



Santé Ontario
Action Cancer Ontario

Gestion de votre anxiété

Ce guide destiné aux patients vous aidera à comprendre ce qui suit :

- Qu'est-ce que l'anxiété?
- Quelles peuvent être les sources d'anxiété des personnes atteintes d'un cancer?
- Comment l'anxiété est-elle traitée?
- Que puis-je faire pour atténuer mon anxiété?
- Où puis-je obtenir de plus amples renseignements sur l'anxiété?

Ce guide s'adresse aux personnes qui présentent des signes d'anxiété avant, pendant ou après un traitement contre le cancer. Il peut être utilisé par les patients, leur famille, leurs amis ou leurs partenaires aidants. Il ne remplace **pas** les conseils de votre équipe de soins de santé.

Certains symptômes de l'anxiété doivent faire l'objet d'une prise en charge urgente. Obtenez immédiatement de l'aide si :

- Vous songez à vous faire du mal ou à vous suicider;
- Vous ressentez un essoufflement soudain, des étourdissements ou une accélération de votre rythme cardiaque;
- Une accélération du rythme cardiaque peut être le signe d'un problème médical urgent.

Appelez votre équipe de soins de santé, rendez-vous au service d'urgence le plus proche ou composez le 911 sans attendre.

Qu'est-ce que l'anxiété?

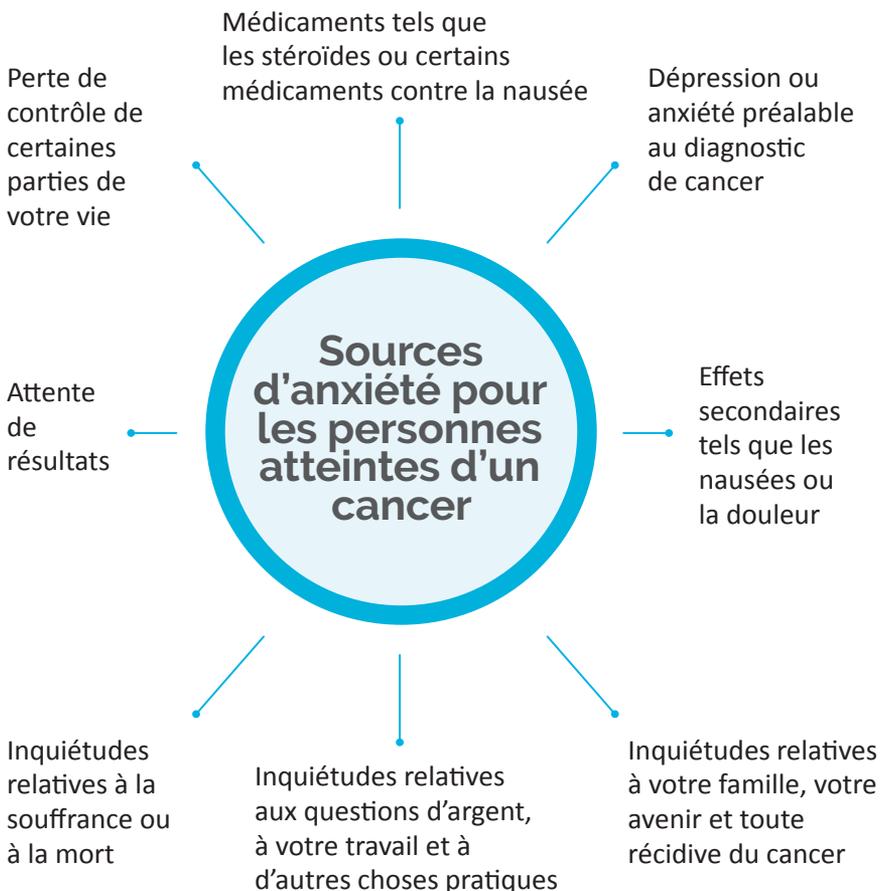
L'anxiété peut causer de nombreux symptômes. Elle peut :

- vous rendre nerveux, inquiet et craintif;
- être légère à grave;
- se manifester et disparaître selon l'évolution de votre cancer;
- engendrer de nombreux symptômes physiques et psychologiques différents, notamment :
 - un sentiment de malaise, de pessimisme, voire de panique;
 - de l'agitation, des tensions musculaires et du stress;
 - des troubles du sommeil;
 - un essoufflement;
 - des étourdissements et nausées;
 - des douleurs thoraciques ou palpitations cardiaques (accélération du rythme cardiaque, fibrillation auriculaire ou cœur palpitant).

Il est normal que les personnes atteintes d'un cancer se sentent anxieuses.

Quelles peuvent être les sources d'anxiété des personnes atteintes d'un cancer?

Quelques causes courantes d'anxiété sont présentées dans l'image ci-dessous.



Les gens qui se renseignent sur leur cancer et leurs options de traitement se sentent souvent plus en contrôle de la situation et ressentent moins d'anxiété. Préparez une liste de questions pour vos rendez-vous et demandez à une personne de confiance de vous y accompagner, si possible.

Comment l'anxiété est-elle traitée?

Il est important que toute personne atteinte d'anxiété demande de l'aide.

Même si ce sentiment est normal chez les personnes atteintes de cancer, l'anxiété peut devoir être traitée si elle :

- est modérée ou grave;
- se manifeste pendant plus de 2 à 3 semaines;
- vous empêche de faire face aux situations de la vie courante;
- est combinée à des symptômes de dépression, comme un sentiment de déprime quasi permanent ou une perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant.

Counseling

Un conseiller professionnel peut vous aider à composer et à apprendre à bien vivre avec votre anxiété. Cela peut vous aider à parler de vos sentiments et de vos peurs avec quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance.

Parlez à votre équipe de soins de santé de la possibilité de consulter un professionnel, comme :

- un ou une psychiatre;
- un ou une psychologue;
- un ou une psychothérapeute;
- un travailleur social ou une travailleuse sociale;
- un infirmier praticien ou une infirmière praticienne.

Demandez à votre équipe de cancérologie ou à votre médecin de famille de vous renseigner sur les programmes collectifs de gestion du stress.

Médicaments

Certaines personnes peuvent être obligées de prendre des médicaments pour contrôler leur anxiété.

Deux types de médicaments sont utilisés pour traiter l'anxiété :

Les **médicaments contre l'anxiété** sont habituellement prescrits sur de courtes périodes pour traiter les épisodes d'anxiété aiguë (grave). Ils agissent rapidement, mais doivent faire l'objet d'une surveillance étroite par votre médecin.

Les **antidépresseurs** sont souvent utilisés pour traiter les cas d'anxiété plus graves, s'étendant sur de plus longues périodes ou s'accompagnant de symptômes de dépression. Ils peuvent mettre plusieurs semaines à agir. Ce traitement doit également faire l'objet d'une surveillance à long terme par votre médecin.

Que puis-je faire pour atténuer mon anxiété?

Vous pouvez appliquer les recommandations ci-dessous dans le cadre de votre plan de traitement pour réduire votre anxiété.

Demandez de l'aide et du soutien en cas de besoin

Votre système de soutien se compose d'amis, de membres de votre famille et de membres de votre communauté prêts à vous aider. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, votre système de soutien peut vous aider à accomplir des tâches quotidiennes (p. ex., la cuisine, le ménage et l'épicerie). Les gens qui se soucient de vous peuvent aussi vous apporter du réconfort dans les moments difficiles et vous remonter le moral lorsque vous êtes anxieux.

Communiquez avec votre système de soutien en cas de besoin. Les gens cherchent souvent à offrir leur aide, de quelque manière que ce soit.

Renseignez-vous sur les ressources de soutien de votre collectivité en communiquant avec le répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333 ou en consultant la page csl.cancer.ca/fr

Surveillez les signes d'évitement (de personnes ou de lieux)

L'anxiété peut vous amener à éviter des gens ou des situations qui engendrent des sentiments anxieux.

Différents types d'anxiété peuvent vous amener à éviter différentes choses.

- Le trouble panique peut vous amener à éviter les foules.
- Le trouble d'anxiété sociale peut vous amener à éviter les interactions avec d'autres personnes.
- Les phobies peuvent vous amener à éviter des objets comme les aiguilles ou des espaces fermés comme les appareils d'IRM.

Plus vous éviterez ces sources d'anxiété, plus vous deviendrez anxieux lorsque vous essaieriez de vous y confronter. Une anxiété grave peut même vous inciter à éviter les examens médicaux, les traitements ou les rendez-vous avec votre équipe de soins de santé.

Avisez votre équipe de soins de santé et demandez de l'aide si vous êtes anxieux.

Respectez autant que vous le pouvez votre routine quotidienne

Il vous est difficile de suivre votre routine quotidienne lorsque vous ressentez le besoin d'éviter des gens et des lieux. Néanmoins, il est important de la respecter, même lorsque vous n'en avez pas envie. La pratique de vos activités habituelles peut vous permettre de soulager votre anxiété et de rendre vos pensées et vos sentiments plus positifs.

Pour maintenir votre routine, inscrivez toutes vos activités habituelles sur un calendrier journalier ou hebdomadaire.

Effectuez les activités comme prévu.

Incluez quelques-uns des éléments suivants :

- des activités que vous aimez, comme vous livrer à vos passe-temps, regarder vos émissions de télévision préférées ou prendre un bain chaud;
- des activités sociales, comme appeler un ami ou un membre de votre famille;

- des tâches quotidiennes qui permettent d'établir une routine et une structure pour votre journée, comme des tâches ménagères et des rendez-vous.

Concentrez-vous sur les choses qui vous font vous sentir mieux

Les choses qui vous ont aidé à vous sentir mieux pendant d'autres moments difficiles peuvent vous aider à faire face à votre diagnostic de cancer.

Vous trouverez peut-être utile :

- de centrer votre attention sur les choses et les personnes qui vous rendent joyeux;
- de passer du temps avec des personnes qui vous soutiennent et qui vous font rire;
- d'essayer d'éviter les personnes négatives et les choses qui vous stressent.

Essayez d'effectuer des activités relaxantes

Vous pouvez atténuer votre anxiété et garder votre esprit calme en relaxant votre esprit et votre corps. De nombreuses activités peuvent être effectuées en ligne ou sur des applications de téléphone portable, et donc sans équipement.

Voici quelques activités ou thérapies de relaxation à essayer :

- Méditation de pleine conscience (une technique de relaxation portant une attention particulière à l'esprit et au corps)
- Massages
- Yoga
- Acupuncture (aiguilles fines placées à différents points de votre corps pour soulager les symptômes). Parlez-en à votre équipe de soins de santé avant de commencer ce traitement.
- Musicothérapie ou art-thérapie
- Respiration profonde
- Exercices de relaxation guidée avec visualisation (vous imaginer dans un endroit agréable et calme)

Reposez-vous

Le repos peut vous aider à améliorer votre humeur et vous donner plus d'énergie.

Voici quelques conseils pour mieux dormir :

- Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- Éteignez tous les écrans (téléviseur, tablettes, ordinateurs, etc.) au moins 30 minutes avant de vous coucher.
- Effectuez des activités relaxantes (lecture, méditation ou écoute de musique tranquille) avant de vous coucher.
- Sortez de votre lit si vous avez du mal à vous endormir. Retournez-y seulement quand vous pensez pouvoir vous endormir.

Bougez

Tout type d'exercice ou de mouvement peut vous permettre d'améliorer votre humeur et votre sommeil tout en atténuant votre anxiété.

Voici quelques conseils pour être plus actif :

- Choisissez une activité agréable et adaptée à votre état de santé et à votre condition physique.
- Commencez doucement avec des exercices et des mouvements légers, comme la marche. Même 10 minutes d'exercice par jour peuvent s'avérer utiles.
- Augmentez progressivement votre activité physique et rendez vos mouvements plus difficiles.
- Suivez vos progrès. Pensez à emporter un podomètre si vous en avez un.

Conseils de sécurité en matière d'exercice physique :

- Vous pouvez faire de l'exercice pendant ou après le traitement.
- Discutez avec votre équipe de soins de santé de la façon de faire de l'exercice en toute sécurité.
- Arrêtez toute activité physique et reposez-vous si vous ressentez des douleurs intenses, si vous vous sentez nauséeux ou si vous avez du mal à respirer.

Mangez bien

Pour que votre corps et votre esprit fonctionnent au mieux de leurs capacités, mangez trois repas par jour, et des collations au besoin.

Consommez ce qui suit autant que vous le pouvez :

- Céréales complètes, fruits et légumes, produits laitiers pauvres en matières grasses et viandes maigres
- Aliments riches en acides gras oméga 3 stimulants comme le poisson, les graines de lin et les noix
- 6 à 8 verres d'eau ou d'autres boissons non sucrées par jour (à moins qu'on vous ait dit de boire moins)

Limitez autant que possible les boissons et aliments suivants :

- Aliments riches en matières grasses, en sucre ou en sel (aliments transformés, boissons et desserts sucrés, restauration rapide, croustilles, etc.)
- Caféine, qui est présente dans le café, le thé, le Coca-Cola et le chocolat

Votre équipe de soins de santé peut vous orienter vers un diététiste qui vous aidera à trouver des façons de bien manger. Vous pouvez aussi trouver des idées de recettes saines aux pages unlockfood.ca/fr et guide-alimentaire.canada.ca/fr.

Revoyez votre consommation d'alcool et de tabac

Évitez ou limitez l'alcool. L'alcool peut vous rendre triste, nuire aux traitements contre le cancer et aggraver les effets secondaires. Si vous avez des problèmes d'alcoolisme, ConnexOntario peut vous aider à trouver des services de traitement dans votre collectivité. Visitez connexontario.ca/fr-ca en ligne ou composez le 1 866 531-2600.

Envisagez d'arrêter de fumer. Le renoncement au tabac est bon pour votre santé globale. Il peut aussi permettre d'améliorer l'efficacité des traitements contre le cancer et d'atténuer les effets secondaires. Visitez smokershelpline.ca/fr-ca pour obtenir de l'information ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 pour obtenir du soutien.

Points clés

- Il est normal que les personnes atteintes d'un cancer se sentent anxieuses.
- L'anxiété peut engendrer de nombreux symptômes physiques et émotionnels.
- Vous pourriez avoir besoin d'un traitement si votre anxiété ne disparaît pas ou interfère avec votre vie.
- Le counseling ou les médicaments peuvent faire partie de votre traitement.
- Vous pouvez vous-même faire beaucoup de choses pour atténuer votre anxiété.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements sur l'anxiété?

Pour obtenir d'autres renseignements utiles, consultez les pages suivantes :

- Santé Ontario (Action Cancer Ontario) : cancercare.on.ca/symptoms
- Anxiété Canada : anxietycanada.com/fr
- Société canadienne du cancer : www.cancer.ca/fr
ou appelez le numéro suivant : 1 888 939-3333
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : camh.ca/fr

Ce guide, créé par Action Cancer Ontario, est destiné aux patients pour les renseigner sur l'anxiété. Il doit être utilisé à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical. Par ailleurs, il ne contient pas tous les renseignements disponibles sur la gestion de l'anxiété. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé. L'information contenue dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Action Cancer Ontario.

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit lié au matériel contenu dans ce guide, notamment tout le texte et toutes les images. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ou distribuée, transmise ou « dédoublée » de quelque manière que ce soit, ou par aucun moyen, sans la permission écrite préalable d'Action Cancer Ontario.

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1 855 460-2647, ATS 416 217-1815 - publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides de gestion des symptômes destinés aux patients, visitez la page :

cancercareontario.ca/fr/symptom-management