

Le bien-être physique et psychique constitue l'objectif de l'antalgie. Diverses mesures peuvent accompagner cette antalgie proprement dite. Il peut s'agir de méthodes agissant sur le corps (physiques) ou sur le psychisme (psychothérapeutiques). Souvent, leurs effets se conjuguent et sont source d'harmonie.

- ▶ Parlez-en toujours avec votre médecin étant donné que, dans certains cas, certaines thérapies peuvent présenter plus d'inconvénients que d'avantages. Les expériences positives réalisées jusqu'à présent dans un autre contexte ne peuvent que très rarement être appliquées au traitement des douleurs liées au cancer.
- ▶ Les méthodes qui vous conviennent dépendent de votre maladie et du type de douleurs que vous ressentez, mais aussi de vos goûts. Ne faites jamais rien qui représente une contrainte pour vous!
- ▶ De nombreuses physiothérapies ou psychothérapies prescrites par le médecin sont remboursées par votre caisse-maladie. Renseignez-vous au préalable.
- ▶ Dites aux thérapeutes que vous avez le cancer afin qu'ils puissent adapter leur thérapie.
- ▶ Méfiez-vous des thérapies promettant des miracles pour beaucoup ou même peu d'argent. Vous serez toujours déçu.

Gardez à l'esprit que . . .

- ... ces méthodes ont pour but de rendre vos douleurs plus supportables, mais qu'elles ne peuvent remplacer l'antalgie proprement dite.
- ... le soulagement est souvent de courte durée.
- ... c'est en essayant les différentes thérapies que vous trouverez celle qui vous convient le mieux.

Avantages

- ▶ A l'exception du drainage lymphatique, de la physiothérapie et de l'acupuncture, ces techniques sont faciles à mettre en œuvre et peuvent être réalisées à domicile comme à l'hôpital.
- ▶ Les différentes méthodes peuvent être combinées.
- ▶ Elles requièrent parfois peu d'activité de votre part et sont par conséquent aussi idéales lorsque vous vous sentez plus faibles.
- ▶ Vous avez ainsi la possibilité de vous faire du bien et de vous faire choyer par votre famille et vos amis.

Mesures physiques

Drainage lymphatique

Un massage très différencié, bienfaisant qui, sur des personnes atteintes du cancer, peut uniquement être exécuté par des spécialistes. Il peut aider à lutter contre les œdèmes et accélérer l'élimination des impuretés et des toxines.

Enveloppements froids

Ils peuvent réduire les inflammations et les gonflements. L'application de glace permet de supprimer les douleurs dans les muscles et les articulations, ce qui est souhaitable avant une physiothérapie, par exemple.

Enveloppements chauds, bains chauds

Ils détendent les vaisseaux et favorisent donc la circulation sanguine. Un bain chaud aux herbes (par exemple, le romarin) peut avoir des vertus apaisantes.

- ▶ Evitez de chauffer les parties atteintes d'inflammations aiguës ou d'œdèmes.
- ▶ Pas de bains chauds en cas de fragilité cardiaque caractérisée.

Frictions/Massages

Une friction aux huiles végétales odorantes peut s'avérer très agréable et avoir un effet relaxant. Un massage léger et bien prodigué accroîtra le sentiment de bien-être. Des contacts doux permettent aussi une rencontre – même sans échange verbal.

- ▶ Pas de massage en cas de maladie de peau, de problèmes veineux, de risque de thrombose

Autres thérapies corporelles

Des méthodes telles l'acupuncture, l'acupressure, le feldenkrais, le shiatsu, etc. peuvent être efficaces contre certaines douleurs (par exemple, migraine, douleurs dues aux cicatrices), mais, d'après l'état actuel des connaissances, elles ne peuvent suffire à guérir les douleurs induites par le cancer. Méthode reconnue par les médecins, l'acupuncture doit être pratiquée par des spécialistes.

Traitements psychothérapeutiques

Lorsque vous demandez une assistance psychothérapeutique, cela ne signifie pas que vous êtes psychiquement malade. Il s'agit en fait de stimuler vos forces psychiques en sommeil et de les utiliser à bon escient en vue de retrouver votre bien-être.

Peuvent contribuer à la détente psychique:

Les antidépresseurs

Bien que ces médicaments ne méritent pas aujourd'hui leur mauvaise réputation, il est recommandé d'essayer au préalable d'autres méthodes de relaxation psychique avant d'y recourir. Suivant les cas, ils peuvent avoir une action apaisante (sédative), détendre les muscles (relaxante), supprimer les crampes (spasmolytique) ou supprimer les angoisses (anxiolytiques).

Relaxation, distraction

Le cancer et les douleurs peuvent provoquer des tensions à la fois psychiques et corporelles. En matière de relaxation, il existe presque autant de méthodes que d'individus.

La préférence et l'inclination pour l'une ou l'autre méthode, votre état général ainsi que le temps que vous pouvez ou souhaitez y consacrer détermineront le choix de la méthode.

Les plus efficaces et les plus connues sont les suivantes:

► *Exercices de relaxation et de respiration*

Il existe différentes techniques (par exemple, le yoga, le training autogène, la méditation) qui peuvent être apprises par des cours ou des ouvrages. Vous vous concentrez sur quelque chose d'autre que la douleur et celle-ci ne vous domine plus.

Des effets similaires peuvent être obtenus par l'art-thérapie et la musicothérapie.

► *Hypnose*

Vous pouvez être hypnotisé par quelqu'un ou vous auto-hypnotiser. L'objectif est de modifier votre propre perception de la douleur de manière à ce que celle-ci ne soit plus ressentie aussi fortement. Cette technique nécessite une grande capacité de concentration ainsi que les conseils d'un professionnel.

Les «voyages dans l'imaginaire» constituent une possibilité de relaxation et de dérivatif très appréciée.

Un petit exemple d'exercice

- ▶ Asseyez-vous ou allongez-vous, trouvez une position qui vous convient, puis fermez les yeux.
- ▶ Respirez calmement et laissez partir les pensées qui viennent.
- ▶ Lorsque vous sentez des tensions dans votre corps, envoyez votre respiration à l'endroit où elles apparaissent.
- ▶ Imaginez un fleuve et asseyez-vous au bord de celui-ci.
- ▶ Penchez-vous sur l'eau et écoutez le bruit de l'eau, tantôt fort, tantôt faible...
- ▶ Sentez l'humidité, la fraîcheur...
- ▶ Sentez les rayons du soleil qui vous réchauffent le dos, regardez-les jouer sur l'eau...
- ▶ Sentez le souffle du vent qui vous caresse les joues.
- ▶ Amusez-vous à observer les jeux de couleurs constants de l'eau et du paysage qui s'y reflète...
- ▶ Respirez calmement.
- ▶ Prenez vos colères, vos déceptions et vos douleurs dans votre main et confiez-les à l'eau. Regardez-les s'éloigner, devenir de plus en plus petites et finalement disparaître complètement...
- ▶ Ne terminez pas votre voyage imaginaire de façon trop abrupte. Ramenez doucement vos pensées au moment présent et étirez-vous avant d'ouvrir les yeux.



Cassette

Voulez-vous changer votre perception des douleurs, modifier son approche? Sous le titre: «Douleur, je t'abandonne», une cassette a été enregistrée pour vous seconder dans votre démarche. Ce support phonique vous aidera à trouver un état d'apaisement et une tranquillité sécurisante. Produite par la Ligue contre le cancer, cette cassette est destinée tout particulièrement aux malades du cancer. Commercialisée au prix de Fr. 22.- environ (frais d'expédition en sus), elle peut être commandée au 157 30 05.