

Spiritualité et Santé



« Je pensais que la spiritualité était réservée aux personnes religieuses ou mourantes...et j'ai été étonnée du sentiment de bien-être que j'ai ressenti après avoir parlé de mon diagnostic et de mes craintes avec l'intervenant en soins spirituels de l'hôpital – et nous n'avons même pas parlé de religion! »

Jenny
Diagnostic cancer du sein

Qu'est-ce que la spiritualité?

Il n'existe pas de définition unique de la spiritualité. La spiritualité peut différer pour chaque personne car elle est déterminée par la compréhension personnelle de chacun. Les accompagnateurs spirituels tiennent compte de l'individualité de la spiritualité en s'adressant à chaque personne là où elle en est et avec ses définitions respectives de la spiritualité et de la religion. Généralement, la spiritualité prend forme dans nos croyances, religieuses ou non, nos valeurs et nos rites.



Comment cela m'affecte-t-il?

Vous pouvez constater que vous êtes aux prises avec un stress ou des sentiments de colère, de confusion, de peur et de tristesse concernant votre diagnostic et votre traitement du cancer. La plupart des patients ressentent toutes ces émotions ou certaines de celles-ci à différents moments. Vous êtes peut-être aux prises avec des questions difficiles comme « Pourquoi moi? » « Vais-je mourir? » ou bien vous vous inquiétez pour les gens qui vous entourent, vous demandant comment ils vont se débrouiller si vous n'êtes plus là. Ce sont de grandes questions, et il n'est pas inhabituel de chercher un sens ou un but à la vie après avoir reçu un diagnostic de cancer. Un sentiment de détresse spirituelle peut se manifester à différents moments au cours de la maladie. Par exemple, au moment du diagnostic, en cas de mauvaises nouvelles ou de

complications, ou bien de douleurs dues au traitement. Vous pouvez ressentir une détresse spirituelle lorsque les recommandations de traitement vont à l'encontre de vos croyances. Les soins de santé concernent la personne dans son ensemble, corps et esprit. Votre équipe soignante ne se contente pas de vous aider à guérir votre corps, elle s'intéresse également à votre bien-être général. Cela inclut votre santé spirituelle, et vous pouvez demander le soutien de votre équipe de soins pour faire face à toutes vos préoccupations. Un meilleur bien-être spirituel peut contribuer à votre bien-être physique.



Comment puis-je explorer les effets de ma maladie sur ma recherche de sens?

Une maladie grave peut nous confronter à des questions plus profondes, comme l'effet du cancer sur votre identité, votre rôle au sein de votre famille, vos croyances et vos relations avec vos proches. Les actions ci-dessous peuvent vous aider à réfléchir à ces questions :

- Parlez avec l'intervenant en soins spirituels de l'hôpital. Consultez la section [De quelle aide ai-je besoin?](#) pour plus de détails.
- Parlez avec les membres de la communauté. Ils peuvent être issus de n'importe quelle tradition religieuse, spirituelle ou communautaire qui vous interpelle.
- Écrivez dans un journal les questions que vous vous posez et ce qui vous préoccupe.
- Créez/regardez de l'art ou jouez/écoutez de la musique.



De quelle aide ai-je besoin?

Il peut parfois être difficile de parler à vos proches de vos préoccupations. Il peut être plus facile de parler à un professionnel qualifié à qui vous pouvez vous confier. L'intervenant en soins spirituels de votre équipe de soins est spécialement formé pour travailler avec des personnes vivant avec une maladie. Cette personne peut vous aider, ainsi que les membres de votre famille, à voir plus clair dans vos idées, vos doutes et vos croyances.

L'intervenant en soins spirituels peut vous aider de différentes façons dans vos luttes intérieures ou vos questionnements en :

- Écoutant sans jugement
- Apportant un soutien et en encourageant, au besoin
- Aidant à trouver les forces et les ressources intérieures
- Ouvrant avec les croyances et les valeurs
- Aidant à la prise de décisions difficiles
- Facilitant des rituels religieux et des prières, si souhaité
- Prenant contact avec d'autres membres de groupes religieux, selon les besoins



Où puis-je trouver de l'aide?



Votre équipe de soins de santé

Votre équipe de soins de santé peut déjà inclure un intervenant en soins spirituels. Sinon, vous pouvez demander une recommandation. Ces professionnels peuvent vous aider à exprimer vos préoccupations et vos émotions, indépendamment de la race, de la couleur, de la culture, du système de croyances, du genre ou de l'orientation sexuelle.



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.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Les stratégies de relaxation peuvent vous aider à diminuer les tensions corporelles et physiques et à procurer un état de mieux être. Réduire le stress que vous ressentez peut apporter des bienfaits pour la santé. Voici quelques stratégies que vous pouvez essayer pour voir ce qui fonctionne pour vous :



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!

- 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 plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).

Ressources

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

[Société canadienne du cancer - Spiritualité et cancer](#)

[CUSM – CanSupport des Cèdres](#)

[CHUM – Les soins spirituels](#)

Sources de référence

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

- BC Cancer. Spiritual health. 2020.
- Société canadienne du cancer. La vie après un traitement contre le cancer. 2018.
- Société canadienne du cancer. Spiritualité et cancer. 2020.
- CHUM. Les soins spirituels.
- Nova Scotia Cancer Care Program. Spiritual care. 2018.
- Puchalski, CM. Spirituality in the cancer trajectory. 2012.
- University Health Network. Spiritual care. 2019.

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 de ou 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 site 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 : 10 mai 2022