



L'annonce du cancer et les traitements bouleversent souvent l'existence, les repères habituels, les relations aux autres et peuvent provoquer des changements dans la qualité de vie (sommeil, alimentation, anxiété...).

C'est pourquoi, il est possible de s'appuyer sur un **accompagnement psychologique**.

Qu'est-ce qu'un psychologue ?

- C'est un professionnel formé sur 5 ans minimum, et diplômé, qui respecte le code de déontologie.
- C'est un professionnel avec qui vous n'avez pas de lien affectif, qui vous écoute sans jugement et dans un cadre thérapeutique.
- Ses outils d'intervention varient en fonction des professionnels et des patients.
- Le psychologue respecte le secret professionnel, toutefois, il peut être amené, après discussion avec vous, à travailler en concertation avec d'autres professionnels afin d'améliorer la qualité de votre prise en soin.

Pour qui ?

Patients et **Proches** peuvent bénéficier de ce soutien.

Pour quoi ?

- Pour mettre des mots sur les changements liés à la maladie et aux traitements.
- Pour continuer à se sentir une personne à part entière, aider le patient à rester lui-même et à garder sa liberté de décision.
- Pour parler de soi, de ses émotions, de ses interrogations, de sa maladie.
- Pour faire le point sur ses capacités à s'adapter à la maladie.
- Pour faciliter la communication avec son entourage.
- Pour être soutenu pendant et après les traitements.
- Pour être accompagné dans la reprise du quotidien et à tout moment.
- Pour apporter un apaisement et aider à (re)mobiliser ses ressources.

Tous ces éléments et bien d'autres encore peuvent ponctuer la traversée de la maladie.

Quand ?

- Au moment où la personne en ressent le besoin, l'envie et quand elle est décidée.
- Souvent présenté dans la première phase des traitements, ce soutien peut également être demandé à toutes phases de la maladie et même après ("contrecoup" de la fin de traitement, retour à son quotidien, reprise du travail, récurrence, situation palliative, etc).
- Il peut avoir lieu de manière ponctuelle ou régulière : l'accompagnement s'adapte aux besoins.

Où et comment ?

- Dans votre **établissement de prise en charge**
 - En contactant directement le psychologue.
 - En vous adressant au secrétariat de votre service de soins, aux médecins, aux soignants qui vous prennent en charge.
- A **proximité de votre domicile** :
 - Auprès des psychologues des Comités de Ligue contre le cancer :
 - Permanences sur Besançon, Pontarlier, Valdahon et Ornans : 06.42.34.56.79 ou 03.81.81.70.38
 - Permanences sur Belfort et Montbéliard : 06.33.45.82.49 ou 03.81.95.28.29
 - Vous pouvez vous renseigner auprès des comités de Ligue contre le cancer de votre territoire.
- Bon à savoir : il existe des dispositifs non spécifiques à la cancérologie, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin traitant.

*Il est important de se sentir à l'aise avec votre psychologue.
Si ce n'est pas le cas, autorisez vous à lui en parler pour trouver une ouverture.*