

ET si
on allait
MIEUX!

S'AIMER

même avec un cancer

Les bienfaits de l'autocompassion

Sophie Lantheaume
Marine Paucsik
Francis Gheysen
Guillaume Buiet
Stéphane Lantheaume

Préface d'Ilios Kotsou

• EDITIONS IN PRESS •



ET *si*
on allait
MIEUX!

S'aimer
même avec
UN CANCER

Les bienfaits de l'autocompassion

**Sophie Lantheaume, Marine Paucsik,
Francis Gheysen, Guillaume Buiet,
Stéphane Lantheaume**

Préface d'Ilios Kotsou

ET *si* *on allait* MIEUX!

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, ingénieur en APA-Santé et psychosexologue spécialisé en cancérologie, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas !

Sommaire

Les auteurs 9

Préface 13

Partie 1

Le cancer et ses conséquences17

Les conséquences globales du cancer sur l'image de soi..... 21

Les limites du corps25

L'évolution des rôles.....26

Quand l'amour de soi fait (déjà) défaut 33

S'aimer (même) dans l'adversité 37

Partie 2

Vivre autrement avec le cancer41

L'acceptation : le premier pas vers l'autocompassion 45

Qu'est-ce que l'acceptation ?.....49

Concrètement, comment l'accepter ? 54

***Pratique pour méditer en pleine conscience* 55**

La respiration : lieu d'apaisement..... 57

***Pratique pour développer une respiration apaisante* 62**

Imaginer et créer un lieu de sécurité en soi 65

***Pratique pour développer un lieu de sécurité* 69**

Partie 3

Prendre soin de soi avec la compassion.....	71
Comprendre et découvrir la compassion	75
Explorer les fondements de la compassion	79
Développer sa compassion.....	83
<i>Pratique pour cultiver l'autocompassion</i>	<i>87</i>
Passer de l'autocritique à l'autocompassion	93
<i>Pratique pour développer la compassion dans l'expérience du cancer</i>	<i>98</i>
S'aimer soi, se reconnecter à soi et aux autres	103
<i>Pratique du cercle des alliés en oncologie</i>	<i>108</i>

Partie 4

Effets d'une relation à soi compassionnée	115
Ce que disent les études scientifiques.....	119
<i>Autocompassion et comportement de santé.....</i>	<i>122</i>
<i>Autocompassion et résilience.....</i>	<i>125</i>
<i>Autocompassion et image corporelle</i>	<i>129</i>
Ce qu'en dit un aidant.....	135
<i>De vie à trépas, derniers mots sur la croix.....</i>	<i>135</i>
<i>Aujourd'hui</i>	<i>151</i>
Ce qu'en dit un médecin.....	155
<i>Quand le professionnel est traversé par l'émotion</i>	<i>155</i>
<i>Prends soin de toi Docteur.....</i>	<i>157</i>

Partie 5

Ressources pour développer son autocompassion.....	161
Les mots de la fin	169
Et après?.....	171
Remerciements.....	171

Les auteurs



Sophie Lantheaume est docteure en psychologie de la santé, psychooncologue et psychothérapeute ; elle est responsable équipe Soins de Support, Coordination Cancérologie, Recherche Clinique à l'Hôpital Privée Drôme Ardèche, Ramsay Santé et chercheuse associées au Laboratoire LIP/PC2S de l'Université Grenoble Alpes. Elle est autrice de quatre ouvrages parus aux éditions In Press : *La psycho-oncologie* (2017), *La psychologie positive* (2018), *Psychologie positive : 12 interventions* (2019) et *Les soins oncologiques de support : prévenir, accompagner, promouvoir* (2022).

Marine Paucsik est maître de conférences en Psychopathologie Clinique à l'Université Savoie Mont Blanc, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Ses recherches et ouvrages portent essentiellement sur la compassion et l'autocompassion ainsi que sur les pratiques permettant de les développer.





Francis Gheysen est psychiatre et psychothérapeute à Caen, ex-praticien hospitalier et attaché dans le service de psychiatrie adulte du CHU de Caen.

Guillaume Buret est chirurgien cancérologue, chef du service ORL, de la plateforme de soins oncologiques de support et de l'unité de recherche clinique du Centre Hospitalier de Valence.



Stéphane Lantheaume est chirurgien cancérologue, spécialiste en sénologie. Il a créé en 2011 l'Institut Du Sein Drôme Ardèche, un lieu d'accueil, de partage et de formation.

Ivane Nuel et **Renaud Combe** ont illustré cet ouvrage avec passion.

À toutes ces personnes qui gèrent la maladie à leur façon. Soyez aussi sympas envers vous-mêmes que vous pourriez l'être avec quelqu'un d'autre, aimez-vous avec vos qualités et vos défauts, avec vos forces et vos limites.

« La compassion est une conscience profonde de la souffrance de soi-même et des autres êtres vivants, couplée avec le désir et l'effort d'y remédier. »

Paul Gilbert

Préface

« *C'est chose tendre que la vie, et aisée à troubler...* » disait le philosophe humaniste Montaigne. Nous autres, animaux humains, sommes par définition des êtres fragiles, vulnérables. Nous cherchons toutes et tous une forme d'équilibre ou de bien-être dans nos vies, et nous serons toutes et tous confrontés aux accidents, aux maladies et à un moment, à la mort. Ce fait est au cœur de notre condition humaine : quoi que nous fassions, nous savons que nous ne serons jamais tout à fait protégés des intempéries de l'existence. À ce propos, le philosophe Épicure nous rappelait que « *À l'égard de toutes les autres choses, il est possible de se procurer la sécurité ; mais, à cause de la mort, nous, les hommes, nous habitons tous une cité sans murailles.* » Vivre, simplement vivre, en bonne santé, dans des conditions décentes, est un privilège. Et nous n'en prenons que trop conscience lorsque nous sommes confrontés à la maladie.

Nous sommes des êtres fragiles, mais par nature également imparfaits. Nous avons toutes et tous des aspérités, des défauts, connaissons toutes et tous des moments d'échec avec leur cortège de sentiments de honte et de culpabilité. Comme le montrent les recherches scientifiques, lorsque nous avons l'impression d'échouer, de ne pas être à la hauteur, nous nous traitons le plus souvent avec une très grande dureté, ce qui va nous entraîner dans un cercle vicieux. Cette attitude augmente notre sentiment d'incompétence et notre mal-être, nous poussant à davantage de dureté. D'où l'importance de pouvoir cultiver une douceur envers nous-mêmes.

L'autocompassion est d'autant plus importante lorsque nous sommes face à la maladie. Le cancer, nous disent les auteurs et autrices de cet ouvrage important, affecte profondément le cours de la vie des personnes qui en souffrent : par ses conséquences sur notre corps et nos émotions mais aussi par les représentations sociales qui y sont associées. Cette maladie est parfois vécue comme une forme d'échec qui vient fragiliser l'image que nous avons de nous-mêmes. Dès lors, comment est-il imaginable que nous puissions nous apprécier, nous aimer, comme nous y invite le titre de l'ouvrage ?

En nous prenant par la main, avec pédagogie et clarté, ce livre ouvre un chemin de douceur, de compréhension et d'amitié, au cœur de la tourmente de la maladie. Il dépeint la douce force de l'autocompassion comme antidote à l'autocritique et aux états d'âme destructeurs qui accompagnent la maladie.

L'ouvrage est très bien structuré, entre développements, explications cliniques et exemples. Les vignettes « *Tranche de vie* » apportent le regard de l'oncologue sur une situation vécue, les encarts « *Les suggestions du thérapeute* » offrent des propositions concrètes et des exercices, rendant l'ouvrage compréhensible et pratique. Enfin les jolies illustrations poétiques rendant l'ensemble encore plus vivant.

Si les chances de survie augmentent d'année en année grâce à la recherche, le cancer n'en reste pas moins la première cause de mortalité chez les hommes et la deuxième pour les femmes¹. Il nous concerne donc toutes et tous de près ou de plus loin. Un des auteurs raconte dans ce livre, avec une authenticité très touchante, sa propre traversée d'une situation de cancer. On ne peut, à cette lecture, que ressentir cet état d'âme si précieux de commune humanité, une des

1. Chiffres 2023 de Santé Publique France.

trois dimensions de l'autocompassion, qui est au cœur de l'ouvrage. Nous sommes toutes et tous comme les branches d'un même arbre, différentes, uniques, et pourtant d'une même nature. Dans une société qui valorise la comparaison sociale, la compétition, et l'individualisme, n'avons-nous pas désespérément besoin de gratuité, de tendresse et de lien ?

Chercheuse et docteure en psychologie, clinicienne, oncologue, psychiatre, médecin, les autrices et auteurs sont toutes et tous des professionnels du domaine qui ont allié leurs regards et pratiques complémentaires pour cet ouvrage, au service tant des patients et aidants, que des professionnels.

Merci à eux de nous avoir offert ce livre, comme un compagnon amical et attentionné pour nous aider à traverser les moments de tempête qu'est la maladie.

Ilios Kotsou
Maître de conférences à l'Université Libre de Bruxelles,
chercheur associé Chaire Paix économique, Mindfulness et Bien-être au
travail, Grenoble École de Management

ET si on allait MIEUX!

Est-il possible de s'aimer lorsque l'on est atteint d'un cancer ? Pourquoi cela est-il aussi important ? Comment s'aimer, s'apprécier, alors même que l'on ne se reconnaît plus ? Comment s'accepter si une partie de soi vient à manquer ? ... Face à toutes ces interrogations, l'autocompassion peut être un guide essentiel.

Plusieurs cliniciens, chercheurs, médecins oncologues se réunissent ici pour vous présenter les bienfaits d'une attitude bienveillante envers soi-même et les pratiques qui permettent de la développer. Ils s'appuient sur de nombreux récits et témoignages issus de leurs pratiques et rencontres.

Que vous soyez patient, aidant ou soignant, cet ouvrage vous donnera des clés théoriques et pratiques. Finalement, parcourir cet ouvrage, c'est découvrir la façon dont on peut devenir son meilleur allié dans l'expérience de la maladie.

Sophie Lantheaume est psycho-oncologue et responsable d'équipe Soins de Support, Coordination cancérologie et Recherche clinique sur l'Hôpital Privé Drôme Ardèche Ramsay Santé, chercheuse associée au Laboratoire LIP PC2S de l'Université Grenoble Alpes.

Marine Paucsik est maître de conférences en Psychopathologie Clinique à l'Université Savoie Mont Blanc, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

Francis Gheysen est psychiatre-psychothérapeute à Caen, ex-praticien hospitalier et attaché dans le service de psychiatrie adulte du CHU de Caen.

Guillaume Buirot est chirurgien cancérologue, chef du service ORL, de la plateforme de soins oncologiques de support et de l'unité de recherche clinique du Centre Hospitalier de Valence.

Stéphane Lantheaume est chirurgien cancérologue, spécialiste en sénologie. Il a créé en 2011 l'Institut du sein, un lieu d'accueil, de partage et de formation.

Ouvrage illustré par Renaud Combe et Ivane Nuel.



ISBN : 978-2-84835-886-4

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana – Adobe.stock.com

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •