

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, surtout lorsqu'on fait face à une situation difficile tel un diagnostic de cancer. Cependant, lorsque vous vivez une dépression, vos sentiments de tristesse sont plus forts, durent plus longtemps et peuvent vous empêcher de fonctionner. Il est possible que vous ressentiez une baisse d'énergie ou que vous ayez de la difficulté à penser de façon claire.

- **Comment cela peut-il m'affecter ?** La dépression peut diminuer la capacité à gérer les difficultés, par exemple la douleur et les symptômes liés au cancer. Plusieurs personnes ayant un diagnostic de cancer peuvent se sentir déprimées. Cela devient un problème lorsque cette humeur persiste et qu'elle nous donne l'impression de ne plus ressentir aucune émotion, lorsque les émotions négatives prennent toute la place ou lorsqu'il n'y a plus d'espoir que la situation aille mieux. Néanmoins, chaque personne vit la dépression de façon 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 s'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 ou 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 ?

Lorsqu'on présente un ou plusieurs des symptômes suivants pendant au moins 2 semaines, il est possible que ce soit de la dépression :

- Vous vous sentez triste, vide, désespéré, vous avez envie de pleurer, vous ressentez de l'anxiété et/ou êtes irritable.
- Vous avez de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes.

- Vous ne ressentez plus de plaisir lorsque vous faites des activités que vous aimiez et rien ne semble pouvoir vous remonter le moral.
- Vous avez peu d'énergie et des problèmes à vous concentrer ou à prendre des décisions.
- Vous avez cessé de vous préoccuper de votre santé.
- Vous mangez plus, ou moins qu'avant.
- Vous dormez plus, ou moins qu'avant.
- Vous vous concentrez sur les aspects négatifs de votre cancer.
- Vous pensez à vous 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 [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#).



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.

Que puis-je faire pour gérer la dépression associée au cancer?

Vous pouvez essayer ces stratégies après avoir discuté avec un professionnel de la santé qui 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 déclenchent son humeur dépressive, ce qui pourrait permettre de modifier sa routine.
- Aide à voir l'évolution de sa vie sentimentale au fil du temps.
- Vous pouvez 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 et pourrait aider le thérapeute à choisir des traitements mieux adaptés à votre condition.
- Pour plus d'information, veuillez consulter ce document [Journal des symptômes](#).



Prendre soin de soi

Lorsqu'une personne est en dépression, elle 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 vous remonter le moral. Mangez régulièrement et évitez la malbouffe (les 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 (par exemple, des ulcères dans la bouche ou des maux de cœur) vous empêchent de manger sainement, demandez de l'aide à votre équipe soignante.
- Bougez : même un peu d'exercice favorise la sécrétion d'endorphines qui 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, mais 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 et réduisez progressivement vos activités avant d'aller au lit. Éviter 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](#).



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 comme 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 peut déclencher différents défis auxquels on se retrouve confrontés. L'utilisation de la résolution de problèmes peut aider à développer des stratégies afin de gérer vos 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 et évaluez le résultat de cette action pour pouvoir vous ajuster au besoin.
- Pour plus d'information, veuillez consulter ce document [Résolution de problèmes](#).



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 et comment on voit les choses. 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 et 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, comme 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 cognitivo-comportementale. 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 et peuvent aussi référer à des groupes de soutien et des programmes communautaires.
- Pour plus d'information, veuillez consulter le document [Obtenir du soutien](#).



Discuter de la médication avec l'équipe de soins

Il existe plusieurs antidépresseurs. Il est important d'en discuter avec votre médecin ou pharmacien. 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 vous cause des effets secondaires indésirables, un changement de molécule ou de dose 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 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](#)

D'autres ressources pour les patients et les accompagnateurs

Info-aide : Ouvert tous les jours de 8h à 20h pour écouter et renseigner.

Coordonnées : info-aidant@lappui.org ou +1 (855) 852-7784

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.](#)
- Info-aide - Soutien aux accompagnateurs (info-aidant@lappui.org ou appelez 1 855 852-7784)

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

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 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-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 23 mai 2022