



Ateliers sur la crainte de la récurrence du cancer

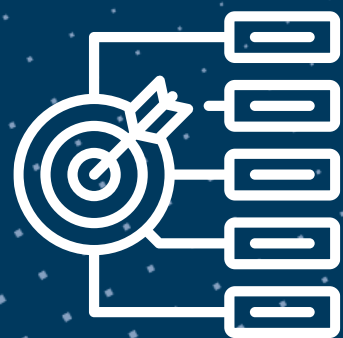
Présenté par: Natasha Bassett-Saltarelli
Congrès annuel PQC | 13 novembre 2025

Pourquoi aborder la crainte de la récurrence ?

- La peur de la récurrence (PRC) concerne la majorité des personnes ayant vécu un cancer.
 - Une étude de l'Université McGill a démontré que **50 à 90 %** des patient.e.s ressentent cette peur, de **légère à sévère**.
- Ce phénomène est aussi observé de façon **constante** dans notre communauté de patient.e.s et de proches aidant.e.s.

- Après la fin des suivis oncologiques, plusieurs se sentent :

- Avoir peu de soutien structuré offert
- Livré.e.s à eux-mêmes
- Envahi.e.s par l'incertitude
- Isolé.e.s
- Inquiet.e.s à l'idée de "peser sur leurs proches"



OBJECTIFS

L'objectif principal :

Réduire l'intensité de la crainte (peur) de la récurrence chez les personnes vivant sans indice de la maladie.

Sous -objectifs:

- Apprendre à apprivoiser la peur plutôt que de chercher à l'éliminer
- Vivre une vie riche et pleine de sens malgré la présence de la peur
- Reconnaître la peur et l'aborder avec curiosité, sans jugement
- Voir la peur comme un mécanisme de protection et un signal d'alerte

Aperçu des ateliers

- Programme virtuel de 8 semaines
- 10 à 12 participants
- Une séance hebdomadaire de 2 heures
- Animé par une intervenante psychosociale
- Co-conçu avec des personnes ayant une expérience vécue
- Les interventions combinent des approches issues de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ainsi que des techniques somatiques.



Déroulement du projet pilote

- **Premier groupe pilote lancé en février 2025 :**



8 participant.e.s

- **Deuxième cohorte lancée en mai 2025 :**



12 participant.e.s

Ajustements effectués selon la rétroaction :



Séances de 1 h 30 au lieu de 2 h



Passage de 8 semaines à 6 semaines





RÉSULTATS

Selon les outils de mesure (MPFI, FCSI-9, FCRI-SF, ainsi qu'un questionnaire à questions ouvertes), nous avons observé :

- Une augmentation de la flexibilité psychologique
- Une amélioration de la qualité de vie
- Un mieux-être global accru

100%

Recommanderaient l'atelier à d'autres survivant.e.s

79%

Disent mieux comprendre leurs réactions émotionnelles face à la peur de la récurrence

93%

Déclarent avoir développé des **stratégies d'adaptation** pour gérer l'anxiété liée à la récurrence

93%

Rapportent une **plus grande confiance** dans leur capacité à faire face à leur anxiété

50%

Observent une **diminution** de la fréquence ou de l'intensité de leur peur de la récurrence

Prochaines étapes



**Lancement de
la 3e cohorte:
nov 2025**

01

Améliorations

afin d'optimiser
l'expérience des
participant.e.s lors des
prochaines sessions

02

Étendre l'offre des ateliers

aux proches aidant.e.s

03

Collaborer avec d'autres OCO

pour offrir le programme aux
personnes ayant survécu à
d'autres types de cancer

05

Proposer le programme aux patient.e.s

qui vivent la peur de la
progression de leur
cancer (CCR)

04

Réaliser une étude

pour évaluer si l'ACT améliore la
flexibilité psychologique chez les
personnes vivant avec la peur de
la récurrence du cancer

Remerciements



Le programme a été co-créé par:

- Notre comité consultatif (Professionnel.le.s psychosociale et patient.e.s partenaires de CCC)
- Chelsea Butler, MSW
- Laurence Gauthier Desrochers, TS

Coordonn   s:

Natasha Bassett-Saltarelli
natashabs@colorectalcancercanada.com
Cancer colorectal Canada
www.colorectalcancercanada.com