



Martine Devos
Psychologue clinicienne CHU de Liège

Le bien-être c'est quoi?

- Définition du Larousse :

- « Etat agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit : éprouver une sensation de bien-être. »

- Contraires :

- angoisse – anxiété – gêne – inquiétude – malaise - peine – souffrance – tourment



Etats et émotions que l'on retrouve
dans le contexte de la maladie

Qualité de vie

Bien-être physique

Je suis fatigué.

J'ai mal

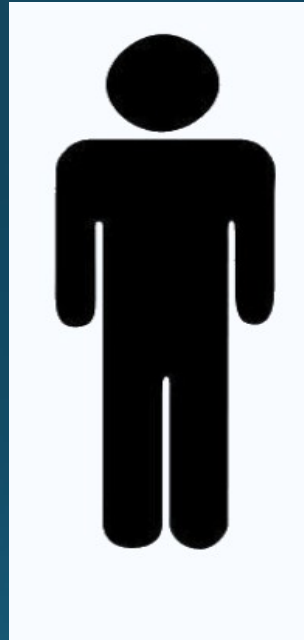
J'ai du mal à manger

Bien-être social

Mon corps a changé, je me sens moche

Je me sens seul, les autres ne comprennent pas ce que je vis

Je ne ressens plus de désir pour mon/ma partenaire



Bien-être psychologique

Est-ce que la maladie va revenir?

Je suis triste

Ma vie a changé

Je me sens coupable

J'ai l'impression de ne plus pouvoir décider de rien

Bien-être spirituel

J'ai peur de ce qui va se passer

Je ne suis plus le/la même qu'avant

Quel sens donner à ce qui m'arrive?



Soins Oncologiques de Support.

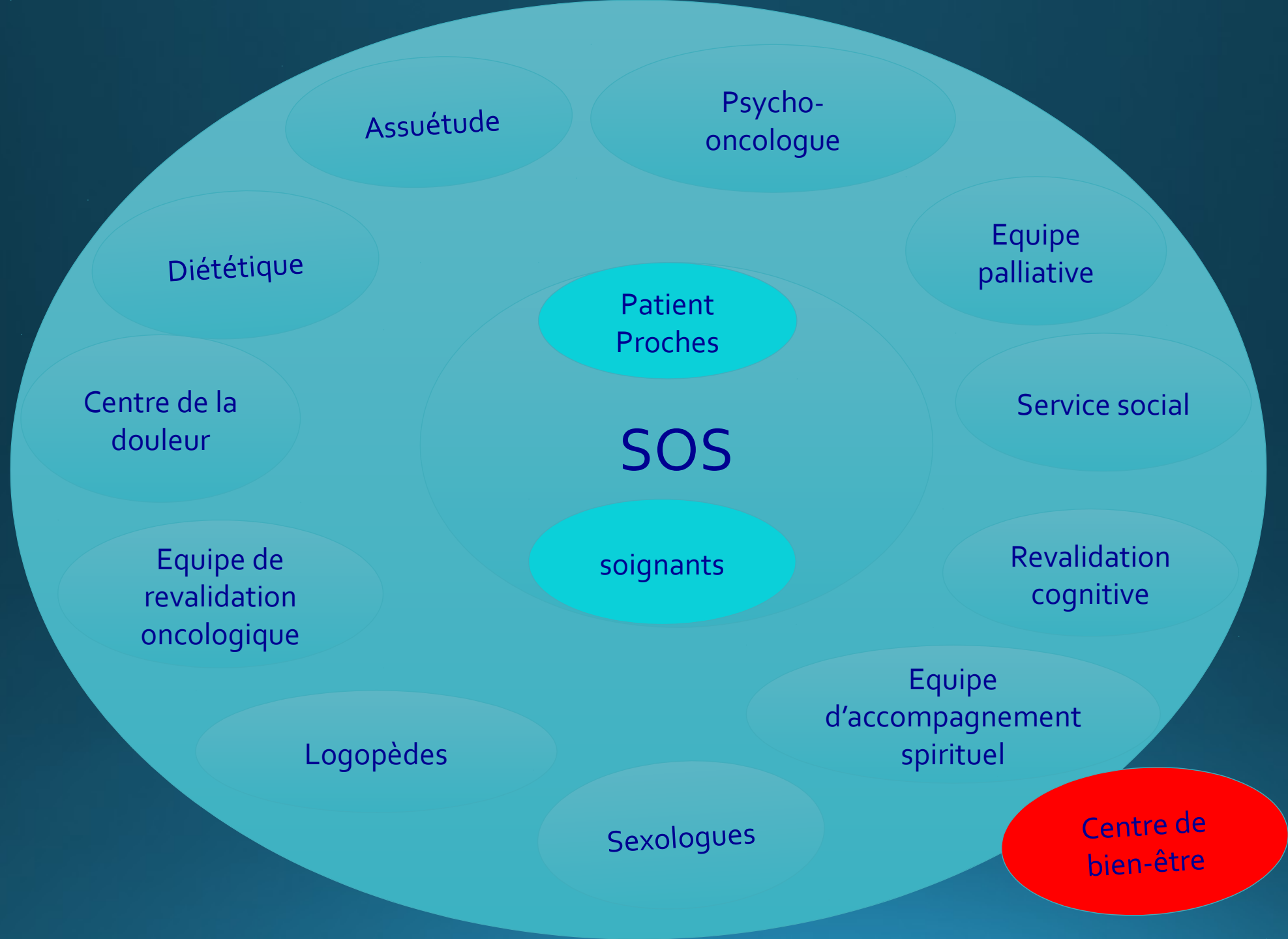
Les soins de support (supportive care)» sont définis comme:

« Ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades tout au long de la maladie. Ils se font en association avec les traitements spécifiques contre le cancer, éventuellement mis en place.

Les soins de support sont proposés depuis le début de la prise en charge (dispositif d'annonce), pendant les traitements et après les traitements, et jusqu'à la fin de la vie afin de proposer une qualité de vie optimale.

Diminuer les effets secondaires des traitements et les effets de la maladie et assurer une meilleure qualité de vie possible aux patients et leurs proches, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, et ce quelque soit leurs lieux de soins».

(Circulaire N°DHOS/SDO/2005/101, 22 février 2005 relative à l'organisation des soins en cancérologie)



- On reste dans les soins qu'ils soient médicaux ou paramédicaux
- Besoin de sortir de ce cadre, de reprendre l'autonomie, de faire ses choix.

La maladie chronique, le soignant et le soigné : 2 expertises et 2 agendas complémentaires

Du patient	Du soignant
• Expérience de la maladie • Compréhension des émotions • Conditions de vie • Attitudes face aux risques • Valeurs personnelles • Préférences, choix, •	• Signes, symptômes • Diagnostic, étiologie • Pronostic • Investigations complémentaires • Examens complémentaires • Options thérapeutiques, •



Prise de décision partagée

- Paradoxe :

Progrès de la médecine traditionnelle croissants // recours aux médecines complémentaires croissant (de 30 à 50 % des patients).

Regard critique, ironique de la médecine traditionnelle car ces approches ne répondent pas aux critères EBM.

Ce que les patients y cherchent : une approche plus globale, holistique de leur expérience (>< de problème) de la maladie.

Médecines complémentaires et alternatives (MCA)

- **Définition OMS (2013)** : Les termes « médecine complémentaire » ou « médecine alternative » font référence à un vaste ensemble de pratiques de santé qui ne font pas partie de la tradition ni de la médecine conventionnelle du pays et ne sont pas pleinement intégrées à son système de santé prédominant. Dans certains pays, ils sont utilisés de manière interchangeable avec le terme « médecine traditionnelle ».



15
avril

2021

CHU Liège : une nouvelle étude à destination des patients en oncologie

Améliorer son bien-être après un cancer

Vous avez terminé votre traitement contre le cancer il y a moins d'un an et vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ?

Nous vous proposons de participer à des groupes d'apprentissage d'hypnose, de transe cognitive

VIEETCANCER.BE

HYPNOSE, TRANSE COGNITIVE, MEDITATION : évaluer l'impact de 3 interventions de groupe sur la qualité de vie de ces patients.

[Lire l'article complet...](#)



National Center for
Complementary and
Integrative Health

Nutritionnel
(ex : régime spéciaux,
compléments
alimentaires, ..)

Physique
(ex : acupuncture,
massage, ..)

Psychologique
(ex : hypnose,
méditation,
musicothérapie, ...)

Combinaison
comme
psychologique et
physique (ex : yoga,
tai-chi, ..) ou
psychologique et
nutritionnel (ex :
alimentation en pleine
conscience, ..)

Effects of an intervention combining self-care and self-hypnosis on fatigue and quality of life in breast cancer patients: A randomized controlled trial

Charlotte Grégoire
Guy Jerusalem, Sylvie



Complementary Therapies in Clinical Practice

Volume 20, Issue 4, November 2014, Pages 188-192



Group intervention for fatigue in breast cancer patients: A pragmatic randomized controlled trial

Nature-based experiences and health of cancer survivors

Charlotte Grégoire

Heather Ray^a, Sonya L. Jakubec^{b, 1}

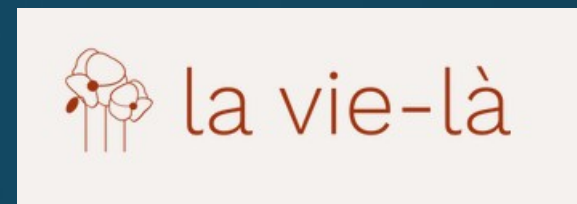
Dupuis, Dominique Lanctôt & Marie-Elisabeth Faymonville

British Journal of Cancer **117**, 1442–1449 (2017) | [Cite this article](#)

Ausanee Wanchai^{a, *}, Jane

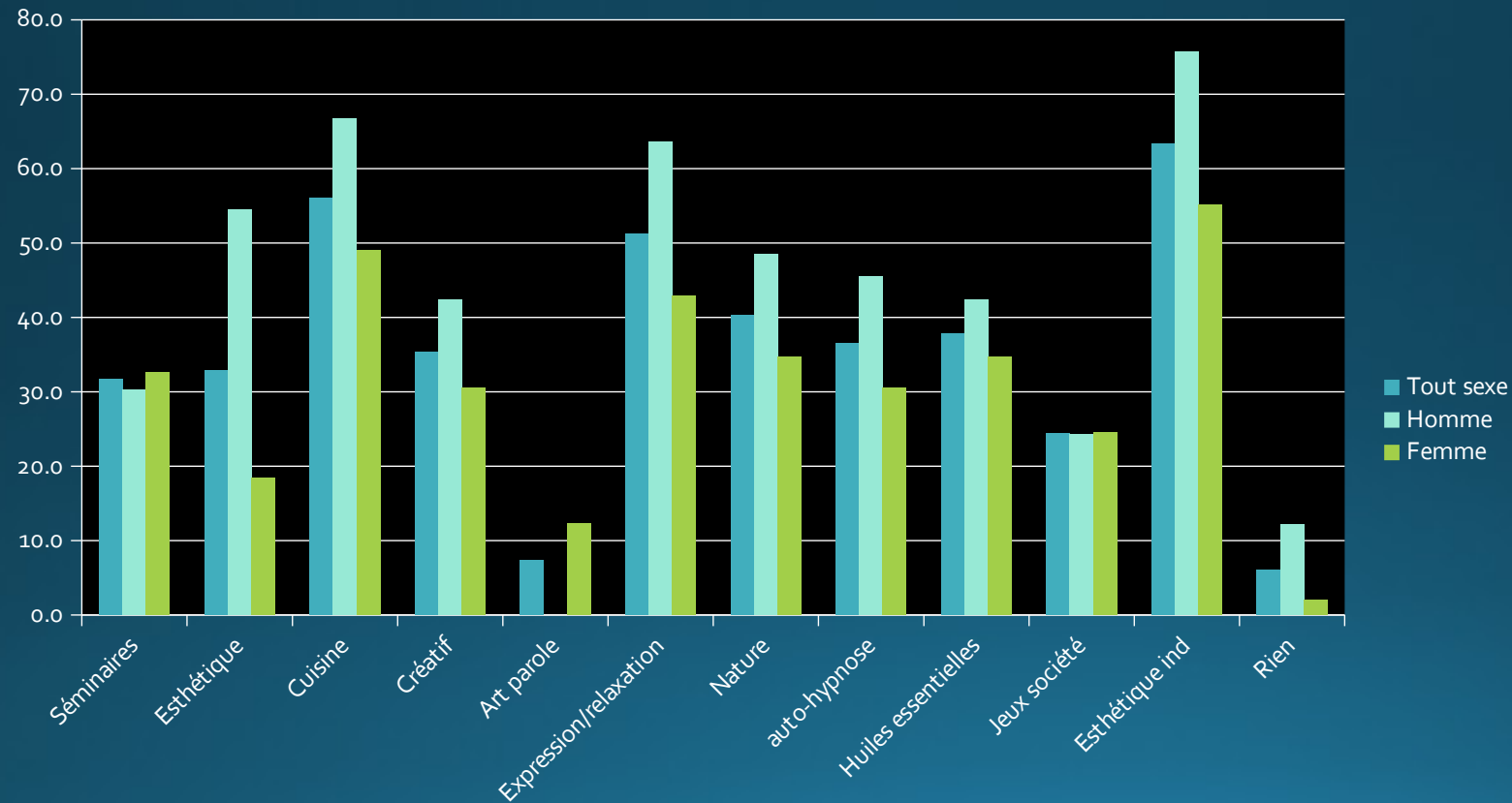
Gie Ok Noh^a, Kyung Sook Park^{b, *}

pheral
tients



Enquête après des patients du CHU

- 82 patients en traitement à l'HDJ (33 hommes et 49 femmes).



	Tout genre confondu	Hommes	Femmes
1er choix	Culinaire	Nature	Expression/relaxation
2ème choix	Expression/relaxation	Culinaire	Culinaire
3ème choix	Nature	Séminaires	Huiles essentielles*
4ème choix	Huiles essentielles	Jeux de société	Esthétique*
5ème choix	Auto-hypnose/ auto-bienveillance	Auto-hypnose/ Auto-bienveillance	Créatif

Pour terminer

- Ces techniques complémentaires se prêtent-elles vraiment à la démarche scientifique de la médecine traditionnelle ? Est-ce pertinent ?
- Est-ce que les personnes qui fréquentent les CBE cherchent une méthode « efficace »?

Besoin de prendre soin de soi, de trouver un espace de rencontre et de partage. « Faire le choix d'une thérapie complémentaire, c'est reprendre la main, oser dire « JE » (J-M Gueulette).