

Santé mentale et bien-être émotionnel

Non, vous n'en faites pas « TROP »

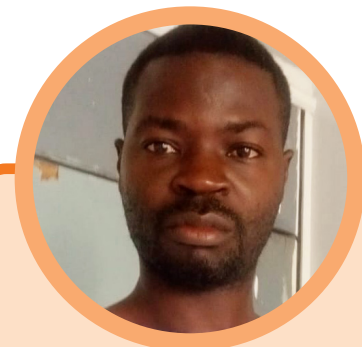
Le cancer touche bien plus que le corps

Un diagnostic de cancer de la vessie ne change pas seulement ce qui se passe dans votre corps. Il peut aussi changer votre façon de penser, de ressentir et de voir l'avenir. Beaucoup le décrivent comme un moment où la vie devient soudain incertaine, fragile ou incontrôlable.

Vous pouvez ressentir de la peur, de la colère, un engourdissement, de la tristesse ou de la confusion, parfois tout à la fois. Le traitement, votre famille, votre travail ou une récidive peuvent vous inquiéter. Ces réactions sont très fréquentes et tout à fait compréhensibles. Vivre avec un cancer, c'est vivre avec l'incertitude, ce qui est éprouvant.

Ce que vous ressentez n'est pas un échec personnel. C'est une réaction humaine face à une situation difficile.

Les personnes atteintes d'un cancer de la vessie traversent souvent des vagues d'émotions. Certains jours, vous aurez de la force et de l'espoir ; d'autres, la peur ou la tristesse pèseront davantage. Les deux font partie du parcours.



« D'abord le choc, puis la peur et l'angoisse face à l'inconnu. La tristesse s'est installée. J'ai ressenti colère, frustration, isolement, résignation et l'envie de me battre. »

Jean, atteint d'un cancer de la vessie
(République démocratique du Congo)



Quand votre esprit est en état d'alerte

Le cancer de la vessie implique souvent des examens répétés, des cystoscopies, des examens d'imagerie et de longues attentes. Même après le traitement, le suivi continue. Il devient alors difficile de lâcher prise.

Beaucoup de personnes constatent que leur anxiété augmente avant les rendez-vous ou les résultats. On parle parfois de « scanxiété » : la tension et la peur qui montent en attendant de savoir si tout va bien.

Avec le temps, cette incertitude permanente peut entraîner une baisse de moral, de l'épuisement ou une usure émotionnelle. Certaines personnes ont aussi du mal avec les changements de leur corps, de leur énergie ou de leur identité. Il n'est pas rare de faire le deuil de sa vie d'avant le cancer.



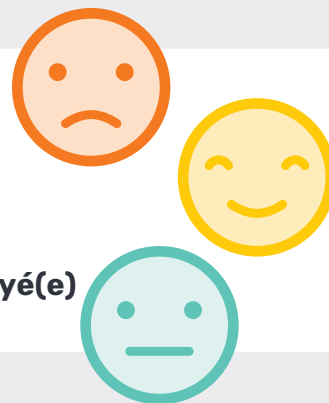
« Quand j'ai reçu le courrier en ligne, j'étais submergée et bouleversée. J'étais terrifiée... Je ne savais pas comment ce retard affecterait mon pronostic. »

Cilla, atteinte d'un cancer de la vessie
(Royaume-Uni)



Comment allez-vous en ce moment ?

- ☐ Optimiste ☐ Calme ☐ Ça va ☐ Vide
☐ Fatigué(e) ☐ Inquiet(ète) ☐ Triste ☐ Effrayé(e)



Ce qui peut aider

Il n'y a pas une seule « bonne » façon de faire face au cancer de la vessie. Ce qui aide une personne n'aidera pas forcément une autre. Mais beaucoup de personnes constatent que de petits gestes doux peuvent alléger le poids émotionnel.

Conseils pratiques pour votre bien-être mental



Conseil	En quoi cela aide
Bouger en douceur (marche, étirements, yoga doux, etc.)	Même un peu de mouvement peut améliorer votre humeur, réduire le stress et vous donner de l'énergie.
Respiration ou relaxation	Ralentir votre respiration peut apaiser le système nerveux et réduire l'anxiété.
Mettre ses pensées par écrit	Tenir un journal vous aide à exprimer vos émotions et à mettre de l'ordre dans vos pensées.
Parler à quelqu'un	Confier vos inquiétudes à une personne de confiance vous aide à vous sentir moins isolé(e).
Rejoindre un groupe de soutien	Échanger avec des personnes qui connaissent le cancer de la vessie apporte réconfort et conseils pratiques.
Garder une routine simple	Une structure quotidienne peut apporter un sentiment de sécurité et de normalité.
Faire ce qui vous plaît	La musique, la nature ou les activités créatives offrent à votre esprit une pause loin du cancer.
Se reposer au besoin	Écouter votre corps aide à prévenir l'épuisement émotionnel et physique.



Qu'est-ce qui VOUS aide à garder l'équilibre ?

Notez vos pensées

« Il faut garder une attitude positive chaque jour. Ne pas se laisser abattre ni déprimer. Rester fort. »



« Il faut garder une attitude positive chaque jour. Ne pas se laisser abattre ni déprimer. Rester fort. »

Linda, atteinte d'un cancer de la vessie
(États-Unis)



Vous n'avez pas à traverser cela en solitaire

Si la peur, la tristesse ou l'anxiété deviennent envahissantes, sachez qu'il existe de l'aide. Votre bien-être mental compte tout autant que votre santé physique.

Votre médecin, l'équipe infirmière ou votre équipe soignante peuvent vous aider à trouver :

- 1 **Un accompagnement psychologique**
- 2 **Des services de soutien en oncologie**
- 3 **Des groupes de pairs ou de patients**



Questions que vous pourriez poser



- Est-ce normal d'avoir autant d'anxiété ou le moral si bas ?



- À qui puis-je parler de la façon dont je fais face ?



- Y a-t-il des groupes de soutien ou un suivi psychologique ?



- Que faire si mes inquiétudes deviennent trop lourdes ?



« Je fais partie de plusieurs groupes de soutien sur le cancer de la vessie... Ces groupes suivent de près mon évolution, et je partage tout avec eux : les victoires, les revers et la douleur. »

Barry, atteint d'un cancer de la vessie (Australie)



Une communauté mondiale à vos côtés

Se connecter à cette communauté mondiale grâce aux groupes de soutien peut être une grande source de force et de réconfort. En ligne ou en présentiel, les groupes de soutien sur le cancer de la vessie réunissent des personnes qui vivent des expériences similaires ou qui les ont déjà surmontées. Beaucoup de patients constatent que ces groupes leur apportent ce que les soins médicaux et des proches bien intentionnés ne peuvent pas toujours offrir.

La **World Bladder Cancer Patient Coalition** travaille en lien étroit avec des organisations de patients et des groupes de soutien du monde entier. Nous représentons des membres dans 14 pays (et ce nombre augmente) et collaborons avec des défenseurs locaux pour que l'aide soit à votre portée, où que vous soyez. Pour trouver du soutien dans votre pays, consultez worldbladdercancer.org ou écrivez-nous à patients@worldbladdercancer.org.

