

La peur de la récurrence

Quand chaque sensation devient une question.



Après un cancer, la peur que la maladie revienne est l'une des préoccupations les plus partagées. Elle peut surgir avec une douleur, une date anniversaire, un examen, ou sans raison apparente. Elle ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Elle dit ce que tu as traversé ; elle ne prédit rien.

LE CERCLE DE LA PEUR

1	2	3	4	5
Une sensation, une douleur apparaît.	L'esprit pense : « Et si c'était revenu ? »	Tu vérifies, tu cherches en ligne.	Le soulagement est bref.	Tu surveilles ton corps encore plus.

IL EST NORMAL DE...

- avoir peur avant chaque contrôle
- écouter ton corps plus qu'avant
- avoir peur même quand tout va bien
- ne pas oser en parler pour ne pas inquiéter

Premier pas. Nommer, puis revenir

2 MIN • SANS MATÉRIEL

Il ne s'agit pas de faire taire la peur, mais de ne plus la laisser décider de toute ta journée.

- 1 Quand elle arrive, nomme-la : « Tiens, voilà ma peur. »
- 2 Remarque trois choses que tu vois ou entends autour de toi.
- 3 Reviens doucement à ce que tu faisais, même si elle est encore là.

Inspiré de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Nommer une peur aide souvent à prendre un peu de recul. Un symptôme qui t'inquiète reste à signaler à ton équipe soignante.

Cher toi qui as peur que tout recommence,

moi aussi, j'ai vécu avec cette épée de Damoclès au-dessus de la tête. Tu n'es pas seule. Tu peux accueillir cette peur sans la laisser parler à ta place.

Chloé

POUR LES PROCHES

Évite « c'est derrière toi maintenant ». Tu peux dire : « Si tu as peur, tu peux m'en parler. »

Si c'est trop lourd. Si cette peur t'empêche de dormir ou occupe tes journées, parles-en à ton médecin ou à un ou une psycho-oncologue. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.