

# Inquiétude/fardeau



« Plusieurs des rendez-vous médicaux sont stressants; pas seulement au moment des rendez-vous, mais aussi les semaines qui les précèdent avec l'anxiété de ce qui pourrait arriver... Quand on est tout énervé, on a tendance à oublier de respirer. Respirer correctement est l'une des meilleures choses que j'ai trouvé pour me calmer. »

**Rita, diagnostiquée avec un cancer colorectal**

## Comment cela m'affecte-t-il?

L'expérience du cancer peut entraîner des sentiments d'inquiétude, de frustration, de peur et d'incertitude. Il n'est pas rare de s'inquiéter de l'avenir lorsqu'on reçoit un diagnostic de cancer pour la première fois et de s'interroger sur les répercussions que cela peut avoir sur soi et sur ses proches. Vous pouvez ressentir du stress et de l'inquiétude lorsque vous choisissez entre les différents traitements du cancer ou lorsque vous devez faire face aux conséquences financières, émotionnelles et physiques de ces traitements. Le cancer touche également vos amis et votre famille et vous pouvez craindre d'être un fardeau pour vos proches. S'inquiéter, signifie avoir des pensées négatives sur des éléments dont on craint qu'ils se produisent dans le futur. Cependant, il peut être utile de s'inquiéter si ces pensées vous poussent à une action positive, comme demander de l'aide et chercher des informations. Par exemple, vous craignez peut-être d'oublier de poser une question importante au médecin – une action positive consisterait à noter les questions à apporter chez le médecin pour vous sentir mieux préparé et prêt à prendre des décisions concernant votre santé.

Le stress et l'inquiétude peuvent être nuisibles lorsqu'ils conduisent à des actions négatives ou lorsqu'ils deviennent un événement récurrent qui interrompt vos activités quotidiennes. Si vous vous inquiétez de l'avenir, des prochaines étapes dans le traitement de votre cancer ou de la possibilité de demander de l'aide à vos proches, il vous est possible d'apprendre des stratégies qui réduisent l'inquiétude et aident à diminuer la réaction de votre corps au stress. Elles sont décrites plus en détail dans les sections suivantes. Cependant, si vous ne vous sentez pas capable de gérer vous-même votre inquiétude et que vous vous sentez « figé » et incapable de faire les choses que vous voulez faire, n'hésitez pas à contacter un professionnel psychosocial comme un travailleur social ou un psychologue. Vous pouvez également demander à votre équipe de soins de vous orienter vers des ressources.



## Comment puis-je gérer mon inquiétude?

L'un des effets négatifs de l'inquiétude persistante est qu'elle déclenche une réponse de stress du cerveau vers le reste de votre corps. Votre corps se met en mode fuite ou combat, prêt à faire face à toute menace que vous pourriez rencontrer. Cette réaction vous maintient en mode d'alerte élevée mais en continu, ce qui peut épuiser/fatiguer votre esprit et votre corps. Vous pouvez lutter contre cette réaction de stress en pratiquant des stratégies de relaxation et de pensée réaliste lorsque vous commencez à ressentir de l'inquiétude ou même avant de rencontrer une situation stressante. Cela peut vous aider à soulager une partie de votre tension et, ultimement, à signaler au cerveau qu'il doit arrêter votre réponse au stress. Trouvez la ou les stratégies qui vous conviennent le mieux et pratiquez-les jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.



### Adoptez des stratégies de relaxation

Trouver des moyens de vous détendre peut aider votre corps et votre esprit. Ces stratégies de relaxation simples peuvent être appliquées partout!

- Même quelques minutes de respiration profonde peuvent aider votre corps à se détendre. Essayez des exercices de respiration tels que la respiration lente, profonde et comptée.
- **Relaxation progressive des muscles.** Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Imaginez un endroit où vous vous sentez calme dans la vraie vie. Vous pouvez utiliser un enregistrement pour guider votre visualisation ou demander l'aide d'un instructeur qualifié.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **La méditation pleine conscience.** Cela favorise l'adaptation au stress/anxiété par le lâcher prise.
- Pour plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).



## Remettre en question vos monologues intérieurs

Remettre en question vos sentiments d'inquiétude et de peur peut vous aider à changer votre point de vue. Cette technique consiste à prendre conscience de toute pensée inutile ou négative que vous vous répétez. Une fois que vous avez pris conscience de ces pensées, vous pouvez les remettre en question en évaluant si elles sont exactes ou vraies. Suivez ces étapes pour vous entraîner à remettre en question vos monologues intérieurs.

1. **Prêtez attention à vos sentiments** : qu'est-ce qui a déclenché vos sentiments négatifs?
2. **Prêtez attention à vos pensées (monologues intérieurs)** : demandez-vous, y a-t-il une preuve que cette pensée est exacte?
3. **Remettez en question les monologues intérieurs qui ne sont pas utiles en vous demandant** :
  - Cette pensée pourrait-elle être trop négative ou exagérée?
  - Est-ce que cette pensée compromet ma capacité à faire face au problème ou à le résoudre?
  - Que dirais-je à mes meilleurs amis s'ils partageaient avec moi cette pensée?
4. **Remplacez votre monologue intérieur** : Soyez réaliste et remplacez la pensée inutile par une autre plus réaliste. Vous n'avez pas besoin d'être trop positif, mais plutôt d'être plus réaliste.

Voici un exemple de remise en question d'un monologue intérieur :

**Pensée** : « J'ai tant de demandes à faire à ma femme et elle doit en avoir ras le bol. »

**Remise en question** : « Comme elle ne m'en a pas parlé, peut-être que ce n'est pas exactement ce qu'elle ressent. Si mon meilleur ami exprimait cette pensée, je dirais qu'il est normal de se sentir un peu dépassé, mais qu'il fait tout ce qu'il peut pour soutenir sa femme sur le plan émotionnel. »

**Remplacement du monologue intérieur** : « Ma femme n'a pas dit qu'elle en avait ras le bol. Je vais continuer à l'aider et à faire ce que je peux. Je vais lui parler de ce que je ressens et lui demander ce qu'elle ressent pour que nous nous sentions tous les deux soutenus. »



### **Tâches simples pour aider à recentrer votre esprit**

Réfléchissez à la quantité d'énergie que vous investissez dans les pensées négatives et inutiles qui reviennent sans cesse. Vous pouvez prendre cette énergie émotionnelle et l'utiliser pour accomplir des petites tâches réalisables. Le fait d'accomplir des tâches simples peut vous distraire de vos soucis et ainsi vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez dresser une liste de tâches simples à accomplir à la maison. Ne vous mettez pas la pression de faire tout ce qui figure sur votre liste – faites les tâches qui vous aident à vous libérer de vos soucis. Voici des exemples de tâches à envisager :

- Réorganiser votre garde-robe
- Plier des vêtements
- Fixer une poignée sur un tiroir
- Nettoyer une pièce ou un espace de votre maison



### **Tâches mentales pour se distraire**

Les tâches mentales sont des activités qui occupent votre cerveau pendant un court moment afin de vous distraire des soucis et du stress. La distraction ne résout pas le problème ni ne vous débarrasse de tous vos soucis, mais elle peut être une stratégie utile pour vous permettre de vous concentrer sur autre chose pendant un certain temps. Voici des exemples de tâches mentales :

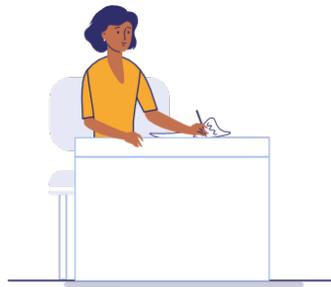
- Compter ses respirations
- Faire du calcul mental, comme des tables de multiplication, ou compter à rebours par 3 ou 7 en partant de 100
- Faire un mot croisé ou un sudoku
- Lire un livre



## Reporter votre inquiétude

Un moyen à court terme mais efficace de gérer ses inquiétudes est de les reporter à un moment ultérieur de la journée. Cette technique peut vous aider à vous sentir plus en contrôle, car vous choisissez de ne pas vous concentrer sur vos soucis jusqu'au moment prévu où vous y consacrerez du temps.

- Choisissez un moment où vous pourrez vous occuper de vos soucis et essayez de le respecter autant que possible. Lorsque des pensées inquiétantes surgissent au cours de la journée, rappelez-vous que vous pouvez retarder la réflexion et que vous disposez d'un moment précis pour y réfléchir.
- Vous pouvez écrire vos pensées et vous dire que vous y reviendrez plus tard. Il est également important de se débarrasser le plus possible de ces pensées inquiétantes une fois que le temps prévu est écoulé. Utilisez l'heure que vous avez choisie pour essayer de trouver des solutions et des moyens de répondre à vos préoccupations. Vous pouvez avoir l'impression que certaines choses ne sont pas encore résolues, mais essayez de ne pas vous concentrer sur celles-ci avant votre prochaine période d'inquiétude.



**De quelle aide ai-je besoin pour m'inquiéter moins?**



## Écrire vos symptômes

Il peut être très utile d'écrire vos pensées et vos sentiments sur papier pour en garder la trace. Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de se débarrasser de ses pensées inquiétantes une fois qu'elles les ont écrites. Tenir un journal peut être un exercice relaxant si vous aimez écrire. Gardez à l'esprit que votre journal n'est destiné qu'à vous et qu'il ne sera ni jugé ni noté. Vous pouvez donc énumérer tous vos facteurs de stress dans des paragraphes, sous forme de points ou de dessins. L'important est d'avoir un exutoire sain où vous pouvez exprimer vos émotions.

## S'adonner à un passe-temps ou à une activité de détente

Vous pouvez dresser une liste des activités ou des passe-temps qui vous intéressent et en essayer quelques-uns. Cela peut être relaxant, car cela vous distrait de vos pensées actuelles et vous permet de retourner à vos activités quotidiennes avec l'esprit plus léger et une perspective plus réaliste. Ces activités et loisirs sont des choses que vous pouvez faire en solo ou avec vos proches. Elles peuvent vous rappeler que vous pouvez encore profiter de la vie et que vous n'avez pas besoin de vous concentrer à chaque instant sur vos soucis ou la résolution de vos problèmes. Choisissez des activités ou des moyens que vous pouvez utiliser pour exprimer vos émotions. Il peut s'agir de :

- Pratiquer un sport
- Jouer d'un instrument ou écouter de la musique
- Sortir se promener
- Écouter un balado (podcast)
- Développer un nouvel intérêt ou un nouveau passe-temps ou s'inscrire à un cours pour se découvrir de nouveaux intérêts
- Lire un livre



## Où puis-je trouver de l'aide?

### **Votre famille et vos amis**

- N'ayez pas peur de vous appuyer sur votre famille et vos amis. Les gens sont souvent heureux d'aider, mais ne savent pas toujours par où commencer. Donnez-vous la permission de demander et d'accepter de l'aide. Vous craignez peut-être d'accabler votre famille ou vos amis. Si cela vous préoccupe, parlez-leur pour savoir comment ils se sentent et si ce que vous leur demandez est trop pour eux. Nous pensons parfois que nous sommes un fardeau pour les autres alors qu'en réalité ce n'est pas le cas. Le moyen le plus simple de savoir si vous en demandez trop à quelqu'un est de lui poser la question.
- Proposez à votre famille et à vos amis de noter l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Il sera ainsi plus facile pour eux et pour vous de savoir ce que vous pouvez leur demander. Il peut être plus facile pour vous de solliciter de l'aide si vous savez exactement à qui vous adresser et ce que vous pouvez leur demander – qu'il s'agisse d'aider à faire les courses, à aller à un rendez-vous ou à effectuer de petites tâches à la maison.

### **Votre équipe de soins de santé**

- Votre bien-être émotionnel et votre santé mentale sont des aspects importants de votre santé générale. Pensez à demander à votre médecin de vous recommander un professionnel psychosocial, tel qu'un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social, pour vous aider à surmonter les difficultés auxquelles vous êtes confrontées. Ils peuvent vous aider à trouver des moyens de gérer vos soucis et inquiétudes pendant cette période et vous enseigner des compétences qui vous permettront de mieux gérer ces sentiments à l'avenir.
- Des services de soutien peuvent également être fournis par un travailleur spirituel ou par des infirmiers de votre centre de traitement. Demandez à votre équipe de soins de santé de vous faire des recommandations et de vous fournir de plus amples informations.



## Autres types de soutien

- Les groupes de soutien peuvent fournir des informations et des ressources aux personnes qui vivent des expériences similaires. Ils peuvent se faire en personne, en ligne ou par téléphone. Vous pouvez découvrir d'autres stratégies d'adaptation en parlant à d'autres personnes qui ont vécu une expérience similaire à la vôtre. Votre équipe de soins peut vous suggérer des groupes appropriés.
- La Société canadienne du cancer offre un programme gratuit qui met en relation des personnes atteintes de cancer avec des bénévoles formées et ayant vécu une expérience similaire. Ils sont là pour vous écouter, vous donner de l'espoir et vous aider à relever les défis auxquels vous pourriez être confrontés. Consultez le site [parlonscancer.ca](http://parlonscancer.ca) ou appelez le 1 888 939-3333 pour plus d'informations.
- [Fondation Québécoise du cancer](#): Appelez la ligne Info-cancer (1 800 363-0063). Cette ligne d'assistance téléphonique permet aux patients et à leurs proches d'avoir une conversation confidentielle avec une infirmière qui peut vous indiquer où aller pour répondre à vos besoins.



## Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Prendre soin de vous vous apportera un sentiment de bien-être général et vous permettra de libérer plus d'énergie pour relever les défis auxquels vous êtes confrontés. Commencez par les bases :



### Planifiez ce que vous mangez

Une bonne alimentation vous aidera à vous sentir mieux et à ressentir plus d'énergie pendant le traitement.

- Il se peut que vous ayez besoin de plus d'énergie ou de calories pendant le traitement pour maintenir votre poids.
- Buvez 2 à 3 litres de liquide pour rester hydrater, surtout les jours où vous ne pouvez pas manger.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et à maintenir un système immunitaire sain. On trouve des protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les haricots secs, les fromages et la viande rouge maigre.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins de santé s'il existe des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas manger ou boire.
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).



## Faire de l'exercice

L'exercice peut contribuer à renforcer votre corps et vous aider à vous vider l'esprit pendant les traitements contre le cancer.

- Choisissez une activité que vous aimez faire seul, avec une ou un ami ou encore avec des membres de votre famille.
- La marche, les étirements légers ou les exercices de respiration peuvent aider votre corps et votre esprit à se sentir mieux.
- En général, vous pouvez faire des exercices légers pendant votre traitement, mais consultez votre équipe de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercices. Pour de plus amples informations, consultez [Le GO pour bouger!](#)
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).



## Adoptez de bonnes habitudes de sommeil

Une bonne nuit de sommeil peut aider votre corps et votre esprit à se sentir mieux.

- Essayez de garder une routine régulière à l'heure du coucher et de minimiser les distractions avant d'aller vous coucher. Par exemple, éteignez vos appareils électroniques et choisissez un endroit calme pour dormir.
- Évitez de boire de la caféine ou de l'alcool juste avant l'heure du coucher.
- Essayez des stratégies de relaxation avant d'aller au lit ou écoutez de la musique apaisante.

## Ressources

Vous pouvez trouver plus d'informations sur la gestion des sentiments d'inquiétude, d'incertitude et de stress dans les ressources ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Composer avec l'anxiété et le stress](#)

[Société canadienne du cancer - Troubles du sommeil.](#)

[Société canadienne du cancer - Bien manger pendant et après le traitement](#)

[Info-aidant](#) est ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h pour de l'écoute, de l'information et des références. [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) 1 855 852-7784

## **Sources de référence**

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

- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2019.
- Coping Together. Dealing with Stress and Worry. 2013.
- TEMPO. Feeling worried or uncertain. 2018.

## **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**

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, 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 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](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 4 mai 2022**