



Canadian Breast Cancer Network
Réseau canadien du cancer du sein

Cancer du sein

**LES THÉRAPIES
COMPLÉMENTAIRES**

Alléger le fardeau émotionnel et physique du cancer du sein grâce à des pratiques faisant appel au corps et à l'esprit

Le traitement de votre cancer du sein affecte bien plus que votre corps. En effet, votre bien-être émotif peut également s'en trouver considérablement perturbé. Vous ressentez probablement beaucoup d'anxiété au sujet de vos traitements et de leurs répercussions sur votre avenir. Si vous êtes mère, vous vous inquiétez de leurs contrecoups sur vos enfants et votre famille. Un emploi exigeant ou le revenu indispensable qu'il procure peut faire monter d'un autre cran votre niveau de stress, ce qui n'est pas sans conséquence. Ajoutez à tout cela les impacts physiques du traitement (les douleurs articulaires par exemple) et dire que c'est difficile devient un euphémisme.

Les pratiques axées sur le corps et l'esprit sont des thérapies complémentaires qui peuvent soulager certains des effets émotionnels et physiologiques engendrés par le cancer. Elles utilisent des techniques physiques pour mettre en relation l'esprit et le corps. Elles peuvent vous aider à gérer le stress et l'anxiété et leurs effets bénéfiques sur la douleur ou les symptômes physiques causés par le cancer et son traitement sont [reconnus](#). Les approches corps-esprit ne peuvent pas et ne devraient pas se substituer à vos traitements anticancéreux traditionnels, mais elles peuvent certainement contribuer à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie pendant et après le traitement.

Nous détaillons ci-dessous quelques-unes des thérapies corps-esprit les plus courantes utilisées comme compléments



aux traitements contre le cancer.

Avertissement: Comme toujours, nous vous recommandons de discuter avec votre équipe de soins des risques et bienfaits de toute thérapie complémentaire avant de l'entreprendre afin que vous puissiez en tirer le maximum de bienfaits avec le moins de risques.

Yoga

La pratique du yoga, qui remonte à des milliers d'années, a de profondes racines dans la culture indienne. Le yoga traditionnel et authentique est un mode de vie qui intègre des principes spirituels et nutritionnels à la vie quotidienne. De nos jours, dans les sociétés occidentales, le yoga met principalement l'accent sur une série de postures et d'exercices de respiration. Les études ont [démontré](#) que sa pratique peut s'avérer bénéfique aux plans émotionnel et physique pour les patientes atteintes d'un cancer et les survivantes.

Bienfaits: Le yoga peut diminuer l'anxiété et la dépression en plus de favoriser la relaxation. Il peut également améliorer votre force et votre mobilité en réduisant les douleurs articulaires. Il s'agit d'une bonne façon de faire régulièrement de l'exercice.

Risques: Si vous souffrez de métastases osseuses, certaines postures ou certains styles de yoga plus rigoureux peuvent occasionner des fractures, ce qui, le cas échéant, se révélerait plus dommageable que salutaire. Certains styles, comme le yoga chaud, devraient aussi être évités si vous souffrez de lymphœdème ou si vous êtes à risque d'en développer un. Que vous soyez active sur une base régulière ou non, connaître vos limites lorsque vous pratiquez le yoga est essentiel pour en retirer le maximum de bienfaits. La beauté de la chose, c'est que votre instructeur peut vous montrer comment modifier certaines postures pour prévenir tout excès.

Les thérapies du toucher

Le reiki et le toucher thérapeutiques constituent tous deux des types d'approches corps-esprit qui visent à équilibrer l'énergie d'une personne par l'entremise des mains. Dans le cas du reiki, une

forme de médecine japonaise, un praticien place ses mains sur le corps du patient ou tout juste au-dessus dans une série de positions pendant quelques minutes chaque fois. Le toucher thérapeutique est une méthode moderne de thérapie du toucher au cours duquel un praticien effectue des mouvements de balayage avec ses mains sur le corps ou au-dessus.

Bienfaits: Les personnes qui ont recours à une thérapie du toucher affirment qu'elles peuvent ressentir les [bienfaits](#) d'une relaxation profonde et une diminution du stress et de l'anxiété. D'autres soutiennent qu'une thérapie du toucher peut contribuer à réduire la douleur, à améliorer le sommeil et à [détendre les muscles](#). Essentiellement, la thérapie par le toucher favoriserait le bien-être général d'une personne.

Risques: La thérapie par le toucher s'avère généralement sécuritaire pour les patientes vivant avec un cancer et elle ne devrait pas nuire aux traitements habituels. Après les séances, les clientes peuvent parfois souffrir d'un mal de tête ou de fatigue.

Méditation

Il existe de multiples formes de méditation et de nombreuses thérapies dont nous discutons ici intègrent la méditation d'une quelconque façon. Le principe général de la méditation consiste à calmer l'esprit et à le libérer de tout facteur de stress externe afin de ne penser qu'au moment présent. On y parvient en effectuant des exercices de respiration ou en se concentrant sur un objet, un mot ou une phrase. La méditation peut être associée à la prière ou à des mouvements comme dans le yoga.

Bienfaits: La méditation est généralement reconnue pour aider à soulager le stress physique et mental et à améliorer le bien-être général. Pour les patientes atteintes d'un cancer du sein, il a été [démontré](#) qu'elle favorise la gestion de nombreux symptômes et effets secondaires tout en diminuant la peur d'une récurrence. Elle peut également réduire l'insomnie, l'hypertension et les nausées.

Risques: La méditation ne devrait occasionner ni conséquences néfastes ni interactions avec le traitement habituel. Elle peut présenter des risques semblables à ceux du yoga si elle est

pratiquée en combinaison avec des mouvements. Elle pourrait toutefois avoir un effet nocif si vous souffrez d'une maladie mentale liée à la dépression ou si vous êtes à risque.

Hypnothérapie

Tout en gardant l'esprit actif et réactif, l'hypnothérapie provoque une relaxation profonde semblable à un état de transe. Il est souvent question de l'utilisation de l'hypnose pour traiter l'exposition à des événements traumatisants ou pour surmonter les peurs, mais elle peut aussi servir à gérer et à réduire les nombreux effets secondaires du cancer et de son traitement. Elle permet de bloquer toutes les distractions extérieures et de clarifier les pensées et les sentiments qu'une personne peut naturellement tenter d'éviter lorsqu'elle est consciente.

Bienfaits: Elle peut **réduire** la douleur, les nausées, l'anxiété, l'insomnie ou la fatigue. Elle peut également aider les gens à se sentir davantage en contrôle dans des situations où ils ne le sont pas, comme le cancer.

Risques: Nous ignorons encore beaucoup de choses au sujet de l'hypnothérapie, mais si vous avez recours à un hypnothérapeute certifié, il ne devrait pas y avoir de danger. Ce type de thérapie ne devrait cependant pas être utilisé chez les personnes souffrant de psychoses ou de convulsions.

Les thérapies complémentaires n'étant généralement pas remboursées par le système public de soins de santé, vous devrez peut-être les payer de votre poche. Certains régimes d'assurance privée en couvrent quelques-unes, alors vérifiez auprès de votre assureur.

Dans l'ensemble, les approches corps-esprit constituent des façons naturelles et holistiques de réduire le stress et l'anxiété. Elles favorisent une amélioration générale du bien-être d'un individu. Leurs avantages potentiels supplémentaires que sont le soulagement de la douleur physique, l'insomnie ou la fatigue contribuent aussi à une meilleure qualité de vie.

Méditations guidées chez soi

Dans le dernier article, il a été question des approches corps-esprit pour soulager certains effets secondaires physiques et émotionnels du cancer et de son traitement. Dans cet article, nous partageons avec vous des méditations guidées à pratiquer dans le confort de votre foyer.

Voici trois exercices de méditation guidée qui valent la peine d'être essayés pour réduire le stress et l'anxiété.

Le balayage corporel de Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn est un professeur émérite de médecine à la University of Massachusetts Medical School et un instructeur de méditation reconnu. Ses recherches portent notamment sur l'utilisation de la réduction du stress par la pleine conscience par les personnes souffrant de douleurs chroniques, de troubles liés au stress, d'un cancer du sein ou de la prostate.

La **méditation axée sur le balayage corporel** (*en anglais*) dirige votre attention sur différentes sensations et parties de votre corps à l'aide d'exercices de respiration. Le tout commence en se concentrant sur les orteils, puis sur la plante des pieds avant de déplacer lentement l'attention vers différentes parties du corps. Le balayage demande que vous reconnaissiez toute sensation que vous pourriez éprouver dans une région du corps donnée, y compris la douleur.

Méditation guidée pour le sommeil

Si vous peinez à vous endormir, **cette méditation** (*en anglais*) pourrait vous aider à canaliser vos idées, à calmer votre esprit et à lâcher prise. Commencez par vous concentrer sur votre respiration et, si votre pensée vagabonde et que vous finissez par songer à ce que vous devrez accomplir le lendemain, prenez-en conscience, laissez disparaître cette pensée, puis revenez à votre respiration. Lorsque la bande audio se termine, aucune cloche, aucun avertissement ne se fait entendre pour que vous puissiez tomber endormie plus aisément.

Méditation en marchant

Il s'agit aussi d'un exercice de méditation de Jon Kabat-Zinn. **Cette méditation** (*en anglais*) ressemble aux autres à l'exception qu'elle se pratique en marchant. Le mouvement de la marche sert à vous guider dans cette séance de méditation pleine conscience. Trouvez un lieu où vous ne serez pas dérangée ou déconcentrée. Puisque vous pouvez faire des allers-retours, ne vous inquiétez pas si vous ne disposez pas d'un très grand espace.

Si vous souhaitez pratiquer la méditation à la maison en français, l'utilisation de mots-clés comme « méditation pleine conscience » dans votre moteur de recherche devrait vous fournir un bon point de départ. Une recherche avec les mots « Christophe André méditation » (Christophe André est un psychiatre français) vous aiguillera vers des méditations guidées en ligne. De ce côté de l'Atlantique, Nicole Bordeleau offre sur son site Internet **certaines méditations guidées**. Notez également que certains livres de Jon Kabat-Zinn ont été traduits en français.



Quelle différence existe-t-il entre la physiothérapie et l'ergothérapie ?

Bien vivre avec un cancer du sein ou s'en rétablir nécessite une réadaptation. La physiothérapie et l'ergothérapie sont des termes souvent mentionnés lorsqu'il est question de réadaptation, mais leur signification véritable s'avère parfois obscure.

Les interventions chirurgicales, la radiothérapie et la chimiothérapie peuvent entraîner des répercussions énormes sur le corps d'une personne. Les interventions chirurgicales peuvent vous exposer à un risque de lymphœdème, la radiothérapie peut provoquer la formation de tissu cicatriciel et la chimiothérapie met à plat, au propre comme au figuré, en plus de fréquemment causer des symptômes de cerveau embrumé. La physiothérapie et l'ergothérapie peuvent toutes deux contribuer grandement à atténuer ces effets secondaires du traitement tout en favorisant une meilleure image de soi et un bien-être accru. Nous expliquerons en quoi consistent ces thérapies, quelles sont leurs différences et leurs similitudes et comment elles peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie.

Physiothérapie

L'objectif de la physiothérapie s'avère somme toute assez simple. Selon la [World Confederation for Physical Therapy](#), les « les services offerts par les physiothérapeutes visent permettre aux patients d'acquérir, de maintenir et de retrouver un maximum d'amplitude de mouvement et de capacité fonctionnelle ». Autrement dit, les physiothérapeutes cherchent à améliorer les capacités physiques de leurs patients.

Les opérations et la radiothérapie peuvent entraîner des séquelles considérables sur le corps des personnes atteintes d'un cancer du sein. Chez les femmes qui vivent avec un cancer du sein métastatique, le cancer lui-même peut aussi parfois causer de la douleur et des problèmes de mobilité. Par le biais de différentes techniques, la physiothérapie peut aider à soulager ces effets secondaires.

Étirements : Il s'agit d'une excellente façon d'améliorer l'amplitude des mouvements tout en contribuant à prévenir les symptômes de

lymphœdème. En commençant doucement par de légers étirements, vous pourrez constater une plus grande mobilité et une douleur moindre.

Exercices : Si vous craignez de développer des symptômes de lymphœdème, si vous souhaitez augmenter l'amplitude de vos mouvements ou si votre cancer du sein métastatique affecte d'autres parties de votre corps, des exercices de musculation peuvent constituer une étape utile.

Un physiothérapeute qui se spécialise en oncologie peut vous enseigner différents exercices d'étirement et de musculation que vous pourrez pratiquer quotidiennement à la maison. Pour éviter toute aggravation de votre situation, il veillera à ce que vous ne dépassiez pas vos limites.

Massages : Autre forme de physiothérapie, les massages peuvent être pratiqués seuls étant donné leur grand nombre de bienfaits. Ils peuvent non seulement améliorer l'amplitude des mouvements et le drainage lymphatique, mais également relaxer, selon le type de massage que vous recevez. Il importe cependant de trouver un physiothérapeute ou un massothérapeute formé pour offrir des services aux personnes atteintes de cancer ou de lymphœdème.

Ergothérapie

Alors que la physiothérapie s'attarde au domaine physique, l'ergothérapie se concentre sur le corps tout entier. Selon [l'Association canadienne des ergothérapeutes](#), l'ergothérapie consiste en « un type de soin de santé qui aide à résoudre les problèmes qui font obstacle avec la capacité d'une personne à faire les choses qui lui sont importantes ».

Les ergothérapeutes formés en oncologie peuvent épauler les patients qui désirent améliorer des aspects physiques tels l'équilibre et la coordination. Cependant, leurs compétences vont bien au-delà des contraintes physiques que vous pourriez rencontrer :

- Ils peuvent vous enseigner comment stimuler votre mémoire ou adapter votre style de vie pour tenir compte de votre cerveau embrumé.
- Ils peuvent vous montrer comment de simples changements à vos habitudes de vie quotidiennes peuvent atténuer vos symptômes de lymphœdème, de neuropathie ou d'autres effets secondaires courants du cancer. Ces changements peuvent notamment concerner les soins de la peau, la prévention des infections et l'adaptation de vos tenues vestimentaires à vos besoins.
- Ils peuvent vous prodiguer des conseils pour vous aider à préserver votre énergie ou l'augmenter si les effets secondaires de la chimiothérapie ou d'autres traitements se font sentir.
- Ils peuvent également vous soutenir dans le développement de stratégies d'adaptation si vous ressentez des symptômes de stress ou d'anxiété.

De manière générale, l'objectif d'un ergothérapeute est d'améliorer votre situation ou de proposer des mesures d'adaptation pour tous les aspects de votre vie si le cancer et ses traitements entraînent des répercussions qui vont au-delà de considérations physiques.

Faire appel aux physiothérapeutes et aux ergothérapeutes comporte de grands avantages et peut améliorer votre qualité de vie. Communiquez avec votre équipe de soins oncologiques pour savoir s'il y a dans votre région des thérapeutes formés pour traiter les effets secondaires du cancer. Recourir à ces professionnels peut occasionner des coûts, alors veillez à vérifier ce qui est couvert par votre assureur privé si vous en avez un. Vous pouvez également demander aux membres de votre équipe de soins oncologiques s'il existe des groupes communautaires qui offrent des services liés au bien-être.

A photograph of three people practicing Tai-chi or Qi Gong in a park. In the foreground, a woman with dark hair in a white long-sleeved shirt has her hands held in a prayer position. Behind her, a man in an orange shirt also has his hands in a similar position. To the right, a woman with white hair in a light blue long-sleeved shirt is also practicing. The background is a blurred green park with trees.

Tai-chi et qi gong : en quoi diffèrent-ils ?

Depuis longtemps, le tai-chi et le qi gong sont populaires dans le milieu du cancer du sein comme moyen d'atténuer les effets de la maladie. Cette semaine, nous nous intéresserons à ces deux types de thérapie chinoise, à leurs similarités, à leurs différences et à leurs bienfaits.

Le tai-chi et le qi gong sont tous deux des éléments de la médecine chinoise traditionnelle. Ils recourent à des mouvements lents, à une respiration contrôlée et à la méditation pour veiller à ce que le chi puisse circuler librement et aisément dans votre corps. « Chi » signifie simplement « respiration » et serait l'énergie qui parcourt votre corps. Le tai-chi constitue une sorte de qi gong. Ainsi, les deux font appel à des mouvements effectués lentement avec fluidité, mais leur objectif, leurs méthodes et leurs bienfaits peuvent différer.

À la base, le tai-chi est une forme d'art martial. Son évolution jusqu'à un type d'exercice doux à faible impact s'explique par la croissance de sa popularité. Les mouvements du tai-chi, aussi appelés « formes », sont plus souvent exécutés debout et tendent à être plus complexes que ceux du qi gong. La succession de mouvements suit un modèle ou un ordre précis pour mettre l'accent sur l'ensemble du corps au lieu de certaines parties précises¹.

L'objectif premier du qi gong est et a toujours été la santé et le bien-être. Alors que le tai-chi s'attarde principalement à des mouvements en posture debout, le qi gong peut également inclure des mouvements en position couchée ou assise dont l'exécution peut se révéler plus simple que ceux du tai-chi. Ceci peut s'avérer un avantage pour les personnes qui souffrent de blessures ou de contraintes physiques spécifiques puisque les mouvements peuvent être adaptés à leurs besoins. L'objectif du qi gong diffère aussi de celui du tai-chi. Au lieu de se concentrer sur le chi dans l'ensemble du corps, le qi gong est axé sur certains aspects du chi dans le corps¹.

Ces deux pratiques traditionnelles chinoises ont démontré des bienfaits pour les patientes atteintes d'un cancer du sein. Même si aucune donnée ne prouve qu'elles traitent ou préviennent le cancer, elles peuvent aider à atténuer les effets secondaires de la maladie et de ses traitements. Le tai-chi peut améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force². La recherche laisse entendre que les deux pratiques s'avèrent efficaces pour diminuer la pression artérielle, le stress, la douleur et les raideurs^{3,4}.

Cette étude démontre que le tai-chi peut aussi servir à traiter l'insomnie chez les patientes atteintes d'un cancer du sein. Trente pour cent de ces dernières souffrent d'insomnie à un moment ou l'autre de leur traitement. Le tai-chi constitue une solution de rechange économique à la thérapie cognitivocomportementale. Soigner l'insomnie peut également diminuer les risques de dépression.

Il a été démontré que le qi gong réduit les signes de dépression et améliore la qualité de vie en général des patientes atteintes d'un cancer du sein.

Même si ces deux types de médecine chinoise traditionnelle peuvent grandement accroître votre qualité de vie pendant et après votre traitement contre le cancer, il importe toujours de discuter avec votre oncologue avant d'entreprendre tout nouvel exercice ou thérapie.



Les thérapies artistiques et musicales offrent un soutien affectif et réduisent le stress

Quand on songe au mot « thérapie », l'image qui vient souvent en tête est celle d'une personne qui parle de ses émotions, assise devant un thérapeute ou couchée sur un canapé. Mais qu'arrive-t-il si vous n'arrivez jamais tout à fait à trouver les mots justes pour vous exprimer ou si discuter de vos sentiments ne semble pas vous aider ? La vérité, c'est que les thérapies varient dans leur forme et leur contenu. Les gens cherchent et créent de nouvelles façons d'affronter le stress qu'ils vivent.

De plus en plus de personnes touchées par le cancer du sein considèrent que l'art-thérapie et la musicothérapie constituent des moyens convaincants et apaisants de faire face à leur diagnostic et d'atténuer le stress qu'il engendre.

Qu'est-ce que l'art-thérapie et comment se pratique-t-elle ?

L'art-thérapie peut représenter une [façon efficace](#) de traiter l'anxiété, la dépression et la fatigue, soient trois effets secondaires courants du traitement contre le cancer du sein. Elle peut vous permettre d'exprimer vos émotions sans avoir à en parler avec une personne inconnue. En outre, elle peut s'avérer moins coûteuse que les thérapies traditionnelles si ces dernières ne sont pas couvertes par votre assurance privée, si vous en avez une.

La thérapie peut s'articuler autour de différents arts. Vous pouvez choisir le médium qui vous semble le plus naturel, celui avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise : le dessin, la peinture ou l'argile par exemple. [Vous constaterez peut-être](#) que travailler avec vos mains vous détend et puisque vous n'avez pas à vous expliquer, votre estime de vous-même et votre faculté d'introspection pourraient s'accroître. La cerise sur le gâteau, c'est

que vous pouvez tirer profit de l'art-thérapie même si vous jugez ne pas posséder une fibre artistique ou créatrice !

Pour en apprendre davantage sur l'art-thérapie et pour trouver un ou une thérapeute dans votre région, visitez le site de [l'Association canadienne d'art-thérapie](#) ou celui de [l'Association des art-thérapeutes du Québec](#).

Qu'en est-il de la musicothérapie ?

À l'instar de l'art-thérapie, la musicothérapie offre une façon différente de vous brancher sur vos émotions et d'accroître votre qualité de vie après l'annonce d'un diagnostic de cancer du sein. Elle est également [reconnue](#) pour favoriser le soulagement des symptômes de la douleur.

Aussi, comme dans le cas de l'art-thérapie, il n'y a pas de prérequis comme jouer d'un instrument ou savoir composer de la musique. La musicothérapie peut prendre différentes [formes](#) comme écouter de la musique, en jouer, composer des chansons ou chanter. Elle peut se pratiquer en groupe ou en séances individuelles.

Pour en savoir plus sur les avantages de la musicothérapie et pour trouver un musicothérapeute près de chez vous, consultez le site Web de [l'Association canadienne des musicothérapeutes](#).

Vous devez vous rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un talent particulier en art ou en musique pour tirer profit de ces formes de thérapie. Le simple fait d'y participer et d'exprimer vos pensées profondes différemment peut vous procurer plus de bienfaits que vous ne le croyez.



Recourir à l'acupuncture pour soulager les effets secondaires du traitement contre le cancer

À l'instar du tai-chi et du qi gong, l'acupuncture constitue une pratique de la médecine chinoise traditionnelle. Elle est devenue populaire auprès des personnes atteintes d'un cancer qui souhaitent en atténuer les effets secondaires.

En quoi consiste-t-elle ?

L'acupuncture se pratique en insérant des aiguilles très fines en certains points du corps pour équilibrer le [chi](#). Elle est utilisée depuis des siècles pour promouvoir la santé et le bien-être. La tradition veut que les aiguilles équilibrent le flux d'énergie partout dans le corps le long de canaux appelés méridiens. En médecine moderne, l'acupuncture a démontré sa capacité à « stimuler les nerfs, les muscles et le tissu conjonctif. »¹

Comment fonctionne-t-elle ?

De fines aiguilles en acier inoxydable sont introduites dans la peau, sans pénétrer très profondément. Certaines personnes peuvent ressentir un léger pincement lors de l'insertion. Vous ne sentirez probablement que très peu les aiguilles pendant votre traitement si vous demeurez immobile et détendue. Une séance peut durer entre dix et trente minutes. Après votre première séance, vous pourriez vous sentir désorientée et constater une aggravation de vos symptômes. Ces effets secondaires se dissiperont et vos symptômes commenceront à s'atténuer.

Il importe d'informer votre praticien de votre maladie, des médicaments que vous prenez — y compris les vitamines et suppléments — et de tout effet secondaire lié à votre cancer pour lui permettre d'adapter le traitement en fonction de vos besoins.

De quelle façon peut-elle aider ?

Il a été constaté que l'acupuncture contribue habituellement à atténuer les nausées et les vomissements de même que la douleur provoquée par le cancer lui-même ou son traitement². Son utilité a été démontrée pour le soulagement d'autres effets secondaires du cancer dont :

- la fatigue
- la neuropathie causée par la chimiothérapie
- la dépression ou l'anxiété
- les bouffées de chaleur
- l'insomnie

Des preuves attestent même de la possible amélioration de la qualité de vie en contexte de soins palliatifs³.

Comme toujours, parlez d'abord à votre équipe d'oncologie de votre intention de commencer un traitement d'acupuncture pour prendre en charge vos effets secondaires.

Où trouver un acupuncteur

Assurez-vous de retenir les services d'un acupuncteur qualifié qui se spécialise auprès des personnes atteintes de cancer. L'Association de médecine chinoise et d'acupuncture du Canada [énonce](#) les critères de qualification d'un acupuncteur et propose une [base de données](#) pour que vous puissiez trouver un acupuncteur dans votre région.

La guérison traditionnelle autochtone

En quoi consiste-t-elle ?

La guérison traditionnelle autochtone est une pratique holistique qui cherche à régler les déséquilibres du corps, de l'esprit, des émotions et de l'âme. Ces déséquilibres seraient la cause de la maladie et résulteraient du fait d'avoir ignoré les lois sacrées et naturelles. Les pratiques de guérison traditionnelles sont distinctes et propres à la culture des personnes qui les adoptent. Au Canada, les Premières nations, les Inuits et les Métis considèrent la santé comme étant l'équilibre entre les dimensions physique, affective, mentale et spirituelle d'un individu. Ces quatre éléments peuvent être influencés par la personne elle-même, sa famille, sa communauté et son environnement. Par exemple, le lien avec la terre constitue un aspect important de la guérison chez les Inuits. Se retrouver dans la nature, loin de sa communauté, peut apaiser le corps et l'esprit en supprimant les influences extérieures et en favorisant le bien-être personnel.

Certaines des pratiques de guérison traditionnelles autochtones les plus courantes sont énumérées ci-dessous. Il importe de souligner que même si de nombreuses personnes s'y adonnent, tous les groupes autochtones ne suivent pas toutes ces traditions.

Les cercles de guérison sont convoqués pour discuter d'un problème ou d'une question. Les membres s'assoient d'abord en cercle, puis le chef, le facilitateur ou l'aîné récite une prière. Un bâton d'orateur circule de personne en personne. Seul le membre qui possède le bâton peut parler. Le cercle de guérison se termine lorsque le bâton a fait une fois le tour du cercle sans que personne ait été interrompu. Pour les patients atteints d'un cancer et leurs aidants, le cercle de guérison constitue un endroit où ils peuvent librement partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences, recevoir du soutien et se rétablir.

Les sueries (ou huttes de sudation) sont des structures en forme de dôme où sont pratiqués des rites de purification et de guérison. À l'intérieur, de l'eau est versée sur des pierres chauffées par un feu afin de produire de la vapeur. Cette vapeur entraîne la sudation des participants

qui souhaitent ainsi éliminer les toxines et les impuretés, ce qui favoriserait la guérison.

La purification par la fumée est une cérémonie pratiquée pour débarrasser une personne ou un endroit des pensées et des émotions négatives, pour purifier l'âme et pour éclairer l'esprit. Les quatre herbes sacrées (la sauge, le foin d'odeur, le cèdre et le tabac) sont brûlées dans un coquillage ou un petit récipient. On souffle sur les flammes pour produire une fumée dispersée avec une main ou une plume d'aigle autour d'un individu ou d'un lieu. Après la cérémonie, les cendres sont déposées sur le sol nu. On estime qu'elles contiennent les pensées et émotions négatives.

Les enseignements autochtones sont résumés par le [cercle d'influences](#) (ou roue médicinale) qui symbolise les cycles de la vie. Il est divisé en quatre quadrants de couleur différente qui représentent les quatre saisons, les quatre directions, les quatre animaux sacrés, les quatre plantes sacrées et d'autres éléments importants dans la vie des gens. La guérison traditionnelle peut également être basée sur la saison du moment puisque chacune peut influencer les rituels. En plus des cérémonies, les divers guérisseurs autochtones font appel à l'eau, aux plantes, aux arbres, aux herbes, aux aliments et à la terre trouvés à proximité.

De quelle façon peut-elle aider ?

Il n'a pas été démontré que les méthodes de guérison autochtones traditionnelles peuvent guérir le cancer, mais elles peuvent fournir un soutien psychologique, affectif et spirituel aux patients et à leur famille en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression. Il est important de mentionner aux membres de votre équipe de soins primaires si vous avez recours à l'une de ces pratiques, surtout si vous utilisez des plantes ou des herbes qui pourraient interagir avec les traitements conventionnels.

Comment trouver un programme ou un guérisseur ?

Certains hôpitaux et centres de cancérologie disposent d'intervenants pivots en santé autochtone à qui vous pouvez parler si le recours aux méthodes traditionnelles comme thérapie complémentaire vous intéresse. Nous vous fournissons également quelques liens vers des ressources pour démarrer vos recherches :

Partout au pays

- [Inuusinni Aqqusaaqtara – My Journey—Cancer Resources for Inuit](#)
- [Cancer Healing Circle Guide for Inuit](#)
- [The Inuit Way](#)

Alberta

- [Indigenous Cancer Patient Navigator Program](#)

Colombie-Britannique

- [Aboriginal Patient Liaison/Navigator Contact List](#)
- *Living with Cancer*, [Métis edition](#) and [First Nations edition](#)
- Prince George: [BC Cancer Agency Centre for the North](#)

Manitoba

- [Office régional de la santé de Winnipeg - Santé des Autochtones](#)
- [CancerCare Manitoba First Nations Patient Guide](#)

Terre-Neuve

- Eastern Health [Aboriginal Patient Navigator Program](#)

Nunavut

- [Interviews d'ainés inuits - Bien-être physique et psychique](#)
- [Ilisagsivik](#) - Mental Health and Counselling Program

Ontario

- [Intervenants pivots pour les autochtones](#)
- Hamilton : Juravinski Cancer Centre [Aboriginal Patient Navigator](#)
- Kingston : Cancer Centre of Southeastern Ontario [Aboriginal Patient Navigator](#)
- Oshawa : Durham Regional Cancer Centre [Aboriginal Patient Navigator](#)
- Ottawa : [Programme de cancérologie pour les Autochtones](#)

de l'Hôpital d'Ottawa

- Sudbury : [Intervenants pivots pour les Autochtones](#) d'Horizon Santé-Nord
- Thunder Bay : [Service d'intervenants-pivots auprès des patients autochtones](#) du Centre régional des sciences de la santé
- Toronto Central Regional Cancer Program [Indigenous Patient Navigation Specialist](#)
- Windsor Regional Cancer Centre [Aboriginal/Indigenous Navigator](#)

Québec

- [Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador](#)

Saskatchewan

- [First Nations and Métis Health Service](#)

Yukon

- [Programmes de santé axés sur la culture des Premières nations](#)



Commandez nos publications

Trouver de l'information fiable sur le cancer du sein peut s'avérer une tâche titanesque. C'est pourquoi nous avons publié différents rapports pour vous aider à mieux comprendre votre diagnostic de cancer du sein. Ces ressources sont offertes en ligne ou en version imprimée.

Commandez-les dès maintenant !



Appuyez-nous

Personne ne devrait affronter le cancer du sein seul(e). Vos dons permettent d'offrir aux patientes et patients des services d'appui vers lesquels ils peuvent se tourner pour obtenir de l'information de qualité, pour s'instruire et pour recevoir du soutien.

Appuyez-nous dès maintenant !



Inscrivez-vous à notre bulletin

Échanges RCCS est notre bulletin électronique mensuel dans lequel vous trouverez des mises à jour sur nos travaux, nos activités éducatives et nos ressources. Nous offrons également des mises à jour sur le cancer du sein métastatique par l'entremise du bulletin Échanges CSM.

Inscrivez-vous à notre bulletin dès maintenant !



Canadian Breast Cancer Network
Réseau canadien du cancer du sein

Connecte-toi avec nous !



@theCBCN



@CBCNetwork



@CBCN



cbcnc.ca



cbcnc@cbcnc.ca