Dépression

« Je pleurais souvent après mon traitement. Moi qui pensais être une superwoman. J'étais un peu dépressive. J'ai passé environ deux semaines à pleurer sans arrêt. Ma fille aînée me disait : "Maman, il y a quelque chose qui ne va pas chez toi." Je ne réalisais même pas dans quel état j'étais. »

Sylvie, diagnostiquée avec un cancer du sein

À quoi ressemble la dépression chez une personne atteinte d'un cancer ?

Vivre de la tristesse fait partie de la vie. On peut être triste quand on vit des choses difficiles comme le cancer. Quand on est dépressif, la tristesse est plus forte. Elle dure plus longtemps. La tristesse peut empêcher de vivre normalement. On peut avoir moins d'énergie. On peut aussi avoir de la difficulté à penser clairement.

- **Comment cela peut-il m'affecter ?**
- La douleur et d'autres signes peuvent être plus difficiles à endurer quand on vit de la dépression. Plusieurs personnes qui ont le cancer sont déprimées. Cela devient un problème quand cela persiste. On peut avoir l'impression de ne plus avoir d'émotions. Ou bien que les émotions négatives prennent toute la place. On peut penser que la situation ne va jamais s'améliorer. La dépression touche chaque personne de manière différente. **Comment puis-je améliorer cette situation ?** Un conseil comme «trouve des façons de te remonter le moral » ne fonctionne pas pour la dépression. Il existe cependant des stratégies pour aider à mieux se sentir. (Pour consulter ces stratégies, rendez-vous à la section : Que puis-je faire pour gérer la dépression associée au cancer?).

Quelles sont les causes de la dépression ?

Si vous souffrez actuellement de dépression, il est possible que l'annonce du diagnostic l'aggrave. Les causes courantes de la dépression liée au cancer sont :

- Le choc d'avoir reçu un diagnostic. Le fait d'apprendre que son cancer est difficile à soigner
- Les changements dans son corps dus au cancer. Par exemple, la perte d'un sein ou des cheveux
- La détresse
- La douleur ou la fatigue
- Le deuil de son état de santé antérieur
- Le sentiment d'isolement

Comment la dépression apparaît-elle ?

Si l'on présente un ou plusieurs de ces symptômes pendant au moins 2 semaines :

- Se sentir triste, vide, désespéré. Avoir envie de pleurer. Ressentir de l'anxiété. Être irritable.
- Avoir de la difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes.
- Ne plus ressentir de plaisir pour des activités qu'on aimait. Plus rien ne semble pouvoir vous remonter le moral.
- Avoir peu d'énergie. Avoir du mal à se concentrer. Avoir de la difficulté à prendre des décisions.
- Cesser de se préoccuper de sa santé.

- Ne plus manger, ou manger moins qu'avant.
- Dormir plus longtemps. Ou bien dormir moins qu'avant.
- Se concentrer sur les aspects négatifs de son cancer.
- Penser à se blesser.

Quand devrais-je demander de l'aide pour ma dépression ?

Si votre humeur dépressive persiste plus de 2 semaines, qu'elle ne s'améliore pas, s'aggrave ou vous empêche d'accomplir vos activités quotidiennes, demandez de l'aide à un professionnel. Vous devriez parler avec votre oncologue, votre infirmière, ou votre infirmière pivot sans délai. Recevoir de l'aide d'autres personnes, que ce soit de la famille, des amis ou de professionnels de la santé, fait partie du processus de guérison de la dépression. Pour plus d'information sur la façon d'aborder vos inquiétudes avec votre oncologue, radio-oncologue, ou un autre membre de votre équipe de soins, veuillez consulter Communiquer avec l'équipe soignante, dans la section outils.

Demander de l'aide si votre humeur dépressive,

- persiste plus de 2 semaines
- ne s'améliore pas
- s'aggrave
- vous empêche d'accomplir vos activités quotidiennes

Vous devriez parler rapidement avec votre oncologue, infirmière ou infirmière pivot. Être aidé par la famille, les amis ou des professionnels de la santé, favorise la guérison de la dépression.

Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :

- Vous avez l'impression d'être en situation de crise.
- Vous songez à vous blesser ou à blesser les autres.
- Vous avez des pensées ou des plans suicidaires.

Comment gérer la dépression associée au cancer ?

Vous pouvez essayer ces stratégies après avoir discuté avec un professionnel de la santé. Il vous aidera à déterminer si vous souffrez de dépression :

Tenir un journal des symptômes

Voici quelques avantages à noter ses sentiments et ses pensées négatives dans un journal :

- Aide à gérer ses émotions et à déterminer ce qui vous préoccupe.
- Aide à identifier les pensées et les comportements qui amènent une humeur dépressive. Cela pourrait permettre de modifier sa routine.
- Aide à voir l'évolution de sa vie sentimentale au fil du temps.
- Partager le contenu de votre journal avec un thérapeute si vous le souhaitez. Mais, vous n'êtes pas obligé. Un journal permet de mieux comprendre ses symptômes. Il peut aider le thérapeute à choisir des traitements mieux adaptés à votre condition.

Prendre soin de soi

Une personne en dépression peut penser qu'il est inutile de prendre soin d'elle. Toutefois, prendre soin de soi peut améliorer la dépression. Concentrez-vous sur ces notions de base :

- Mangez sainement. Une alimentation équilibrée peut contribuer à remonter le moral. Mangez régulièrement. Évitez la malbouffe (aliments sucrés, salés, gras et transformés).
- Buvez beaucoup de liquide. Évitez de boire de l'alcool et de consommer des drogues.
- Si les symptômes du cancer (ex. : ulcères buccaux, nausées vous empêchent de manger sainement, demandez de l'aide à votre équipe soignante.
- Bougez : un peu d'exercice favorise la sécrétion d'endorphines. Ces hormones améliorent l'humeur et diminuent la douleur. Choisissez une activité que vous aimez. Commencez lentement et allez-y progressivement. Il est habituellement possible de faire de l'exercice durant les traitements. Cependant, vérifiez auprès de votre équipe de soins avant de commencer des exercices.
- Dormez mieux : un meilleur sommeil peut améliorer votre humeur. Pour être plus détendu au moment du coucher, pensez à vos inquiétudes plus tôt dans la soirée. Réduisez progressivement vos activités avant d'aller au lit. Évitez les écrans (télé, ordinateur, cellulaire) au moins 2h avant l'heure du coucher.
- Pour plus d'information, veuillez consulter le document Prendre soin de soi dans la section outils.

Intégrer des activités simples et plaisantes dans sa journée

Faites une liste d'activités que vous aimez et essayez de les faire à différents moments de la journée. Ne rien faire tend à aggraver la dépression. Forcez-vous à faire des activités même si vous n'en avez pas envie. Voici quelques suggestions pour commencer :

- Cuisinez votre plat favori ou quelque chose de nouveau
- Promenez-vous dans un marché ou un musée
- Marchez dans votre quartier et prenez des photos
- Allez au parc, à la piscine ou à la bibliothèque
- Prenez un bain relaxant
- Jouez avec votre animal de compagnie si vous en avez un
- Faites une activité « mentale » qui vous procure de la satisfaction. Par exemple, des mots croisés ou une partie de solitaire.
- Écoutez de la musique ou lisez un livre, un magazine ou un journal

Identifier le problème

Un diagnostic de cancer déclenche différents défis auxquels on se retrouve confrontés. L'utilisation de la résolution de problèmes peut aider à gérer ses inquiétudes.

- Vous pouvez tenter de déterminer un problème à résoudre. Pour ce faire, séparez un problème important en plusieurs petits problèmes. Cela permettra de gérer chacun plus facilement.
- Évaluez toutes les solutions possibles pour résoudre le problème.
- Planifiez la mise en place de la meilleure solution. Évaluez le résultat de cette action pour pouvoir vous ajuster au besoin.
- Pour plus d'information, veuillez consulter ce document Résolution de problèmes dans la section outils.

Remettre en question sa façon de penser

Avoir une attitude positive en tout temps ne fonctionne pas. Essayez plutôt de remplacer vos pensées négatives par des pensées plus réalistes et optimistes. Par exemple, vous pourriez remplacer « je n'arrive pas du tout à gérer les situations » par « je gère quelques petites choses assez bien ». Lorsque vous remarquez que vous avez une pensée négative, posez-vous ces deux questions : *est-ce vrai? est-ce utile?* La réponse est souvent « non ».

- Pour plus d'information, veuillez consulter la première suggestion dans Résolution de problèmes.

Être en contact avec les autres

Être en contact avec d'autres peut aider à se changer les idées. Cela peut aussi aider à voir les choses différemment. Voici quelques conseils pour augmenter ses contacts avec les autres :

- Se fixer un moment précis pour contacter un ami ou un membre de la famille. Le noter dans son agenda. Vous aurez alors plus de chances de le faire.
- Inviter quelqu'un à se joindre à nous pour faire une activité. Par exemple, aller marcher, voir un film ou prendre un café.
- S'inscrire à un cours au centre communautaire ou à un groupe de loisirs. Choisir une activité qu'on aime ou essayer quelque chose de nouveau. Ces moments de partage avec d'autres peuvent vous inspirer et vous donner de l'énergie.

Obtenir du soutien

La psychothérapie (ou une thérapie de soutien) peut aider à gérer sa dépression. Un membre de votre équipe de soins peut vous guider dans vos démarches. Voici quelques approches différentes, explorez-les selon vos préférences et vos besoins.

- La réduction du stress avec la méthode de pleine conscience. Cette méthode apprend à gérer le stress causé par les conditions chroniques.
- La thérapie cognitivocomportementale. Cette thérapie est axée sur la modification des pensées négatives et des comportements.
- Les thérapies qui encouragent l'expression créative, comme la thérapie par l'art.
- Les groupes de soutien en personne ou en ligne.
- Les travailleurs sociaux en oncologie. Ces professionnels offrent des conseils et du soutien émotionnel. Ils peuvent aussi référer à des groupes de soutien et des programmes communautaires.
- Pour plus d'information, veuillez consulter le document Obtenir du soutien dans la section outils.

Discuter de la médication avec l'équipe de soins

Il existe plusieurs antidépresseurs. Il est important d'en discuter avec son médecin. Sachez qu'il pourrait s'écouler environ 4 à 8 semaines avant de percevoir une amélioration de vos symptômes dépressifs. Si un antidépresseur ne fonctionne pas ou cause des effets secondaires, un changement pourrait être nécessaire. Parlez-en avec votre équipe de soins. La prise d'antidépresseurs combinée à une psychothérapie (ou une thérapie de soutien) donne habituellement de meilleurs résultats.

Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la dépression. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis.

Ressources

Pour de plus de détails au sujet de la dépression, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez consulter le tableau ci-dessous.

BC Cancer – Symptoms of depression

Association canadienne d'oncologie psychosociale (ACOP) - The emotional facts of life with cancer

Société canadienne du cancer - Faire face au cancer

Action Cancer Ontario - Dépression

Réseau de cancérologie Rossy - Tourné vers l'avenir : Émotions, peurs et relations

Sources de référence

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

- BC Cancer. Symptoms of depression. 2018.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2019.
- Canadian Psychological Association. "Psychology works" fact sheet: cancer in adults. 2019.
- Action Cancer Ontario. Dépression. 2016.
- ACOP. Practice guideline (emotional distress, depression, and anxiety). 2015.
- ACOP. The emotional facts of life with cancer. 2012.
- Coping together: a practical guide for couples facing cancer. Dealing with stress and worry.

- COStaRS. Remote Symptom Practice Guides for Adults on Cancer Treatments. Fatigue/Tiredness. 2020.
- Cyr C et al. Cannabis in palliative care: current challenges and practical recommendations. Ann Palliat Med 2018;7:463-477.
- National Academy of Sciences. The health effects of cannabis and cannabinoids.
- Réseau de cancérologie Rossy. Tourné vers l'avenir : Émotions, peurs et relations. 2016.
- TEMPO. Feeling sad, lonely or depressed.
- WebMD: How writing in a journal helps manage depression.

Approbation des professionnels de la santé

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

Avis 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 ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet.

Avant de débuter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin.

Nous avons fait preuve de vigilance pour nous assurer que l'information de ce document est exacte au moment de la publication.

e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes. e-IMPAQc n'est pas responsable des dommages aux biens liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

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

Dernière mise à jour : 22 avril 2022