

Cancer : l'impact psychologique de la maladie



Recevoir un diagnostic de cancer est souvent bouleversant. L'annonce vient briser l'équilibre de vie de la personne atteinte et de ses proches. Voici diverses pistes et ressources pour vous aider dans cette épreuve.

Le moment du diagnostic

Les personnes atteintes d'un cancer peuvent vivre un grand stress face à la maladie et à son impact. Les inconnus sont nombreux. Quels effets auront les traitements sur moi? Vais-je guérir? Etc.

Lorsqu'on vous annonce que vous avez un cancer, il est normal d'avoir l'une ou plusieurs des réactions suivantes :

- vivre un « choc »
- ne pas croire au diagnostic, surtout s'il n'y a pas de symptôme
- être en colère
- trouver la situation injuste
- n'avoir aucune (ou peu de) réaction, pendant une certaine période

De plus, plusieurs personnes :

- se sentent en perte de contrôle de leur vie
- ont peur que leur corps et leur image d'elles-mêmes changent
- se sentent impuissantes, tristes, coupables
- sont inquiètes pour leur travail ou leur carrière, pour leur couple et leurs enfants, etc.

Ces réactions révèlent ce que vous vivez de l'intérieur. Portez-y attention. Elles vous indiquent que vous devez prendre soin de vous, bien vous entourer et vous créer un autre équilibre de vie.

Des étapes parfois plus difficiles à surmonter

Certaines étapes de la maladie et des soins peuvent être plus dures à vivre :

- l'attente des examens
- l'annonce des résultats
- les discussions autour des options de traitements
- les effets secondaires
- la fin des traitements et le retour à la vie active



À tout moment, vous pouvez compter sur le soutien de tous les membres de votre équipe de soins. N'hésitez pas à faire appel à nous.

Comment une détresse peut se manifester

Chaque personne vit différemment avec la maladie et les soins. Certaines ont des réactions plus fortes et vivent une détresse psychologique. Celle-ci peut se manifester par :

- > **des signes physiques** : qui ne sont pas liés à la maladie ou aux traitements, comme un mal de ventre ou de tête, la perte d'appétit, de l'insomnie, des tensions musculaires, de la fatigue, du mal à se concentrer, etc.
- > **des comportements inhabituels** : perdre l'intérêt pour les activités que l'on aime, être irritable et agressif, éviter la famille et les proches, être complètement désorganisé, etc.
- > **des fausses croyances** : par exemple, se dire « c'est ma faute si j'ai le cancer », « je mérite ce qui m'arrive » ou « pour me protéger des infections, je ne dois ni sortir ni recevoir personne. »
- > **des émotions intenses** : pleurer beaucoup, être très anxieux ou très en colère, etc.

Surveiller les signes de détresse

Ceux-ci deviennent préoccupants si :

- ils sont intenses
- ils sont présents pendant une longue période
- la souffrance est telle qu'il n'est plus possible de fonctionner au quotidien, par exemple pleurer sans cesse, ne plus dormir ou s'isoler

Si vous avez déjà consulté pour un problème d'ordre psychologique dans le passé, comme une dépression, dites-le à votre médecin.

Si vous pensez avoir besoin d'aide, parlez-en sans tarder à un membre de votre équipe de soins. Selon le cas, les services d'un psychologue peuvent être utiles. Environ 1 personne sur 3 suivie pour un cancer au CHUM consulte le psychologue de son équipe de soins. Consulter sans tarder permet de retrouver un mieux-être psychologique et de mieux s'ajuster aux exigences des traitements et de la maladie.

Le rôle du psychologue

Le psychologue de l'équipe d'oncologie évalue l'impact psychologique qu'a le cancer sur le patient et ses proches. Il est à l'écoute du patient et de la détresse qu'il vit. Il prend en compte son histoire et son contexte de vie, ainsi que ses projets. Son intervention vise à soulager sa souffrance et à l'aider à trouver des moyens de mieux faire face aux difficultés qu'il rencontre.

N'hésitez pas à le consulter, à n'importe quelle étape de vos traitements et de votre suivi. Il fait partie de votre équipe de soins.



Pour obtenir une consultation avec un psychologue

Adressez-vous à un membre de votre équipe de soins. Il vous indiquera comment procéder.



Dans le cas où des pensées de mort deviennent envahissantes ou des idées de suicide surviennent, consultez rapidement ou présentez-vous à l'urgence d'un hôpital.

Ce que vous pouvez faire

Vous savez mieux que quiconque ce qui vous fait du bien. Souvent, les actions suivantes aident.

- > Avoir de bonnes habitudes de vie, car elles profitent tant au corps qu'au moral :
 - manger sainement
 - bien dormir : le sommeil est essentiel pour bien récupérer
 - faire de l'exercice physique et des activités de détente (visualisation, méditation, yoga, etc.)



Votre forme physique n'est peut-être plus la même. Par exemple, vous pouvez être très fatigué au cours des 2 à 3 jours qui suivent un traitement de chimiothérapie. Respectez vos limites.

- > Venir accompagné d'un proche à vos rendez-vous à l'hôpital. Vous serez ainsi mieux épaulé.
- > S'informer sur la maladie en questionnant les membres de votre équipe de soins, par des lectures, des conférences, etc.
- > S'exprimer par des activités artistiques : dessin, chant, etc.
- > Rechercher le soutien de la famille et des proches :
 - informer vos proches de votre état de santé
 - communiquer vos besoins et vos attentes
 - ne pas rester seul avec vos difficultés
- > Participer à un groupe d'entraide, à une ligne d'écoute ou à un parrainage avec une personne qui a déjà eu un cancer (voir les ressources utiles ci-contre).



RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer :

> **1 888 939-3333**

> **cancer.ca**

Fondation québécoise du cancer :

> **1 800 363-0063**

> **fqc.qc.ca**

Fondation Virage

Cette fondation offre information et soutien aux personnes atteintes de cancer qui sont suivies au CHUM :

> **514 890-8000 poste 28139**

> **viragecancer.org**

Regroupement des aidants et aidantes naturels du Québec :

> **1 855 524-1959** (sans frais)

> **raanm.net**

Portail canadien en soins palliatifs

> **virtualhospice.ca**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal

chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

