Anxiété

« Je me suis sentie tellement bouleversée et tendue, j'étais incapable de rester assise. Je me levais mais je n'avais aucun endroit où aller. Donc je m'assoyais de nouveau. »

Kamila
Diagnostiquée avec un cancer colorectal

Qu'est-ce que l'anxiété associée au cancer?

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de nervosité, d'incertitude ou de stress. Il est parfaitement normal de se sentir anxieux ou stressé lorsqu'on est atteint d'un cancer.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** L'anxiété modérée peut affecter la qualité de vie quotidienne. Elle peut aussi affecter ce qu'on ressent dans certaines situations et avec les gens. L'anxiété peut affecter la capacité de faire ses activités quotidiennes à la maison et au travail. Elle peut se manifester différemment d'une personne à une autre.
- **Comment puis-je améliorer cette situation?** L'anxiété peut s'améliorer ou s'aggraver selon les moments et la cause. Elle peut apparaître ou disparaître (par exemple, lorsque vous attendez les résultats d'examens médicaux). Vous pouvez la ressentir tout le temps (par exemple, en situation d'incertitude face à l'avenir). Des stratégies pour s'aider peuvent être utiles dans plusieurs cas.

Quelles sont les causes de l'anxiété associée au cancer?

Tout le monde ressent une forme d'anxiété lorsqu'ils apprennent qu'ils sont atteints d'un cancer. Un diagnostic de cancer peut être angoissant. Cela peut vous occasionner de l'incertitude ou de la nervosité à propos de plusieurs choses.

Vous pouvez vous sentir plus anxieux lorsque vous attendez des résultats. Choisir un traitement ou faire face aux effets physiques du cancer sont également des sources d'anxiété.

Parmi les choses qui pourraient vous causer de l'anxiété on retrouve :

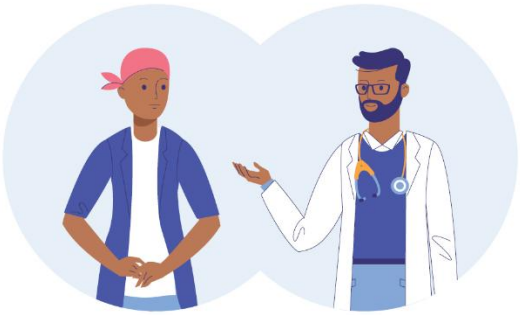
- Le besoin de compter sur sa famille et ses amis.
- Les changements dans les relations avec sa famille et ses amis.
- Le sentiment de culpabilité parce que vous n'avez pas assez de temps pour votre famille.
- Le stress qu'occasionne l'organisation des rendez-vous médicaux.
- Le stress qu'occasionne l'organisation de la vie personnelle et professionnelle.
- L'inquiétude au sujet de l'avenir.

Quels sont les signes de l'anxiété?

L'anxiété peut causer différents effets sur votre corps et votre esprit. Les symptômes typiques de l'anxiété comprennent :

- De l'irritabilité, de l'impatience.
- Une agitation, de la difficulté à se détendre.
- Une inquiétude plus fréquente .
- Une perte d'intérêt pour les activités sociales ou pour être en compagnie.
- Des difficultés d'accomplir des tâches ou les activités habituellement faciles.
- De la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Des maux de tête.
- Une perte d'appétit.

- De la difficulté à dormir.
- Des maux d'estomac.
- D l'épuisement.
- Des étourdissements, des vertiges.
- De la diarrhée.
- Des nausées.
- Une sensation d'étouffer.



Quand devrais-je demander de l'aide pour mon anxiété?

Il est normal de ressentir de l'anxiété quand on a un cancer. Si votre anxiété devient trop difficile, vous devriez en parler à votre équipe soignante à votre prochain rendez-vous. (Pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe soignante, veuillez consulter Communiquer avec l'équipe soignante dans la section outils). Si vous vous reconnaissez dans l'un des exemples ci-dessous, avisez l'un des membres de votre équipe soignante. Un soutien vous sera offert.

- L'anxiété vous empêche de faire les choses que vous devez ou voulez faire.
- Vous ressentez des "signes d'anxiété" de manière très forte ou de façon permanente (voir liste ci-dessus).
- Vous n'arrivez pas à dormir la nuit.
- L'anxiété vous empêche de vous rendre à vos rendez-vous médicaux.
- Vous ne pouvez pas prendre les décisions nécessaires.
- Vos soucis et vos craintes nuisent à vos relations.
- Vous ne pouvez pas faire face aux activités quotidiennes de base.
- Vous ne semblez pas pouvoir profiter du tout de la vie ni envisager l'avenir.

- Vous souffrez fréquemment d'un essoufflement soudain, d'un rythme cardiaque rapide ou de douleurs thoraciques.

Parlez avec un membre de votre équipe soignante immédiatement si :

- Vous avez déjà vécu une dépression ou de l'anxiété. Vous sentez que cela pourrait recommencer.
- Vous avez déjà souffert d'un traumatisme physique ou émotionnel.
- Vous pensez à vous mutiler ou vous suicider. Si vous ne pouvez joindre une personne de votre équipe soignante, appelez 1 866 277-3553 ou le 9-1-1 ou consultez www.suicide.ca

Que puis-je faire pour m'aider à gérer mon anxiété?

Beaucoup de choses peuvent être faites pour gérer l'anxiété et éviter qu'elle ne s'aggrave. Pour vous aider, vous pouvez refaire ce qui a déjà fonctionné. Si ces méthodes ne fonctionnent pas aussi bien qu'avant, pensez à essayer autre chose. Il faut parfois essayer plusieurs choses différentes et voir ce qui fonctionne le mieux. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions que vous pouvez essayer.

Écrire ses symptômes

- Conserver un journal des moments où vous ressentez de l'anxiété. Y indiquer:
  - À quel moment cela a-t-il commencé.
  - Ce qui semble aggraver cet état.
  - Ce qui l'améliore.
- Indiquez les activités qui réduisent l'anxiété (par exemple, la méditation, l'exercice).

Mieux connaître son cancer

- Se renseigner sur son cancer : connaître les différents traitements et leurs effets secondaires. Être informé aide à se sentir en contrôle, à réduire l'anxiété.
- Entre vos rendez-vous, dressez une liste des questions à poser au médecin. Vous vous sentirez moins inquiet si vous êtes préparé.
- Il peut être difficile de parler ou poser des questions au médecin quand on est anxieux ou nerveux. Préparez-vous à poser vos questions au médecin ou à l'infirmière. Cela apaisera une certaine incertitude qui peut être source d'anxiété. Vous vous sentirez un peu plus en contrôle.

Adopter de bonnes habitudes de sommeil

- Bien dormir peut accroître d'énergie et aider à réduire l'anxiété.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, essayez de faire une activité qui vous détend avant d'aller au lit. Par exemple, écouter de la musique, lire ou méditer.
- Il est recommandé d'éteindre l'ordinateur et la tablette au moins une heure avant d'aller au lit. La lumière de ces écrans peut indiquer au cerveau que c'est le jour et retarder le sommeil.

Mangez sainement

- Une alimentation saine et équilibrée peut aider à accroître l'énergie. Elle peut aussi aider à améliorer l'humeur.
- Les aliments qui contribuent au bien-être physique et mental comprennent :
    - les fruits et les légumes, les aliments riches en acides gras Omega 3 (par exemple, saumon, maquereau, sardines, graines de lin, soya), etles aliments riches en vitamine B (par exemple, œufs, produits laitiers, grains entiers, brocoli, épinards).
- Limitez les aliments riches en gras, sucre et sel :
    - les aliments transformés,
    - les desserts,
    - les boissons sucrées,
    - les repas-minute.
- Limitez la caféine et l'alcool. Ils peuvent aggraver l'anxiété.
- Vérifiez auprès de votre équipe soignante les aliments ou boissons à éviter.
- Pour plus d'informations, consultez Prendre soin de soi.

Faire de l’exercice

- L’exercice régulier peut aider à :
    - Améliorer le sommeil.
    - Se détendre.
    - Réduire l’anxiété.
    - Gérer la douleur et l’épuisement.
    - Améliorer l’appétit.
- Il est habituellement bien de faire de l’exercice pendant les traitements. Vérifiez cependant auprès de votre équipe soignante.
- Choisissez une activité ou un exercice que vous aimez. Ou bien quelque chose que vous aimeriez essayer. Choisissez un exercice qui convient bien à votre horaire.
- Soyez attentif à votre corps. Augmentez la quantité et la difficulté de votre activité uniquement lorsque vous vous sentez à l'aise de le faire.
- Pour plus d’informations, consultez Devenir actif.

✿ Adopter des moyens de relaxation

Les stratégies de relaxation sont une façon utile de détendre l'esprit et le corps. La relaxation permet de réduire l'anxiété. L'avantage de ces techniques est qu'elle peuvent se pratiquer presque n'importe où.

- **Exercices de respiration.** Cette technique se concentre sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à relaxer.
- **Relaxation progressive des muscles.** Contraction et relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Certaines personnes trouvent que cette technique favorise la détente. On s'imagine dans un endroit. L'imagerie mentale guidée ou la visualisation induit le calme. Le mot « guidée » implique un accompagnement à travers le processus. Ce peut êtreen personne ou à l'aide d'un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique qui consiste à calmer l'esprit. Généralement, on se concentre sur sa respiration. Vous pouvez méditer assis, couché et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **Activités de relaxation.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs. Ces mouvements aident à détendre l'esprit et le corps. Recherchez les cours avec des instructeurs compétents afin d'apprendre les bonnes techniques.
- Pour plus d'informations, consultez Stratégies de relaxation.

★ Faire des choses qui vous font vous sentir bien

Cessez de penser et de parler du cancer pour un moment. Essayez tous les jours d'avoir une période où vous faites quelque chose que vous aimez. Il peut s'agir simplement d'écouter de la musique, de lire ou de regarder une comédie.

- Consacrez du temps à un passe-temps ou une activité créative qui vous ont toujours fait plaisir. Vous aimeriez peut-être essayer quelque chose de nouveau? Par exemple, une activité que vous avez toujours souhaité faire. Un atelier d'écriture, un cours d'art, de musique…

Affronter vos peurs

L'anxiété peut amener à éviter les personnes ou les situations qui suscitent un stress. Mais, parfois éviter ce qui rend anxieux déclenche un stress.

Par exemple, vous avez peut-être envie d'éviter la compagnie de peur qu'on vous parle de votre cancer. Une solution est de prévoir des réponses avec lesquelles on se sent à l'aise. Ce pourrait être : « Merci de vous informer, mais j'aimerais simplement profiter de cette soirée et oublier mon cancer. »

Obtenir du soutien

- Il peut être difficile de demander de l'aide, en particulier à votre famille et à vos amis. Cependant, il est important que ces personnes sachent quand vous avez besoin d'aide. Il ne faut pas vous sentir submergé par les tâches quotidiennes. Faites appel à votre entourage vous aider en cuisine, entretien ménager, garde d'enfants. Demandez à vos proches de vous accompagner à vos rendez-vous.
- Partagez ce que vous ressentez avec un proche qui est à l'écoute. Peut-être préféreriez-vous confier vos inquiétudes à un groupe de soutien ayant vécu une expérience similaire ?
- Vous préférez peut-être un conseiller professionnel. Un/une psychologue peut de vous aider à voir vos inquiétudes différemment. Il/elle peut vous donner des pistes pour vous aider à gérer l'anxiété.

Information importante sur le cannabis

Peu de preuves existent quant à l'efficacité du cannabis sur l'anxiété. Son efficacité dépend d'un certain nombre de choses comme le type de cannabis et votre santé. Dans certains cas, le cannabis peut aggraver les symptômes. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'introduire le cannabis dans la gestion de votre anxiété. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis.

Ressources

Voici des ressources concernant l'anxiété et le cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien.

BC Cancer – Anxiety

Société canadienne du cancer - Composer avec l'anxiété et le stress

Société canadienne du cancer - Faire face au cancer

Action Cancer Ontario - Anxiété (télécharger le « Patient Guide »)

Fondation québécoise du cancer - Anxiété et dépression

Anxiety Canada – Anxiety in Adults

Cancer.Net – Coping With Uncertainty

Canadian Psychological Association – "Psychology Works" Fact Sheet: Cancer in Adults

Info-aide - Soutien aux accompagnateurs (info-aidant@lappui.org ou appelez 1 855 852-7784)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Anxiety. 2018.
- Société canadienne du cancer. Composer avec l'anxiété et le stress. 2019.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2017

- Action Cancer Ontario. Anxiété. 2016.
- Coping-Together. Dealing With Stress and Worry.
- Anxiety. 2016.
- Fondation québécoise du cancer. Anxiété et dépression. 2020.
- University Healthcare Network. Managing Anxiety After Cancer Treatment. 2017.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical. Vous ne devez pas ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution en tout ou en partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation écrite du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 5 juillet 2022