

Quelques stratégies pour mieux gérer l'anxiété

Respiration

Lorsque nous ressentons de l'anxiété, notre respiration s'accélère et devient superficielle. Prendre lentement quelques respirations profondes peut aider à diminuer l'anxiété.

Pratiquer la relaxation et la méditation

Il existe plusieurs exercices qui aident le corps et l'esprit à se détendre. À vous de choisir ce qui vous convient. Vous pouvez consulter le site Passeport santé à l'adresse suivante :

<http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>.

Être actif

En plus des effets bénéfiques sur la santé physique, l'exercice réduit la tension accumulée dans les muscles, permet de se changer les idées et aide à relaxer le corps. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon ! Une marche ou une séance de yoga peuvent être suffisantes.

Avoir de bonnes habitudes de sommeil

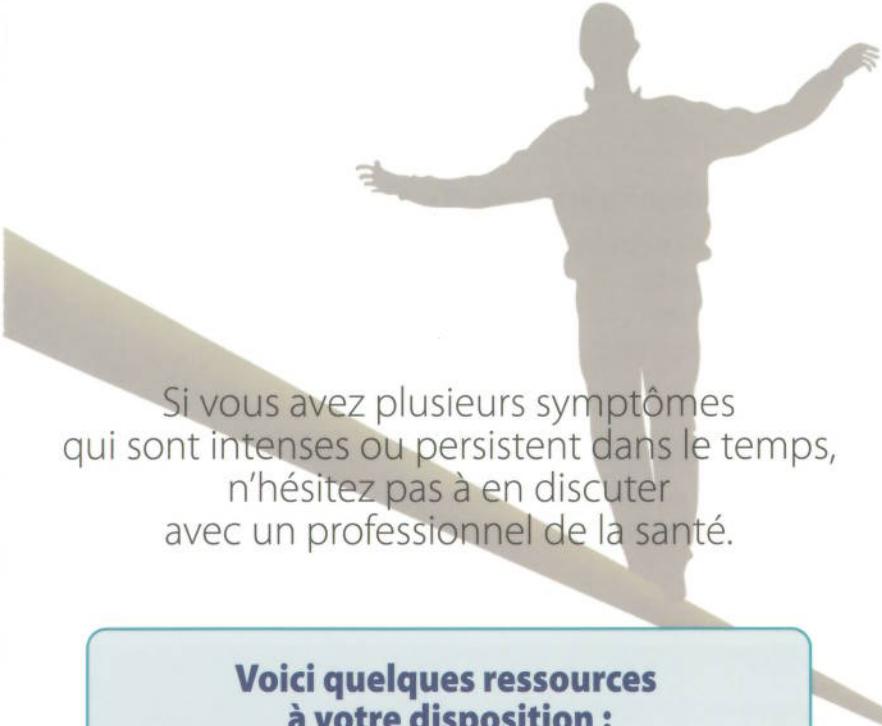
Un bon sommeil peut aider à réduire l'anxiété. Conservez une heure de coucher et de lever régulière afin d'avoir un cycle éveil-sommeil régulier. Ne restez pas au lit lorsque vous êtes éveillé et évitez de faire des activités stimulantes dans votre chambre (ex. : lire, regarder la télévision, utiliser une tablette numérique) car cela nuit à l'établissement d'une association chambre à coucher = sommeil. Évitez la caféine et les siestes après 15h.

Réduire la consommation d'alcool et éviter les drogues

Ces substances sont susceptibles d'aggraver l'anxiété.

Ne pas rester seul

Parlez de votre anxiété à des gens en qui vous avez confiance, évitez de vous isoler. La participation à des groupes d'entraide peut permettre de créer un réseau de soutien et de diminuer l'isolement.



Si vous avez plusieurs symptômes qui sont intenses ou persistent dans le temps, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de la santé.

Voici quelques ressources à votre disposition :

Le groupe de gestion de l'anxiété pour les personnes atteintes de cancer

Lieu : CRCEO, L'Hôtel-Dieu de Québec

Pour plus d'informations : 418-525-4444, poste 16545 ou consulter le site Internet du CHU de Québec.

Le groupe de la crainte de la récurrence associée au cancer

Lieu : CRCEO, L'Hôtel-Dieu de Québec
(en alternance avec l'hôpital St-Sacrement)

Pour plus d'informations : 418-525-4444, poste 15808



Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle
CHU de Québec - Université Laval © 2015 Tous droits réservés

5 hôpitaux CHUL, Hôpital de l'Enfant-Jésus, Hôpital du Saint-Sacrement, Hôpital Saint-François d'Assise, L'Hôtel-Dieu de Québec

Affilié à  UNIVERSITÉ LAVAL



L'anxiété associée au cancer

Conception graphique : Éric Morin, Service d'illustration médicale de L'Hôtel-Dieu de Québec



L'anxiété associée au cancer

Tout le monde a ressenti du stress, à un moment ou l'autre, face à diverses situations de la vie quotidienne. Le stress est essentiel à notre survie puisqu'il permet de se préparer à réagir rapidement face à un danger et de s'adapter aux exigences de la réalité.

Quand on parle d'anxiété, on fait davantage référence à des préoccupations, des craintes et des inquiétudes qui amènent un état de tension inconfortable.

L'annonce d'un cancer est une épreuve bouleversante qui demande de mobiliser une grande quantité d'énergie pour s'adapter et qui peut affecter plusieurs sphères de la vie. Les réactions varient d'une personne à l'autre. On peut ressentir de l'anxiété à différents degrés, selon la situation et la façon dont on la perçoit. Par exemple, l'anxiété peut être plus présente au moment du diagnostic de cancer, lors de l'attente de résultats ou au début des traitements.

Il arrive cependant que l'anxiété se présente de façon fréquente, devienne plus envahissante et nous empêche de bien fonctionner.

Quoiqu'il en soit, il est possible d'agir sur l'anxiété en la reconnaissant mieux et en développant des habiletés afin de la gérer.

Comment l'anxiété se manifeste-t-elle?

L'anxiété peut se manifester de différentes façons :

Manifestations physiques et comportementales

- Tensions musculaires;
- Tremblements;
- Transpiration;
- Troubles digestifs;
- Etc.
- Sensation d'oppression;
- Troubles du sommeil;
- Difficulté à se détendre;
- Changement d'appétit;

Manifestations liées à la sphère sociale

- Isolement ou difficulté à rester seul;
- Évitement de certaines situations ou de certains lieux;
- Etc.

Manifestations cognitives

- Diminution de la concentration ou de la mémoire;
- Difficulté à trouver ses mots;
- Pensées envahissantes;
- Etc.

Manifestations psychologiques

- Changements d'humeur;
- Irritabilité;
- Découragement;
- Etc.

Quelles sont les différentes sources de stress ?

Afin d'être en mesure d'agir sur l'anxiété, il importe d'abord de pouvoir identifier vos sources de stress. Cette étape représente un premier pas vers une meilleure gestion de l'anxiété.

Voici quelques exemples de sources de stress fréquemment liées au cancer :

- Devoir composer avec des symptômes physiques et des effets secondaires des traitements (douleur, fatigue, bouffées de chaleur, etc.).
- Débuter un nouveau traitement ou être en attente de résultats d'examens.
- Devoir composer avec des changements dans son apparence physique, ses rôles sociaux ou des difficultés financières.
- Craindre une récurrence du cancer.
- Avoir des attentes élevées envers soi malgré l'impact de la maladie.

Auto-évaluation du niveau d'anxiété

Au cours des **14 derniers jours**, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants?

Problèmes	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié des jours	Presque tous les jours
Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension				
Incapacité à contrôler vos inquiétudes				
Inquiétudes à propos de tout et rien				
Difficulté à se détendre				
Agitation au point qu'il est difficile de rester tranquille				
Devenir facilement contrarié(e) ou irritable				
Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver				