

La dépression après les traitements du cancer



“Ma fille avait l’habitude de m’appeler. Elle me disait : “Maman, il y a quelque chose qui ne va pas avec toi.” Je ne réalisais même pas dans quel état j’étais. J’ai donc contacté un psychologue du centre de cancérologie qui m’a vraiment aidé.

Sylvie, 64 ans, patiente en rétablissement du cancer

Pourquoi pourrais-je me sentir déprimé après le traitement ?

Une fois que vous vous êtes remis du cancer, vous pouvez penser que vous devez "être fort". Vous cachez vos difficultés aux autres, qui supposent que le pire est passé. Mais ce n'est pas tout à fait comme cela que cela fonctionne.

En réalité, la dépression peut survenir à tous les stades du cancer, y compris après la rémission. En tenant compte du choc du diagnostic et du stress lié au traitement. En considérant l'incertitude face au futur, ce n'est pas surprenant que la dépression puisse survenir. Elle se manifeste trois fois plus chez les patients en rémission du cancer que dans la population générale.



Comment la dépression peut-elle m'affecter après les traitements ?

Tous peuvent s'attendre à vivre des hauts et des bas après les traitements pour le cancer. La tristesse peut s'installer. Si d'autres symptômes apparaissent, c'est peut-être un signe de dépression. Voici ce qu'il faut surveiller :

- Vous avez des sentiments de désespoir ou d'inutilité ;
- Vous avez perdu l'intérêt pour vos activités habituelles ;
- Vos habitudes de sommeil et d'alimentation ont changé ;
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer.

Plus les symptômes sont intenses, plus il est probable que vous souffriez de dépression. N'oubliez pas non plus que, si vous prenez encore des médicaments, certains d'entre eux peuvent avoir une incidence sur votre état. Parlez-en à votre médecin afin de savoir si cela peut être le cas.



Est-ce que cela va s'améliorer ?

La dépression peut être traitée, mais elle ne s'améliorera pas nécessairement d'elle-même. Si vous êtes déprimé, vous ne pouvez pas vous en sortir ou vous remonter le moral par la seule volonté. Il est important de recevoir l'aide médicale appropriée. La première étape est d'aller chez un professionnel de la santé. Il établira un plan de traitement. Voir [Communiquer avec l'équipe soignante](#).



Quand faut-il chercher de l'aide pour la dépression ?

Consultez un médecin si un des symptômes suivants persiste plus de deux semaines (ou si vous vous sentez simplement déprimé) :

- Symptômes émotionnels : inquiétude ou tristesse persistante, pleurs fréquents, lassitude, culpabilité, désespoir, [frustration](#), difficulté de concentration, manque de plaisir dans les choses de la vie de tous les jours
- Symptômes physiques : changements de poids ou dans le sommeil, cauchemars, palpitations cardiaques, la bouche sèche, augmentation de la transpiration, des troubles digestifs (comme le manque d'appétit, la perte d'appétit, les nausées, etc.) [fatigue](#), maux de tête, courbatures et autres douleurs.

Votre médecin peut diagnostiquer la dépression et la traiter. Il peut aussi vous diriger vers d'autres experts. Certains thérapeutes sont spécialisés dans la dépression chez les survivants du cancer. Même si vous vous sentez craintif ou gêné, faites ce premier pas. Contactez votre médecin. Obtenir de l'aide est important pour votre vie et votre santé.

Pour trouver des exemples de questions à poser à votre médecin, consultez « *Questions à poser à votre équipe soignante* » dans la prochaine section.



Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :

- Vous avez le sentiment d'être en état de crise.
- Vous songez à vous blesser ou blesser les autres.
- Vous avez des pensées ou des plans suicidaires.

Si vous avez des pensées suicidaires et que vous n'arrivez pas à joindre un membre de votre équipe de soins, appelez la ligne d'assistance des services de santé mentale de votre région ou composez le 9-1-1.

Pour les résidents du Québec, appelez Suicide action Montréal au 1-866-277-3553 ou faites le 9-1-1.



Que puis-je faire pour gérer ma dépression?



Questions à poser à votre équipe soignante

Avant de parler de votre dépression à un professionnel de la santé, il est utile de préparer des questions d'avance. Poser vos questions vous aidera à comprendre ce à quoi vous devez vous attendre. Cela vous permettra de travailler sur un plan de traitement avec votre équipe soignante. Vous pourrez mieux gérer votre dépression. Voici quelques exemples des questions suggérées:

- Ma dépression est-elle un symptôme attendu après la fin du traitement du cancer ?
- Quelles sont les causes probables (par exemple, l'inquiétude persistante au sujet du cancer, les effets persistants du traitement du cancer, la peur de la vie après le traitement) ?
- Est-il probable qu'elle s'améliore ou s'aggrave ?
- Combien de temps cela va-t-il durer ?
- Est-ce que certaines activités peuvent améliorer ou bien aggraver mon état ?
- Existe-t-il un traitement efficace pour ma dépression ?
- Mis à part le traitement médical, que puis-je faire pour gérer ma dépression ?
- Si je prends des médicaments contre la dépression, quels sont les effets secondaires dont je dois informer mon équipe soignante sans tarder ?
- Est-ce que la dépression peut affecter le rétablissement du cancer ?
- Que dois-je faire si je remarque de nouveaux symptômes de dépression ou si mes symptômes actuels s'aggravent ?
- En cas d'urgence, qui puis-je contacter en dehors des heures d'ouverture, la fin de semaine ou les jours fériés ?

La dépression est un trouble qui doit être traité comme tout autre problème de santé. C'est aussi l'occasion de prendre des mesures qui améliorent l'ensemble de votre bien-être général.



Tenir un journal de pensées

Le fait de vous exprimer dans un journal contribue au traitement de votre dépression. Cela augmente les chances de réussite de la thérapie. Les études suggèrent que tenir un journal de pensées peut améliorer l'humeur. Cela peut servir d'outil pour gérer les symptômes liés à la dépression. Voici comment :

- Par une prise de conscience de vos pensées et vos émotions. L'écriture peut aider à cette prise de conscience.
- En donnant un sentiment de contrôle. L'écriture peut rendre ses émotions plus gérables. « Mieux vaut allumer une chandelle que de maudire l'obscurité. » Lao Tseu
- En modifiant sa perspective. L'écriture donne l'occasion de réfléchir aux sentiments négatifs, d'espoir et de gratitude. Ainsi, raconter de souvenirs heureux, par exemple, peut changer la dynamique de ses pensées.
- En révélant des schémas. Vous pourrez découvrir que certains comportements ou activités vous font sentir mieux ou moins bien.



Adoptez de saines habitudes alimentaires

En général, les gens se sentent mieux quand ils prennent soin d'eux-mêmes. Surveiller son alimentation fait partie importante de ces soins. Essayez ces stratégies simples :

- Remplissez 2/3 de votre assiette avec des aliments végétaux tels que : les grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. Les plantes contiennent des substances naturelles qui peuvent aider à prévenir le cancer et à gérer votre poids ;
- Remplissez le 1/3 restant de votre assiette avec des aliments riches en protéines tels que : les fruits de mer, la volaille et les produits laitiers. Consommez de la viande rouge maigre occasionnellement ;
- Évitez les boissons sucrées. Boire une grande quantité de boissons gazeuses ou sucrées peut contribuer à la prise de poids et augmenter les risques de cancer. Buvez surtout de l'eau et des breuvages non sucrés ;
- Pensez-y avant de boire de l'alcool, car sa consommation est souvent reliée à la dépression. Il est suggéré de s'abstenir de boire de l'alcool. Si vous en buvez, vous pouvez discuter avec votre équipe de soins afin d'en limiter l'usage ;
- Pensez-y avant de fumer. Fumer peut soulager instantanément le stress et l'anxiété pour les fumeurs. Cependant, à long terme, cela peut affecter l'humeur et augmenter l'anxiété. La cessation du tabac est associée à l'amélioration de l'humeur et à la diminution de l'anxiété. Les professionnels de la santé suggèrent de cesser de fumer complètement. Si vous fumez, il est préférable d'en parler avec votre équipe de soins de santé. Vous pourriez utiliser les différentes ressources qui permettent de diminuer l'usage du tabac. Pour voir plus d'information, veuillez consulter [ici](#) ;
- Prendre conscience de vos habitudes alimentaires est la meilleure façon de maintenir une nutrition santé. Bien manger et maintenir un poids santé peut améliorer la façon dont vous vous sentez. Il est important de reconnaître l'expérience de manger et son impact sur votre bien-être ;
- Impliquez vos proches : si vous vivez avec d'autres personnes, demandez-leur de soutenir votre plan de nutrition santé – ou encore mieux, invitez-les à se joindre à vous.



Bougez et restez actif

Les études démontrent que de rester actif après un cancer peut aider à gérer la dépression. Faire de l'exercice peut aussi vous aider à :

- Vous sentir moins anxieux ;
- Améliorer votre humeur ;
- Renforcer l'estime de soi ;
- Réduire les risques de maladie cardiaque, de diabète et d'accident vasculaire ;
- Réduire les risques de certains cancers (p. ex. cancer du sein, des ovaires, du côlon et de la prostate) ;
- Allonger votre espérance de vie.

Voici le témoignage d'un patient : « Je peux me sentir déprimé parfois et sentir que mes symptômes m'amènent sur la fine ligne qui me sépare de la dépression, mais avec une bonne marche de 30 ou 45 minutes à l'air frais, je me sens prêt à conquérir le monde. »

Choisissez des exercices d'intensité modérée tels que la marche, la bicyclette, la nage. Pratiquez-les pour des périodes de 30 minutes par jour, plusieurs fois par semaine. Dites-vous que même un peu d'exercice est mieux que rien. Vous devrez vous faire un effort au début, parce que la dépression démotive les gens et incite à accomplir moins. Voici quelques trucs pour vous aider à vous motiver :

- Intégrez-le au programme de votre journée ;
- Demandez à un ami de vous le rappeler ;
- Invitez quelqu'un à faire de l'exercice avec vous.

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer et à maintenir votre pratique d'activité physique :

- Choisissez le moment dans la journée où votre énergie est à son maximum pour faire vos exercices ;
- Faites une courte séance d'exercice à la fois. Vous pourriez commencer par 10 minutes et augmenter graduellement la durée ;
- Portez des vêtements légers qui respirent. Buvez beaucoup d'eau afin d'assurer votre confort pendant vos activités ;
- Échauffez-vous avant et récupérez après vos d'exercices par des étirements. Vous pouvez aussi marcher brièvement avant et après vos différentes activités physiques ;
- Choisissez de bouger dès que l'occasion se présente, prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur ;
- Lorsque le temps est mauvais, marchez le long du hall d'entrée de votre maison, de l'édifice de votre appartement ou de votre lieu de travail ;

- Garez votre voiture un peu plus loin de votre destination afin de faire quelques pas de plus.
- Essayez des vidéos d'exercice ou de danse pour voir si vous les aimez;
- Combinez les activités physiques à quelque chose que vous aimez faire tel que regarder la télé ou écouter de la musique;
- Trouvez un partenaire ou joignez-vous à un groupe; même un groupe en ligne peut vous motiver.
- Prolongez la promenade de votre chien d'un pâté de maisons;
- Si vous n'avez pas de chien, pensez à proposer de promener celui d'un voisin ou offrez votre aide à un refuge d'animaux.

Pour plus d'informations, voir [Devenir actif](#)



Adoptez une attitude de résolution de problème

La vie après un cancer peut apporter son lot de nouveaux problèmes; il est important d'adopter une stratégie pour les affronter. Voici une approche de résolution de problèmes par étape qui pourra vous aider à les gérer, et ainsi, à vous sentir plus en contrôle.

- **Identifiez le problème** que vous essayez de régler. L'écrire peut vous aider à le clarifier;
- **Décomposez le problème** en petites parties. Faites une liste de chaque élément qui le compose. Décomposez davantage les parties qui vous semblent insurmontables;
- **Identifiez les ressources** qui peuvent vous aider à résoudre le problème. Vous n'avez pas besoin de le faire seul. Faites une liste des personnes et des groupes qui peuvent vous aider;
- **Établissez un calendrier** pour traiter chaque partie du problème. Utilisez les ressources et le soutien nécessaires.



Gérez votre stress

Le stress et la dépression sont liés : le premier peut aggraver le second et vice versa. Gérer votre stress peut aider à contrer cette spirale négative. C'est un excellent moment pour essayer certaines des techniques éprouvées de gestion du stress telles que :

Breathe deeply: Focus on taking slow, deep, and even breaths. Breathing deeply sends a "relax" message to your brain, which then sends the message back to your body.

- **Respirez profondément.** Concentrez-vous sur une respiration lente, profonde et régulière. Respirer profondément envoie un signal de « détente » à votre cerveau. Il le relaye ensuite à tout votre corps;
- **Pratiquez la relaxation musculaire progressive (RMP).** Cette technique consiste à détendre les groupes musculaires un par un (les jambes, les bras, la poitrine, etc.). En même temps, vous portez une attention soutenue aux sensations que cela vous procure.

Beaucoup de gens pratiquent la RMP quand ils vivent des situations stressantes ou avant d'aller au lit. Vous trouverez plus d'informations [ici](#) ;

- **Utilisez l'imagerie guidée.** Concentrez votre esprit sur des images positives, telles qu'un pique-nique au chalet, un repas en famille. Il existe de nombreux enregistrements audio et applications de narrations d'imagerie guidée. Vous trouverez plus d'informations [ici](#) ;
- **Essayez le yoga.** Cette pratique indienne combine postures physiques, respiration et relaxation. Le yoga peut améliorer le stress et la dépression chez les patients atteints de cancer. Vous trouverez plus d'information [ici](#) ;
- **Méditez.** La méditation est une tradition très ancienne. Elle est reconnue pour apaiser et améliorer le bien-être. On l'utilise dans une forme thérapeutique nommée MBSR. Ceci est l'acronyme anglais de : « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » (Mindfulness-Based Stress Reduction). Cette pratique peut aussi inclure le yoga et la dynamique de groupe. Cela aide les patients atteints d'un cancer à soulager le stress et à se sentir moins fatigué. Vous trouverez plus d'informations [ici](#)

Pour plus d'informations, voir [Stratégies de relaxation](#).



Gérez votre fatigue

La fatigue est un symptôme courant de la dépression. Vous ressentirez une certaine lassitude probablement jusqu'à ce que votre santé mentale s'améliore. Vous pouvez prendre certaines mesures pour vous sentir plus alerte. Voici quelques conseils :

- **Allez dormir à la même heure tous les soirs ;**
- **Évitez la stimulation électronique une heure avant d'aller au lit ;**
- **Faites moins de siestes.** Faites-les plus courtes, pas plus de 30 minutes à la fois ;
- **Bougez,** même si vous n'avez pas beaucoup d'énergie ;
- **Faites ce que vous aimez, mais faites-en moins.** Choisissez des activités qui ne vous fatiguent pas.
- **Si vous prenez des médicaments,** consultez votre médecin et votre pharmacien pour savoir s'ils causent de la fatigue et si changer l'ordonnance est une option ;
- **Planifiez votre journée.** Soyez actif au moment de la journée où vous vous sentez le plus alerte et énergique ;
- **Conservez votre énergie en changeant votre façon de faire les choses.** Par exemple : assoyez-vous sur un tabouret pendant la cuisson lorsque vous cuisinez ;
- **Laissez d'autres personnes vous aider.** Apprenez à demander de l'aide pour des tâches simples comme : ramasser quelque chose au magasin ou faire la lessive ;
- **Ajustez vos exigences à votre situation.** Vous n'avez pas besoin d'une maison impeccable. Utilisez plutôt votre énergie pour des choses qui donnent de l'espoir et du sens à votre vie ;

Voici un [outil de suivi](#) pour suivre l'évolution de votre fatigue.



Aidez votre mémoire et améliorez votre concentration

La dépression peut causer de la difficulté à se souvenir de différentes choses et à rester concentré. Voici quelques trucs susceptibles de vous aider :

- **Prenez des notes.** Faites des listes et emportez-les ;
- **Servez-vous d'aide-mémoire.** Utilisez le format qui vous convient le mieux. Un journal, un téléphone ou une tablette. Un tableau ou des notes autocollantes (post-it) placées dans différentes parties de la maison ;
- **Gardez les choses organisées.** Rangez toujours vos clés, votre portefeuille, votre téléphone portable, vos lunettes, etc. aux mêmes endroits. Ainsi, vous pourrez trouver facilement les choses que vous utilisez souvent ;
- **Allez à votre rythme.** Travaillez avec l'énergie que vous avez ici et maintenant. Sachez que l'énergie s'améliorera probablement au fil du temps ;
- **Définissez vos priorités.** Faites les choses qui nécessitent plus de concentration quand vous sentez le plus alerte. Par exemple, si vous êtes plus éveillé le matin, lisez, répondez à un courriel ;
- **Maintenez un environnement calme.** S'il y a beaucoup de bruit autour, utilisez des écouteurs antibruit. Vous pouvez aussi mettre de la musique apaisante. Si vous travaillez hors de la maison, fermez la porte de votre bureau. Lorsque vous avez besoin de vous concentrer, recherchez un espace calme ;
- **Gardez votre cerveau actif.** Jouez à des jeux, faites des mots croisés ou du sudoku. Lisez des livres ou des articles (même si ce n'est que quelques paragraphes à la fois).



Évaluez votre capacité de travail

Si vous prévoyez de retourner au travail à la fin de votre traitement contre le cancer, vous espérez un retour à la normale. Par contre, faire face aux exigences de votre emploi peut devenir une source d'anxiété, surtout si vous êtes aux prises avec la dépression. On peut s'attendre à ressentir toutes ces émotions. C'est pourquoi avant de retourner au travail vous aimerez peut-être préparer votre réintégration. Voici quelques stratégies:

- **Parlez à votre équipe de soins si vous sentez que votre dépression ne s'améliore pas ;**
- **Entraînez-vous à déléguer.** Par exemple, demandez à votre famille ou des amis de faire vos courses. Ainsi, vous serez prêt au moment de retourner au travail ;
- **Pratiquez des techniques de gestion du stress que vous pourrez utiliser au travail.**

Vous pouvez également préparer votre retour en demandant des mesures d'adaptation de l'emploi et en modifiant votre environnement de travail. Voici quelques suggestions:

- **Créez un environnement de travail réconfortant**, avec un éclairage doux. Si cela vous aide, utilisez des écouteurs pour écouter de la musique apaisante. Si c'est possible, faites face à un mur au lieu d'un couloir achalandé ;
- **Identifiez un endroit calme et privé sur les lieux du travail**. Vous pouvez vous retirer si vous vous sentez submergé ;
- **Identifiez les tâches non essentielles qui peuvent causer du stress**. Demandez à votre superviseur si ces tâches peuvent être réaffectées ou partagées ;
- **Mettez en place des stratégies de fonctionnement pour réduire votre stress**. Par exemple, demander des instructions écrites ou verbales. Faites des pauses plus fréquentes et plus longues. Vous pouvez aussi discuter avec votre employeur comment les intégrer à votre travail ;
- **Votre emploi vous permet le télétravail?** Demandez un accommodement pour une partie ou pour la totalité de votre semaine de travail ;
- **Organisez vos outils de travail pour qu'ils soient à portée de main ;**

Pour obtenir plus d'information sur le retour au travail après un traitement contre le cancer, [Cancer et travail](#) est une excellente ressource.



Concentrez-vous sur votre bien-être

Le bien-être est une façon d'être. Il privilégie les pensées, les sentiments, l'attitude et les comportements bienveillants envers soi-même. Ces simples conseils peuvent vous aider à progresser vers cet état positif :

- **Trouvez des moyens de vous détendre**. Tout ce qui peut vous aider à vous détendre vaut la peine d'être essayé : méditation, yoga, marcher dans un parc ou d'écouter de la musique douce ;
- **Faites une liste d'activités agréables**. La dépression incite au retrait, à l'isolement. Se distraire avec une activité agréable peut vous aider à interrompre ce cycle. Faites une liste de choses simples que vous aimiez faire dans le passé. Par exemple, cuisiner un plat gastronomique, écouter une baladodiffusion, Inscrivez ces activités dans votre calendrier ;
- **Sortez de la maison**. Sortir de la maison peut vous aider à vous concentrer sur d'autres choses que le cancer. Jetez un coup d'œil aux clubs sociaux, aux cours et ateliers offerts dans votre région. Vous pourriez organiser une activité sociale qui ne vous fatiguera pas trop ;
- **Essayez quelque chose de nouveau** : Jardinage, peinture ou étude d'une nouvelle langue. Expérimenter une nouvelle activité peut redonner de l'excitation à votre vie ;

- **Communiquez quotidiennement avec vos amis et votre famille.** Parler peut aider à interrompre le cycle de pensées négatives. Prenez la résolution de contacter quelqu'un tous les jours. Planifiez des activités simples avec vos proches. Par exemple, prendre un café ou faire une sortie au centre de jardinage ;
- **Recherchez l'humour dans la vie.** Riez ou utilisez l'humour pour vous aider à apaiser les tensions générées par votre situation ;
- **Respectez votre propre rythme.** Sortir de la maison et socialiser aide généralement à améliorer l'humeur. Cependant, voyez à respecter votre réalité actuelle. L'expérience du cancer peut avoir changé vos préférences et vos priorités. Peut-être étiez-vous du genre à fréquenter activement les groupes, mais plus maintenant. Si c'est le cas, adaptez vos activités à votre nouvelle réalité. Au lieu d'une fête, organisez un pique-nique avec un ami ou deux ;
- **Partagez vos sentiments.** Partagez vos sentiments avec d'autres personnes. Ce peut être des membres de votre famille, amis ou membres d'un groupe de soutien. Vous réaliserez alors que vous n'êtes pas seul, ce qui peut être très réconfortant ;
- **Écrivez vos sentiments.** Le fait d'écrire ses pensées aide à laisser aller les inquiétudes et les peurs ;
- **Cherchez du réconfort dans la spiritualité.** De nombreux survivants du cancer ont trouvé la spiritualité étaient une source de force. Sinon, la nature peut s'avérer être un grand guérisseur ;
- **Redonner aux suivants.** Pour bien des gens, aider les autres donne un sens à la vie et fait oublier leurs propres défis. Consultez le site de la [Fondation québécoise du cancer](#) pour des idées sur la façon de redonner.

Soutien aux survivants : de nombreuses personnes trouvent du réconfort à parler avec d'autres survivants du cancer. Les gens qui ont vécu des expériences similaires ont une compréhension et une empathie naturelle les uns envers les autres. Avec la pandémie de Covid-19, vous aimerez sans doute des groupes de soutien virtuels (en ligne). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de vos associations de cancérologie. Vous pouvez également organiser vous-même des réunions virtuelles. Utilisez une plateforme de visioconférence. Un ami ou d'un parent pourra certainement vous aider avec ces applications. Pratiquez ensemble et notez comment faire.



Faites la paix avec l'incertitude

C'est plus facile à dire qu'à faire, bien sûr. Accepter de ne pas être totalement en contrôle peut éliminer une source de détresse. Il ne s'agit pas de vous forcer à être positif tout le temps, bien au contraire. Parler de ses préoccupations avec d'autres personnes ou dans un journal intime peut vous aider. Cela permet de les exprimer et aide à diminuer leur intensité.

L'une des craintes des survivants du cancer est la peur d'une récurrence. Lorsque vous avez mal, vous pourriez craindre que votre cancer revienne. Si vous êtes comme la plupart des survivants du cancer, ces craintes finiront par s'effacer. Mais il est aussi possible qu'elles ne disparaissent pas complètement.

Vous pouvez faire face à cette peur de plusieurs façons :

- Soyez honnête envers vous. Ce que vous ressentez ici et maintenant ne signifie pas pour toujours ;
- Ne laissez pas la peur vous empêcher d'aller à vos rendez-vous de suivi avec votre médecin. À long terme, cela ne ferait qu'aggraver cette peur ;
- Demandez à votre médecin quels sont les signes et symptômes de rechute surveiller. Plus vous en savez, plus vous avez de contrôle. Demandez-lui également ce que vous pouvez faire pour réduire cette peur ;
- Prenez soin de votre corps. Suivez les conseils sur l'alimentation saine et l'exercice énumérés ci-dessus ;
- Lorsque vous avez fait tout ce que vous pouvez, acceptez le fait d'avoir un peu de peur. Cependant, ne laissez pas ce sentiment prendre le dessus. Éloignez les peurs de votre esprit en faisant dans des activités que vous aimez ;



Gérez l'autosuggestion négative

Ce que nous nous disons (notre « discours intérieur ») a un impact direct comment on se sent. Des pensées comme « cela ne s'améliorera jamais » alimentent la dépression. Il ne s'agit pas de penser positivement en tout temps. Mais adopter une attitude « d'optimisme réaliste » peut contribuer à générer un meilleur état d'esprit. Voici comment cela fonctionne :

- **Évitez les distorsions négatives :** Si vous avez passé une excellente journée au travail mais que vous avez oublié d'envoyer un courriel, célébrez vos réussites plutôt que de vous concentrer sur la seule chose que vous avez mal faite.
- **Évitez les pensées catastrophiques.** Si quelque chose ne va pas une fois, cela ne signifie pas « tout le temps » ;
- **Remettez en question vos pensées négatives.** Lorsque vous pensez négativement, posez-vous ces questions : est-ce que ma pensée correspond vraiment à la réalité ? Ai-je la certitude que c'est vrai ? Est-ce que c'est utile de penser de cette façon ? Que dirais-je à un ami dans une situation similaire ?
- **Choisissez des pensées de remplacement réalistes :** Par exemple, si vous vous inquiétez que le cancer revienne, vous pouvez le remplacer par : « Pour l'instant, je n'ai aucune raison de croire que le cancer va revenir. J'ai également appris que je peux faire face aux choses comme elles viennent. »

Vous pouvez également consulter la page 9 de notre livret [Résolution de problèmes](#).



Adoptez la « croissance post-traumatique »

Beaucoup d'entre nous ont entendu parler du stress post-traumatique. La croissance après un traumatisme est également réelle. La « croissance post-traumatique » décrit les changements positifs après une expérience stressante. Plusieurs survivants du cancer mentionnent de ce type de croissance tout comme les sentiments négatifs ressentis. Accueillir et célébrer cette croissance peut vous aider à vous sentir mieux face au cancer. Qui sait, vous pourriez même partager votre expérience avec d'autres. Lorsque vous vous sentez abattu, rappelez-vous ces aspects positifs :

- **Amélioration des relations interpersonnelles.** Vivre avec le cancer peut resserrer vos liens avec famille et amis. Votre empathie envers d'autres ayant vécu un événement traumatisant peut s'accroître.
- **Des nouvelles priorités.** Vous constaterez peut-être que vos priorités ont changé. Vous êtes maintenant prêt à faire des choix différents. Par exemple, changer de carrière ou surmonter une peur.
- **Un sentiment d'accomplissement.** Après avoir traversé un défi majeur de la vie, vous aurez une plus grande force mentale. Vous sentirez une fierté accrue devant vos réalisations.
- **Une plus grande appréciation de la vie.** Ayant fait l'expérience directe de l'incertitude de la vie, vous pouvez apprécier le monde d'une manière nouvelle.

Information sur cannabis

Certains patients consomment du cannabis pour gérer les symptômes liés au cancer. Toutefois, dans l'ensemble, la recherche sur ce sujet n'est pas concluante. Il est important de parler à votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour obtenir les informations sur le cannabis, consultez [Cannabis médical: mythes et réalités - Ruban rose](#).

Services Disponible

Ressources	Informations générales	Services offerts pour [dépression et autres]
La Fondation québécoise du cancer	La Fondation québécoise du cancer soutient les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec, à travers des services adaptés à leurs besoins et à leurs préoccupations quotidiennes. Contact: 1 (800) 363-0063 infocancer@fqc.qc.ca	Services offerts : Plusieurs services et activités proposés par la Fondation québécoise du cancer peuvent être utiles pour vous aider à gérer votre dépression, notamment un soutien psychologique, comme la méditation guidée, l'art-thérapie et le jumelage téléphonique. D'autres services tels que des ateliers de mieux-être, du yoga et de la

		<p>massothérapie sont également proposés.</p> <p>La Fondation québécoise du cancer dispose de nombreuses ressources documentaires sur le sujet. Via la bibliothèque Info-cancer, nos documentalistes spécialisées en oncologie peuvent vous guider dans votre recherche d'information et vous donner des suggestions de lectures.</p>
--	--	---

Ressources	Informations générales	Services offerts
Fondation du cancer du sein du Québec	<p>La Fondation du cancer du sein du Québec a pour mission de favoriser le bien-être des personnes atteintes du cancer et de leurs proches par la recherche et l'innovation, le soutien, et la sensibilisation.</p> <p>Elle s'engage à offrir une myriade de services dont la ligne d'écoute et d'information pour obtenir de l'information et des ressources adaptées aux besoins des personnes atteintes du cancer :</p> <p>1-855-561-ROSE soutien@rubanrose.org</p>	<p>Les services du programme Ma Santé Active aident à pratiquer une activité physique sur une base régulière et à relaxer, notamment grâce à des séances de yoga oncologique.</p> <p>Les travailleuses et travailleurs sociaux de notre service de soutien psychosocial peuvent également vous aider à mettre en place des stratégies pour aider à lutter contre la dépression.</p> <p>La Fondation du cancer du sein du Québec offre un service de clinique virtuelle, gratuite, facile d'utilisation, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. La clinique virtuelle est un service de soins de premières lignes offert aux personnes ayant été touchées par le cancer du sein et à leurs familles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meilleure surveillance et dépistage • Gestion des effets secondaires qui surgissent après les traitements et ceux qui restent permanents à long terme.

		<ul style="list-style-type: none"> • Promotion de la santé et de saines habitudes de vie • Coordination des soins entre spécialistes et généralistes <p>Il est également possible de partager votre expérience avec des personnes qui sont passées par là sur nos communautés en ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Groupe Facebook Parlons cancer du sein ❖ Groupe Facebook Club stade 4
--	--	---

Resource	General information	Offered Services
Société canadienne du cancer (nationale)	<p>Ils offrent du soutien aux personnes atteintes de cancer ainsi qu'à leur famille, leurs amis et leurs aidants.</p> <p>Leurs spécialistes de l'information sont là pour répondre à vos questions et vous offrir des informations à jour et fiables sur des sujets tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les traitements contre le cancer et leurs effets secondaires; • les essais cliniques; • faire face au cancer; • les services de soutien émotionnel; • la prévention; • l'aide disponible au sein de la communauté; • les thérapies complémentaires. 	<p>La Ligne d'aide et d'information sur le cancer est disponible du lundi au vendredi en français et en anglais de 8 h à 18 h. Un accès à des services d'interprète pour les questions formulées dans d'autres langues.</p> <p>Site web et clavardage en direct :</p> <p>Parlez à un spécialiste en information de la Société canadienne du cancer</p> <p>Numéro sans frais : 1-888-939-3333</p> <p>Formulaire de contact : Information sur le cancer et soutien de la Société canadienne du cancer.</p> <p>Vous pouvez également accéder à la base de données de la SCC citée ci-</p>

		dessous pour trouver des services de soutien dans votre région.
--	--	---

Localisateurs de services

Vous trouverez ci-dessous une liste d'organisations qui peuvent vous aider à identifier les services de soutien locaux pour vous et pour ceux qui vous soutiennent. La qualité des services n'a pas été vérifiée par e-IMPAQc. Avant d'utiliser ces services, vérifiez auprès de votre professionnel de la santé.

Organization	Services & Search	Contact
<p>Société canadienne du cancer (national)</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <p>Trouver des services locaux de soutien</p> <p>Consulter le répertoire de la Société canadienne du cancer pour trouver les services de soutien de votre région.</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <input style="width: 250px;" type="text" value="Que cherchez-vous?"/> <input style="width: 250px;" type="text" value="Ville ou code postal"/> <input style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px 15px; border: none;" type="button" value="Chercher"/> </div> <p>Besoin d'aide? Appelez au 1-888-939-3333 ou envoyez un courriel à la CCS à l'adresse info@cancer.ca.</p> <div style="text-align: right;">  <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Société canadienne du cancer</p> </div> </div>		
Regroupement des Organisations Communautaires en Oncologie (Provincial – Quebec) (French)	Le Regroupement des organisations communautaires en oncologie (ROCO) offre un localisateur de ressources spécifiques à la province de Québec. Il présente les ressources d'assistance disponibles par région.	info@rocoqc.ca 514-506-3503

<p>Fondation québécoise du cancer (Provincial – Québec)</p>	<p>La Fondation québécoise du cancer offre un répertoire de ressources communautaires, associatives et publiques par région ou code postal.</p> <p>La fondation dispose également d'un service de prêt de documents. Leurs documents (livres, ressources web, articles en ligne, webinaires) couvrent un large éventail de sujets liés au cancer. L'emprunt est gratuit et les documents sont envoyés par la poste ou par courriel partout au Québec.</p>	<p>INFO-CANCER: 1 800 363-0063 Lundi au vendredi de 9 h à 17 h infocancer@fqc.qc.ca</p>
---	---	---

Reconnaisances des sources documentaires

Le contenu de ce document a été adapté puis traduit en français à partir des sources suivantes :

- St. Mary's Research Centre. Looking Forward: rebuilding your life after cancer. Chapter 3.
- National Cancer Institute: Facing Forward: life after cancer treatment. 2018.
- WebMD. How writing in a journal helps manage depression. 2017.
- Cancer.net (ASCO). Cancer Survivorship. 2021.
- National Cancer Institute. A New Normal. 2019.
- Canadian Cancer Society. Life After Cancer Treatment. 2018.
- Minnesota Oncology. Fatigue After Cancer. 2022.
- Dana Farber Cancer Institute. Your Body After Cancer Treatment.
- Alberta Health Services. After Treatment: living your best life with and beyond cancer. 2021.
- McGill University & BC Cancer. Cancer and Work, article on Changes in Mood. 2022.
- Leukemia & Lymphoma Society. Managing Stress. 2018.
- Journey Forward. Caring For Yourself After Cancer. Caring 2022.
- Mayo Clinic. Cancer survivors: managing your emotions after treatment. 2020.
- Compass Oncology. Mental health as a cancer survivor.
- Compass Oncology. Cancer survivorship & mental health.
- American Institute for Cancer Research. Serving up better health. 2021.
- American Cancer Society. Post-traumatic growth and cancer.
- Coping together. Dealing with stress and worry.

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.

Avertissement

Veillez noter que cette fiche d'information n'est pas destinée à remplacer la consultation d'un professionnel de la santé. **Il a plutôt été conçu pour compléter les interventions de votre équipe traitante.** Si vous avez des questions sur votre santé ou tout autre problème médical, vous devez contacter immédiatement un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas tarder à consulter un médecin, ou ignorer l'avis d'un professionnel de la santé, en raison des informations contenues dans cette fiche d'information. Avant de commencer tout traitement de santé, 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 la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens découlant de l'utilisation de la fiche d'information ou s'y rapportant, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Reproduction et droit d'auteur

Toute reproduction ou diffusion de cette page web, en tout ou en partie, est interdite sans, au préalable, avoir obtenu l'autorisation écrite du responsable du projet e-IMPAQc. L'autorisation peut être obtenue en écrivant à e-impaqc.comtl@ssss.gouv.qc.ca

Last Updated: 2024-07-12