PROGRAMME PARTAGE

Aujourd'hui pour demain

CAP SUR MES ÉMOTIONS

Prendre soin de son bien-être émotionnel

lorsque l'on vit avec un cancer colorectal métastatique

SERVIER

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 1 23/11/2021 18:32

Bienvenue dans la brochure « *CAP SUR MES ÉMOTIONS* » de la collection « *Aujourd'hui pour demain* ».

Cap sur mes émotions fait partie du **« programme PARTAGE »** dont le but est **d'accompagner les personnes atteintes de cancer colorectal métastatique** (CCRm) dans leur quotidien. Cette brochure est née de la collaboration de patients atteints de cancer, d'associations de patients et d'experts de la maladie cancéreuse.

Vivre avec un cancer a des répercussions physiques, mais aussi émotionnelles.

Divers sentiments peuvent apparaître à toutes les étapes de ce parcours : à l'annonce du diagnostic, au moment d'apprendre à vivre avec le cancer et ses symptômes, lors des traitements et de la gestion de leurs effets secondaires, ou lors de la progression éventuelle de la maladie[1].

Souvenez-vous que ces émotions sont normales, compréhensibles et partagées par de nombreux patients.

À l'annonce du diagnostic ou de la progression du cancer, vous pouvez éprouver un choc, de la peur, de la culpabilité, de la colère, de l'incertitude face à l'avenir[2]. **Ces émotions qui vous traversent sont normales : acceptez les sans culpabiliser.**

Certains jours vous vous sentirez positif·ive et prêt·e à faire face, et d'autres jours moins. **Vos émotions et votre humeur peuvent varier tout au long de la journée ou au cours de la semaine.** Certaines personnes traversent même des épisodes dépressifs ou anxieux[3] (à l'idée de l'annoncer à ses proches).

Cette brochure a pour but de vous accompagner dans la compréhension et la gestion des différentes émotions que vous pouvez ressentir. Elle va vous apporter **des conseils, des clés pour mieux vivre avec votre cancer ainsi que des contacts** de professionnels de santé pour vous soutenir.

Ont participé à la réalisation de cette brochure :

- Mon Réseau Cancer Colorectal, association de patients, France

D'après une adaptation de la brochure MyMood, issue du programme SHAPE, à laquelle ont participé :

- Sarah Dauchy, psycho-oncologue, France
- Claire Taylor, infirmière en oncologie, Royaume-Uni
- Zorana Maravic, responsable d'une association de patients, Serbie
- Carlos Hué, représentant de patients, Espagne

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 2 23/11/2021 18:32

Prendre soin de son bien-être émotionnel lorsque l'on vit avec un cancer colorectal

Chaque personne est unique. L'annonce du diagnostic est un moment difficile auquel **chacun réagit à sa manière :** il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réaction.

Il est normal d'éprouver des émotions, notamment négatives lorsque l'on vit avec un cancer. Il faut cependant veiller à ce qu'elles n'affectent pas votre quotidien de façon trop importante, surtout à long terme. Il est important de **prendre du temps pour vous afin de les écouter et connaitre vos ressentis.** De nombreux supports et outils sont à votre portée pour vous aider à améliorer votre moral et votre qualité de vie. Si vous vous sentez dépassé·e, n'hésitez pas à faire appel à un·e professionnel·le pour vous accompagner dans la gestion de vos émotions : **il faut savoir demander de l'aide, des spécialistes sont là pour vous.**

Ce que vous pouvez directement faire vous-même

Se poser les bonnes questions

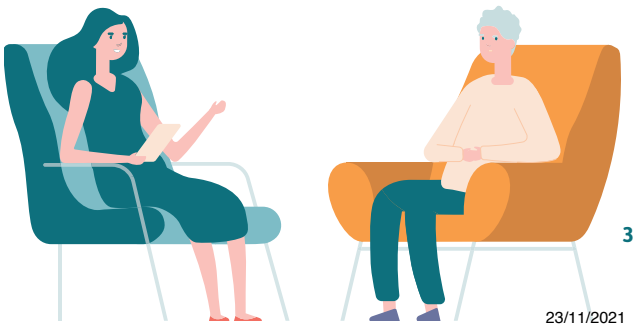
- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Puis, qu'est-ce que je pourrais faire pour me sentir mieux ?

Des techniques et des outils vous sont proposés tout au long de cette brochure, n'hésitez pas à les mettre en pratique ou à vous en inspirer afin de vous créer les vôtres.

Demander de l'aide

Parlez à votre famille, à vos amis, à d'autres personnes atteintes par un cancer, à votre médecin. Racontez-leur ce que vous ressentez, dites-leur ce dont vous avez vraiment besoin et expliquez-leur comment ils peuvent vous aider.

Enfin, peut-être que l'aide d'un spécialiste (psychologue, psychiatre) pourrait vous être utile. Y avez-vous songé?

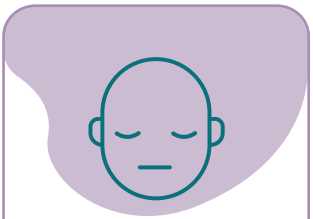


servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 3 23/11/2021 18:32

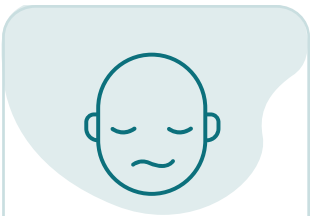
Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Chaque jour, demandez-vous comment vous vous sentez. Parfois vos émotions seront difficiles à identifier ou à accepter et c'est normal.

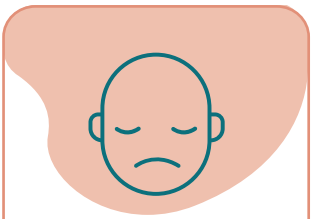
Soulagé·e, heureux·se, préparé·e, apaisé·e, déterminé·e, positif·ive



Anxieux·se, désemparé·e, effrayé·e, seul·e



Perdu·e, indécis·e, irritable



Déprimé·e, épuisé·e suicidaire, désespéré·e, en colère, débordé·e

Une fois que vous les aurez identifiées, il sera plus simple pour vous de les partager avec d'autres personnes.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 4 23/11/2021 18:32

Quelles conséquences ces émotions ont-elles sur votre vie ?

Comment savoir quand il s'agit d'un coup de blues ou si c'est plus grave ?

Il est normal de ressentir des sentiments fluctuants et parfois contradictoires d'un jour à l'autre. Cependant, il faut savoir faire la différence entre des jours « sans » et les signes de quelque chose de plus sérieux, comme une dépression.
Celle-ci peut être légère et avoir un impact modéré sur votre vie, ou bien sévère avec des répercussions rendant le quotidien beaucoup plus difficile à gérer[4].

Comment faire la différence ?

Tristesse, perte de plaisir, irritabilité, ou encore insomnies de façon excessive sont autant de signes qui, s'ils se poursuivent plusieurs semaines, doivent vous alerter sur votre santé mentale[5].

Suis-je encore capable d'apprécier ma vie quotidienne ?

Est-ce que je ressens ces émotions depuis plus de quelques jours ou semaines ?

Est-ce que j'ai besoin d'aide ?

Il est très important de partager vos ressentis avec votre équipe soignante. Elle pourra, le cas échéant, vous adresser à une personne appropriée qui vous aidera. Ou bien vous pouvez vous rapprocher de l'association de patients dédiée au cancer colorectal métastatique.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 5 23/11/2021 18:32

Témoignages de patients et d'accompagnants

" Un cancer du côlon stade IV a été diagnostiqué chez ma femme, Barbara, avec un pronostic vital de quelques mois. Le choc a été terrible et il était difficile de comprendre que le traitement ne serait que palliatif. Après quelques jours, Barbara s'est montrée très calme, capable de concentrer ses pensées vers son travail, ses finances, nos enfants et son départ si soudain. Elle a rédigé ses adieux et exprimé ses sentiments intimes. Avec si peu de temps devant elle, elle ne voulait rien laisser inachevé.

Je n'étais pas aussi serein. J'ai partagé cette horrible nouvelle avec ma famille et mes collègues de travail. J'étais submergé par des émotions difficiles à contrôler, à l'idée de la perdre si brutalement mais j'ai dû trouver des ressources intérieures pour faire face.

Au bout d'une semaine d'examens supplémentaires et l'élaboration d'un plan de traitement, je me suis senti mieux et nous avons repris espoir. Le fait qu'elle reste concentrée aidait énormément.

Au début du traitement elle a eu besoin de beaucoup de soutien à cause des effets secondaires et je me sentais impuissant face à son mal-être. J'avais l'impression de faire si peu en comparaison de sa maladie. L'équipe hospitalière nous a beaucoup aidés en nous conseillant sur les précautions à prendre.

Barbara a reçu le soutien du service hospitalier, ce qui a été essentiel. L'équipe nous a appris à gérer nos émotions car nous avions compris que notre quotidien ne serait plus jamais le même après ce diagnostic. En travaillant ensemble, en étant aidés de façon adéquate et avec une bonne communication, nous avons pu faire de notre mieux. "

M. Marc M.,
conjoint accompagnant

Après s'être sentie dévastée à l'annonce du diagnostic et malgré la perspective de quelques mois de survie, Barbara est actuellement en rémission depuis plus de 12 ans. Barbara et Marc ont été impliqués dans les choix qui ont jalonné le parcours du cancer. Ils agissent aujourd'hui en tant que représentants de patients dans plusieurs groupes liés au cancer où Marc souligne l'importance du rôle de l'accompagnant dans le soutien apporté au patient.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 6 23/11/2021 18:32

" J'avais 53 ans et j'étais en excellente santé, non-fumeur, ne buvant pas d'alcool et sportif. Je ne m'attendais donc pas du tout à mon diagnostic. J'avais fréquemment des diarrhées mais sans symptôme sérieux. C'est un oncologue qui m'a appris la nouvelle, me disant que j'avais une tumeur qui devait être opérée en urgence.

En premier lieu, j'ai été paralysé. Je ne pouvais même plus penser. Je me suis dit tout d'abord que je n'avais plus que quelques mois à vivre. Je n'avais jamais eu de cancer mais je connaissais la gravité de la maladie. En tant que psychologue spécialisé dans l'intelligence émotionnelle (et donnant à ce moment-là des conférences sur la résilience), j'ai décidé que s'il y avait des personnes en rémission, alors j'en ferai partie.

Avant tout, j'ai décidé de rester optimiste pour l'intervention et de poursuivre ma vie quotidienne comme d'habitude. J'ai passé 3 semaines à l'hôpital pour l'intervention et la convalescence.

Mon attitude a toujours été positive. Je me souviens que lorsque mes amis venaient me voir, nous riions sur la situation cocasse de la coloscopie, les médecins devant passer par votre derrière, et le sentiment d'être atteint dans sa dignité.

Au fil du temps, les nombreux témoignages d'affection que j'ai reçus de ma famille et de mes amis ont été une grande source de réconfort sur mon lit d'hôpital. Au cours de mes conférences, j'explique que si vous êtes vivant, vous n'avez besoin de rien d'autre pour vous sentir bien.

En tant que psychologue, **l'aide de mon entourage professionnel m'a suffi néanmoins, je pense que le besoin de ce soutien psychologique dépend de la situation de chacun.** "

M. Carlos H.,
patient

Actuellement Carlos va bien et travaille toujours en tant que psychologue spécialisé dans l'amélioration du bien-être. Il est en rémission depuis 17 ans depuis son diagnostic.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 7 23/11/2021 18:32

Demandez de l'aide

Vous pouvez/avez le droit de partager vos ressentis et faire part de vos besoins.

N'essayez pas de tout faire tout·e seul·e. Vous n'en avez pas toujours l'énergie et c'est normal. Identifiez l'aide dont vous avez besoin et parlez-en librement à votre famille, vos amis, et à votre entourage en général.

Nous sommes tou·te·s différent·e·s : certain·e·s souhaitent parler de leur cancer, d'autres non ; certain·e·s aiment recevoir de la visite, d'autres non et ainsi de suite ! Les gens ne vous poseront peut-être pas de questions et c'est donc à vous de leur dire de quelle façon vous souhaitez être épaulé·e. Vous avez peut-être juste besoin de parler ou d'une aide plus pratique comme accompagner vos enfants à l'école, les courses, vous conduire aux rendez-vous etc. **Dites à vos amis et à votre famille ce que vous attendez d'eux : ils pourront ainsi mieux s'adapter à vos besoins, diminuer votre charge mentale et libérer votre esprit.**

En dehors de votre cercle familial ou amical, **pensez également aux associations de patients comme l'association mon réseau cancer colorectal.** Elles apportent du soutien et des conseils d'orientation, et vous permettent d'être en relation avec d'autres personnes atteintes de CCRm. C'est une communauté bienveillante où il est possible de **partager son expérience** et ses problèmes avec des gens qui sont dans la même situation que vous, et donc **bien placées pour vous comprendre et vous apporter du soutien.**

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 8 23/11/2021 18:32

Conseil

Si l'un·e de vos proches était dans la même situation que vous, vous auriez sûrement envie de l'aider. Laissez-les participer, aidez-les à vous offrir l'appui dont vous avez besoin en exprimant clairement ce que vous attendez d'eux.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 9 23/11/2021 18:32

Que pouvez-vous faire à votre échelle ?

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à vous sentir mieux au quotidien.

Détendez-vous : certaines activités peuvent vous aider à mieux gérer votre stress.

Entretenez le lien avec vos proches : ami·e·s, famille, ou toute personne dont la compagnie vous fait du bien.

Prenez soin de vous : faîtes des activités qui vous apportent du plaisir, qui font du bien à votre corps.

Conseil

Poursuivez les activités qui vous procuraient du plaisir et qui avaient de l'importance pour vous avant l'annonce du diagnostic. Si vous éprouvez des difficultés à ressentir à nouveau ce plaisir, parlez-en avec un médecin.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 10 23/11/2021 18:32

Entretenez le lien avec vos proches

Communiquez avec les gens

- Si vous le pouvez, **passez du temps avec vos amis et votre famille.** Si vos proches sont loin, pensez aux appels vidéos.
- Il peut aussi être intéressant de vous mettre en relation avec des personnes dans la même situation que vous : **n'hésitez pas à vous rapprocher d'associations de patients par exemple.**

  L'association Mon Réseau Cancer Colorectal regroupe des patients atteints de cancer colorectal dans le but de fournir des informations, des outils pratiques mais aussi du soutien grâce aux échanges. Vous traverserez alors cette épreuve en étant accompagné·e. https:/www.monreseaucancercolorectal.com/#/
- **Les activités de groupe sont également une bonne alternative :** activité physique, manuelle, artistique… Cela stimulera votre créativité, entretiendra votre forme physique et votre plaisir.

Faites chaque jour des choses que vous aimez

Identifiez vos activités favorites et essayez de les faire chaque jour si c'est possible, par exemple :

- Sortir marcher
- Prendre un café avec un ami
- Cuisiner de bons petits plats
- Pratiquer votre activité physique favorite (dans la limite de vos capacités)
- Lire un livre
- Participer à des activités associatives
- Jouer d'un instrument de musique…

Consacrez votre énergie à des activités qui vous font du bien

Vous ne pouvez pas tout gérer seul·e. **Donnez la priorité aux choses importantes/indispensables, le reste peut attendre** ou être fait par quelqu'un d'autre. Par exemple :

- Le repassage n'est pas indispensable
- Le dîner peut être préparé par quelqu'un d'autre que vous
- Votre conjoint·e, un voisin·e peuvent accompagner les enfants à leurs activités extra-scolaires
- Les courses peuvent être faites sur un Drive en ligne
- En fonction de votre situation personnelle et de vie, pensez à solliciter les assistantes sociales, les aides ménagères, les auxiliaires de vie…

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 11 23/11/2021 18:32

Prenez soin de vous

Mangez ce que vous pouvez, quand vous le pouvez

Lorsque l'on est atteint d'un cancer colorectal, il est normal d'éprouver parfois des difficultés à manger suffisamment ou équilibré. Si c'est votre cas, ne vous forcez pas. Essayez de manger des plats qui vous font envie en petites quantités.
N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à un nutritionniste : ils pourront vous aider à résoudre vos problèmes liés à l'alimentation.

Restez actif·ive

Rester actif·ive peut contribuer à entretenir votre bien-être mental et vous aider à vous sentir plus confiant·e et plus indépendant·e[6,8]. **Il n'est pas forcément question de sport,** mais d'activité physique, et elle se cache partout !

- Le jardinage, les tâches domestiques, aller promener votre chien sont autant d'activités qui, sans que vous ne vous en rendiez forcément compte, vous maintiennent en mouvement de façon quotidienne.
- Si vous vous sentez en forme et avez envie de fournir un effort plus important, vous pouvez envisager la marche rapide, la natation, le vélo…
- Certaines activités douces peuvent également se faire en intérieur sans nécessiter trop de matériel, comme le yoga, bon pour le corps et l'esprit.

Entretenez la qualité de votre sommeil

Le cancer peut affecter la qualité de votre sommeil notamment via les conséquences physiques et émotionnelles qu'il entraîne.

- **Essayez de préserver vos propres cycles de sommeil** en ayant une certaine régularité dans vos heures de coucher et de lever.
- **N'hésitez pas à faire une sieste pendant la journée** si vous en avez besoin, sans toutefois trop dormir car cela pourrait gêner votre endormissement le soir.
- **Privilégiez les activités calmes avant de dormir :** bain chaud, lecture, écriture….

Si possible, limitez votre exposition aux écrans avant de vous coucher[9].

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 12 23/11/2021 18:32

Détendez-vous

Ayez un discours positif sur vous-même

Tout d'abord, soyez indulgent·e avec vous-même : vous vivez des moments difficiles, il est normal de ne pas être positif·ive tout le temps. Ecartez les pensées négatives au profit de pensées sincères et encourageantes.

A chaque fois que vous vous jugez négativement, demandez-vous « Est-ce que cette pensée est vraie ? ». N'hésitez pas à écrire les pensées les plus positives et encourageantes sur un carnet et à les relire lorsque vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez utiliser le journal au dos de la brochure.

Pratiquez des exercices de pleine conscience

Les exercices de pleine conscience permettent de se concentrer sur quelque chose de précis comme la respiration ou un son. La pleine conscience, c'est le fait d'être totalement présent·e en étant conscient·e d'où vous êtes et de ce que vous faites[10,11]. Cette méditation vise à porter son attention sur ce que l'on ressent physiquement ou émotionnellement à un moment donné.

Ces exercices peuvent vous aider à mieux vous comprendre et à trouver de la joie dans la vie en portant attention à vos pensées et vos ressentis sur votre environnement[10,11].

Vous trouverez des exercices de pleine conscience sur la page 14.

Dans le même domaine, des séances de méditation spéciales chimiothérapie sont disponibles en ligne.

Écrivez

Vos pensées, vos ressentis, vos idées… vous pouvez le faire dans un journal avant d'aller vous coucher par exemple. Cela peut vous aider à mieux comprendre vos émotions. Vous pouvez également inscrire des questions à poser à votre médecin ou des informations sur votre traitement ou votre maladie.

Dans un premier temps, servez-vous du journal au dos de la brochure.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 13 23/11/2021 18:32

Exercices de pleine conscience

Vous pouvez intégrer la pratique de la pleine conscience dans votre vie quotidienne de nombreuses façons[10,11].

Soyez bienveillant·e avec vous-même : essayez d'être conscient·e de vos pensées négatives. Diriez-vous la même chose à un·e ami·e ?

Prêtez attention à votre environnement : nous vivons dans un monde où tout va vite. Essayez de prêter attention et d'apprécier les petites choses de la vie, comme observer la nature autour de vous, le changement des saisons, le beau temps, lire un bon livre ou écouter votre musique préférée.

Concentrez-vous sur les bons moments de la journée : écrire chaque jour trois éléments positifs de votre journée peut vous y aider.

Faites quelques **exercices de respiration :** asseyez-vous, fermez les yeux, prenez une profonde inspiration et concentrez-vous sur l'air qui entre et sort de votre corps.

Faites une **méditation de scan corporel** : allongez-vous sur le dos ou asseyez- vous sur une chaise en fermant les yeux. Portez votre attention sur chaque partie de votre corps successivement, en débutant par les orteils et en remontant jusqu'à votre tête. **Concentrez-vous sur votre ressenti de chaque partie de votre corps.**

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 14 23/11/2021 18:32

Que faire si j'ai besoin d'un soutien supplémentaire ?

Si vos émotions négatives prennent le dessus dans votre quotidien, **discutez-en avec le professionnel de santé qui vous suit** afin qu'il vous dirige là où vous recevrez une aide appropriée.

De nombreuses personnes traversant des épreuves peuvent également avoir recours à des traitements complémentaires, comme les thérapies individuelles ou en groupe qui peuvent les aider dans la façon de mieux gérer leurs émotions. **De plus, des soins de support permettant de ressentir un mieux-être et des émotions plus positives, sont à votre disposition** (soins de peau, kinésiologie, esthéticienne, création artistique).

Certains souhaitent parler d'un événement difficile à vivre, apprendre de nouvelles manières de régler des problèmes relationnels ou au travail, ou bien souffrent d'anxiété ou de dépression en attente de soutien[12]. Ces motifs de demande d'aide existent aussi pour les patients atteints d'un cancer, en plus des questions spécifiques en rapport avec leur maladie[13].

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 15 23/11/2021 18:32

Ai-je besoin de parler à un psychologue ou à un psychiatre ?

Un psychologue est un professionnel de santé qui aide les gens à mieux affronter les problèmes qui surgissent dans leur vie ou la souffrance psychologique, la plupart du temps grâce à des thérapies orales adaptées à un large éventail de problèmes et de patients[14].

Le psychiatre est un médecin formé et spécialisé dans la prise en charge des troubles mentaux et émotionnels. Il a à sa disposition des traitements médicamenteux variés ainsi que des thérapies orales selon les besoins de chacun[15].

Que puis-je attendre d'un psychologue ou d'un psychiatre ?

Cela dépend du type de spécialiste que vous consultez (psychologue ou psychiatre), du type de soutien que vous recevez et, bien sûr, de votre expérience personnelle.

Votre attente peut être celle d'une **écoute de votre vécu** pour vous aider à mieux comprendre ce que vous pensez et ressentez pour mieux le surmonter[16]. Les consultations spécialisées dans la santé émotionnelle sont habituellement hebdomadaires et durent 45 à 50 minutes. Certaines thérapies ne nécessiteront que quelques séances alors que d'autres peuvent se prolonger pendant plusieurs mois, voire plus[16]. C'est une démarche personnalisée qui dont la durée dépend de vos besoins.

Où et comment trouver ce type de spécialiste ?

Premièrement, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien : ils auront sûrement des confrères de confiance à qui vous adresser. N'hésitez pas non plus à demander à votre entourage, il est souvent rassurant de s'adresser à une personne qui vous a été recommandé par une personne de confiance.

Enfin, les services hospitaliers d'oncologie proposent généralement des soutiens psychologiques et/ou psychiatrique : demandez à l'équipe soignante, qui saura vous aiguiller.

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 16 23/11/2021 18:32

Mon agenda hebdomadaire « *CAP SUR MES ÉMOTIONS* »

À utiliser chaque jour pour y inscrire vos pensées et vos émotions.

Demandez-vous :

Au début de la journée :

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Que puis-je faire pour me sentir mieux ?
- Quels sont mes objectifs pour cette journée ?
- À qui puis-je parler?

À la fin de la journée :

- Quels ont été les meilleurs moments de la journée ?
- Puis-je transformer des pensées négatives en pensées bienveillantes et encourageantes ?

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 17 23/11/2021 18:32

Bibliographie

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Available at: https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings (last accessed October 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Available at: https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html (last accessed July 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, *et al.* Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology.* 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Available at: https://www.nhs.uk conditions/clinical-depression/symptoms/ (last accessed October 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. Available at: https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/ (last accessed October 2019).
6. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, *et al.* Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012;8:CD007566.
7. Fong DY, Ho JW, Hui BP, *et al.* Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ.* 2012;344:e70.
8. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, *et al.* Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2012;21(1):3-19.
9. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Available at: https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/ (last accessed October 2019).
10. National Health Service (NHS). Mindfulness. Available at: https://www.nhs.uk/conditions stress-anxiety-depression/mindfulness/ (last accessed October 2019).
11. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356 (last accessed October 2019).
12. National Health Service (NHS). Counselling. Available at: https://www.nhs.uk/conditions/counselling/ (last accessed October 2019).
13. Cancer Research UK. Talking about cancer. Available at: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer (last accessed October 2019).
14. American Psychological Association. What do practising psychologists to? Available at: https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry. (last accessed October 2019).
15. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Available at: https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists (last accessed October 2019).
16. Cancer Research UK. What counselling is. Available at: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is (last accessed October 2019).

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 18 23/11/2021 18:32

Pour plus d'informations, veuillez suivre les liens ci-dessous

Digestive Cancers Europe

La page «Pour les patients» de Digestive Cancers Europe propose, entre autres, des témoignages de patients, des informations sur les droits des patients et un guide pour les soignants. Pour en savoir plus, veuillez-vous rendre sur le lien suivant : https://digestivecancers.eu/patient-voices/

Mon Réseau Cancer Colorectal

mon réseau® cancer colorectal

L'association Mon Réseau Cancer Colorectal propose également un site web avec des contenus informatifs sur le cancer colorectal, des témoignages de patients, des outils pratiques pour vous accompagner au quotidien : https://www.monreseau-cancercolorectal.com/

Dépression, anxiété et souffrance

https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Anxiete-et-depression

France Dépression : https://francedepression.fr/

Vivre après un cancer

https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Apres-un-cancer

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 19 23/11/2021 18:32

Membres du programme SHAPE :

- Président : Professeur Alberto Sobrero, oncologue, Italie
- Alexander Stein, oncologue, Allemagne
- Zorana Maravic, responsable d'association de patients, Serbie
- Sarah Dauchy, psycho-oncologue, France
- Claire Taylor, infirmière en oncologie, Royaume-Uni
- Klaus Meier, pharmacien hospitalier en oncologie, Allemagne

La collection « Aujourd'hui pour demain » fait partie du programme PARTAGE, adaptée du programme SHAPE financé par Servier.

Nous remercions notre partenaire « Mon Réseau Cancer Colorectal » et ses membres pour leur collaboration.

22 LN 1246 BF - 10/21

servier_brochure_mymood_2021-10-20.indd 20 23/11/2021 18:32