

# Pourquoi moi?

**Pleins feux** sur  
les **croiances**  
entourant  
le **cancer**

Équipe d'oncologie psychosociale et  
spirituelle de L'Hôtel-Dieu de Québec

A blurred, long-exposure photograph of a hallway with people walking, creating a sense of movement and depth. The lighting is warm and yellowish.

Pourquoi moi?



**Pleins feux** sur  
les **croyances**  
entourant  
le **cancer**

Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle de L'Hôtel-Dieu de Québec

# Pourquoi moi?

**Pleins feux  
sur les croyances  
entourant le cancer**



1



Vous venez d'apprendre  
que vous avez un cancer  
ou un de vos proches  
en est atteint.

**Toutes sortes d'idées circulent au sujet de cette maladie. Il peut s'agir de croyances populaires, d'informations provenant de la télévision, des journaux ou encore de l'Internet.**

Toutefois, ces informations ne sont pas toujours fondées et peuvent être la source de détresse et de culpabilité inutiles. Ce qui suit vous aidera à démystifier certaines croyances et à vous faire une idée plus nuancée à propos des facteurs qui peuvent influencer le cancer.

Voyons certaines *croyances*  
à propos du cancer...



## « Le stress cause-t'il le cancer ou peut-il être responsable d'une récurrence? »

L'an dernier, **Anne** a vécu une séparation difficile avec son conjoint. En apprenant récemment qu'elle présentait un cancer de l'ovaire, elle s'est mise à penser que son cancer s'est développé en raison de ce stress important.

Il est vrai que le stress peut amener des changements sur le plan du système immunitaire. Mais, jusqu'à présent, les recherches n'ont pas démontré que ces changements pouvaient causer le cancer ou provoquer une récurrence.

Certaines études suggèrent un lien entre le stress et certains problèmes de santé comme la maladie cardiaque et l'hypertension. Mais actuellement, on ne peut arriver à la même association en ce qui concerne le stress et le cancer. Bien que certaines études suggèrent un tel lien entre le cancer et le stress, d'autres études démontrent aussi le contraire, si bien que la conclusion actuelle des experts sur le sujet demeure qu'il n'y a pas de lien significatif.

## « Faut-il toujours rester positif et se montrer combatif pour vaincre le cancer? »

**Julie** a débuté des traitements de radiothérapie suite à un diagnostic de cancer du sein. Malgré qu'elle ait l'espoir de s'en sortir, elle vit des périodes où elle pleure et envisage le pire. Lorsque ses proches veulent l'encourager et lui disent « Sois positive! », elle se sent coupable d'avoir des moments de découragement et craint que cela ne fasse progresser sa maladie.



Malgré ce qu'en dit la croyance populaire, la « pensée positive » n'est pas un gage de guérison. L'expérience du cancer est un événement difficile à vivre. La personne atteinte est confrontée à des situations nouvelles, de l'incertitude et plusieurs changements auxquels elle doit s'adapter. Même avec la meilleure volonté, il est impossible d'être positif en tout temps.

Il est humain d'avoir des craintes et de ressentir de la colère ou de la tristesse face à la maladie. Être combatif ne signifie pas être toujours confiant et souriant. On peut affronter la maladie en se permettant d'exprimer ses peurs et ses émotions. Cela peut même aider à se libérer et à faire de la place pour reprendre des activités qui nous font du bien.



Par ailleurs, certains facteurs psychologiques influencent nos comportements, lesquels peuvent avoir à leur tour un impact sur notre santé.

Par exemple, si j'ai un symptôme important qui m'inquiète beaucoup mais que je consulte très tardivement en me disant que, de toutes façons, on ne pourra rien faire pour moi, mon pessimisme peut avoir une influence sur le stade où la maladie sera diagnostiquée.

De la même manière, nos émotions peuvent affecter certains de nos comportements en lien avec nos habitudes de vie comme la prise d'alcool, l'alimentation, le tabagisme, ce qui peut avoir des répercussions sur notre santé.



## Qu'en est-il vraiment des facteurs qui influencent l'apparition du cancer?

Quand on reçoit un diagnostic de cancer, on a souvent tendance à se demander « **pourquoi moi ?** » « **Pourquoi maintenant ?** » et à chercher dans sa vie ce qu'on a fait ou pas fait qui aurait pu provoquer la maladie. On tente alors de donner un sens à quelque chose qui n'en a pas toujours.

Quand on cherche une explication à l'apparition d'un cancer, il faut d'abord comprendre la notion de *facteur de risque*. On peut comparer un facteur de risque à un *ingrédient* d'une recette de cuisine. Au même titre qu'il faut plusieurs ingrédients pour faire une recette, il faut souvent plusieurs facteurs de risques, joints ensemble, pour développer un cancer. C'est pourquoi on dira que les causes du cancer sont *multifactorielles*.

## Le stress peut-il être considéré comme un facteur de risque du cancer?

Personne ne choisit d'avoir un cancer. En contrepartie, certaines de nos habitudes de vie jouent un rôle dans le maintien de notre santé. Il est vrai que le stress peut nous amener à adopter certaines habitudes ou comportements (comme fumer, mal s'alimenter, rester sédentaire, etc.) qui peuvent à leur tour augmenter le risque d'avoir un cancer, sans compter qu'il nuit à notre qualité de vie. On a donc tout intérêt à diminuer notre stress au quotidien et adopter des habitudes qui contribuent à notre santé.



## Quels sont les facteurs de risque associés au cancer?

La recherche a identifié des facteurs de risque pour certains cancers. On sait notamment que le tabagisme, certains gènes, une alimentation déficiente, l'embonpoint, l'exposition au soleil et l'inactivité physique peuvent contribuer à l'apparition de certains types de cancers. Mais il faut se rappeler que la présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque ne conduit pas nécessairement à la formation d'un cancer : on a simplement constaté une augmentation du nombre de cancers chez les personnes qui présentent ces facteurs. Par exemple, toutes les personnes qui fument ne développeront pas un cancer du poumon, et des non-fumeurs peuvent développer un cancer du poumon.

Il se peut aussi que vous soyez atteint d'un cancer sans que vous ne puissiez vous reconnaître dans ces facteurs de risque, ce qui peut être frustrant et vécu comme une injustice. Les recherches des dernières années ont permis de mieux comprendre les facteurs de risques liés à certains cancers. Mais, il y a encore beaucoup d'inconnu, ce qui donne lieu à toutes sortes d'interprétations qui sont souvent sans fondement. Quoi qu'il en soit, on ne peut contrôler tous les déterminants liés à notre santé. Il ne sert à rien de ressasser le passé et de se culpabiliser. Bien qu'il soit légitime de se questionner sur l'origine de sa maladie, il est préférable de mettre ses énergies à maintenir de bonnes habitudes de vie et à améliorer sa qualité de vie.

## Conclusion

12

Le cancer est une maladie complexe. À ce jour, il n'y a pas de preuve scientifique qu'il existe un lien entre le stress et l'apparition du cancer, ni que l'état psychologique d'une personne ait un lien avec l'évolution de sa maladie.

Des recherches se poursuivent pour trouver les meilleures façons de prévenir cette maladie, de la traiter et de s'y adapter. Il existe plusieurs stratégies pour composer avec cette épreuve. Prendre un temps d'arrêt et penser à soi, garder une bonne hygiène de vie, être actif, maintenir ses intérêts et s'entourer de gens que l'on aime sont quelques exemples de stratégies qui peuvent favoriser l'adaptation. Prendre le temps de vivre pleinement tout en respectant vos limites personnelles contribuera à améliorer votre qualité de vie.

Ne restez pas seul avec des questionnements ou des aspects de la maladie qui vous inquiètent. Sachez que du soutien peut provenir de vos proches, de professionnels de la santé ou d'organismes communautaires. Beaucoup d'informations circulent au sujet du cancer; assurez-vous d'obtenir des renseignements de sources fiables comme la *Fondation québécoise du cancer* ou la *Société canadienne du cancer*. Au besoin, discutez de vos préoccupations avec votre équipe traitante.