quel moment le faire, est parfois difficile à prendre. Il s'agit avant tout d'une démarche personnelle fondée sur un ressenti, une volonté d'accompagnement et d'échanger sur son vécu et/ou difficultés dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Ce suivi est volontaire, libre et peut être arrêté sur simple demande. Toute personne malade ou proche, pour peu qu'elle en ressente donc le besoin, peut rencontrer un « psy » pour parler de la maladie et comprendre les réactions des uns et des autres, et identifier les comportements à adopter ou éviter.

Chaque étape de la maladie peut susciter des questionnements ou inquiétudes, cet accompagnement peut donc se faire à tout moment :

- > Dès la période des premiers examens et de l'attente des résultats,
- > Annonce du diagnostic de la maladie,

- > Pendant et après les traitements,
- > En situation de récurrence,
- > A l'étape des soins palliatifs...

Le plan cancer 2 avait notamment insisté sur l'importance de la prise en charge de l'après cancer. En effet, s'il est bien légitime d'imaginer qu'à l'issue des traitements on pourra enfin se sentir soulagé, cependant, pour beaucoup, c'est aussi un « contrecoup » !

Après toute cette énergie déployée pour assumer les traitements et toutes les difficultés rencontrées, la fin d'une prise en charge quasi-quotidienne peut s'accompagner d'un sentiment d'abandon et de fragilité.

S'ajoute à cela, l'incertitude de développer autre chose, de « récidiver » et le sentiment de devoir vivre désormais « avec une épée de Damoclès » au-dessus de la tête (suivi, examens...). Il y a un avant et un après qu'il n'est pas toujours évident d'identifier pour se reconstruire. Il peut être difficile de vivre avec cet événement comme une étape dans sa vie et trouver un nouvel équilibre. Cela demande du temps. L'entourage peut parfois ne pas comprendre ce sentiment et tenir des propos comme « c'est fini », « tourne la page », « tu peux retrouver ta vie d'avant »...

11

Quand consulter ?

Après les traitements, un soutien psychologique reste donc souvent nécessaire et légitime.

Quelle que soit l'étape des soins, le recours à un psychologue sera d'autant plus efficace qu'il pourra être évoqué avec le médecin traitant, le spécialiste en cancérologie, les infirmières. Il est

important qu'il s'inscrive dans la globalité d'une prise en charge, où chacun des soignants est concerné par la qualité de vie du patient et de ses proches.

Où consulter un « psy » ?

Pour certains, revenir sur le lieu de soin pour consulter est trop difficile. Il est important que chacun, malade ou proche, puisse trouver l'interlocuteur qui lui convienne :

- Dans les structures de soin où se déroulent les prises en charge. Il est possible de se renseigner auprès des médecins ou de leur secrétariat, des soignants ...
- Dans les associations de malades, comme le comité départemental de la Ligue contre le cancer, qui peuvent proposer des consultations avec des psychologues spécialisés ou orienter vers un professionnel à proximité du domicile.
- Dans le secteur public dépendant du domicile : CMP (Centre Médico Psychologique) pour les adultes, et CMPP (Centre Médico Psycho Pédagogique) pour les enfants et adolescents.

- Via le réseau de cancérologie dont dépend l'établissement de soin
- Dans le secteur libéral, via le médecin traitant.

En ce qui concerne **le financement**, les consultations proposées dans les centres de soins et dans les CMP font parties de la prise en charge proposées et sont donc gratuites. De même, les consultations proposées par les associations de patients peuvent, dans certaines conditions, être entièrement prises en charge.

Dans le secteur libéral, les consultations de psychiatres seront remboursées par la Sécurité Sociale, mais non celles des psychologues puisqu'ils ne sont pas médecins. Certains réseaux de cancérologie ou associations de soins à domicile, financent des consultations de psychologues lorsqu'ils ont passé avec eux, des conventions.

Des centres d'accueil pour les personnes touchées par le cancer se développent depuis ces dernières années et proposent habituellement des rencontres individuelles avec des psychologues.

Un service d'écoute et de soutien psychologique, anonyme, gratuit et confidentiel est également mis en place par la Ligue contre le Cancer joignable au 0800 940 939 du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Les différentes formes de soutien ?

Les soins de support sont définis par l'ensemble des soins complémentaires aux traitements médicaux que les oncologues vont apporter au patient. Ces soins ont tous pour objectif d'apporter une aide morale et complémentaire, à chacun de choisir les approches qui lui conviendront.

1. Soin de support : le soutien psychologique

Le soutien psychologique repose sur des rencontres répétées avec un « psy » selon des méthodes diverses. Elles ont en commun de privilégier une mobilisation des ressources de la personne confrontée aux difficultés de la maladie, en s'attachant à « l'ici et maintenant ». La relation avec « le psy » se déroule dans un cadre défini à l'avance avec des règles d'expression par le langage ou le corps, discutées à la première rencontre.

Soutien individuel

De nouveaux praticiens s'associent à l'activité quotidienne des soignants pour améliorer de manière plus globale le bien être des patients (dépression, anxiété...). A chacun de s'approprier la ou les pratique(s) qui lui est/sont bénéfique (s) et qui peuvent être de nouvelles ressources. Cette prise en charge est proposée en face à face et différentes approches peuvent être utilisées :

- **Le soutien psychologique d'accompagnement** : quelques séances en face à face dans un cadre défini
- **La psychanalyse** : fondée sur la verbalisation et les associations libres C'est une prise en charge qui se fait plus sur du long terme. Aujourd'hui il existe un grand nombre d'« écoles psychanalytiques, chacune avec ses particularités et son cadre, à définir avec l'analyste.

13

Le soutien psychologique

Les différentes formes de soutien ?

- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :** thérapie brève, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions plus en adéquation avec la réalité.
- **La relaxation :** désigne une détente physique complète qui est liée au relâchement des tensions musculaires. Par extension, celle-ci amène également une détente psychique, mentale qui est due à une diminution de la tension nerveuse. Différentes méthodes de relaxation existent, dont l'hypnose et la sophrologie, entre autres.
- **L'EMDR,** Eye Movement Desensitization and Reprocessing, soit en français Mouvement des yeux, Désensibilisation et Retraitement (de l'information). Des exercices portant sur les mouvements oculaires, guidés par un thérapeute, peuvent apporter un soulagement psychologique et physique (baisse de sensations douloureuses) en agissant sur la mémorisation de certains souvenirs « traumatiques ».
- **Méditation de pleine conscience** (Mindfulness) : aussi appelée présence attentive consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes dans le moment présent, sans porter de jugement de valeur.

Comme vu précédemment, il est essentiel dans ce domaine des « nouvelles » thérapies, d'être vigilant quant aux qualifications du thérapeute.

Groupes de parole

Ce sont des espaces de parole, d'échange, de partage d'expériences communes vécues par les patients qui ont été ou sont confrontés à un cancer animés par un « psy » expérimenté et un soignant... Leurs objectifs visent à permettre aux personnes de mettre en mots leurs émotions souvent non exprimées, de les confronter à celles de personnes ayant vécu une même expérience, afin de leur permettre de sortir de leur isolement.

Cette parole est enrichie par la compréhension des autres patients, et l'expertise du psychologue.

Certaines structures peuvent proposer des groupes plus spécifiques :

- > malades atteints de cancer de la prostate,
- > proches, aidants,
- > enfants,
- > fratrie,
- > personnes en deuil...

Les différentes formes de soutien ?

2. Autres formes de soins de support

Les soins de support qui peuvent être complémentaires aux soins médicaux, visent à une prise en charge globale de la personne.

L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des patients en proposant un espace

adapté et/ou des activités dédiées au bien-être :

- > activité physique adaptée
- > soins socio-esthétiques,
- > groupes de convivialité,
- > accompagnement diététique,
- > accompagnement administratif et social...

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur les soins de supports, vous pouvez vous référer à la brochure de la Ligue Contre le Cancer intitulée : **« les soins de support ».**

Une rubrique sur le soutien psychologique sur le site de l'Institut du cancer (Inca)

<http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Soulager-par-des-techniques-non-medicales/Soutien-psychologique>

Vous trouverez un soutien, un accueil et une écoute au sein d'espaces dédiées aux patients et à leurs proches, dans les hôpitaux ou en ville.

Vous trouverez les coordonnées des Espaces de Rencontres et d'Information (ERI), des Espaces Ligue et des Comités départementaux de la Ligue sur le site de la Ligue.

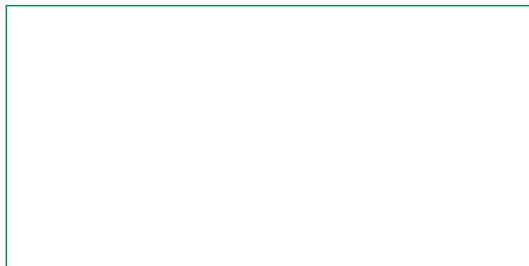
Le site internet de l'Inserm propose une revue de la littérature consacrée aux évaluations de l'efficacité de l'Hypnose, l'EMDR, La Méditation.



**Chercher pour guérir,
prévenir pour protéger,
accompagner pour aider,
mobiliser pour agir**



Votre comité départemental



La Ligue contre le cancer :



Ecrire au siège de la fédération :
Ligue contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 PARIS



0 800 940 939 (numéro gratuit) : Soutien psychologique –
Aide et conseil pour emprunter – Conseil juridique



www.ligue-cancer.net : Toutes les informations sur le cancer –
Forum de discussion, actualités de la Ligue – faire un don



[Facebook.com/laliguecontrecancer](https://www.facebook.com/laliguecontrecancer)



[Twitter.com/laliguecancer](https://twitter.com/laliguecancer)

