

Frustration/colère



« J'ai appris que mes émotions sont mes amies, pas mes ennemies et à les percevoir comme des signaux qui sont envoyés pour une bonne raison. Ma colère m'a servi à lutter contre le cancer. »

Debbie
a reçu un diagnostic de cancer du sein

Comment cela m'affecte-t-il?

Il n'est pas rare de sentir de la frustration ou de la colère face à un diagnostic de cancer. Vous pourriez vivre de nombreuses émotions avec des sentiments forts qui vont et viennent. Vous pouvez être en colère contre le cancer lui-même, les professionnels de la santé qui l'ont détecté, les amis et la famille qui sont en bonne santé et ne comprennent pas ce que vous vivez, ou même votre corps. Souvent, les gens exprimeront leur colère au lieu d'exprimer d'autres émotions qu'ils pourraient ressentir. Vous pourriez avoir peur ou sentir de la solitude et ces émotions se traduisent par de la colère à ce moment-ci. La colère peut toujours trouver une cible – le cancer pourrait être l'ennemi, mais la colère est plus souvent dirigée contre des personnes avec qui vos insatisfactions sont rarement exprimées. La colère est une expérience naturelle et universelle comme l'amour, la fatigue, la tristesse et la faim.

Vous avez peut-être été élevé à penser qu'il est inacceptable d'exprimer sa colère. Cependant, ignorer ce sentiment ne le fera pas disparaître. En fait, la colère pourrait se manifester de manière malsaine, vous blessant ainsi que les personnes qui vous entourent. Ne pas reconnaître votre frustration et votre colère peut rendre la lutte contre le cancer plus difficile. Ne prétendez pas que tout va bien alors que ce n'est pas le cas. Vous pouvez avertir vos amis que vous semblez de mauvaise humeur, mais que ce n'est pas à cause d'eux.



Que puis-je faire pour ressentir moins de colère et de frustration?

Portez-y attention et apprenez à reconnaître les signes physiques qui accompagnent ces sentiments. Vous respirez peut-être plus vite et vous avez l'impression que votre cœur bat la chamade. Parfois, ces sentiments peuvent vous pousser à agir et à ne pas penser logiquement. C'est une expérience courante et le stress psychologique associé au diagnostic du cancer peut être causé par le « CINÉ » :

- la **C**ontrôle absent vous donne l'impression que la situation vous échappe;
- la **I**mprévisibilité de la réussite du traitement;
- la **N**ouveauté de la situation dans laquelle vous vous retrouvez; et
- l' **É**go menacé en raison des changements apportés par la maladie.



Ne laissez pas votre colère exploser

Essayez de trouver un moyen d'exprimer votre colère de manière saine. Vous pourriez utiliser l'une de ces stratégies :

- Pleurer
- Donner des coups de poing dans un coussin
- Écouter de la musique apaisante
- Bouger votre corps : faites correspondre la vigueur de votre activité à la force de vos sentiments
- Essayer une activité calmante comme le yoga ou des exercices de respiration ou votre méthode de prière favorite
- Rédiger un journal : parfois, mettre vos sentiments sur papier peut être un moyen sûr de les exprimer
- Lors de votre prochaine visite à l'hôpital, demandez à parler à un membre de l'équipe psychosociale pouvant offrir un soutien et un accompagnement



Faites quelque chose de différent

Lorsque vous ressentez une forte émotion, un changement de décor peut parfois vous aider à réduire la force de vos sentiments. Essayez une marche rapide ou un changement d'activité.



Anticipez vos émotions

Si vous savez à l'avance que quelque chose pourrait déclencher des émotions, comme un rendez-vous chez le médecin ou les résultats d'un test, essayez de prévoir une période de calme avant et après. Cela vous permettra de planifier l'événement stressant et de remettre en question votre façon de penser à l'événement pour vous assurer de ne pas être trop dramatique. Par exemple, votre première réaction à un commentaire que vous n'aimez pas de la part d'un ami pourrait être « Qu'est-ce que tu en sais? Je ne veux pas de tes conseils ». Remettez en question ces pensées et reconnaissez que vous êtes bouleversé et que vos sentiments sont blessés, puis essayez d'exprimer vos sentiments de manière plus productive.



Résolvez les problèmes

La frustration que vous ressentez peut provenir du sentiment que vos besoins ne sont pas satisfaits. Ou peut-être ressentez-vous une perte de contrôle parce que vous n'êtes pas sûr de savoir comment résoudre un problème. Vous pouvez commencer par décomposer un gros problème en deux ou trois problèmes plus petits qui pourraient être plus faciles à gérer. Pour plus d'informations, consultez la section [Résolution de problèmes](#).



Informez-vous

La colère et la frustration peuvent être basées sur la peur. Vous pouvez aborder cette crainte en demandant des informations à vos professionnels de la santé et en leur faisant part de vos préoccupations. Vous serez mieux à même de comprendre la situation, les prochaines étapes et de participer aux décisions concernant votre traitement.



De quelle aide ai-je besoin?

Partagez vos sentiments

Parlez à quelqu'un de ce que vous ressentez. Il peut s'agir d'un ami proche ou d'un membre de la famille, ou il peut être plus facile de parler à quelqu'un en dehors de votre entourage immédiat. Votre médecin pourrait vous orienter vers un conseiller.

Faites des projets

Essayez d'inclure des petits plaisirs dans votre journée. Planifiez une activité ou un projet avec votre famille ou vos amis. Ces projets pourraient vous donner un sentiment de contrôle. De cette façon, vous pouvez compenser certaines des émotions stressantes qui accompagnent le cancer.

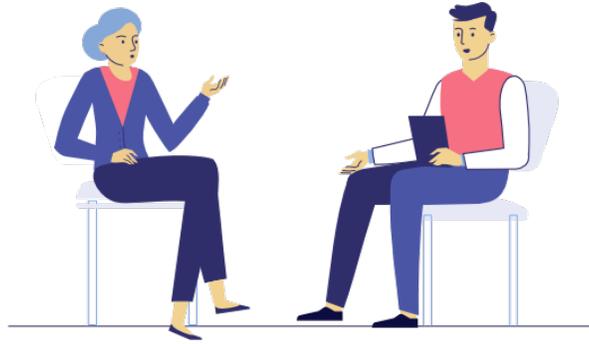


Connectez-vous aux autres et obtenez du soutien

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.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour les personnes qui vivent des expériences similaires. Ces groupes vous donnent la possibilité de partager vos expériences dans un environnement sûr et de découvrir ce qui fonctionne pour les autres. Demandez à votre équipe soignante de vous orienter vers des groupes de soutien. Il peut y avoir des groupes de soutien en ligne ou des groupes par téléphone.
- Si vous êtes une personne croyante, le soutien de votre communauté religieuse, que ce soit en personne ou par la prière, peut également vous apporter un sentiment de communauté ainsi qu'une force et un réconfort spirituel.
- 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](#).



Où puis-je trouver de l'aide?

Équipe de soins de santé

Il se peut qu'un professionnel psychosocial fasse partie de votre équipe. Sinon, vous pouvez demander une recommandation à votre médecin. Les professionnels spécialisés en oncologie psychosociale peuvent vous aider à comprendre, à naviguer et à vous adapter aux aspects sociaux, psychologiques, émotionnels et spirituels des soins du cancer. Ils peuvent également vous fournir ou vous aider à trouver des services de soutien dont vous et votre famille pourriez avoir besoin, ainsi que des groupes de soutien pour les patients ou les proches aidants.

Société canadienne du cancer

La communauté en ligne [ParlonsCancer.ca](https://www.parlonscancer.ca) offre un forum permettant aux personnes touchées par le cancer et à leurs proches de partager leurs expériences.

Fondation québécoise du cancer

La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pouvez rechercher les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris les soins spirituels, l'aide à domicile, le logement, le transport et d'autres ressources de soutien.

••• **Autres survivants du cancer et leurs familles**

La vie de chacun est différente, mais il peut être utile de partager ses pensées, ses préoccupations et ses idées avec quelqu'un qui a vécu une situation similaire. Un membre de la famille ou un collègue peut connaître quelqu'un qui a eu un cancer et qui peut partager son expérience.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?



Adoptez des stratégies de relaxation

Prendre soin de vous en trouvant des moyens de vous détendre peut aider votre esprit et votre corps. Cela peut conduire à un meilleur sommeil et à une réduction du stress. Ces stratégies de relaxation faciles peuvent être appliquées partout!

- Exercices de respiration. 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.
- Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#).

Ressources

Pour plus d'informations sur la frustration et la colère, consultez les ressources ci-dessous.

- [Société canadienne du cancer - Vos émotions et le cancer](#)
- [Cancer BC - Expressing Anger](#)
- [Société canadienne du cancer - Parlons cancer](#)

Sources de référence

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

- BC Cancer. Anger. 2020.
- BC Cancer. Expressing Anger. 2020.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2017.
- Société canadienne du cancer. Vos émotions et le cancer. 2020.
- Coping Together. Dealing with stress and worry. 2013.
- Fondation québécoise du cancer. Défi émotif relié au diagnostic de cancer. 2020.

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

Dernière mise à jour : 5 août 2021