

ANNONCE ET RÉMISSION :

**RETOUR AU TRAVAIL / À LA VIE
QUOTIDIENNE**

LA DIFFÉRENCE ENTRE RÉMISSION ET GUÉRISON ?

Un patient est dit «en rémission» si, lors des examens médicaux, on ne décèle plus aucune cellule cancéreuse dans son organisme.

Mais on ne parle de guérison qu'après un certain délai supplémentaire, qui varie en fonction du type de cancer

LA VIE APRÈS UN CANCER

- ▶ Après être passé à travers les difficiles étapes du diagnostic et du traitement, vous arrivez enfin à l'étape tant attendue ; la fin des traitements !

« Tout n'est pas encore terminé »

- ▶ Il reste la phase de récupération.

Vivre avec un cancer



TURBULENCES ÉMOTIONNELLES

- ▶ Il est normal de se sentir désorienté après un traitement contre le cancer.
- Inquiétude et peur de la réapparition du cancer.
- Sentir de la solitude et de l'isolement puisque vous ne voyez plus votre équipe de soin.
- Éprouver de la colère pour différentes raisons et situations liées à la maladie et au traitement.
- Devoir faire le deuil de ce que vous avez perdu.
- Vous pourriez être déstabilisé par l'état de votre corps et par votre état de santé général.
- ▶ La présence des proches et des amis est très bénéfique pour vous soutenir pendant cette période de convalescence. Le soutien psychologique est essentiel.

TROUBLES COGNITIFS

- ▶ Liés aux traitements :

Chirurgie-chimiothérapie-hormonothérapie peuvent affecter vos capacités cognitives (pensées, raisonnement, perception, jugement, apprentissage, attention et mémoire).

L'impact dépend de plusieurs facteurs :

- Le type de traitement et la dose reçue
 - Chaque personne réagit différemment aux traitements
-
- ▶ Facteurs secondaires au cancer tels que la fatigue, les troubles du sommeil, le stress, l'âge, etc.

ANXIÉTÉ & DÉPRESSION

- ▶ Après un épisode de soins pour un cancer, vivre avec une peur que le cancer récidive est la réalité de beaucoup de personnes. Cette peur est tout à fait normale et compréhensible. Elle devrait diminuer avec le temps.
- ▶ Certains événements pourraient réveiller cette crainte (les visites de suivi, l'apparition de douleurs, les dates « anniversaires » comme celle du diagnostic ou de la chirurgie ou en apprenant qu'un proche a un cancer, etc.)

En discuter avec votre médecin.

- Des visites de suivi régulières pourraient vous rassurer.

Parlez de vos inquiétudes à vos proches, dans des groupes de soutien ou à un psychologue.

- Verbaliser votre peur vous aidera à l'affronter

Utilisez des techniques de relaxation

- (le yoga, la méditation, les massages)

Prenez en charge les symptômes qui vous incommode

- (sommeil, douleurs associées à la chirurgie ou au lymphœdème.

Prenez soin de vous.

- (habitudes alimentaires, activité physique, sommeil)

**POUR VOUS
AIDER À FAIRE
FACE À CETTE
CRAINTE, VOUS
POUVEZ :**

ESTIME DE SOI

- ▶ Les traitements du cancer et ses effets secondaires peuvent altérer le corps et l'image que vous vous faites de lui.
- ▶ Vous pourriez vous sentir étrangère face à vous-même :
 - l'ablation d'un sein
 - la chute de cheveux à la suite de la chimiothérapie
 - du gain ou la perte de poids
 - la diminution du niveau d'énergie ou de la libido, etc.
- ▶ Tous ces changements pourraient être difficiles à apprivoiser et vous pourriez vivre un vaste éventail d'émotions sources d'anxiété et de détresse psychologique.

MIEUX VIVRE AVEC VOTRE NOUVEAU CORPS :

- ▶ Parler de ce que vous éprouvez aide à supporter ses émotions.
- ▶ Votre conjoint, votre famille, vos amis peuvent être d'un grand soutien
- ▶ Il existe des groupes de soutien de femmes vivant des préoccupations similaires aux vôtres.
- ▶ N'hésitez pas à demander du soutien à un psychologue.
- ▶ Faites appel à un coiffeur ou d'une esthéticienne pour vous conseiller et trouver un look qui vous plaira.
- ▶ La reconstruction mammaire est un choix personnel. Une femme peut très bien ne pas envisager la reconstruction mammaire, mais plutôt opter pour une prothèse externe qui s'insère dans le soutien-gorge, ou rien du tout.
- ▶ Votre médecin et votre équipe soignante pourront vous accompagner dans vos démarches.
- ▶ Laissez-vous du temps pour vivre vos émotions et accepter votre nouvelle image.

RETOUR AU TRAVAIL

- ▶ Motivant pour certaines puisqu'il signifie un retour à la normale.
- ▶ Pour d'autres, c'est une étape angoissante.
- ▶ Planifiez soigneusement votre retour au travail
Impliquez votre équipe de soin et votre employeur pour vous soutenir et faciliter vos démarches.

EST-CE QU'ON PEUT TRAVAILLER AVEC UN CANCER ?

- ▶ Un mi-temps ou un temps partiel thérapeutique peut permettre de reprendre votre emploi en douceur.
- ▶ Il nécessite une prescription médicale rédigée par le médecin traitant ou l'oncologue, l'accord de principe de l'employeur et un accord du médecin conseil de la Sécurité Sociale


COMMENT FACILITER VOTRE RETOUR AU TRAVAIL ?

- ▶ Garder contact avec vos collègues pourrait faciliter votre retour au travail.
- ▶ Évaluez les capacités à retourner au travail ;
 - Niveau d'énergie
 - Capacité à réfléchir
 - Etat émotionnel.
- ▶ Repérez les personnes qui pourraient vous offrir du soutien au travail pour accomplir vos tâches le mieux possible, efficacement et de façon sécuritaire
- ▶ Établissez un plan de travail. Incluez vos préoccupations concernant votre retour au travail.

CAS CLINIQUE

- ▶ Mme R 52 ANS
- ▶ Dépistage mammaire; cancer du sein
- ▶ Traitement: chirurgie – radiothérapie – hormonothérapie
- ▶ 4 mois de mi-temps thérapeutique
- ▶ Reprise à temps complet
- ▶ « le travail m'a permis à garder la tête hors de l'eau
Merci, car grâce à lui j'ai obtenue ma mutation.....»

CAS 2

- ▶ 40 ans – cancer du sein
 - ▶ Traitement : chirurgie-chimiothérapie- radiothérapie-
hormonothérapie
 - ▶ Pas de reprise de travail pour incapacité professionnelles
 - ▶ Mise en invalidité
 - ▶ Projet de formation de reconversion professionnelle
- 

COMMENT CONCILIER TRAVAIL ET CANCER ?

- ▶ Effectuer une partie de vos missions en télétravail
- ▶ Travailler à temps partiel
- ▶ Suivre une formation de reconversion professionnelle pour accéder à un autre poste moins contraignant

Dans l'étude CANTO, 2 ans après le diagnostic :

- 21 % des femmes ne sont pas retournées au travail.
- Parmi les femmes travaillant à temps plein au moment du diagnostic, 23,6 % sont passées à temps partiel.
- Facteurs de risque de non-retour au travail : traitement, symptômes physiques et émotionnels.



- L'après cancer est vécu par les patientes comme une remise en cause de leur vie d'avant.
- C'est une étape importante qui s'inscrit dans une dynamique de transformation et de reconstruction.
- C'est l'occasion pour les patientes de s'interroger sur leurs priorités, leurs souhaits et leurs désirs profonds.