

# Introduction

## **Garder le moral haut est une nécessité face au cancer**

Le cancer est cette maladie à la fois lointaine pour certains et familière pour d'autres.

Quand on en parle, la première chose qui vient à l'esprit est très souvent la décadence physique du corps. L'on tend à négliger l'aspect santé mentale, les yoyos émotionnels, Les péripéties intérieures jonchés d'espoir et désespoir, de soulagement et déception.

Pourtant Le parcours d'une personne qui découvre sa maladie est marqué par de nombreux obstacles auxquelles sont associées stress, inquiétude, anxiété, déprime et état dépressifs. Malheureusement le patient n'est pas souvent préparé mentalement à ce qui l'attend .

Cela est d'autant plus marqué dans un contexte où les infrastructures de prise en charge peu optimisées et la maladie est encore stigmatisée, tabou. Dans un tel écho système, chaque étape de la maladie devient un parcours de combattant. C'est pourquoi garder le moral n'est pas une option négociable, c'est une nécessité au risque de faire du cancer, une fatalité.

## **Aider les patients à forger leur force mentale, leur capacité de résilience**

Cet ebook vise à aider chaque personne à construire sa capacité de résilience, sa force mentale face à la maladie, à travers les difficultés types auxquelles s'attendre.

Il se veut simple d'utilisation car il est destiné avant tout à « Monsieur tout le monde ».

Sa première intention est de fournir des astuces pratiques applicables de suite pour soulager face à des difficultés spécifiques. Ces astuces sont principalement issues de ma propre expérience, de celles des gens que j'ai accompagnés et de différentes disciplines comme la psychothérapie, la sophrologie, l'hypnose, l'art thérapie, etc.

## **Aborder les problèmes de façon spécifique pour y apporter des solutions personnalisées**

L'ebook est segmenté en deux parties. La première partie renferme une séquence d'étapes composées des difficultés classiques rencontrées. Chaque étape vient avec son lot de secousses et le book propose des solutions pour y faire face.

Quant à la seconde partie, elle renferme un simple tableau qui récapitule l'essentiel des astuces mentionnées comme outils. Elle sert à tout lecteur soucieux d'accéder aux solutions rapidement de façon synthétique.

J'espère qu'en refermant Cet ebook, il t'aura apporté au moins une ou deux notions.

D'ici là, Bonne lecture et belle utilisation. . Et n'oublie pas. « Quoi qu'il arrive, il y'a toujours une solution ».

## Quelques définitions

Selon le dictionnaire Larousse en ligne :

**Stress** : État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque

**Anxiété** : trouble émotionnel traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité

**Dépression** : État pathologique marqué par une tristesse avec une douleur morale, une perte de l'estime de soi, un ralentissement de l'activité psychomotrice

# Partie 1 : Dépasser les étapes du chemin de guérison

Etape 1 : Prends la peine de digérer la nouvelle seule 1

Etape 2 : Trouve du support émotionnel 1

Etape 3 : Communique la nouvelle avec ton entourage, ta famille 2

Étape 4: Affronter les premiers rejets de ton entourage 2

Etape 5 : Les Examens supplémentaires3

Etape 6 tu reçois la nouvelle enfin. C'est difficile à réaliser 3

Etape 7: Le début du traitement 4

Etape 8 : Maintenant on en vient à l'image 5

Étape 10 on commence le deuxième protocole. C'est très dur mais tu tiens le coup moralement. Tu es déjà préparé 6

Étape 11: tu apprends finalement la bonne nouvelle. Tes métastases ont diminué. Ta maladie a régressé au point où tu es autorisée à rentrer à la maison. Tu vas continuer avec des médicaments. 7

## Etape 1 : Prends la peine de digérer la nouvelle seule

La nouvelle est tombée. Tu viens d'apprendre que tu souffres d'un cancer.

Tu n'y crois pas au début tellement c'est difficile à accepter. Tu veux penser que c'est une erreur, mais le diagnostic se confirme.

Là Tout à coup ton monde s'écroule en un instant, Panique totale et sentiments mitigés s'entremêlent dans ton esprit (peu, colère, injustice, amertume etc.). Sous le choc de l'annonce plein de questions se bousculent sans réponses :

Pourquoi moi ? Comment cela a pu m'arriver ? Qu'ai-je fait à la vie pour mériter ça ? Que vais-je devenir ? Qu'est-ce que les gens vont dire ? Vais-je guérir un jour ?

## Comment surmonter cette phase ?

- Evite le déni au préalable et accepte la réalité telle qu'elle se présente. Cela signifie évite de faire comme si Tu n'étais pas affecté si tu as envie de crier, de pleurer, fais l'abandonnement sans te retenir. Toutefois essaie de te ressaisir

quand ça va mieux, pour ne pas rester trop longtemps dans cet état de lamentations.

- Fais un ***bilan émotionnel***. Tu prends ton téléphone, clique pour déclencher la fonction "enregistrement audio" et tu parles. L'important est d'extérioriser tout ce qui te passe par la tête ou le cœur afin d'éviter de laisser les émotions stagner en arrière-plan.
  - Manifeste ton mécontentement, si tu es en colère contre la Vie, dis-le ouvertement.
  - Parle de ce qui t'inquiète le plus, de ce qui te fait peur, de ce que tu ne contrôles pas
  - Décris les regrets que tu ressens, les souvenirs qui remontent, les aspirations que tu avais qui risquent tomber à l'eau
- 3e technique
- Bois de l'eau pour t'apaiser un peu plus

## Etape 2 : renseigne-toi sur la maladie et Trouve du support émotionnel

- Evite l'isolement et le repli sur soi, ne reste pas seul à ruminer dans ton coin
- Appelle un proche avec qui tu peux partager la nouvelle et qui t'épaulera
- Inscris-toi sur une plateforme d'aide et échanges de personnes atteintes de cancer (ex un groupe Facebook, etc.). Tu y trouveras des personnes qui te comprennent ainsi que des premiers Tips de prise en main.
- Renseigne-toi sur les associations de cancer présentes dans ta ville. Tu peux commencer ta recherche auprès de l'hôpital où tu as été diagnostiqué
- Dresse une liste de questions qui te préoccupent. Va sur internet pour un début. Puis renseigne toi un peu plus en profondeur auprès d'un médecin si tu peux
- Pose tes questions aux associations trouvées, ou à un proche qui connaît une personne souffrant du cancer

## Etape 3 : Communique la nouvelle avec ton entourage, ta famille

- Convoque une réunion de famille au salon ou en ligne, comme s'il avait plusieurs sujets à discuter. Tu peux aussi profiter d'une balade organisée
- Prépare-toi en visualisant d'avance comment tu parles au groupe avec une voix calme
- Annonce-leur la nouvelle de ton cancer, entre deux autres informations à communiquer. Cela permet de ne pas brusquer l'auditoire, faire descendre la pression

- Décris les premières actions que tu as déjà entreprises depuis le moment où tu as reçu le 1er diagnostic. Si une vive émotion se déclenche au moment de parler, fais une pause, ressaisis-toi et puis continue.
- Décris aussi ce qui est prévu en termes de suivi dans le futur, ainsi que les implications potentielles de ce suivi.
- Essaie d'adopter une posture neutre lorsque tu parles, afin de ne pas transmettre de peur ou de faux espoirs. Ni trop optimiste, ni trop pessimiste
- Reste calme et attend les réactions. Et répond aux questions des uns et des autres

## Étape 4 : Affronte les premiers rejets de ton entourage

- Attends-toi à ce que le regard de l'entourage sera essentiellement de la pitié, la panique ou de l'éloignement.
- Prépare-toi à ce que tout le monde ne soit pas compréhensif envers toi. Loin de là. Certaines personnes se moqueront de toi, d'autres se sentiront dérangés, Certains vont ignorer ton message. D'autres vont commencer à t'esquiver, à t'éviter, à te fuir
- Conditionne-toi à amortir car tu ressentiras encore plus le sentiment d'humiliation, de rejet, de colère de ne pas être comprise par tes proches. Tu te sentiras déçue par des personnes en qui tu avais confiance et espérais du soutien.

### Comment réagir lorsque certains se moquent de toi

- Fais appel à ton astuce " de refuge" afin de te recentrer sur toi, te rappeler que tu n'es pas seule et que tu es soutenue par d'autres
- Rappelle-toi qu'ils ne comprennent pas la maladie comme toi également au départ du diagnostic. Leur réaction reflète principalement leur **peur** vis à vis de la maladie.
- Laisse les moqueries et critiques te glisser dessus, sans les prendre personnellement, avec beaucoup de détachement. Seul compte ton état d'esprit, reste concentré sur toi.

## Etape 5 : Les Examens supplémentaires

On te prescrit des examens complémentaires afin de te proposer un traitement sur mesure. Tu commences à découvrir l'envers du décor de la maladie. Entre problèmes de finances, logistique, tout se mélange.

Comme si cela ne suffisait pas, On te demande d'attendre plusieurs jours pour avoir le résultat. L'attente est infernale et semble durer une éternité. Tu es anxieuse et n'arrive plus à penser à autre chose.

## **Comment gérer l'incertitude vis-à-vis des résultats qui traînent ?**

Développer la patience en 3 étapes

- Faire un nouveau bilan émotionnel comme à l'étape 1
- Accepter le pire des cas comme possibilité,
- Générer de la joie en attendant. Tu peux faire des activités divertissantes, passer du temps avec des amis ou simplement t'occuper avec une passion

## **Comment gérer l'impatience et la nervosité ?**

- Rappelle-toi que les autres ne sont pas responsables de ta maladie. Ça ne sert à rien de déverser tes émotions désagréables sur eux
- Recueille-toi auprès de ton autorité spirituelle selon ta croyance
- Evite les discussions pessimistes qui risquent de nourrir ton esprit de nouvelles peurs
- Prends quelques respirations ventrales profondes de temps en temps, avant que l'inquiétude n'apparaissent
- Effectue l'exercice du pompage des épaules, pour te décharger du stress qui monte : Mets-toi debout, inspire par le nez en haussant les épaules, puis expire par la bouche en relâchant les épaules. Répète ce cycle plusieurs fois.
- Focalise ton attention sur les autres pour prendre du recul et de la hauteur sur toi. Prends des nouvelles des gens, pose des questions sur l'évolution de leurs projets, demande-leur où tu peux les aider etc. ;

## **Etape 6 tu reçois la nouvelle enfin. C'est difficile à réaliser**

On t'annonce que tu vas commencer par un traitement qui va durer des mois. Ça peut être une chimio combinée à d'autres protocoles. On te précise qu'on n'en connaît pas l'issue car ce n'est pas un traitement certain.

On t'annonce aussi qu'il y aura des effets secondaires qui risquent avoir de profondes modifications sur ton humeur, sur ton corps, sur ton système immunitaire etc. Tu risques devenir très fragile physiquement et moralement.

Et comme si cela ne suffisait pas, tu découvres que le traitement coutera très cher, Au moins 200 000 FCFA à dépenser chaque mois pendant au moins 6 mois. Malheureusement tu n'as pas les moyens de déboursier toute cette somme à ce rythme.

## Comment gérer tes émotions face à cette nouvelle sans sombrer dans la colère violente, la tristesse profonde, le désarroi, la déprime ?

La priorité est d'éviter de laisser une émotion lourde non digérée en toi. Sinon elle va s'amplifier en arrière-plan et causera plus de dégâts ultérieurement.

- Fais rapidement un nouveau bilan émotionnel comme à l'étape 1
- Visualise ta zone "Refuge " pour te sentir en sécurité
- Accueille les émotions désagréables sans y résister. Une méthode consiste à rester tout le temps attentive à ton corps, aux signaux qu'il te donne. Pose-toi la question suivante " où est ce que je ressens le plus cette douleur qui monte". Puis Essaie de localiser où se situe l'émotion : au ventre , au dos, à la tête, au bas-ventre, aux jambes, dans la poitrine, au pieds etc) "
- Pratique la technique de "Non-réaction". Chaque fois qu'une émotion désagréable monte est trop forte, Concentre-toi sur le fait de ne pas réagir immédiatement, d'attendre ralentir sa manifestation. Un moyen de le faire c'est de poser une question à quelqu'un d'autre pour gagner du temps ou de prendre une profonde respiration ou de s'extirper de la conversation quelques secondes pour aller prendre de l'air
- Dis ce que tu as à dire, une fois que tu te sens un peu apaisée. Ex : signaler un manquement du personnel qui t'a choqué, à un membre de la famille

## Comment demander de l'aide quand on ne se sent pas prêt ?

L'aide requise peut être sous diverses formes : demander une présence humaine pour être accompagnée à l'hôpital ou à la maison, demander une somme d'argent pour le traitement etc.

- Prépare-toi mentalement à dépasser le sentiment d'humiliation et de rejet
  - Visualise ta zone "Refuge " pour te sentir en sécurité et apaisée
  - Répète ce que tu vas dire 1 ou 2 fois
  - Tu peux te répéter plusieurs fois ces affirmations pour gagner en humilité et te protéger du rejet, refus potentiel
    - " je ne suis pas supérieur aux autres "
    - " j'accepte d'exposer mes insécurités "
    - "J'accepte qu'il ou elle pense que je le dérange,
    - "personne n'est obligé de m'aider même s'il peut"
    - " Chaque NON me rapproche d'un OUI"
    - "ma responsabilité est de proposer pour n'avoir rien à regretter"
- Communique de façon efficiente
  - Tu exposes la situation difficile
  - Tu dis ce que tu as déjà entrepris avec tes propres capacités
  - Tu dis ce qui te manque et demande de l'aide en indiquant à quoi servira le montant requis

## Etape 7: Le début du traitement

Comment garder sa concentration

Par moment on devient » tête en l'air « , avec Le trop plein d'émotions que l'on vit. On N'arrive plus à se concentrer ou à écouter, on oublie vite et on prend des mauvaises décisions.

Comment Maintenir sa concentration élevée ?

- Pratiquer la méditation « rien que ca ». Vous fermer les deux quelques minutes, et à chaque inspiration, vous répéter mentalement « rien que ca ». Vous verrez le calme intérieur s'installer progressivement
- Pratiquer des exercices de. Brain gym. Par exemple dessiner ses cercles concentriques de l'extérieur vers l'intérieur pour développer une attention convergente. Vos pensées s'éparpiller ont moins

### Comment surmonter la démoralisation, la perte de motivation vis à vis du futur incertain ?

- Redonne un nouveau sens à ta vie . Trouve Pour qui , pour qu'elle cause tu es prête à te battre, à te surpasser.
- Reprends des forces. Demande toi pour tu es prête à te battre ? (Pour tes enfants, de proches, une cause etc)
- Tiens un cahier de journal quotidien. Tu y noteras les difficultés que tu rencontres intérieurement et les solutions apportées
- Invite souvent les gens à passer un moment avec toi

### Comment surmonter les changements d'humeur, la déprime

- Respire profondément par le ventre
- Réduis les tensions sur ton corps : pompes de épaules, étirements du corps etc
- Injecte de la Joie dans ta vie par des activité créatives, artistiques qui apportent douceur
- Pratique la gratitude. Prends un cahier et note les éléments pour lesquels tu es reconnaissante malgré ta maladie aujourd'hui
- Limite les ruminations sur le passé que tu ne peux plus changer. Par exemple si
- Fais un peu d'activité physique : une marche, cours, si tu peux et si tu es autorisé par le corps médical
- Offre-toi des petits cadeaux de temps en temps

### Comment surmonter le sentiment d'impatience vis à vis des résultats. Cette obsession désespérer que tout se passe bien



L'espoir fait vivre, mais l'espoir est nourrit une attente qui fait souffrir aussi. On s'expose alors à de nombreuses désillusions.

- Accepter le Pire comme le bon ainsi que leur impact. Que peux-t-il se passer au pire ? Es-tu à l'aise avec cette possibilité
  - Si Non, alors il. Est nécessaire de travailler sur cette peur ?
  - Qu'est ce qui t'empêche de lâcher prise ? Comment ferais-tu sans ça ?
  - Pourquoi estime-tu que ce soit indispensable dans ta vie ?
  - Considère-tu les autres personnes dans cette situation comme des sous hommes ?
  - Y'a-t-il une Compensation' que tu trouves 'nécessaire pour ne pas lâcher prise ?

## Comment surmonter le sentiment de solitude?

Il est très fréquent de se sentir seule, même lorsque qu'il ya des gens autour de' us. L' erreur à éviter est de fuir automatiquement ce sentiment de séparation, de division, en cherchant à discuter avec quelqu'un autour de soi ou sur téléphone ( pour avoir du soutien, de l'affection).

Il est nécessaire d'apprendre à se donner de l'amour et du soutien soi même .

Voici quelques techniques pour ce faire

- Répète mentalement « J' accepte la solitude comme une amie » dès que tu ressens cette sensation de séparation, d' in complétude. Tu éprouveras un apaisement immédiat
- Écris toi une lettre d'amour à toi-même, à ton enfant intérieur , dans laquelle tu te parles à toi-même plusieurs, comme si tu m'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. T' ton côté... tu es une personne forte ' tu as traversé plein d'étapes difficultés . En repensant à notre parcours je comprends qu'il à eu des moments difficiles où tu te sentais incertaine, effrayé etc). Je veux te rassurer que j'ai confiance en toi. Je serai toujours à tes côtés. Je ne t'abandonnerais pas. Tu n'es pas seule. Tu peux compter sur moi »
- Écoute une musique de motivation ou un chant apaisant , préalablement enregistré sur ton téléphone
- Fais appel à ton autorité spirituelle. Tu peux le faire à travers une petite prière dans laquelle tu lui demandes du soutien

## Etape 8 : Maintenant on en vient à l'image de soi

Sur le plan physique

- Ce n'est pas facile de vivre avec ce corps qui a changé.
- Tu risques perdre un sein ou tu as perdu un sein
- Ton physique à complété changé. Tu te sens mutilé
- Tes cheveux ont disparu
- Tu as honte de ton corps, de ton statut de malade
- Tu as maigri considérablement
- Tu ne te sens plus belle ni beau ni attractif

Sur le plan mental,

- Tu commences à te sentir inutile
- Toutes tes insécurités refont surface
- Cette impression que tu as régressé dans la Vie sociale
- Tu te sens humilié de devoir demandé de l'aide financière constamment
- Tu te sens être un fardeau pour les autres, inutile dans la vie active
- Les gens te fuient. Tu comptes au bout des doigts les personnes qui gardent contact avec toi

## **Comment surmonter une perte d'estime de soi ?**

- Rédige-toi une lettre d'amour à toi même, avec beaucoup de douceur.
- Pratique régulièrement un art à travers lequel tu t'exprimes naturellement : Écriture, dessin, chant, poterie, montage, photo, rap, poésie, Tu te sentiras apaisé
- Engage toi sur un projet d'envergure qui te tient à cœur et pour lequel tu défend une cause importante pour toi. Ex : un projet de sensibilisation sur le cancer, un projet d'entrepreneuriat social, devenir membre actif d'un association,, écrire un livre pour impacter, éduquer à travers des vidéo où tu partages témoignages

**Etape 10: après des mois de traitement, on t'annonce que le résultat n'est pas suffisamment concluant . On te propose un second protocole beaucoup plus agressif**

## **Comment bien gérer le choc émotionnel de cette nouvelle ?**

- Tu respirez profondément
- Tu laisses tes pensées de colère défiler dans ta tête sans réagir
- Tu demandes un moment au médecin pour te calmer
- Tu prends le temps d'intégrer toutes les Implications
- Tu extériorise tes émotions desahr9sur téléphone
- Tu poses les questions que tu as

## **Comment dépasser ta peur de la douleur**

- Tu te rappelles que tu as déjà traversé des difficultés plus dures par le passé

- Tu arrêtes de laisser des pensées d'anticipation t'envahir ' Tu Les bloque et te focalise uniquement sur ce qui arrive maintenant
- Tu passes en mode " adviene que pourra" afin de préserver ton énergie mentale qui allait dans les ruminations interminables
- Répète mentalement « j'accepte que la douleur me traverse. . Et tu visualises la douleur quitter Du point d'impact et Se répandre sur tout le reste du corps

## Comment dépasser la sensation d'être inutile ?

- Cesse d'être trop dur envers toi-même
- Rappelé toi que c'est parce que tu te juges toi-même que tu penses que les autres vont te juger '.
- Tu penses que tu ne vauds rien parce que tu ne fais rien' tu as de la valeur par le simple fait d'exister ' Ce n'est pas l'idéal mais ce n'est pas
- Construis un Cv d'expériences DE Vie En listant l'ensemble des difficultés que tu as traversées ainsi que les leçons de vie que tu apprises. Tu verras que tu as beaucoup à enseigner '.
- Utilise ta situation pour aider d'autres ' tu peux aller sur un forum et répondre aux questions et soutenir d'autres activement. Par des paroles valorisantes.

## Comment sortir des crises émotionnelles, comment gérer Les situations d'urgences émotionnelles imprévues ?

Il est nécessaire que tu disposes d'une méthode pour les situations d'urgence émotionnelle où tout se mélange à forte intensité (panique, anxiété, solitude, découragement, déprime etc).

Cela t'évitera de trop sombrer et d'en sortir avec moins de séquelles.

L'idéal serait que tu te construises une méthode personnalisée '. En attendant, Voici une proposition de méthode en 5 phases. :

### 1ere phase: 'évite les réactions automatiques

- Évite les phrases défaitistes du genre " je ne vais pas m'en sortir" " il n'y a pas de solution à mon cas, je suis fini", " ça ne sert à rien de continuer à me battre ". Ces phrases, en plus de te conditionner à rester dans les lamentations, , elles peuvent participer à créer ce futur négatif pour toi. À la place dis mentalement " je ne sais pas, je ne peux rien dire d'autre"
- Évite de trop Ruminer le passé." je n'aurai pas du faire ceci, pourquoi cela s'est passé ". À la place dis toi mentalement " j'avance avec les informations que je connais 'je n'ai pas à me sermonner pour ce que je ne connaissais pas"
- Éviter de te définir uniquement par ta souffrance.. " je souffre trop depuis longtemps, ça ne finit jamais, je ne peux plus supporter ". À la place dis " je choisis de vivre le bonheur"

### 2e phase : décharge de ton fardeau émotionnel

- Respire profondément du ventre
- Fais un bilan émotionnel à l'aide de votre téléphone

- Regarde des videos de motivation sur youtube
- Lis des histoires de résilience de personnes sur internet ( forum, groupe Facebook etc) Tu te sentiras moins seule et reconfort
- Sollicite de l'aide so Tu peux trouve quelqu'un avec qui échanger de vive voix

### **3e phase : ajoute de la joie à ce que tu vis**

- Fais une activité qui te procure beaucoup de douceur : chanter, méditer, écrire, dessiner, photographier,
- Offre toi plusieurs moments de méditation ou de prière , toujours en douceur, à ta guise
- Pratique du sport si tu peux, dehors ou dedans : Une petite marche, quelques pompes, des squats, une planche des étirements ec

### **4e phase: donne Un sens à ce que tu vis**

- Écris les leçons de vie que tu apprends
- Partage les pour aider d'autres. Ça peut être en statut whatsapp, sur un groupe Facebook ou ailleurs
- Apprend à te recentrer sur le présent, à être attentif à ce qui t'entoure, à vivre chaque instant comme spécial

### **5e phase : Sors de ta tête pour prendre du recul**

- Essaie de résoudre le problème de quelqu'un d'autre autour de toi
- Étape 10 on commence le deuxième protocole. C'est très dur mais tu tiens le coup moralement. Tu es déjà préparé

## **Comment surmonter la peur de mourir ?**

- Embrasse cette possibilité à fond car tu n'as aucun contrôle sur ta vie
- Exprime ta gratitude pour les moments que tu as déjà vécus
- Fais une. Liste de personnes que tu sais avoir blessé et demande leur pardon
- Donne des directives à tes proches afin qu'elles sachent quoi faire s tu n'es plus là

**Étape 11: tu apprends finalement la bonne nouvelle. Tes métastases ont diminué. Ta maladie a régressé au point où tu es autorisée à rentrer à la maison. Tu vas continuer avec des médicaments.**

## **Comment dépasser la peur que la Maladie resurgisse et que la situation se dégrade de nouveau ?**

- Tu sais combien la vie et la santé sont précieuses
- Éviter les questions liées au futur que tu ne contrôles pas. Si elles surgissent, note-les et laisse-les passer sans chercher à y répondre
- Écouter la livre " le. Pouvoir du moment présent" régulièrement pour te recentrer Sur ce qui compte maintenant
- Faire ton mieux chaque jour
- Évite de mettre ton espoir dans le Futur. Focalise-toi Plutôt sur être en paix maintenant.
- Ça veut dire que tu deviens à l'aise avec la Possibilité que la situation évolue bien ou mal

## Partie 2 : la boîte à outils essentiels

Nom de la technique	Actions	Bénéfices
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 pardonner 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 expiriok	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
Puise 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'accepte 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> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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	Clarifier ce qui importe pour toi pour maintenant que tu es malade. Que représente le bonheur pour toi ? Réfléchir et t’engager sur un projet pour impacter la vie des autres (sensibilisation, association, entrepreneuriat etc.)	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	



# Bibliographie

## Sur le Cancer

- **Les progrès, pas à pas, de la lutte contre les cancers**  
Cahier Du Monde N°25014 daté mercredi 4 juin 2025
- **Cameroun, guérir du cancer c'est possible**  
Actu Cameroun, 6 mai 2016  
[https://actucameroun.com/2016/05/06/cameroun-gurir-du-cancer-cest-possible/#amp\\_tf=Source%C2%A0%3A%20%251%24s&aoh=17442417978595&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Factucameroun.com%2F2016%2F05%2F06%2Fcameroun-gurir-du-cancer-cest-possible%2F](https://actucameroun.com/2016/05/06/cameroun-gurir-du-cancer-cest-possible/#amp_tf=Source%C2%A0%3A%20%251%24s&aoh=17442417978595&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Factucameroun.com%2F2016%2F05%2F06%2Fcameroun-gurir-du-cancer-cest-possible%2F)
- **Your emotions and cancer**  
Canadian cancer society  
<https://cancer.ca/en/living-with-cancer/coping-with-changes/your-emotions-and-cancer>  
Site Consulté en avril 2025
- **“Vivre Avec le cancer quand l’anxiété et La dépression s’en mêlent”**  
Récapitulatif de la Conférence en ligne STAND against Cancer du 11 avril 2025
- **STAND against Cancer**  
<https://www.standagainstcancer.net/articles>  
Site internet consulté en avril 2025
- **Échanges email 2022-2023 avec une intervenante chez GRILLAGEMIND, qui souffrait du cancer,**

- Faire face au cancer de la Vessie et à vos émotions  
<https://bladdercancercanada.org/fr/ressources-pour-les-patients/naviguer-votre-diagnostic/gestion-des-emotions/>  
Consulté en juin 2025
- **FORum La ligue contre le cancer**  
<https://www.ligue-cancer.net/>

### **Sur l'apaisement émotionnel**

- **Gestion des émotions chez l'adulte**  
Sarah Nedelec et Nadine Atmani, Sophrologues nous en parlent  
<https://youtu.be/UIAxb6l5b9I?si=U1tga3smLjTp3pFM>  
7 décembre 2022
- **Aurore Simonet et Solène Le Hire nous parlent du stress**  
<https://youtu.be/6DNwcqmlR1g?si=uM5AKTARII1qSPvG>  
2 décembre 2022 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND
- **Maude Thai, donne des exercices simples pour booster notre concentration**  
<https://youtu.be/scDQ1ymXk7U?si=SfxsKpINULm2u4vo>  
6 décembre 2022 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND
- **Communication bienveillante**  
Claire Dorseuil et Annie Ferreira deux Sophrologues, nous en parlent  
<https://youtu.be/BCY4MAT7JBI?si=OIESIzFrP63635ab>  
7 décembre 2022
- **Estime de soi, Affirmation de soi,**  
Errel pollier et Laetitia Malecot Sophrologue et art thérapeute  
7 décembre 2022
- **Kahinat Villet et Pascal Le may parlent du perfectionnisme**  
<https://youtu.be/ooyNEniygwo?si=6-KwQLVcbTeY60Y1>  
6 décembre 2022 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND
- **La Vitalité**  
**Solène Le Hire,**  
<https://youtu.be/irmTBCQ22MQ?si=rIEzsnHfNoQZqHbN>

- **Maude Thai et Romain Leclerc nous parlent de l'hypersensibilité**

<https://youtu.be/N8ieiV1EwKU?si=pD-KOia4G26bl4e4>

2 décembre 2022

- **Dépendance affective**

Ramona (Sophrologue, naturopathe) et Anne France (psychologue, Sophrologue)

[https://youtu.be/sH4GcvvZd0o?si=\\_EINsQzVVulv\\_WHk](https://youtu.be/sH4GcvvZd0o?si=_EINsQzVVulv_WHk)

7 décembre 2022

- **Blessures intérieures**

Interview de Celia Chaminade et Aurore Simonet

<https://youtu.be/jUX43pTWkRs?si=P6G9PbuY6xWPSblZ>

8 juin 2023

- **L'enfant intérieur, introduction**

Interview d'ereil pollier et Solène Le Hire

<https://youtu.be/RLozcvdvN3E?si=2ctmc51G-jMowPm9>

Publié le 29 septembre 2024 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND

### Sur l'anxiété et la dépression (consultés en juin 2025)

- **Stress, anxiété et dépression**

Centre canadien de santé pour les femmes

<https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/que-dois-je-faire/facteurs-de-risque/stress-anxiete-et-depression>

- **Dépression : symptômes, diagnostic et évolution**

AMELI

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs/symptomes-diagnostic-evolution>

- **Gérer le stress , l'anxiété et la déprime**

Quebec .ca

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/gerer-stress-anxiete-et-deprime>

- **Une théorie unifiée de la dépression proposée par le psychiatre Aaron Beck**

<http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2016-04-02/depression-theorie-unifiee-aaron-beck>

## Sur l'adversité

- **Pamy Frederic, Sophrologue Parle de l'adversité**  
<https://youtu.be/CZGc3-7NsUk?si=xoJeLLImlanOz0HX>  
7 décembre 2022 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND
- **Quel espoirs pour les aidants familiaux**  
**Interview de Pascal Le Lay**  
[https://youtu.be/gk8btB1LzC8?si=pqr\\_JIOLgLqzJv](https://youtu.be/gk8btB1LzC8?si=pqr_JIOLgLqzJv)  
24 septembre 2023
- **Les douleurs cachées de l'entrepreneuriat**  
<https://youtu.be/CQENgpf05Q4?si=zymJeV9fxtfThBmb>  
1<sup>er</sup> novembre 2023
- **Se détacher de la fausse positivité pour mieux dépasser une épreuve de vie**  
<https://youtu.be/e28JfmGfsCc?si=o0ZU4XLnPQ7NR7Vj>  
4 juin 2023
- **Prospection commerciale, Lever les freins psychologiques,**  
Lionel Boil, ancien responsable commercial
- **Atelier maintenir sa motivation pour publier régulièrement**  
[https://youtu.be/6oVifQMqLck?si=XLwblarFz\\_9q9Pkj](https://youtu.be/6oVifQMqLck?si=XLwblarFz_9q9Pkj)  
Publiée le 6 octobre 2023 sur la chaine Youtube de GRILLAGEMIND

## Sur la motivation

- **La confiance en soi quand on ne se sent pas prêt**  
<https://youtu.be/ES7E6zKIWE?si=19PWE1gfjDhAeuLc>  
12 décembre 2022
- **Gérer l'impatience et La nervosité Quand on est du genre tête en l'air**  
[https://youtu.be/iopJHtOhvOE?si=XQHgRj\\_7grnCgAiy](https://youtu.be/iopJHtOhvOE?si=XQHgRj_7grnCgAiy)  
12 décembre 2022
- **Gérer le regard des autres**  
[https://youtu.be/yTYXRzzan9Y?si=KrSa9\\_1OXDI6BVLl](https://youtu.be/yTYXRzzan9Y?si=KrSa9_1OXDI6BVLl)  
12 décembre 2022
- **Dépasser La peur de demander de l'aide pour concrétiser ses projets**  
<https://youtu.be/fKmu088jPo?si=MA2KPHAmrI0I9SO->

7 juin 2023

- **La tolérance et la confiance en soi**

[https://youtu.be/LOBrExk6CWA?si=Wm\\_qK4HxIhQaeAkw](https://youtu.be/LOBrExk6CWA?si=Wm_qK4HxIhQaeAkw)

7 juin 2023

- **Savoir où puiser de la force**

[https://youtu.be/Z\\_WJsvCfadk?si=z4USyJiZRHY7cY0G](https://youtu.be/Z_WJsvCfadk?si=z4USyJiZRHY7cY0G)

7 juin 2023

- **Savoir aborder les discussions difficiles**

[https://youtu.be/wasZE\\_Apsk0?si=5fKnHHf7KR5A\\_v4U](https://youtu.be/wasZE_Apsk0?si=5fKnHHf7KR5A_v4U)

7 juin 2023

- **Bien être 5 exercices de sophrologie pour évacuer le stress cet été**

<https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/5-exercices-de-sophrologie-pour-evacuer-le-stress-cet-ete/917120>

## 4<sup>e</sup> de couverture

Dans un contexte où le cancer est encore stigmatisé et tabou, et les infrastructures non optimisées, chaque étape devient une épreuve émotionnelle.

Des solutions existent mais elles sont malheureusement peu connues, peu intégrées en pratique. Chaque patient se retrouve ainsi à supporter la souffrance à sa façon, à souffrir plus que nécessaire face aux épreuves dues à la maladie. Stop c'est trop!

### **Qui suis-je ?**

Cerveau d'ingénieur, vécu de thérapeute.

La Vie m'a fait sombrer de nombreuses fois au-delà de ce que je pouvais imaginé. À chaque fois que je pensais avoir atteint le fond, je découvrais qu'il y'en avait un autre plus profond. Et le pire est que je le vivais seul, incapable de partager car il ne s'agissait de transformations intérieures

J'ai pleuré, maigri, abandonné.. Mais une force me ramenait toujours sur le tatami : la force mentale, la détermination, la résilience.

J'ai alors découvert au fil de mes échecs répétées, des capacités non intellectuelles, centrées sur l'acceptation de la souffrance, le lâcher prise, la recherche de paix intérieure, la quête de sens pour survivre dans des conditions externes difficiles.

Aujourd'hui je suis un thérapeute holistique qui accompagne des personnes au plus bas, à se relever et à se reconstruire .

Et dans cet ebook, j'ai mis l'essence de techniques simples et polyvalentes pour retrouver un brin de soulagement face aux difficultés d'ordre émotionnelles.

J'espère qu'il t'aidera à retrouver du sourire dans les périodes sombres de la maladie. D'ici là n'oublie pas

« quoi qu'il arrive, il existe une solution »