

# Comment gérer votre anxiété



Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Managing anxiety after cancer treatment (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Anxiety (Sunnybrook Odette Cancer Centre) [en anglais seulement]
- Conseils pour vous aider à gérer vos symptômes : Anxiété (L'Hôpital d'Ottawa)

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir aux patients de l'information sur l'anxiété. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer l'anxiété. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Les fonds pour la traduction sont fournis par le Elizabeth Walters Patient Education Fund de la Princess Margaret Cancer Foundation

## **Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?**

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à : [cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)

## **Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :**

Qu'est-ce que l'anxiété liée au cancer?	<b>p. 2</b>
Qu'est-ce qui cause l'anxiété liée au cancer?	<b>p. 3</b>
Que puis-je faire pour gérer mon anxiété?	<b>p. 4</b>
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	<b>p. 13</b>
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	<b>p. 15</b>

Le présent guide du patient s'adresse aux personnes qui éprouvent de l'anxiété avant, pendant ou après les traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

# Qu'est-ce que l'anxiété liée au cancer?

C'est un sentiment d'inquiétude, de peur ou de nervosité.

Ce sentiment peut apparaître et disparaître. Le fait de commencer un traitement ou d'attendre des résultats d'examen peut aggraver l'anxiété.

## Un faible niveau d'anxiété peut faire surgir les symptômes suivants :

Sentiment d'agitation et d'inquiétude, et impression de ne pas pouvoir vous détendre

Muscles tendus

Troubles du sommeil

Troubles de l'humeur et stress

## Un niveau élevé d'anxiété peut occasionner des accès d'anxiété très intenses pouvant survenir rapidement et provoquer :

Un sentiment de catastrophe imminente;

Un essoufflement;

Des étourdissements et des nausées;

Des douleurs thoraciques;

Des palpitations cardiaques (accélération du rythme cardiaque).

- **L'anxiété est un sentiment normal pour les patients et les familles qui doivent composer avec un cancer.**
- Elle disparaît souvent d'elle-même en quelques jours. Si votre anxiété dure plus longtemps, vous pourriez avoir besoin d'aide pour la gérer.

## Conseils d'un patient :

Je pense qu'il est « normal » d'éprouver un léger niveau d'anxiété lorsqu'on est atteint de cancer, à condition que celui-ci ne nuise pas à notre capacité de faire face à la maladie. Avec les bonnes mesures de soutien en place, les patients devraient être encouragés à affronter leurs craintes, ce qui peut favoriser leur guérison.

# Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir plus de liens vers de l'information utile, allez au [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## Sites Web

### Anxiété Canada

[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

### Action Cancer Ontario

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

### Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
1-888-939-3333

### Centre de toxicomanie et de santé mentale

[www.camh.ca](http://www.camh.ca)  
[en anglais seulement]

## Cours d'autogestion

### Living a Healthy Life with Chronic Conditions

[www.healthy-living-now.ca/](http://www.healthy-living-now.ca/)  
> What if I Live Elsewhere  
[en anglais seulement]

### Online Mindfulness Based Stress Reduction Class (gratuit)

[www.palousemindfulness.com](http://www.palousemindfulness.com)  
[en anglais seulement]

## Sites Web d'entraide et de soutien

### Mood Gym

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)  
[en anglais seulement]

### Cancer Chat Canada

[www.cancerchat.ca](http://www.cancerchat.ca)  
[en anglais seulement]

### Services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer

[www.cancer.ca/soutien](http://www.cancer.ca/soutien)

### Relaxation musculaire progressive

[www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com)  
[en anglais seulement]

## Livre en ligne

### The Emotional Facts of Life with Cancer: A guide to Counselling and Support for Patients, Families and Friends

Allez au [www.capo.ca](http://www.capo.ca) > patient family resources > how do I get more information  
[en anglais seulement]

## Applications

### Bibliothèque d'applications du Scarborough Hospital

[www.tsh.to](http://www.tsh.to); recherchez les termes « Mental Health App Library »  
[en anglais seulement]

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre votre anxiété.

Le chiffre 0 signifie que vous n'éprouvez pas d'anxiété, et 10 correspond à la pire anxiété imaginable.

0-3	4-6	7-10
<p>Votre anxiété est <b>légère</b> si :</p> <p>Vos symptômes sont bénins et ne vous importent qu'à l'occasion.</p> <p>Vous pourriez vous faire du souci pour votre avenir, votre maladie et votre famille. Vous pouvez dormir, manger et vous concentrer la plupart du temps.</p>	<p>Votre anxiété est <b>modérée</b> si :</p> <p>Vos symptômes signalent un début d'anxiété qui ne disparaît pas ou qui perdure une grande partie de la journée.</p> <p>Votre anxiété nuit à certaines de vos activités courantes. Vous pourriez avoir de la difficulté à prendre des décisions, à vous concentrer et à dormir.</p> <p>Vous pourriez avoir des accès d'anxiété.</p>	<p>Votre anxiété est <b>sévère</b> si :</p> <p>Vous éprouvez beaucoup d'inquiétude et d'agitation la majorité du temps. Vous n'arrivez pas à vous détendre ni à être calme.</p> <p>Vous avez souvent des accès d'anxiété.</p> <p>Votre anxiété vous empêche de vaquer à vos activités courantes. Vous éprouvez beaucoup de difficulté à prendre des décisions et à vous concentrer.</p> <p>Vous ne pouvez pas dormir ni manger.</p> <p>Vous avez l'impression de n'avoir aucune emprise sur votre vie.</p>

**Votre anxiété pourrait nécessiter un traitement si elle :**

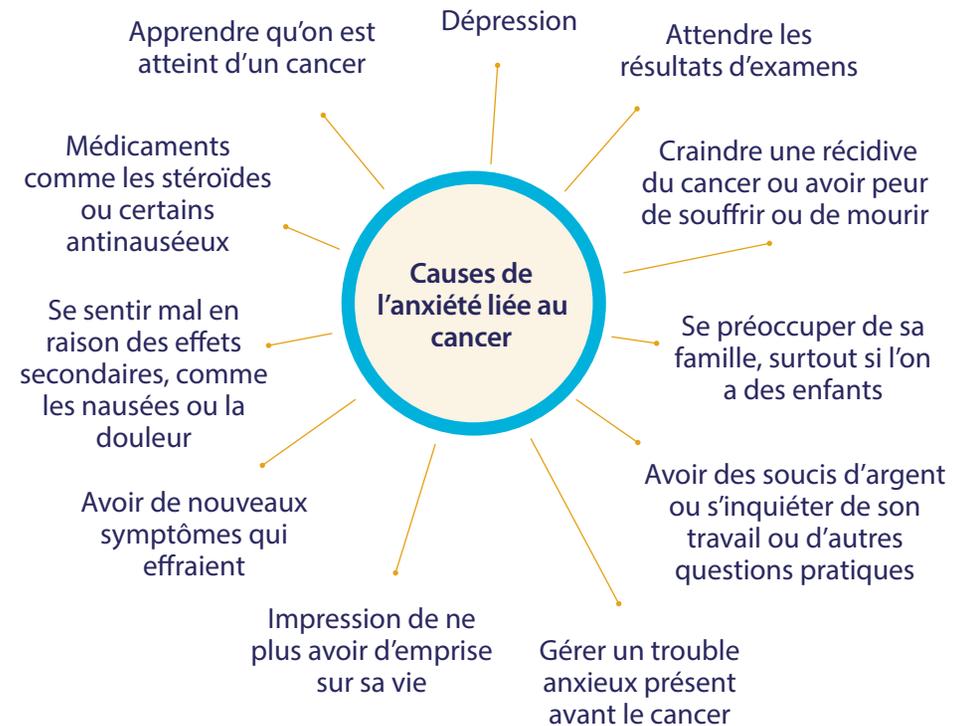
est modérée ou sévère;

dure plus de 2 ou 3 semaines;  
vous empêche de vous rendre à vos rendez-vous chez le médecin ou de suivre vos traitements;

s'accompagne de symptômes dépressifs comme éprouver de la tristesse la majorité du temps ou ne plus avoir d'intérêt envers les activités que vous aimiez faire.

# Qu'est-ce qui cause l'anxiété liée au cancer?

L'image ci-après montre diverses raisons qui peuvent causer l'anxiété liée au cancer :



# Que puis-je faire pour gérer mon anxiété?

## Obtenez du soutien

Le soutien des membres de votre famille, de vos amis et de votre communauté peut vous aider à vous sentir mieux et moins seul.



### Les conseils suivants peuvent vous aider à obtenir du soutien :

Parlez avec une personne de confiance qui sait écouter.

Parlez avec une personne à votre lieu de culte. Il peut être utile d'obtenir des conseils spirituels ou religieux.

Joignez-vous à un programme de soutien pour les personnes atteintes de cancer pour échanger avec d'autres.

Informez-vous auprès d'un travailleur social au sujet des programmes de soutien offerts dans votre centre anticancéreux et dans votre communauté.

**Les personnes qui se renseignent** sur leur cancer et leurs options de traitement se sentent davantage en contrôle et ressentent moins d'anxiété. Préparez-vous à vos rendez-vous en apportant une liste de questions et faites-vous accompagner par une personne de confiance si vous le pouvez.

Renseignez-vous sur les ressources de soutien dans votre communauté en communiquant avec la Société canadienne du cancer. Allez au [www.cancer.ca/soutien](http://www.cancer.ca/soutien)

# Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

**Consultez immédiatement votre équipe soignante, rendez-vous à votre service d'urgence le plus proche ou composez le 911 si vous éprouvez les symptômes suivants :**

Votre anxiété est telle que vous songez à vous faire du mal ou à vous suicider

Essoufflement soudain, étourdissements ou accélération subite du rythme cardiaque (ces symptômes pourraient être causés par l'anxiété, mais peuvent aussi signaler un trouble de santé urgent)

### Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESÉ) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

## Obtenez du counseling pour vous aider à faire face à votre situation

Le counseling professionnel peut vous aider à penser et à agir différemment pour faire face à votre anxiété.



### Discutez avec votre équipe soignante de la possibilité de consulter un professionnel en oncologie psychosociale, comme :

Un psychiatre

Un psychothérapeute

Un psychologue

Un travailleur social

**Renseignez-vous auprès de** votre centre anticancéreux ou centre de soins palliatifs communautaire sur les programmes d'adaptation ou de gestion du stress en groupe.

Le counseling peut aussi être appelé psychothérapie.

## Prenez des médicaments sur ordonnance

Si votre anxiété ne s'améliore pas, vous pourriez prendre des médicaments pour la contrôler.



### Il existe deux types de médicaments pour contrôler l'anxiété :

Les médicaments contre l'anxiété sont habituellement pris pendant de courtes périodes pour traiter l'anxiété sévère. Ils agissent rapidement, mais peuvent créer une dépendance s'ils sont utilisés trop longtemps.

s'accompagne d'une dépression. Ils peuvent mettre plusieurs semaines à agir, mais ils n'entraînent pas de dépendance.

Les antidépresseurs sont souvent utilisés pour traiter une anxiété prolongée, plus sévère ou qui

**Consultez votre équipe soignante** pour connaître les médicaments qui pourraient vous être prescrits.

## Affrontez vos peurs

L'anxiété peut vous amener à éviter des gens ou des situations qui vous causent de l'anxiété. C'est ce qu'on appelle un comportement d'évitement.

### Différents types d'anxiété peuvent vous faire éviter différentes choses :

**Trouble panique :** foules

Plus vous évitez ce qui vous cause de l'anxiété, plus votre niveau d'anxiété augmentera.

**Anxiété sociale :** interagir avec des gens

**Phobies :** aiguilles, espaces clos comme les appareils d'IRM, etc.

### Soyez prudent!

✓ N'évitez jamais les examens, traitements ou séances d'information avec votre équipe soignante. Si vous éprouvez de l'anxiété, dites-le à votre équipe soignante et cherchez de l'aide.



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

Pensez aux aspects positifs de votre vie et aux choses que vous pouvez contrôler.



Soyez reconnaissant envers les choses et les gens qui vous apportent du bonheur.

Passez du temps avec des gens qui vous font rire.

Évitez les personnes négatives et les choses qui vous causent du stress.

## Améliorez votre sommeil

Une bonne nuit de sommeil peut vous donner plus d'énergie et améliorer votre bien-être psychologique.



### Les conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir :

Laissez-vous du temps pour planifier et penser à vos préoccupations en début de soirée afin de ne plus devoir y réfléchir lorsque vous essayez de vous endormir.

Pratiquez des activités relaxantes comme lire ou écouter de la musique avant d'aller au lit.

Si vous ne pouvez pas vous endormir au bout de 20 ou 30 minutes, sortez du lit. Ne retournez au lit que lorsque vous sentez que vous pourrez dormir.

## Faites des activités relaxantes

Les activités qui suivent peuvent vous aider à vous détendre et à gérer le stress ressenti par votre organisme.



### Activités relaxantes ou traitements apaisants à essayer :

Méditation de la pleine conscience

Massage

Yoga

Acupuncture

Hypnose

Musicothérapie ou thérapie par l'art

Respiration profonde

Imagerie mentale dirigée  
— s'imaginer dans un lieu agréable et calme

## Dressez une liste d'activités relaxantes, agréables et utiles



**Lorsque vous éprouvez de l'anxiété, prenez votre liste et choisissez une activité. Faites vos activités même si vous ne les appréciez pas autant que d'habitude.**

### Prévoyez ce qui suit :

Activités que vous aimez comme regarder vos émissions préférées ou prendre un bain.

Tâches que vous devez faire (corvées, rendez-vous, etc.).

Notez toutes vos corvées dans un calendrier quotidien ou hebdomadaire. Les accomplir vous aidera à vous sentir en contrôle et utile.

Faites vos activités même si vous ne les appréciez pas autant que d'habitude ou même si vous n'en avez pas envie.

## Faites de l'exercice et prenez soin de votre corps



L'exercice est une bonne façon de réduire votre anxiété et d'améliorer votre humeur.

Choisissez une activité que vous appréciez qui tient compte de votre état de santé et de votre condition physique.

Commencez lentement en pratiquant une activité physique peu exigeante comme la marche, la natation ou le yoga.

Allez à votre rythme. Augmentez graduellement la quantité et la difficulté de vos activités.

### L'exercice peut aussi :

- améliorer votre appétit
- vous donner plus d'énergie
- vous aider à mieux dormir
- renforcer vos muscles
- vous donner un sentiment de bien-être
- réduire vos sentiments de dépression et d'anxiété

### Soyez prudent!

- ✓ Vous pouvez faire de l'exercice en tout temps pendant ou après les traitements.
- ✓ Cessez l'activité et reposez-vous si vous vous sentez courbaturé, ankylosé ou essoufflé.
- ✓ Consultez toujours votre équipe soignante concernant la façon de faire de l'exercice en toute sécurité.

## Mangez bien

Une alimentation équilibrée peut accroître votre énergie et votre optimisme.



### Les conseils suivants peuvent vous aider à manger mieux :

Mangez quelque chose toutes les 3 ou 4 heures. Vous avez besoin de vous ravitailler souvent pour optimiser votre bien-être mental et physique.

Gardez des collations saines (noix, fruits, légumes et yogourt) à portée de la main.

Mangez beaucoup d'aliments riches en acides gras oméga-3 comme le poisson, les graines de lin et les noix de Grenoble. Ces aliments peuvent améliorer votre humeur.

Limitez la quantité d'aliments qui contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel (aliments transformés, desserts, boissons sucrées, prêt-à-manger).

Limitez votre consommation de caféine (café, thé, cola et chocolat). La caféine peut aggraver votre anxiété.

**Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste.** Un diététiste peut vous aider à planifier des repas qui vous aideront à vous sentir mieux. Visitez le site [www.sainealimentationontario.ca](http://www.sainealimentationontario.ca) ou composez le **1-877-510-5102** pour parler gratuitement avec un diététiste.

Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation saine, consultez la brochure d'information intitulée Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer de la Société canadienne du cancer. Allez au [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

## Évitez l'alcool et cessez de fumer



L'alcool rend les gens plus déprimés et anxieux. Même de petites quantités d'alcool peuvent nuire à votre humeur.

La nicotine contenue dans la cigarette peut aussi aggraver votre anxiété.

Réduire sa consommation de cigarettes ou cesser de fumer peut aider, mais les gens se sentent parfois plus nerveux ou « à cran » lorsqu'ils renoncent au tabac.

Consultez votre médecin ou pharmacien pour établir un plan adapté à votre situation.

Un plan de renoncement au tabac pourrait englober une thérapie de remplacement (comme des timbres ou de la gomme) ou des médicaments visant à soulager les envies de fumer.

Ne consommez pas de drogues illégales pour soigner votre anxiété. La marijuana n'est pas un traitement indiqué pour l'anxiété parce que cette substance peut diminuer votre énergie ou vous empêcher de penser clairement.

### Cesser de fumer peut être difficile. Voici des ressources qui peuvent vous aider :

- Téléassistance pour fumeurs, Société canadienne du cancer [www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca)
- Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool, [www.drugandalcoholhelpline.ca/accueil](http://www.drugandalcoholhelpline.ca/accueil) ou **1-800-565-8603**