



**DESCHÊNES FABIA**  
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

# ASPECTS PSYCHOSOCIAUX ASSOCIÉS AU CANCER DU SEIN

---

**Présenté par Aude Caplette-Gingras, Ph.D.**  
Psychologue

# OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

## Il est attendu qu'au terme de la présentation vous puissiez:

1. Comprendre les impacts psychosociaux possibles suite à un diagnostic de cancer du sein
2. Dépister les problèmes de santé mentale possibles dans un contexte de cancer du sein
3. Orienter les patientes vers des ressources appropriées lorsqu'indiqué

# IMPACTS PSYCHOSOCIAUX DU CANCER DU SEIN



**DESCHÊNES FABIA**  
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

# Impact du cancer sur les différentes sphères de la vie

- Isolement
- Réduction des activités
- Changements de rôles
- Perte d'autonomie

Sociale

- Douleur
- Fatigue
- Nausées
- Infections

Physique

PATIENT

Conjoint  
Enfants  
Famille  
Amis

Psychologique

- Tristesse
- Anxiété
- Colère
- Image de soi

- Culpabilité
- Insomnie
- Fonctionnement cognitif

Spirituelle

- Perte/Quête de sens
- Remise en question des valeurs
- Ébranlement des croyances

Pratique

- Difficultés financières
- Activités quotidiennes
- Déplacements
- Travail/Études

## **Facteurs qui influencent l'adaptation**

---

- Personnalité / caractère
- Âge au diagnostic
- Difficultés psychologiques préexistantes
- Épreuves passées et dénouement
- Facteurs de stress concomitants
- Réseau social / contexte familial
- Sens donné au cancer
- Symptômes physiques / effets secondaires des traitements

## Détresse plus fréquente aux moments charnières

- Investigation initiale
- Diagnostic / Annonce des résultats
- Traitements adjuvants
- **Fin des traitements**
- Retour au travail
- Examens de suivi
- Récidive
- Passage à la phase palliative
- Fin de vie

# DÉPISTER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

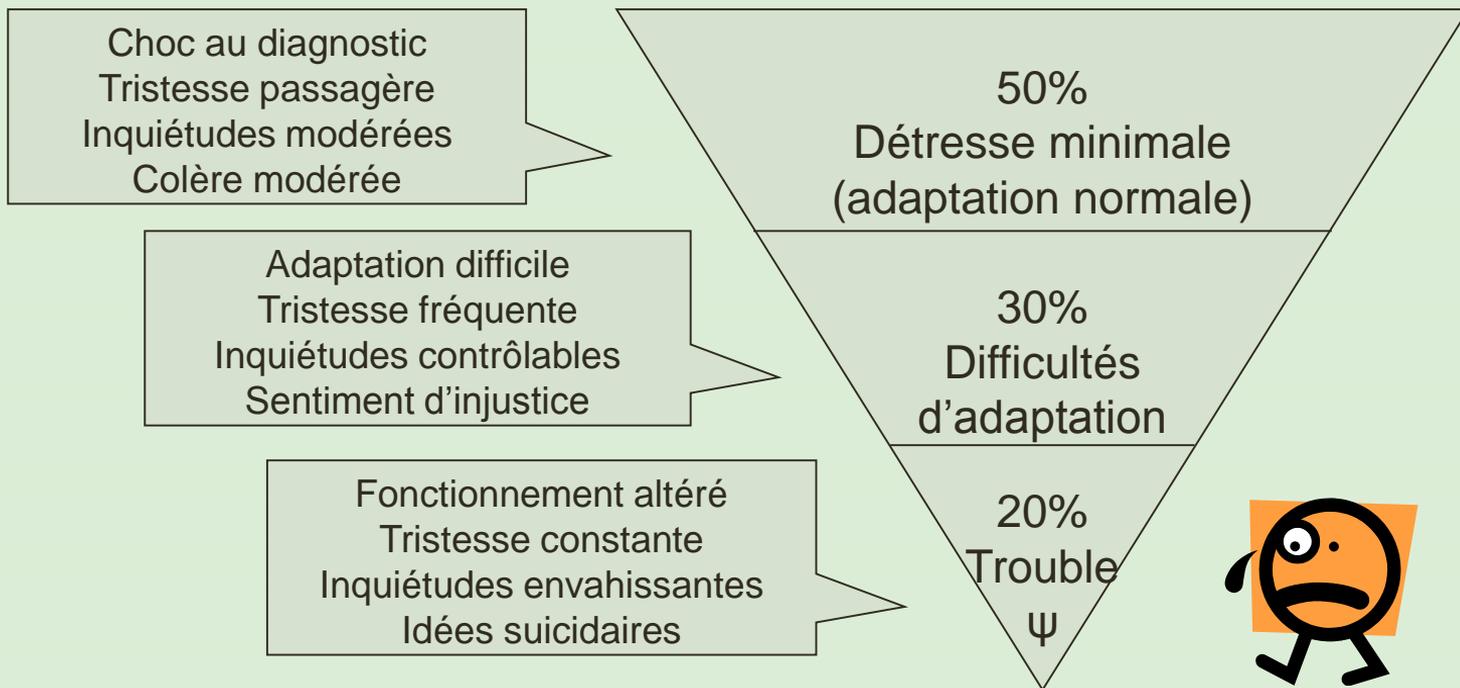


**DESCHÊNES FABIA**  
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

## Réactions attendues au diagnostic de cancer du sein

- État de choc, incrédulité
  - Se mettre sur « pause », déséquilibre
- Dénier
  - Ne veut rien entendre, dit que c'est une erreur
- Colère, agressivité
  - Souvent projetée sur équipe médicale mais signe d'impuissance
- Tristesse, découragement, désespoir, perte de sens
- Inquiétudes, peur, angoisse
- Culpabilité, regrets

## Manifestations de la détresse



## Adaptation normale ou dépression majeure?

	Adaptation normale	Dépression
Définition	Réaction où la tristesse et le chagrin sont attendus dans le contexte (normal)	Humeur dépressive / Perte d'intérêt <b>presque constante</b> sur une période d'au moins deux semaines
Signes et symptômes	Perturbation du sommeil; de l'appétit; diminution de la concentration sont possibles	Perturbation du sommeil; de l'appétit; diminution de la concentration (au moins 5 parmi 9 symptômes)  + Détresse, désespoir; impuissance; ralentissement psychomoteur; ruminations; idéations suicidaires.
Autres signes	Plaisir encore présent; réactions viennent par vagues; capacité à envisager le futur (espoir), fonctionne normalement	Rien d'agréable; tendance à s'isoler; constant; inlassable; avenir sombre; fonctionnement altéré



## Trouble de l'adaptation

1. Symptômes émotionnels (ex., anxiété, tristesse) et/ou comportementaux (changements observables) en réponse à un facteur de stress
2. Détresse marquée et/ou altération significative du fonctionnement social, professionnel ou autres domaines importants
3. Ne répond pas aux critères d'un autre trouble mental (ex., vs dépression) et n'est pas une exacerbation d'un trouble mental préexistant (ex., TAG décompensé )
4. Une fois le facteur de stress **ou ses conséquences** sont terminés, les symptômes ne persistent pas au-delà de 6 mois

## Manifestations de l'anxiété

---

- Inquiétudes
  - Pensées, images et doutes qui s'enchaînent, au sujet d'événements négatifs futurs, plus ou moins probables (ex., peur de la récurrence)
- Symptômes physiques, attaques de panique ou « angoisse »
  - Ex., Palpitations, boule dans la gorge, sensation d'oppression, transpiration, étourdissements, nausées, peur de mourir, etc.
- Peur irrationnelle
  - Ex., Phobie des injections, claustrophobie, émétophobie

## Réaction normale ou anxiété pathologique?

---



- S'accompagne généralement d'autres symptômes
  - Ex., Fatigue, irritabilité, agitation, insomnie, difficultés de concentration
- Est considéré comme un trouble si:
  - Durée et intensité au-delà de ce qui est attendu (ex. ne reprend pas le dessus; peur de récurrence se maintient dans le temps)
  - Difficilement contrôlable
  - Interfère avec le **fonctionnement** quotidien ou crée une **détresse** importante (ex. difficile d'envisager le retour au travail)

## Attention aussi à:

---

- Insomnie
  - Souvent normalisé/banalisé
  - Hypnotiques/anxiolytiques prescrits autour du diagnostic et début des traitements
  - Chronicisation des difficultés de sommeil: installation de mauvaises habitudes de sommeil (ex., horaire variable, siestes)
- Trouble de l'usage de l'alcool
  - Parfois augmentation de la consommation d'alcool; « automédication »
- Difficultés cognitives
  - « Chemo-brain »; multifactoriel, généralement temporaire

## En bref, attention particulière à:

- Fonctionnement quotidien altéré
- Changements observables (questionner l'entourage)
- Intensité de la détresse
  - Perte d'intérêt envers les activités
  - Tristesse qui persiste plusieurs semaines
  - Inquiétudes excessives/envahissantes
  - Fatigue incapacitante, insomnie, perte d'appétit
  - Idéations suicidaires (ou idées de mort passives; « ça ne vaut pas la peine »)
- Persistance dans le temps

## Comment bien dépister?



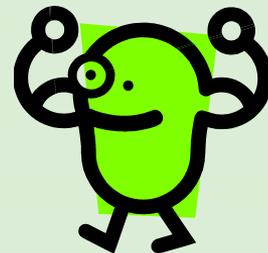
- Être à l'écoute, avoir une attitude d'ouverture
- Prendre le temps, même si on en a peu
- Questionner, refléter (ex., vous avez l'air triste aujourd'hui)
- Utiliser des outils (ex., Outil de Dépistage de la Détresse )
- Ne pas avoir peur de la détresse

## Comment contribuer à l'adaptation?

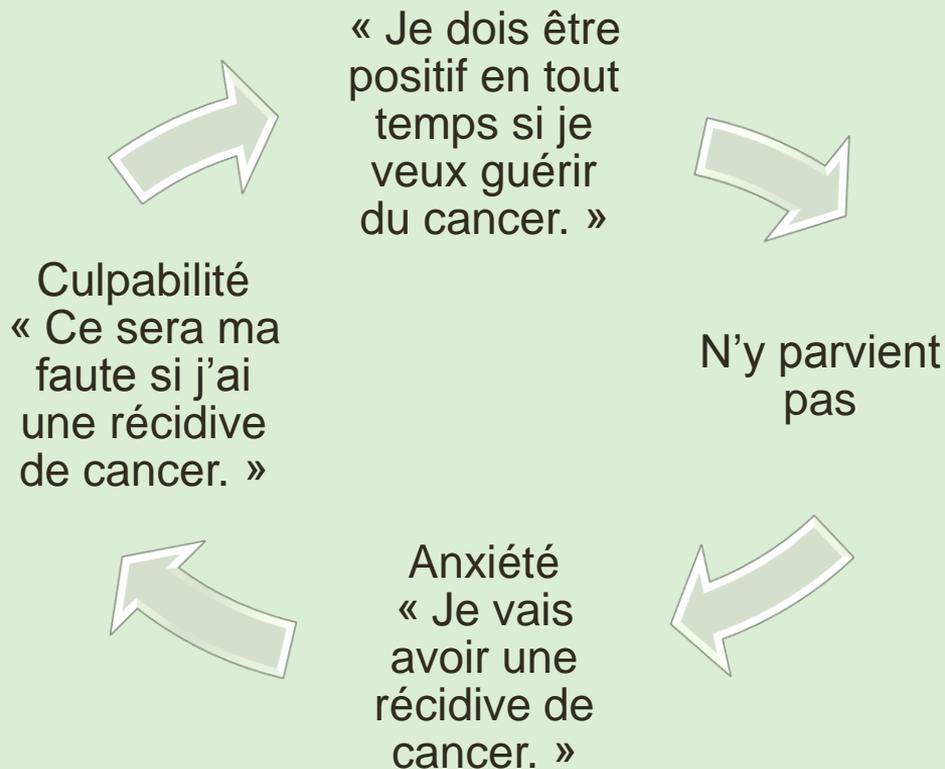
- Normaliser, laisser la poussière retomber
- Informer et bien doser
- Rassurer sans minimiser
  - « Ça va bien aller » « Ne vous inquiétez pas » « Vous êtes forte »
  - « Ça aurait pu être pire » « C'est un petit cancer » « Vous êtes chanceuse »
- Utiliser le ricochet au besoin!

## Porter attention aux mythes tenaces

- Cancer = souffrance; Cancer = mort
- Maladie honteuse, signe de faiblesse, ne doit pas paraître
- Analogie du combat
- « Je dois éviter de penser au cancer »
- Psychogénèse du cancer (chercher LA cause)
- Tyrannie de la pensée positive



# Cercle vicieux de la pensée positive



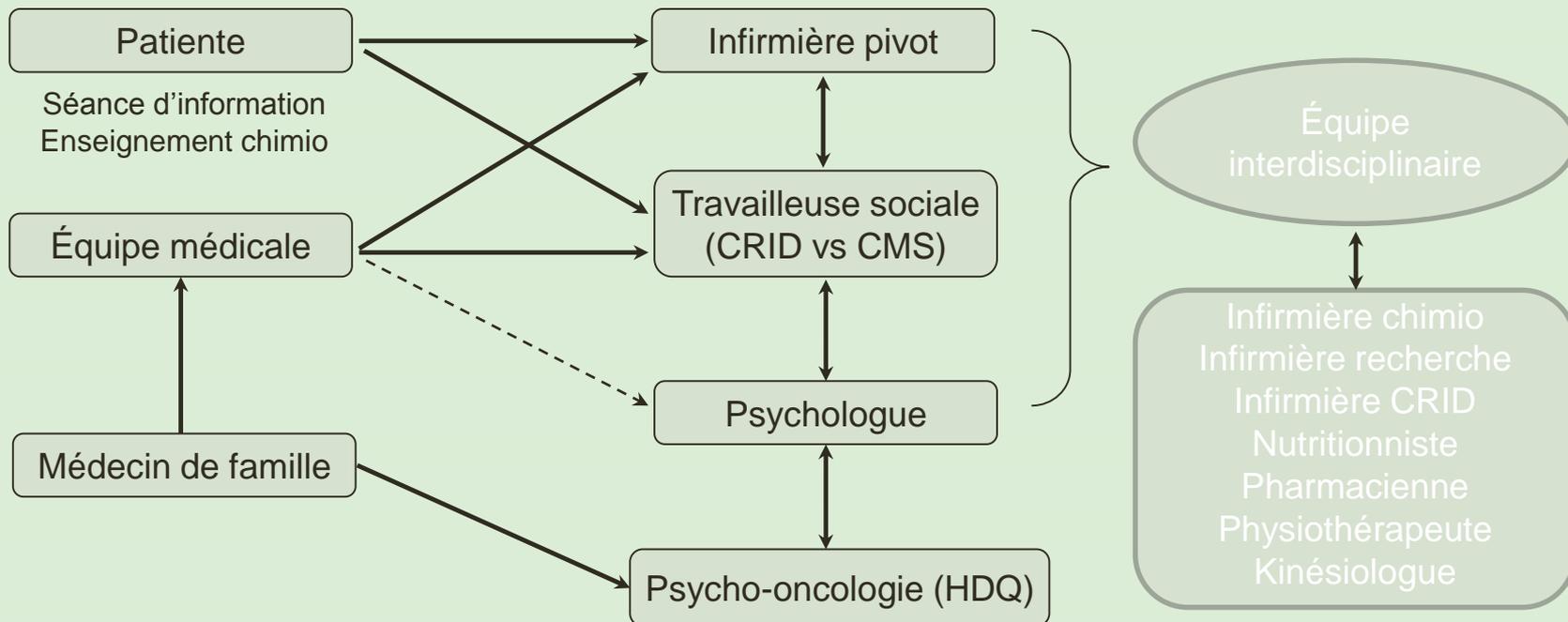


# ORIENTER VERS DES RESSOURCES APPROPRIÉES



**DESCHÊNES FABIA**  
CENTRE DES MALADIES DU SEIN

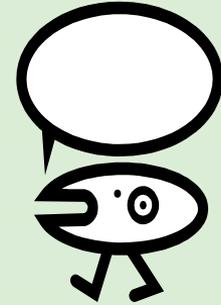
## Trajectoire des services psycho-sociaux au CMS



## Autres ressources

---

- Groupes au CHU de Québec
  - Groupe de gestion de l'anxiété
  - Groupe de thérapie sur la peur de récidence du cancer
  - Programme ACTION
- Sexologue (intimité, sexualité, image de soi)
- Ressources communautaires (Société canadienne du cancer, Fondation québécoise du cancer, OQPAC...)



Questions

Commentaires

Discussion





**OUTIL DE DÉPISTAGE DE LA DÉTRESSE (ODD)  
ONCOLOGIE**

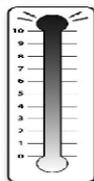
Date (aaaa/mm/jj) : \_\_\_\_\_

La **détresse** est une sensation désagréable qui diminue la qualité de vie et peut nuire au fonctionnement de la personne

**1. Cote au thermomètre**

Comment évaluez-vous votre détresse **durant la dernière semaine, incluant aujourd'hui**?  
SVP Encercler un chiffre sur le thermomètre.

*Détresse extrême*



*Aucune détresse*

**2. Liste de problèmes**

SVP cochez tous les éléments qui ont été une **source de préoccupation** ou un **problème** pour vous **durant la dernière semaine, incluant aujourd'hui**

**Problèmes pratiques**

- Travail/Études
- Finances
- Me rendre aux rendez-vous
- Logement

**Physique**

- Concentration/mémoire
- Poids
- Constipation ou diarrhée

**Information**

- Comprendre la maladie et les traitements
- Communiquer avec l'équipe soignante
- Prendre une décision face aux traitements
- Connaître les ressources disponibles
- Autre \_\_\_\_\_

**Social/Familial**

- Me sentir comme un fardeau
- Préoccupations envers la famille/les amis
- Me sentir seul(e)

**Émotionnel**

- Peurs/inquiétudes
- Tristesse
- Colère/Frustration
- Changement d'apparence
- Intimité/Sexualité
- Perte d'intérêt face aux activités habituelles
- M'adapter à la maladie
- Désespoir

**Spirituel**

- Me questionner sur le sens ou le but de ma vie
- Me sentir ébranlé(e) dans mes croyances
- Questionnement face à la mort

**3. Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (ESAS-R)**

Pour chaque item suivant, encercler le chiffre qui décrit le mieux votre état de santé présentement

Aucune douleur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire douleur possible
Aucune fatigue <i>(Fatigue = manque d'énergie)</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire fatigue possible
Aucune somnolence <i>(Somnolence = se sentir endormi)</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire somnolence possible
Aucune nausée	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire nausée possible
Aucun manque d'appétit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire manque d'appétit possible
Aucun essoufflement	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire essoufflement possible
Aucune dépression <i>(Dépression = tristesse)</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire dépression possible
Aucune anxiété <i>(Anxiété = se sentir nerveux)</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire anxiété possible
Aucune difficulté de sommeil	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sommeil possible
Meilleure sensation de bien-être <i>(Bien-être = comment vous sentez-vous en général)</i>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire sensation de bien-être possible

Souhaitez-vous avoir de l'aide pour l'un des problèmes nommés ci-haut?  Oui  Non

