



Résolution de Problèmes

Ce document décrit la résolution de problèmes comme une partie d'une stratégie pour faire face à vos inquiétudes ou à votre incertitude.

	Page
1. Remettez en question votre discours intérieur	4
2. Terminez de petits projets entrepris	10
3. Exécutez un travail mental	12
4. Remettez vos inquiétudes à plus tard	13
5. Résolvez les problèmes efficacement	15
6. Faites de l'activité physique régulièrement afin de libérer votre esprit	22

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

Ressentir de l'inquiétude ou de l'incertitude

« J'étais vraiment surpris de constater que de nos jours, il y avait toujours autant d'incertitude quant à la meilleure façon de soigner le cancer. Après mon diagnostic, j'étais encore plus inquiet. »

Antoine, diagnostic de cancer de la prostate

Les émotions telles que l'incertitude, la peur, l'anxiété et l'inquiétude sont courantes chez les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer, ainsi que chez celles qui les appuient. Il est possible que vous éprouviez de l'inquiétude face au diagnostic et aux traitements à venir, ou encore de la crainte face à la douleur. De plus, vous vous demanderez peut-être comment vous arriverez à continuer à travailler et à accomplir les corvées de la maison tout en composant avec un horaire chargé de rendez-vous médicaux.

Si vous êtes l'aidant d'une personne atteinte de cancer, vous éprouverez de l'inquiétude à cause de son diagnostic ou de son pronostic, de la responsabilité accrue qui vous incombe, des changements à votre mode de vie ou à cause de toute l'information ou des habiletés que vous devez maîtriser pour votre nouveau rôle d'aidant. Émotivement, le stress provoque parfois de l'inquiétude et de l'anxiété, ce qui peut rendre plus irritable. Physiquement, il peut se manifester par des maux de tête, de la tension, des dérèglements gastriques, des problèmes cardiaques, de la fatigue ou des changements du sommeil ou du poids. Sans un soutien adéquat, il y a un risque d'épuisement de l'aidant ou de l'adoption de comportements d'adaptation néfastes, comme la consommation ou l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Qu'est-ce que l'inquiétude?

L'inquiétude se manifeste par un ensemble de pensées négatives en réaction à un événement que nous craignons. Les inquiétudes peuvent être bénéfiques si elles mènent à une action positive. À titre d'exemple, si l'inquiétude suscitée par votre traitement vous porte à dresser une liste de questions à poser lors de votre prochain rendez-vous avec le médecin, l'action de consigner vos questions contribuera à diminuer votre inquiétude et à vous donner le sentiment d'être préparé. Par contre, les mêmes pensées seront néfastes si elles persistent, vous semblent impossibles à résoudre et vous empêchent d'agir.

Quelle est la différence entre l'inquiétude et le trouble anxieux?

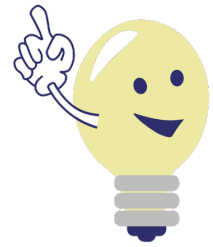
Ce que disent les experts

Chacun éprouve de l'inquiétude et de l'anxiété, et quand il s'agit de faire face au cancer, ce sont des émotions normales. L'anxiété peut être très utile parce qu'elle peut motiver et aiguïser la capacité à réfléchir et provoquer les réactions. Habituellement, lorsque la situation qui cause l'anxiété passe, l'anxiété elle-même disparaît.

La principale différence entre « l'inquiétude » et le « trouble anxieux » réside dans le fait que pour le trouble anxieux, l'anxiété est ressentie tous les jours pendant la plus grande partie de la journée, ou dure plus de deux semaines et nuit à nos relations et à notre habileté à travailler et à profiter de la vie. Si vous constatez que vos peurs et vos inquiétudes vous affectent à ce point, il serait pertinent de solliciter de l'aide. Commencez par en discuter avec votre médecin de famille.

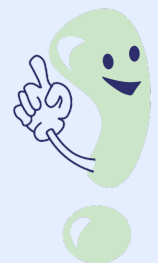
Suggestions en vue de composer avec l'inquiétude et l'incertitude :

- ✓ Remettez en question votre discours intérieur.
- ✓ Terminez de petits projets entrepris.
- ✓ Exécutez un travail mental.
- ✓ Remettez vos inquiétudes à plus tard.
- ✓ Résolvez les problèmes efficacement.
- ✓ Faites de l'activité physique régulièrement afin de libérer votre esprit.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL : Les émotions telles que l'inquiétude et l'incertitude se manifestent différemment chez chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas.



Suggestion n° 1 : Remettez en question votre discours intérieur

Ce que disent les experts

Chacun est confronté à des situations qui génèrent de l'inquiétude, et ce que nous nous disons (discours intérieur) à leur propos, module directement ce que nous ressentons. Des pensées comme : « Les choses ne s'amélioreront jamais. » sont souvent beaucoup plus nuisibles qu'elles le devraient. Nous ne prétendons pas qu'il s'agit simplement d'être positif sans égard à ce que vous vivez. Toutefois, il peut être bénéfique de demeurer optimiste sans pour autant nier le fait qu'un diagnostic de cancer est source d'inquiétude. Éviter complètement les pensées négatives est impossible. Visez plutôt à adopter un discours intérieur réaliste qui reconnaît l'impact d'un diagnostic de cancer sur votre vie, mais également votre capacité à y faire face.



Guide d'utilisation de cette suggestion

Le « discours intérieur » consiste en ce que les gens se disent à eux-mêmes, à voix haute ou dans leur tête. Le discours intérieur est utile si vous vous dites : « Je **peux** y arriver. » ou un autre discours intérieur positif du même genre. Par contre, il est nuisible si vous vous dites :

*« Je **ne peux pas** y arriver. » ou un autre discours intérieur négatif du même style. Le discours intérieur négatif est nuisible et il accentue le sentiment d'inquiétude et d'incertitude. En reformulant votre pensée afin de remettre en question votre discours intérieur négatif, vous analyserez votre inquiétude plus calmement et avec plus de réalisme.*

CONSEIL PRINCIPAL : Le tableau ci-dessous de Bilsker, Samra, & Goldner (2009), illustre les étapes ainsi que des exemples d'une méthode de remise en question des pensées nuisibles. Servez-vous du tableau vide qui suit afin d'appliquer cette méthode pour remettre en question votre propre discours intérieur négatif.



Remettre en question votre discours intérieur négatif	
Première étape : Identifiez les pensées négatives ou irréalistes	<p>Les pensées irréalistes sont déformées et ne reflètent pas la situation avec exactitude. Elles comprennent :</p> <p>Le filtre mental : Ne voir que le négatif d'une situation et ignorer le positif</p> <p>Exemple : Vous avez passé une bonne journée au travail et vous avez terminé toutes vos tâches. Votre patron vous a complimenté pour votre bon travail, mais vous avez oublié d'envoyer un courriel important. Pendant le reste de la journée, vous ne pensez qu'à votre erreur et ignorez les commentaires positifs que vous avez reçus.</p> <p>La généralisation : Un événement négatif est le premier de plusieurs autres.</p> <p>Exemple : « Aujourd'hui, je me suis querellé avec ma conjointe et maintenant tout le monde me tourne le dos. Je vais finir seul pour toujours. »</p>

Remettre en question votre discours intérieur négatif

<p>Première étape (suite) : Identifiez les pensées négatives ou irréalistes</p>	<p>Le tout-ou-rien : Avoir une vision du monde en termes d'extrême, sans milieu. Vous avez l'impression que vous devez être parfait, sinon vous ne valez rien.</p> <p>Exemple : « J'ai essayé de faire de l'activité physique, mais je n'ai pas réussi à terminer le trajet de marche que j'avais planifié, alors c'est un échec. »</p> <p>La dramatisation : Une petite déception tourne en désastre.</p> <p>Exemple : « Je suis arrivé en retard à mon rendez-vous chez le médecin. Donc, ma journée est gâchée. »</p> <p>L'erreur de prévision : Vous avez l'impression de savoir ce que l'avenir vous réserve et c'est négatif.</p> <p>Exemple : « Ça ne fonctionnera pas, alors à quoi bon essayer? »</p> <p>L'étiquetage : Vous vous insultez intérieurement.</p> <p>Exemple : « Aujourd'hui, je ne fais rien de bien, je ne vauds rien. »</p>
<p>Deuxième étape : Observez les émotions que suscitent les pensées irréalistes.</p>	<p>Lorsque vous n'avez pas le moral, posez-vous la question : Qu'est-ce qui me passait par la tête?</p> <p>Exemple : Émile, diagnostic de cancer de la prostate</p> <p>Émile se sentait inquiet et coupable.</p> <p>Son discours intérieur :</p> <p>« Ce cancer va tout gâcher. »</p> <p>« J'exige tant de ma femme, elle en a sûrement assez. »</p> <p>Exemple : Jacinthe, conjointe de Robert qui a un diagnostic de cancer de la prostate</p> <p>Jacinthe se sentait déprimée et paniquée.</p> <p>Son discours intérieur :</p> <p>« Je n'y arriverai pas. »</p> <p>« Je vais apprendre que le cancer de Robert s'est répandu et je vais m'écrouler. »</p>
<p>Troisième étape : Écoutez votre discours intérieur (pensées)</p>	<p>Maintenant, demandez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que des éléments prouvent la véracité de cette pensée? • Cette pensée est-elle réaliste? • Est-ce que cette façon de penser est constructive?

Remettre en question votre discours intérieur négatif

<p>Quatrième étape : Remettez en question vos pensées.</p>	<p>Si vous avez répondu « non » à l'une des questions précédentes, la prochaine étape consiste à remettre en question votre pensée.</p> <p>Posez-vous les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette pensée est-elle négative à outrance? Puis-je trouver d'autres preuves en questionnant quelqu'un au sujet de la situation? • Est-ce que cette pensée contribue à exagérer l'ampleur de mes problèmes? Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec cette pensée? • Est-ce que cette pensée me pousse à sous-estimer ma capacité à composer avec le problème? • Qu'est-ce que je dirais à un ami qui se retrouverait dans la même situation? • Qu'arrivera-t-il si je continue à penser de cette façon?
<p>Cinquième étape : Remplacez-les par un discours intérieur bénéfique.</p>	<p>Pour cette dernière étape, efforcez-vous d'avoir des pensées encourageantes ou bénéfiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une pensée de rechange qui soit crédible. • Le nouveau discours intérieur doit être appuyé par des preuves. • Soyez réaliste. Ne vous forcez pas à être super positif ou à faire bonne figure. <p>Exemples : Émile, diagnostic de cancer de la prostate Discours intérieur de rechange bénéfique : « Le cancer est déjà très perturbant, mais j'imagine qu'il ne gâchera pas tout. Ma femme ne m'a pas dit qu'elle en avait assez et j'aide autant que je peux pour les corvées. »</p> <p>Exemple : Jacinthe, conjointe de Robert qui a un diagnostic de cancer de la prostate Discours intérieur de rechange bénéfique : « Je suis trop négative, le cancer ne s'est probablement pas propagé. Je n'ai pas l'impression de très bien composer avec la situation, mais je ne suis pas seule. J'ai beaucoup de soutien de ma famille et de mes amis. Lorsque je dors bien et que je pratique mes exercices de respiration, c'est mieux. Je peux faire face à ce qui se présente, un jour à la fois. »</p>

Adapté de Bilsker, Samra & Goldner (2009)

CONSEIL PRINCIPAL : Obtenir de l'aide pour apprendre à remettre en question votre discours intérieur négatif

Si vous désirez plus d'information ou de l'aide, adressez-vous à votre équipe soignante. On pourra vous orienter vers un professionnel de la santé formé en thérapie cognitive du comportement (TCC). Ces spécialistes comprennent des psychothérapeutes, des psychologues, des psychiatres ainsi que des infirmières ou des médecins spécialisés.

Vous pouvez également trouver des groupes de soutien par le biais de Cancer Chat Canada à <https://cancerchat.desouzainstitute.com> (anglais seulement). De plus, votre assureur pourra vous renseigner au sujet des modalités de remboursement des services psychologiques.



La feuille de travail ci-dessous est à votre disposition afin d'appliquer la méthode de remise en question du discours intérieur négatif. Examinez votre propre discours intérieur négatif en répondant aux questions figurant au tableau.

Feuille de travail : Remettre en question votre discours intérieur négatif	
Écrivez une pensée négative : Quelles étaient mes pensées lorsque je me sentais inquiet ou incertain?	
Remettez en question la pensée	
1	Cette pensée est-elle trop négative ? Puis-je trouver d'autres preuves en questionnant quelqu'un au sujet de la situation ?
2	Est-ce que cette pensée contribue à exagérer l'ampleur de mes problèmes? Est-ce que la plupart des gens seraient d'accord avec cette pensée ?
3	Est-ce que cette pensée me pousse à sous-estimer ma capacité à faire face au problème?
4	Qu'est-ce que je dirais à un ami qui se retrouverait dans une situation similaire?
5	Qu'arrivera-t-il si je continue à penser de cette façon?
Remplacez-la par un discours intérieur bénéfique	
Écrivez une pensée de rechange : Quelle serait une autre façon de penser qui serait plus encourageante ou bénéfique?	

Adapté de Bilsker, Samra & Goldner (2009)¹⁰

Suggestion n° 2 : Terminez de petits projets entrepris

Ce que disent les experts

Il est possible que vous soyez en proie à des inquiétudes et des pensées négatives qui ne disparaissent tout simplement pas, peu importe ce que vous faites. Lorsque c'est le cas, réfléchissez à toute l'énergie affective que vous y consacrez, puis demandez-vous si vous pouvez dépenser cette énergie à autre chose. Accomplir de petites tâches vous procurera un sens d'accomplissement qui amènera une facette positive à certains aspects de votre situation.



Guide d'utilisation de cette suggestion

L'approche qui consiste à terminer de petits projets entrepris, contribue à distraire l'esprit et à le détourner des soucis. À court terme, ces activités distrayantes vous aideront à passer à travers la situation. Elles ne résoudront pas le souci en tant que tel, mais apporteront un soulagement temporaire. Si vous trouvez que vos inquiétudes sont telles qu'elles vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes, parlez-en à votre équipe soignante.

Première étape :

Faites le tour de la maison et dressez une liste des choses que vous aviez l'intention de faire, mais qui ne se sont pas réalisées. Il peut s'agir de réparer la poignée d'un tiroir ou de remplacer une ampoule.

Deuxième étape :

Gardez la liste à la portée, et lorsque vous êtes envahi par vos inquiétudes, choisissez un élément de la *première étape* et faites-le. Vous serez surpris de constater ce que vous ressentez lorsque vous accomplissez quelque chose. N'essayez pas de faire tout ce qui est sur la liste, mais seulement ce qu'il faut pour détourner votre esprit de certaines de vos inquiétudes.

S'il s'agit de tâches plus imposantes, divisez-les en petites étapes. À titre d'exemple, vous pourriez être dépassé à l'idée de nettoyer toute la maison et finiriez par ne rien faire du tout. Par contre, décider de ne faire que la salle de bain vous aidera à démarrer et sera plus facile à envisager.

Suggestion n° 3 : Exécutez un travail mental

Ce que disent les experts

Le travail mental est efficace pour distraire et détourner l'esprit des soucis. Il peut aider à court terme à passer à travers un moment difficile. Le travail mental ne résoudra pas le souci en tant que tel, mais apportera un soulagement temporaire. Si vous trouvez que vos inquiétudes sont telles qu'elles vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes, parlez-en à votre équipe soignante.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Le travail mental passe par des activités qui requièrent de la réflexion et un effort mental. Voici quelques activités mentales qui occuperont votre esprit pendant un moment :

- ✓ Compter ses respirations ou le nombre de voitures qui passent.
- ✓ Faire du calcul mental (p. ex. : réciter les tables de multiplication ou compter de 100 à 1 par tranches de sept).
- ✓ Faire des mots croisés.
- ✓ Lire un livre.
- ✓ Planifier une tâche du quotidien à l'aide d'une méthode par étapes (p. ex. : comment faire un gâteau ou la vidange d'huile de la voiture).

Suggestion n° 4 : Remettez vos inquiétudes à plus tard

Ce que disent les experts

Parfois, le fait de reporter ses inquiétudes à plus tard est la meilleure façon d'y faire face à court terme. En vous distançant de la situation, vous aurez l'occasion de retrouver le calme et de rassembler vos ressources intérieures. Cela pourrait vous aider à gérer vos inquiétudes plus efficacement lorsque viendra le temps que vous aviez réservé pour affronter vos inquiétudes.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Remettre ses inquiétudes à plus tard est une approche utile pour aider à les maîtriser. Celles-ci peuvent se manifester partout et en tout temps. Elles peuvent même nous empêcher de profiter de nos activités quotidiennes. Les remettre à plus tard est une approche qui procure un sentiment de contrôle sur les inquiétudes parce que c'est vous qui décidez du moment où vous y penserez. Cette suggestion ne résoudra pas le souci en tant que tel, mais apportera un soulagement temporaire. Si vous trouvez que vos inquiétudes sont telles qu'elles vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes, parlez-en à votre équipe soignante.

Première étape :

Déterminez un moment, un endroit et une période de temps où vous analyserez vos inquiétudes. Choisissez un endroit confortable, exempt de distractions.

Deuxième étape :

Tenez-vous-en à cette période de temps. Lorsqu'elle débute, examinez les inquiétudes que vous avez eues ou consignées pendant la journée et lorsque le temps est terminé, passez à autre chose. Vos soucis seront peut-être toujours présents et irrésolus, mais essayez de les sortir de votre esprit jusqu'à la prochaine période réservée aux inquiétudes.

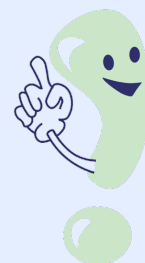
Troisième étape :

Si une inquiétude surgit le matin, dites-vous : « *C'est stressant, mais je choisis de ne pas m'en faire maintenant. Je m'en occuperai plus tard, entre 16h et 17h, lorsque je pourrai mieux réfléchir à mes inquiétudes et à la façon de les résoudre.* »

CONSEIL PRINCIPAL : Parfois, les pensées ne cessent de ressurgir à notre esprit, même lorsque nous ne voulons pas. Afin d'éloigner la pensée de votre esprit, essayez:

1. De la reconnaître et de lui demander de quitter votre esprit.
2. De l'écrire sur un bout de papier de sorte à envoyer le message à votre esprit qu'elle ne sera pas ignorée ou oubliée.
3. D'orienter activement votre esprit vers ce que vous faisiez au moment où la pensée s'est manifestée, ou de faire une activité que vous aimez afin de vous distraire de l'inquiétude.

Si vos inquiétudes persistent, communiquez avec votre équipe soignante, votre médecin de famille ou la Société canadienne du cancer (1 888 939-3333, www.cancer.ca) pour savoir à qui vous pouvez parler.



Suggestion n° 5 : Réolvez les problèmes efficacement

Ce que disent les experts

Comme nous résolvons des problèmes tous les jours, nous ne pensons pas à la manière dont nous nous y prenons. Le diagnostic de cancer apporte son lot de problèmes nouveaux. Il est donc utile de réfléchir à diverses stratégies de résolution de problèmes. Plus bas, nous expliquons une technique de résolution de problèmes qui pourrait vous aider à :

- ✓ Déterminer avec précision ce que vous voulez résoudre.
- ✓ Segmenter les plus importants problèmes en petits aspects plus faciles à résoudre.
- ✓ Examiner les ressources et le soutien qui sont à votre portée.
- ✓ Développer des aptitudes qui vous aideront à prendre des décisions importantes.
- ✓ Vous sentir plus en contrôle de la situation et moins anxieux à cause du problème.

Guide d'utilisation de cette suggestion

Lorsqu'un problème nous inquiète, nos pensées sont concentrées sur nos pires craintes. Nous passons presque tout notre temps à nous inquiéter et très peu à chercher une solution. Quand nous sommes en proie à l'inquiétude, il est parfois difficile de savoir ce qu'il faut faire et ceci accentue le sentiment d'inquiétude. Plus bas se trouve la description d'une méthode par étapes visant à adopter un regard pratique sur un problème ainsi qu'une façon de le résoudre efficacement.

FAIT: Le plan de résolution d'un problème peut être basé sur l'action ou sur l'émotion.

Les solutions basées sur l'action correspondent à ce que vous pouvez faire pour résoudre le problème.

Les solutions basées sur l'émotion correspondent aux moyens de changer les émotions que le problème suscite en vous.

Une solution susceptible d'avoir du succès comportera une combinaison de réponses basées sur l'action et de réponses basées sur l'émotion.

Première étape : Identifier le problème

Identifiez le problème et étudiez le sous plusieurs angles. Est-ce qu'il affecte d'autres personnes? De quelle façon le problème est-il perçu par votre famille, vos amis, vos médecins ou votre patron? Si le problème vous paraît trop gros ou vous dépasse, **divisez-le en petits problèmes.**

Première étape - Scénario

Samuel subit des traitements contre le cancer de la prostate et a peu d'énergie. Sophie, sa conjointe, est très présente. Dernièrement, elle reste allongée la nuit sans dormir et se fait du souci. Elle n'a parlé de ses inquiétudes à personne parce qu'elle sent qu'elle doit rester en « contrôle » pour le bien de Samuel. Elle éprouve un peu de ressentiment, ce qui la culpabilise. Samuel se doute que quelque chose ne va pas, et éventuellement, Sophie lui en parle. Maintenant, Sophie et Samuel ont décidé de résoudre le problème.

Ils entament la première étape et identifient le problème comme étant :

« Sophie se sent écrasée sous la pression que provoque le cancer de Samuel. »

Ils prennent conscience qu'il s'agit d'une question très large qui sera difficile à traiter. Ils décident alors de la segmenter en plusieurs petits éléments :

« Sophie est écrasée par l'inquiétude que suscite le traitement de Samuel. »

« Sophie est fatiguée parce qu'elle manque de sommeil et qu'elle s'efforce de tout faire. »

« Sophie ne veut pas parler de ce qu'elle ressent pendant que Samuel est si malade parce qu'elle se sent égoïste. »

Deuxième étape : Prioriser les problèmes

Placez les problèmes en ordre de priorité, le plus urgent en haut, suivi de ceux qui peuvent attendre.

Première étape - Scénario

Sophie et Samuel décident que le premier problème sur lequel ils doivent travailler est la réticence de Sophie à parler de ses sentiments. Selon eux, cela contribuera à diminuer ses sentiments de culpabilité et d'égoïsme, tout en l'aidant à moins se tracasser et à mieux dormir. Sophie et Samuel veulent découvrir les besoins en soutien affectif de Sophie.

Troisième étape : Énumérer toutes les solutions possibles

Dressez une liste de toutes les solutions possibles pour résoudre le plus important problème. Trouvez-en autant que vous pouvez et ne vous arrêtez pas à leur pertinence. Réfléchissez à la façon dont vous avez réglé le problème antérieurement. Faites preuve de créativité et ne vous retenez pas.

Troisième étape – Scénario

Sophie et Samuel ont trouvé les solutions suivantes :

- ✓ Essayer d'ignorer les sentiments de Sophie et aller de l'avant.
- ✓ Dresser une liste de toutes les raisons qui justifient que le fait pour Sophie de parler de ses sentiments est et n'est pas égoïste.
- ✓ Demander à la meilleure amie de Sophie son opinion concernant la pertinence pour Sophie de discuter de ses sentiments.
- ✓ Demander à un professionnel de la santé (p. ex. : médecin de famille, travailleur social, conseiller) son opinion concernant la pertinence pour Sophie de discuter de ses sentiments.

Quatrième étape : Envisager toutes les conséquences

Réfléchissez aux conséquences positives et négatives de toutes les solutions. Afin d'évaluer les conséquences, posez-vous les questions suivantes :

- ✓ Quels sont les avantages (pour) et inconvénients (contre) de cette solution?
- ✓ Qui sera affecté par cette solution? Combien de temps et d'effort cette solution nécessitera-t-elle?
- ✓ Quelles sont les conséquences actuelles et ultérieures de cette solution?

Quatrième étape – Scénario

Extrait du plan de résolution de problème de Sophie et Samuel :

Essayer d'ignorer les sentiments de Sophie et aller de l'avant.

Avantages :

- Requiert très peu d'effort.
- Sophie n'aura pas à se sentir égoïste.
- Sophie n'aura pas l'impression qu'elle fait porter son poids par d'autres.

Inconvénients :

- Sophie continuera à ressentir les mêmes émotions et son état pourrait même se détériorer.
- Samuel continuera à s'inquiéter pour Sophie et à se demander si elle s'en sort.
- Sophie a trop d'importance aux yeux de Samuel pour qu'il ignore ce qu'elle ressent. Alors, cette solution est manifestement irréaliste.

Dresser une liste de toutes les raisons qui justifient que le fait pour Sophie de parler de ses sentiments est et n'est pas égoïste.

Avantages :

- Sophie aura l'occasion d'expliquer ses sentiments à Samuel.
- Samuel expliquera à Sophie pourquoi, selon lui, elle n'est pas égoïste lorsqu'elle parle de ses sentiments.
- La liste pourrait convaincre Sophie que c'est acceptable de parler de ses sentiments.
- Seul le fait de dresser cette liste peut aider Sophie à s'ouvrir sur ses sentiments.

Inconvénients :

- La liste pourrait avoir pour effet de renforcer l'impression de Sophie qu'elle est égoïste lorsqu'elle parle de ses sentiments.
- Faire des listes peut être ennuyant et être perçu comme une fausse tentative.

Cinquième étape : Choisir la (les) meilleure (s) solution (s)

Optez pour une solution ou un ensemble de solutions. Une fois votre choix fait, établissez un échéancier pour le réaliser. Cette solution pourrait ne pas être votre solution finale, mais elle semble la meilleure solution possible en ce moment.

Cinquième étape – Scénario

Sophie et Samuel décident que la meilleure solution possible est : « *Dresser une liste de toutes les raisons qui justifient que le fait pour Sophie de parler de ses sentiments est et n'est pas égoïste.* ». Ils croient que c'est un bon point de départ parce qu'ils aimeraient vraiment passer à travers la liste ensemble afin de comprendre le point de vue de chacun.

CONSEIL PRINCIPAL: Bien qu'il soit souvent plus facile de composer avec un problème une étape à la fois, vous pouvez essayer plus d'une solution en même temps. Si une autre solution semble réalisable, essayez-la.



Sixième étape : Élaborer un plan d'action pour la meilleure solution

Votre plan doit comprendre les éléments suivants : « **le quoi** », « **le comment** », « **le qui** », « **la durée** » ainsi que le « **et si** »? Voici des questions à vous poser pour l'application de votre meilleure solution :

- ✓ Qu'est-ce qui doit être fait? Comment allez-vous vous y prendre?
- ✓ De quelles ressources avez-vous besoin?
- ✓ Quelle sera la personne responsable?
- ✓ Combien de temps prendra l'implantation de la solution?
- ✓ Qu'arrivera-t-il si des difficultés imprévues surviennent ?

Sixième étape – Scénario

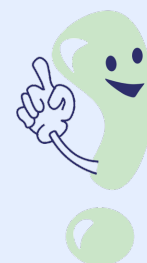
Sophie et Samuel dressent le plan de mise en application de la solution choisie.

Étapes / Ressources nécessaires	Qui	Quand
Déterminer le bon moment pour s’asseoir et dresser la liste ensemble	Sophie et Samuel	Immédiatement
Stylos et papier	Sophie	Juste avant le moment prévu pour dresser la liste

Septième étape : Agir et évaluer le résultat

Vous êtes maintenant prêt à mettre votre plan en œuvre. Vous pouvez surveiller et évaluer votre plan afin de savoir s’il donne les résultats escomptés. Les problèmes n’ont pas tous des solutions parfaites et certaines solutions peuvent ne pas donner les résultats attendus. Faites de votre mieux et au besoin, répétez les deux étapes précédentes.

CONSEIL PRINCIPAL: Une fois que vous avez appliqué la technique de résolution de problèmes, récompensez-vous. Franchir toutes les étapes est exigeant et prend du temps; reconnaissez vos efforts en vous permettant quelque chose que vous aimez.



Ce que d'autres pensent de ces suggestions

« Jusqu’au moment où j’ai pris un peu de recul et que j’ai examiné toutes les possibilités avec soin, je n’avais absolument aucune idée de la façon dont j’allais garder le contrôle de tout. J’ai discuté avec un psychologue qui m’a démontré que je pouvais résoudre les problèmes selon une méthode structurée et qui m’a rappelé de ne pas oublier les personnes qui pouvaient m’aider. Au bout du compte, cela a été une des choses les plus importantes que j’ai accomplies. »

Claude, diagnostic de cancer de la prostate

**Feuille de travail pour la résolution de problèmes :
Suivez les étapes de ce tableau afin de résoudre un problème identifié.**

Première étape	Deuxième Etape	Troisième Etape	Quatrième étape		Cinquième étape	Sixième étape	Septième étape
Identifier le problème	Prioriser le problème	Énumérer toutes les solutions possibles	Conséquences positives	Conséquences négatives	Choisir la (les) meilleure (s) solution (s)	Plan d'action de la meilleure solution	Application de la solution et évaluation des résultats
						<i>Quoi ?</i>	À la fin, n'oubliez pas de prévoir une récompense!
						<i>Comment?</i>	
						<i>Qui?</i>	
						<i>Durée?</i>	
						<i>Et si?</i>	

Technique de résolution de problèmes adaptée de Nezu, Nezu, and D'Zurilla (2007) et Chang, Kelly, & Chang (1993)

Suggestion n° 6 : Faites de l'activité physique régulièrement afin de libérer votre esprit

Ce que disent les experts

L'activité physique pratiquée sur une base régulière améliore l'humeur générale, diminue les niveaux de stress et d'anxiété et améliore le sommeil. Qu'il s'agisse d'être inscrit à un centre sportif, de faire une marche ou de faire des exercices à la maison, toute activité physique contribue à soulager l'anxiété. Voici quelques suggestions :

- ✓ Pratiquez des activités que vous aimez comme la marche, le jogging, le poids et haltères, le jardinage, le yoga ou la natation.
- ✓ Faites des travaux autour de la maison.
- ✓ Allez faire une marche au lieu de regarder la télé.
- ✓ N'oubliez pas de la mettre à l'horaire. Faites-en une priorité et décidez du moment et de la durée de votre activité physique.
- ✓ Faites de l'exercice avec un ami ou avec votre conjoint (e).

Guide d'utilisation de cette suggestion

Première étape

Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

Deuxième étape

Élaborez un plan d'action visant à intégrer votre activité physique ou votre exercice à votre routine quotidienne.

Troisième étape

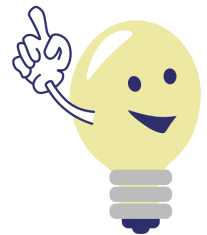
Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

CONSEIL PRINCIPAL: Voici d'autres trucs pour composer avec le stress et l'inquiétude



- Échangez avec des personnes qui ont eu un cancer et qui ont vécu une expérience similaire à la vôtre. Cela pourrait se faire par le biais d'un groupe de soutien.
- Rassemblez de la documentation. Dans certains cas, les gens sont inquiets parce qu'ils manquent d'information au sujet de leur maladie ou de leur traitement.
- Tenez un journal de bord ou un journal intime pendant vos traitements.
- Restreignez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler plutôt que sur ce que vous ne contrôlez pas.

Éléments clés : Ressentir de l'inquiétude et de l'incertitude



1. Le fait de remplacer votre discours intérieur négatif par des messages réalistes vous donne une vision plus claire de vos défis.
2. Terminer des projets entrepris détourne l'énergie des inquiétudes et procure un sens d'accomplissement.
3. Lorsque vos soucis surgissent à votre esprit, essayez de les remettre à plus tard en vous réservant une période de la journée que vous consacrez à réfléchir à vos inquiétudes.
4. La résolution de problèmes est une méthode active visant à réfléchir aux problèmes auxquels vous êtes confrontés, tout en élaborant un plan d'action permettant de les résoudre.

Ressources: Gestion de l'inquiétude et de l'incertitude

Information au sujet de l'inquiétude et de l'incertitude

- Société canadienne du cancer. Émotions et cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/recently-diagnosed/emotions-and-cancer/?region=bc>. Dernière consultation 9 septembre 2017.
- Société canadienne du cancer : Maîtriser le stress. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/stress/managing-stress/?region=on>. Dernière consultation 9 septembre 2017.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : L'anxiété liée à l'état de santé (2015). https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_anxietelieealetatdesante_FR_jan_vier2009.pdf. Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Cancer.Net. Coping with uncertainty. (2017) <http://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/coping-with-uncertainty>. Dernière consultation 19 septembre 2017. (anglais seulement)
- Family Caregivers Alliance, National Center on Caregiving. Taking Care of You: Self-care for Family Caregivers (2003). <https://www.caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers>. Dernière consultation 14 septembre 2017. (anglais seulement).

Remise en question du discours intérieur néfaste

- COMH The positive coping skills. Managing worry. (2009) http://www.comh.ca/publications/resources/pub_pchc/PCHC%20Skills%2002%20Managing%20Worry.pdf. Dernière consultation 19 septembre 2017. (anglais seulement)
- Anxiety BC. Challenge negative thinking. <https://www.anxietybc.com/adults/challenge-negative-thinking>. Dernière consultation 9 septembre 2017. (anglais seulement)
- Cancer Chat Canada. <https://cancerchat.desouzainstitute.com>. Dernière consultation 9 septembre 2017. (anglais seulement)

- McGill University Cancer and work. Identify and challenge your unhelpful thoughts. <https://www.cancerandwork.ca/healthcare-providers/cancers-impact-on-work/effects-stress/>. Dernière consultation 9 septembre 2017. (anglais seulement)

Se distraire afin de composer avec les émotions

- CCI. What? Me Worry!?! Module 4 Attention training. (2015) <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer%20Modules/What%20Me%20Worry/What%20Me%20Worry%20-%2004%20-%20Attention%20Training.pdf>. Dernière consultation 19 septembre 2017.
- Very Well. Using distraction as a way of coping with emotions. (2016) <https://www.verywell.com/coping-with-emotions-with-distraction-2797606>. Dernière consultation 19 septembre 2017. (anglais seulement)

Techniques de résolution de problèmes et d'établissement d'objectifs

- AnxietyBC. How to solve daily life problems. <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/ProblemSolving.pdf>. Dernière consultation 20 septembre 2017. (anglais seulement)
- Heretohelp Wellness Module 4: Problem-Solving. (2016) <http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-4-problem-solving>. Dernière consultation 20 septembre 2017. (anglais seulement)

Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique lors du traitement du cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment>. Dernière consultation 14 janvier 2019.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_dECEMBRE2014.pdf. Dernière consultation 13 septembre 2017.

- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011).
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

Vous pensez au suicide? Vous avez besoin d'aide maintenant?

Composez le **911** ou le **1 800 SUICIDE (1 800 784-2433)**

ou le **1 800 273-TALK (1-800-273-8255)**

ou par texto **1 800 799 4TTY (1 800 799-4889)**

CONSEIL PRINCIPAL: Service d'intervention téléphonique de votre localité	
Province	Numéros de téléphone
Alberta	403 266-4357
Colombie-Britannique	1 800 SUICIDE (1 800 784-2433)
Manitoba	204 940-3633
Terre-Neuve et Labrador	888 737-4668
Nouveau-Brunswick	1 800 667-5005
Nouvelle-Écosse	1 888 429-8167
Nunavut	1 800 265-3333 (7h à 23h, 7 jours par sem.)
Ontario	416 486-2242 ou 416 408-4357
Île-du-Prince-Édouard	1 800 218-2885
Québec	1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
Yukon	1 833 456-4566 (partout au Canada)