

Le mieux-être



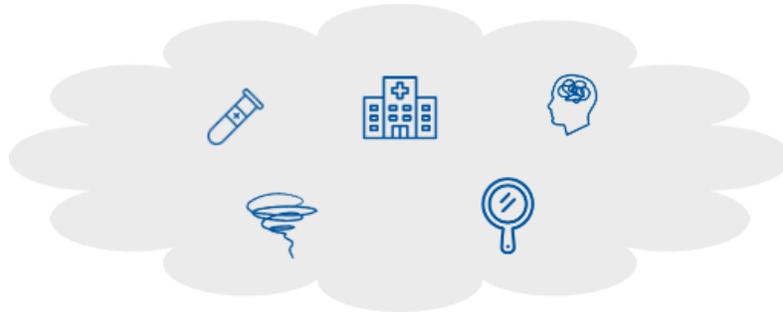
« Je réalise que je suis plus consciente des choses. J'ai atteint un meilleur équilibre. J'ai pris conscience que je suis forte. »

Julie
diagnostiquée d'un cancer du sein

Qu'est-ce que le mieux-être associé au cancer?

Le mieux-être est la capacité de jouir de la vie et de faire face à ses défis. C'est la vision positive de soi qui implique votre corps, votre esprit et vos émotions. Lorsque vous êtes dans un état de mieux-être, vous avez l'énergie et la motivation de vivre et d'interagir avec le monde. Cela ne signifie pas pour autant que vous vivez constamment dans la joie. Il est toujours possible de ressentir du bien-être, même si vous vivez avec un problème de santé mentale.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Il est normal de ressentir de l'accablement lorsque vous faites face à un défi tel que le cancer et ses traitements. Votre état d'esprit pourrait ne pas laisser de place au mieux-être. Vous vous retrouvez soudainement avec une liste encore plus longue de choses à faire qui comprend les visites chez le médecin et l'horaire des traitements. Vous pourriez ressentir que vous n'avez aucun contrôle sur vos pensées et vos émotions. Dans ces moments, dites-vous que vos sentiments actuels pourraient changer et qu'ils changeront assurément.
- **Comment améliorer?** Au cours des jours et des semaines suivant le diagnostic, il est logique de vous concentrer sur votre traitement et votre rétablissement. Mais à mesure que le temps passe, vous concentrez sur votre mieux-être peut vous aider à vivre pleinement pendant et après vos traitements. Dans les faits, le mieux-être est un des outils les plus puissants pour faire face au cancer.



Quelles sont les causes d'un faible niveau de bien-être?

Voici quelques éléments qui pourraient avoir un impact sur votre mieux-être :

- l'inquiétude liée à votre diagnostic de cancer et aux résultats des tests;
- les effets secondaires dus aux traitements contre le cancer tels que les nausées, la fatigue, la perte d'appétit;
- le nombre de visites à l'hôpital afin de subir les tests et les traitements;
- les changements à votre image corporelle causés par le cancer ou les effets secondaires du traitement;
- l'incapacité de faire les activités que vous aimez à cause des effets secondaires du traitement;
- la perturbation ressentie par tout ce que représente le cancer.



Comment se manifeste un faible niveau de bien-être?

Il n'est pas rare de ressentir de la consternation, de la colère et un sentiment de solitude pendant le traitement contre le cancer. Si vous sentez que cette attitude vous paralyse, alors il est peut-être temps de prendre les choses en main (Consultez la section [Que puis-je faire pour améliorer mon bien-être?](#)). Voici quelques indices qui démontrent que votre niveau de bien-être est faible :

- Votre vie quotidienne est dominée par l'anxiété et le stress.
- Vous ressentez de la colère envers votre cancer.
- Vos émotions sont en dents de scie.
- Vous ne voulez pas voir vos connaissances ni rencontrer des nouvelles personnes.
- Vous ressentez de la gêne due aux changements corporels causés par le cancer ou les traitements.
- Vous évitez l'intimité sexuelle.
- Vous avez honte d'avoir le cancer.
- Vous êtes incapable de vous accepter.
- Vos traitements sont terminés, mais vous ressentez encore de la fatigue et vous manquez de motivation.



Quand devrais-je demander de l'aide afin d'améliorer mon mieux-être?

Il n'est pas inhabituel ni embarrassant de vous sentir dans une impasse et il existe de l'aide professionnelle. Si vous vivez une des situations suivantes, parlez-en avec votre oncologue, votre infirmière ou votre infirmière pivot lors de votre prochain rendez-vous. (Pour des conseils pour parler à votre équipe de soins, consultez [Communiquer avec l'équipe soignante](#) dans la section outils à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes):

- Vous avez de la difficulté à gérer votre anxiété.
- Vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de vos émotions.
- Vous êtes incapable d'accepter votre apparence à la suite de vos traitements ou de leurs effets secondaires.
- Vous n'éprouvez aucune motivation.

- Vous évitez les interactions avec votre famille et vos amis.
- Vous avez des troubles du sommeil.
- Vous croyez souffrir de dépression.



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

- Vous pensez à vous mutiler ou vous suicider. Si vous ne pouvez joindre une personne de votre équipe de soins, appelez Suicide Action Montréal au 1 866 277-3553 ou encore le 9-1-1.

Que puis-je faire pour améliorer mon bien-être?

Le mieux-être n'apparaît pas et ne disparaît pas comme par magie. Les actions prises pour vous sentir bien peuvent entraîner un sentiment de mieux-être. Imaginez un plan de mieux-être – une série d'actions afin de vous sentir le mieux possible. Les stratégies ci-dessous peuvent vous aider à entreprendre un plan de mieux-être équilibré afin de répondre à vos besoins physiques, émotionnels, sociaux et spirituels. Si de l'aide supplémentaire s'avère nécessaire, n'hésitez pas à en parler à un des membres de votre équipe de soins.



Écrire vos symptômes

Celui-ci vous aidera ainsi que votre équipe de soins à mieux comprendre votre mieux-être et à trouver les moyens pour vous aider.

- Notez vos activités quotidiennes telles que la marche, le jardinage, les tâches ménagères et utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Consignez les moments où vous ressentez de l'anxiété et du stress. Pouvez-vous décrire ce qui les déclenche?
- Notez tous les problèmes auxquels vous faites face. Pouvez-vous décrire les stratégies pour les aborder?
- Notez vos habitudes alimentaires. Est-ce que vous sautez des repas? Mangez-vous bien?
- Inscrivez l'heure à laquelle vous allez au lit et celle à laquelle vous vous levez. Dormez-vous suffisamment?



Planifiez ce que vous mangez

Mangez sainement favorise le mieux-être, mais peut sembler ardu lorsque vous faites face au traitement contre le cancer. Une bonne alimentation peut vous aider à vous sentir bien et à retrouver vos forces. Ces conseils vous aideront à simplifier et gérer ces habitudes.

- Cessez de vous inquiéter des petits détails : optez pour un mélange équilibré d'aliments nutritifs, en planifiant vos repas à l'aide du [Guide alimentaire canadien](#).
- Faites livrer votre épicerie ou vos repas santé à la maison afin de simplifier votre alimentation.
- Si vous n'avez pas faim pour trois repas, mangez souvent des collations santé au cours de la journée.
- Continuez de manger les aliments qui vous plaisaient auparavant, même si vous n'en avez pas le goût maintenant. Peut-être leur trouverez-vous un meilleur goût dans quelques jours ou quelques semaines.
- Si vous avez besoin d'aide, consultez une nutritionniste pour vous aider à planifier des repas adaptés à vos besoins. Vous pouvez obtenir une référence de votre équipe de soins.
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#) dans la section outils.



Faire de l'exercice

Tous les experts s'entendent : faire de l'exercice vous fait du bien, possiblement à cause de la production d'endorphines (messagers chimiques du cerveau) qui rehausse votre moral. L'exercice vous distrait également de vos inquiétudes qui perturbent votre bien-être. Rappelez-vous ceci au moment où vous commencez vos exercices : (C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auparavant avec votre équipe de soins.)

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- Acceptez les nouvelles limites de votre corps, du moins pour le moment.
- Choisissez une activité que vous aimez. Il n'est pas nécessaire d'aller au gym : vous pouvez retirer des bénéfices du jardinage, de la marche rapide ou toute forme de mouvement que vous pouvez contrôler.
- Augmentez graduellement le temps d'exercice afin d'éviter les blessures en surestimant vos capacités.
- Faites de l'exercice avec d'autres personnes de temps en temps.
- Même des activités légères telles que monter les escaliers ou des extensions et des flexions de vos membres peuvent vous aider à vous sentir mieux si vous devez passer beaucoup de temps au lit.
- Concentrez votre énergie sur des activités qui sont importantes pour vous.
- Pour plus d'informations, consultez [Devenir actif](#) dans la section outils.



Planifiez des sorties et des activités

Bien que vous ne ressentiez pas la motivation de faire des activités, « juste de le faire » peut améliorer votre sentiment de bien-être. Les suggestions suivantes peuvent vous aider à démarrer :

- Pensez à des activités qui vous faisaient du bien avant le cancer. Est-ce que vous pourriez recommencer à les faire, peut-être différemment? Ou préféreriez-vous une nouvelle activité?
- Il n'est pas important que ce soit sophistiqué ou difficile : des activités simples telles que des casse-têtes ou une visite à la bibliothèque, que ce soit en ligne ou en personne, peuvent améliorer votre bien-être.
- Faites-vous un devoir de sortir tous les jours si la température le permet.
- Dressez une liste d'activités et planifiez en faire une chaque jour : le mieux-être s'améliore lorsque vous incorporez des activités dans votre routine.
- Planifiez des activités que vous aimez. Fixez des objectifs raisonnables.



Connectez-vous aux autres et obtenez du soutien

La plupart d'entre nous éprouvent un bien-être à se sentir connectés à d'autres personnes et soutenus par celles-ci. En fonction de votre personnalité et de vos besoins, certains de ces conseils peuvent vous convenir :

- Faites appel à votre famille et à vos amis pour vous tenir compagnie et vous soutenir; n'oubliez pas que la plupart des gens désirent aider, surtout si vous leur faites savoir ce dont vous avez besoin.
- Si la sexualité est importante pour vous, continuez d'avoir une vie sexuelle active. Ayez de l'ouverture pour faire les choses un peu différemment. Ceci peut signifier de planifier du temps pour l'intimité ou étendre votre définition de la sexualité au-delà des relations sexuelles.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour les personnes qui vivent une expérience similaire à la vôtre. Ces groupes vous permettent de partager les expériences dans un environnement sain et de voir ce qui donne des résultats pour les autres. Demandez à votre équipe de soins des références à des groupes de soutien. Il existe peut-être des groupes de soutien en ligne ou au téléphone si c'est plus facile pour vous.
- Joignez-vous à un forum en ligne, comme ParlonsCancer.ca, où vous pouvez participer à des discussions et apprendre des commentaires des autres. Les sites Internet où lancer une recherche d'informations sont souvent des sites publics à but non lucratif.
- Bénéficiez du soutien professionnel d'un thérapeute qui peut vous aider à vous adapter aux conséquences du cancer.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Obtenir du soutien](#) dans la section outils



Gérez le stress et l'inquiétude

Il va sans dire que le stress constant et l'inquiétude rendent difficile l'atteinte du mieux-être. Pour maîtriser ces sentiments :

- Apprenez et pratiquez la respiration profonde – prenez de longues et profondes respirations et expirez doucement. Ceci se pratique n'importe où. La respiration consciente est similaire – vous vous concentrez sur votre respiration en portant une attention aux petits détails.
- Pratiquez la relaxation musculaire en contractant et relâchant différents groupes de muscles. Quelques minutes peuvent diminuer le stress et la tension.
- Fermez les yeux et visualisez une scène relaxante et plaisante, qu'elle provienne de votre mémoire ou de votre imagination. Ceci peut vous aider à vous sentir plus alerte et paisible lorsque vous retournez à la réalité.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#) dans la section outils.



Trouvez une nouvelle perspective

Un diagnostic de cancer peut vous inciter à remettre plusieurs choses en question à propos de la vie, vous menant à un état de « détresse spirituelle ». Peu importe vos croyances religieuses ou spirituelles, la recherche d'expériences enrichissantes peut rétablir votre sentiment d'harmonie et de mieux-être. Voici quelques approches à considérer:

- Certaines personnes trouvent un sens dans la réflexion paisible, alors que d'autres préfèrent être guidées par un conseiller spirituel. Suivez votre intuition.
- Les conseillers spirituels offrent de l'aide et du réconfort pendant l'expérience du cancer. Demandez à une personne de votre équipe de soins si elle peut vous mettre en lien avec un de ces conseillers.
- Plusieurs personnes ayant survécu au cancer trouvent un sens en « donnant à leur tour ». Vous pourriez vouloir faire du bénévolat pour un groupe de cancérologie ou prendre part à une étude, ou peut-être préférez-vous vous éloigner du milieu du cancer pendant un moment. Ce qui est important c'est que vous militiez pour une cause en laquelle vous croyez.



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 le mieux-être. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis pour la gestion de votre fatigue associée au cancer. 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 amples renseignements sur le mieux-être associé au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez consulter ci-dessous.

[Alberta Health - Living your best life with and beyond cancer](#)

[Australian Cancer Council - Living well after cancer](#)

[BC Cancer - Spiritual health](#)

[Société canadienne du cancer - Se sentir le mieux possible pendant et après le traitement](#)

[Société canadienne du cancer - Sexualité, intimité et cancer](#)

[Société canadienne du cancer - La vie après un traitement contre le cancer](#)

Sources de référence

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

- Alberta Health. Living your best life with and beyond cancer.
- Australian Cancer Council. Living well after council. 2018.
- BC Cancer. Spiritual health. 2020.
- Société canadienne du cancer. Se sentir le mieux possible pendant et après le traitement.
- Société canadienne du cancer. Sexualité, intimité et cancer. 2018.
- Société canadienne du cancer. La vie après un traitement contre le cancer. 2018.
- Coping together: a practical guide for couples facing cancer. Dealing with stress and worry.
- Coping together: a practical guide for couples facing cancer. Getting on top of symptoms.
- [Ontario Mental Health Association: Positive mental health and well-being.](#)
- TEMPO: Feeling unmotivated or low on energy.
- TEMPO: Feeling overwhelmed.
- TEMPO: Getting emotional support.

Approbation des professionnels de la santé

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

Clause de non-responsabilité

Veillez 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 débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou 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-impagc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 10 mars 2022