

COVID-19 anxiété



« Quelquefois, c'est la seule chose à laquelle je pense.
Qu'est-ce qui va se passer maintenant ? »

Caterina
a reçu un diagnostic de cancer du sein

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, d'incertitude ou de stress. Il est parfaitement normal de ressentir de l'anxiété ou du stress pendant cette pandémie puisque vous pourriez vous préoccuper de votre protection contre le virus de la COVID-19 (ainsi que de celle des personnes qui vous entourent).

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Même une anxiété modérée peut affecter la qualité de votre vie quotidienne et comment vous vous sentez par rapport aux situations et aux personnes. Cela peut également avoir un effet sur votre aptitude à effectuer vos activités quotidiennes à la maison et au travail. L'expérience de l'anxiété peut être très différente d'une personne à une autre.
- **Est-ce que ça s'améliore?** Le sentiment d'anxiété peut s'améliorer ou s'aggraver à différents moments. Selon la cause, l'anxiété peut apparaître ou disparaître (par exemple, lorsque vous attendez les résultats d'examens) ou vous pouvez la ressentir tout le temps (par exemple, à cause de l'incertitude face à l'avenir). Des stratégies d'autogestion pour améliorer l'anxiété se sont avérées utiles dans plusieurs cas (voir la section [Que puis-je faire pour aider à la gestion de mon anxiété?](#)).



Quelles sont les causes de l'anxiété pendant la pandémie de la COVID-19?

Vous pourriez particulièrement ressentir de l'anxiété causée par l'incertitude liée à la pandémie de la COVID-19. Quelques-unes—mais pas la totalité—des sensations qui pourraient causer l'anxiété que vous vivez en lien avec le stress occasionné par la

COVID-19 et le cancer comprennent :

- la crainte au sujet de votre santé et celle de la famille et des amis
- le besoin de compter sur la famille et les amis
- le stress de devoir organiser des rendez-vous médicaux
- l'isolement social parce que vous êtes une personne qui vivez seule ou l'incapacité de recevoir des visiteurs
- l'inquiétude au sujet de l'avenir.
- la tristesse, que ce soit pour les personnes atteintes du virus, ou la perte de votre routine ou votre sécurité

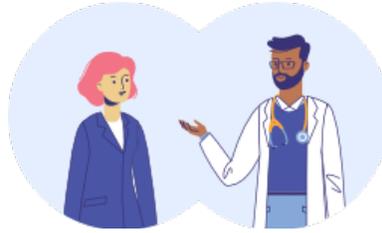


Quelles sont les signes de l'anxiété?

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

- irritabilité, impatience
- agitation, difficulté à relaxer
- inquiétude plus que de coutume
- perte d'intérêt pour les activités sociales ou pour voir des gens
- difficulté avec les tâches ou les activités que vous trouvez habituellement faciles
- difficulté de concentration ou de prise de décisions
- maux de tête
- la perte d'appétit
- difficulté à dormir
- maux d'estomac

- épuisement
- étourdissements, vertige
- diarrhée
- nausées
- sensation d'étouffer



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

Il est normal de ressentir de l'anxiété pendant une pandémie de maladie infectieuse. Cependant, si votre anxiété est grave et qu'elle vous submerge ou que vous ne pouvez l'affronter, vous devriez parler avec votre oncologue, votre infirmière ou votre infirmière pivot lors de votre prochain rendez-vous (Pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe de soins, veuillez consulter [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#)). Si une des situations suivantes s'applique à vous, cela signifie probablement que votre anxiété est supérieure à ce que vous pouvez gérer par vous-même :

- L'anxiété vous paralyse et vous empêche de faire les choses que vous avez à faire ou que vous voulez faire.
- Vous ressentez très fortement et/ou constamment les signes d'anxiété.
- Vous n'arrivez jamais à dormir la nuit.
- Vous ne pouvez pas prendre les décisions nécessaires.
- Vos soucis et vos craintes nuisent à vos relations.
- Vous ne pouvez pas faire face à vos 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 de soins immédiatement si :

- Vous avez déjà fait l'expérience d'une dépression ou d'un trouble de l'anxiété dans le passé.
- Vous avez une historique de traumatisme physique ou émotionnel.
- 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 aider à la gestion de mon anxiété?

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour gérer votre anxiété et pour éviter qu'elle ne s'aggrave. Pour vous aider à faire face à votre anxiété, vous pouvez ce qui a fonctionné pour vous dans le passé afin de réduire votre stress. Si ces méthodes ne fonctionnent pas aussi bien qu'avant, pensez à essayer autre chose. Vous devrez peut-être tester plusieurs choses différentes pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions que vous pouvez essayer.



Tenez un journal des symptômes

- Gardez un journal des moments où vous ressentez de l'anxiété. Prenez notes :
 - Quand ont-elles débuté?
 - Qu'est-ce qui semble l'aggraver ?
 - Qu'est-ce qui l'améliore ?
- Notez si vous faites quelque chose, comme de la méditation ou de l'exercice, qui réduit votre anxiété.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Journal des symptômes](#).



Limitez votre consommation médiatique

- Prenez un pause de regarder, de lire ou d'écouter de nouvelles histoires, y compris des médias sociaux. Entendre parler de la pandémie peut être troublant.



Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Regardez ce qui se passe dans le monde peut vous faire ressentir de l'impuissance, ce qui peut saper votre énergie et détourner votre attention de ce que vous pouvez contrôler.

- Pensez à ce que vous pouvez faire au lieu de ce que vous ne pouvez pas faire.
- Avoir une routine quotidienne, peut vous aider.



Améliorez vos connaissances au sujet de votre cancer et la COVID-19

- En savoir davantage à propos de la COVID-19 et votre cancer, vos options de traitements contre le cancer et les effets secondaires de ceux-ci peut vous aider à vous sentir en contrôle et ressentir moins d'anxiété.
- Apprenez comment vous protéger de la COVID-19 et protéger ceux qui vivent avec vous en suivant les précautions recommandées - ce qui peut vous aider à ressentir moins d'anxiété (voir le feuillet d'information [COVID-19](#)).
- Entre vos rendez-vous, dressez une liste des questions à poser à votre oncologue (ou votre radiooncologue) lors de votre prochaine rendez-vous.
- Lorsque vous ressentez de l'anxiété ou du stress, vous pouvez avoir de la difficulté à poser des questions à votre médecin ou à vous exprimer. En ayant en main une liste de questions lors de votre RV médical, vous pourrez apaiser une certaine incertitude qui peut être source d'anxiété et vous sentir un peu plus en contrôle.

Adoptez de bonnes habitudes de sommeil

- Bien dormir peut accroître votre d'énergie et vous aider à réduire votre anxiété.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, essayez de faire une activité qui vous relaxe avant d'aller au lit, comme écouter de la musique, lire ou méditer.
- Il est recommandé de fermer les ordinateurs et les tablettes au moins une heure avant l'heure où vous planifiez vous coucher—les écrans lumineux de ces appareils peuvent inciter votre cerveau à penser que c'est le jour et faire en sorte que vous ayez de la difficulté à dormir.

Mangez sainement

- Une alimentation saine et équilibrée peut aider à accroître votre énergie et améliorer votre humeur.
- Les aliments qui contribuent au bien-être physique et mental comprennent : les fruits et les légumes, les aliments riches en acide gras Omega 3 (par exemple le saumon, le maquereau, les sardines, les graines de lin, le soya) et en vitamine B (par exemple les œufs, les produits laitiers, les grains entiers, le brocoli, les épinards).
- Limitez les aliments riches en gras, sucre et sel, comme les aliments transformés, les desserts, les boissons sucrées et les repas-minute. Limitez aussi la caféine et l'alcool—les deux peuvent aggraver l'anxiété.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou du traitement.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Prendre soin de soi](#).



Faites de l'exercice

- L'exercice régulier peut aider à améliorer votre sommeil, ainsi que vous aider à relaxer et réduire l'anxiété. Cela peut également vous aider à gérer la douleur et l'épuisement, de même qu'améliorer votre appétit.
- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- Choisissez un exercice ou une activité que vous aimez et que vous pouvez faire en respectant la distanciation sociale. Essayez des activités que vous pouvez faire à la maison comme le jardinage ou passer la balayeuse. Environ 3 sessions de 10 minutes par jour est le but à atteindre en faisant une activité modérée.
- Écoutez votre corps - n'augmentez le temps et la difficulté de votre activité que lorsque vous vous sentez confortable.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Devenir actif](#).



Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation sont une façon utile de relaxer votre esprit et votre corps, et de diminuer votre anxiété. Ce qui est bien avec ces techniques c'est qu'elles peuvent se pratiquer dans le confort de votre foyer.

- **Exercices de respiration.** Cette technique se concentre sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à relaxer. Essayez un cours en ligne sur la respiration ou la méditation.
- **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.** Certaines personnes trouvent que cette technique les relaxe en les aidant à imaginer ou à visualiser un lieu ou un cadre où elles se sentent calmes dans la vraie vie. Guidée veut dire que quelqu'un vous accompagne à travers le processus, en personne ou par le biais d'un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique qui consiste à calmer l'esprit, généralement en concentrant l'attention sur la 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 qui aident à relaxer l'esprit et le corps.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#).



Faites des choses qui vous font vous sentir bien

Arrêtez de parler de la COVID-19 et d'y penser—essayez de faire quelque chose que vous aimez à tous les jours. Il peut s'agir simplement d'écouter de la musique, de lire un livre, de regarder une comédie ou de passer du temps avec des personnes qui vous font rire.

- Consacrez du temps à vos passe-temps ou autres exécutoires créatifs qui vous ont toujours apporté du plaisir dans le passé. Vous pourriez essayer quelque chose de nouveau que vous avez toujours voulu faire - des cours d'écriture littéraire, des leçons d'art ou de musique en ligne.



Obtenez du soutien

- N'essayez pas d'affronter vos problèmes en solitaire. Il est possible que ce soit difficile de demander de l'aide, particulièrement de la famille et des amis - mais il est important de laissez savoir aux personnes qui vous entourent quand vous avez besoin d'aide afin d'éviter que la situation vous dépasse. Comptez sur votre famille et vos amis pour de l'aide, communiquez par téléphone ou en ligne!
- Parlez de vos sentiments et de vos craintes avec un membre de la famille, un ami ou une amie qui est à l'écoute - ou vous aimeriez peut-être partager vos inquiétudes avec un groupe de soutien dont les membres ont eu des expériences semblables à la vôtre.
- Vous préférez peut-être parler avec un conseiller professionnel, tel qu'un ou une psychologue afin de vous aider à penser à vos inquiétudes d'une manière différente et vous donner des idées pour vous aider à gérer votre anxiété.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Obtenir du soutien](#).

Cannabis

Il y a peu de preuve que le cannabis gère l'anxiété avec succès. L'utilité du cannabis dans la gestion des symptômes dépend d'un certain nombre de facteurs, comme le type de cannabis et votre santé. Dans certains cas le cannabis peut aggraver l'anxiété. En conséquence, il est important d'en parler avec votre médecin avant d'introduire le cannabis dans la gestion de votre anxiété.

Ressources

Pour de plus amples informations au sujet de l'anxiété associée au cancer et à la COVID-19, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez vous référer ci-dessous.

[University Health Network – What Cancer Patients Need to Know About COVID-19](#)

[BC Cancer – COVID-19 and Cancer Treatments](#)

[Société canadienne du cancer - Faire face au cancer et à la COVID-19](#)

[Gouvernement du Québec - Aller mieux en contexte de pandémie \(COVID 19\)](#)

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.
- COSTaRS. Anxiety. 2016.
- Fondation québécoise du cancer. Anxiété et dépression. 2020.
- University Healthcare Network. Managing Anxiety After Cancer Treatment. 2017.
- University Healthcare Network. What Cancer Patients Need to Know About COVID-19. 2020.

- BC Cancer. COVID-19 and Cancer Treatments. 2020.
- CDC Mental Health and Coping During COVID-19. 2020.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer et à la COVID-19. 2020.
- Société canadienne du cancer. Être actif. 2020.

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, 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 obtenu en écrivant à e-impagc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 3 novembre 2021