

# Livret de Résilience face au cancer

## Introduction

Vivre avec le cancer est un défi complexe qui dépasse la simple dimension physique. La santé mentale et émotionnelle joue un rôle crucial dans le parcours de guérison. Ce livret vise à renforcer la résilience mentale des patients en leur fournissant des astuces pratiques pour faire face aux difficultés émotionnelles liées à la maladie.



## Comment surmonter les étapes difficiles

### Étape 1 : Accepter le diagnostic

- **Éviter le déni** : Accepter la réalité pour mieux avancer.
- **Bilan émotionnel** : Utiliser un enregistrement audio pour exprimer ses émotions.
- **Hydratation** : Boire de l'eau pour se calmer.

### Étape 2 : Trouver du soutien

- **Éviter l'isolement** : Partager la nouvelle avec un proche.
- **Rechercher des groupes de soutien** : S'inscrire à des plateformes d'échange pour personnes atteintes de cancer.
- **S'informer sur la maladie** : Poser des questions aux professionnels de santé.

### Étape 3 : Communiquer avec l'entourage

- **Préparer une annonce** : Informer la famille calmement et clairement.
- **Rester neutre** : Éviter de transmettre des émotions négatives.

**FAITES CE QUE VOUS  
POUVEZ, AVEC CE QUE VOUS  
AVEZ, LÀ OÙ VOUS ÊTES.**

**[ROOSEVELT]**



#### Étape 4 : Gérer les rejets

- **Comprendre les réactions** : Réaliser que l'entourage peut réagir par peur.
- **Détachement** : Ne pas prendre les critiques personnellement.

#### Étape 5 : Surmonter l'attente des résultats

- **Développer la patience** : Accepter le pire des cas et se distraire.
- **Exercice de respiration** : Pratiquer des respirations profondes pour se détendre.

#### Étape 6 : Commencer le traitement

## Gratitude Journal

- **Gérer les émotions** : Accueillir les émotions sans résister.
- **Demander de l'aide** : Préparer mentalement une demande d'assistance si nécessaire.

#### Étape 7 : Maintenir la concentration

- **Méditation** : Utiliser la méditation pour apaiser l'esprit.
- **Exercices de concentration** : Dessiner des cercles concentriques pour développer l'attention.

#### Étape 8 : Image de soi

- **Accepter les changements physiques** : Pratiquer l'amour de soi et exprimer sa créativité.
- **Surmonter les insécurités** : S'engager dans des projets significatifs.

### Boîte à outils essentiels

<b>Nom de la technique</b>	<b>Actions</b>	<b>Bénéfices</b>
Bilan émotionnel	Evacue Tes émotions en décrivant ce qui t'a dérangé dans la journée en écrivant dans un journal quotidiennement ou en enregistrant ta voix sur téléphone	Sentiment d paix immédiat
Zone "refuge"	C'est une image ou un souvenir qui te rappelle qui te procure instantanément un sentiment de sécurité	Réduit la peur, se sentir plus en confiance quand on ne se sent pas prêt
Lettre d'amour à soi même	À ton enfant intérieur, dans laquelle tu te parles à toi-même, comme si tu encourageais un enfant Ex « je t'aime, tu es une belle personne avec plein de qualités. Je veux que tu saches combien tu es spéciale et à quel point je tiens à toi. Tu es une personne forte ' tu as traversé plein d'étapes difficultés. En repensant à notre parcours je comprends qu'il a eu des moments difficiles où tu te sentais incertaine, effrayé etc.). Je veux te rassurer que j'aie confiance en toi. Je serai toujours à tes côtés. Je ne t'abandonnerais pas. Tu n'es pas seule. Tu peux compter sur moi »	Se sentir aimée, moins seule
Lettre de pardon à soi même	Pardonne-moi de ne t'avoir pas écouté, pardonne-moi de t'avoir négligé, pardonne-moi de t'avoir laisser tomber. Pardonne-moi de t pardonne moi de ne pas t'avoir fait confiance, de ne pas t'avoir donné de la place pour exister. Pardonne-moi de t'avoir mépris, sermonné, muselé, pardonne-moi de ne pas t'avoir défendu	Se sentir uni, moins divisé, moins seule
Respiration ventrale	Ne respire profondément en répétant mentalement " rien que ça" à chaque inspiration expriqriok	Reprendre du calme
Méditation " rien que ça"	Tu ne respire profondément en répétant mentalement " rien que ça" à chaque cycle inspiration -expiration.	Permet de recentrer son attention sur une seule chose à la fois
Pompage des épaules	Inspirer par le nez, soulever épaules, expirer par la bouche en relâchant épaules. Répéter plusieurs fois	
Ressenti ses émotions dans le Corps	Essayer de localiser l'endroit où l'on ressent le plus cette émotion	

Bulle des émotions	Visualiser une sphère imaginaire qui t'entoure et empêche les émotions extérieures de trop lourd attendre	
Accepter la possibilité du pire des cas	Face à une situation qui te tient à cœur, supposer que l'issue qui fait le plus peur, arrivera. Qu'est ce qui t'effraie le plus ? Si cela venait à se produire, quels seraient les impacts Comment ferais-tu pour vivre avec ces impacts ?	
Non réaction	Chaque fois que ressens une émotion vive surgir en toi, ton premier souci est de pas réagir	
Art thérapie	Utiliser des exercices d'art pour t'apaiser : dessiner, écrire, peindre, colorier, chanter, danser,	
Brain gym	Exercices pour rendre le cerveau plus concentré à travers des	
S'offrir un cadeau	T'acheter quelque chose juste pour te faire plaisir	Tu te sens bien de prendre soin de toi
Accepter la douleur	Ne pas résister à la douleur. Répète mentalement " j'accepte la douleur" et visualise une chaleur qui se diffuse sur tout le corps à partir de l'endroit u corps qui te fait le plus mal	Diminue la sensation de souffrance
Puiser la force	Penser à une cause qui te tient à cœur ou à quelqu'un pour qui tu es prêt à te surpasser	Développe le courage important
Cahier journal quotidien,	Noter tes difficultés, tes réussites, tes leçons de vie	
Accepter la solitude comme une amie	Face à la solitude, ne résiste pas, ne fuis pas. Répète toi " j'accepter la solitude comme une amie"	Ton sentiment de solitude diminue. Tu te sens moins séparé, moins incomplète
Être tolérant envers soi	Evite de trop te juger, te mettre la pression, te sermonner. Au contraire, sois doux et encourageant	Développe la patience, et un sentiment de sécurité interne

Écouter une musique réconfortante		Apaise
Lire des expériences de résiliences des autres	Rechercher sur internet des histoires de personnes ayant traversé un cancer ou un autre cas de difficulté majeure dans la vie	Réconforte, éduque, tu te sens moins seule
Préparation mentale contre le rejet	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “ je ne suis pas supérieur aux autres “</li> <li>● “ j’accepte d’exposer mes insécurités “</li> <li>● “J’accepte qu’il ou elle pense que je le dérange,</li> <li>● “personne n’est obligé de m’aider même s’il peut”</li> <li>● “ Chaque NON me rapproche d’un OUI”</li> <li>● “ma responsabilité est de proposer pour n’avoir rien à regretter</li> </ul>	
Prendre du recul	Occupe-toi de résoudre des problèmes des autres pour de déconnecter de toi.	Tu gagnes en perspective sur ta vie
Gratitude	Remercier pour les choses positives, même petites, que tu expérimentes dans ta vie	
Prière	Envoyer une intention à ton autorité spirituelle	
Sport		
Donner un nouveau sens à ta vie	<p>Clarifier ce qui importe pour toi pour maintenant que tu es malade. Que représente le bonheur pour toi ?</p> <p>Réfléchir et t’engager sur un projet pour impacter la vie des autres (sensibilisation, association, entrepreneuriat etc.)</p>	Procure un bien être, de la joie et de la paix, de l’équilibre intérieur
CV d’expériences de vie	Liste les difficultés principales que tu as rencontrées ces dernières années et les leçons que tu as apprises en les traversant.	Cela te montre que tu n’es pas inutile et que tu disposes en toi une richesse que tu peux enseigner aux autres, même étant malade
Générer de la joie	Trouver le bonheur dans les petites choses, se concentrer sur un élément positif de la journée, rechercher l’harmonie dans ce que tu fais, être minimaliste, apprécier le contentement, être présent et attentif dans tout ce que tu fais	

--	--	--

## Conclusion

Ce livret est conçu pour être un guide pratique afin d'aider les patients à renforcer leur résilience mentale face à la maladie. Nous espérons qu'il apportera soutien et réconfort dans les moments difficiles. N'oubliez pas, "Quoi qu'il arrive, il y a toujours une solution".

**Version synthèse du livret complet, Grillagemind, Heudou Tchihikou Aubin, 07 octobre 2025**