

Diagnostic du cancer et santé mentale

Ce qu'il faut savoir et comment surmonter cette épreuve



Si vous lisez ces lignes, vous ou l'un de vos proches avez sans doute reçu un diagnostic de cancer. Bien que votre équipe médicale vous conseille sur les options de traitement et sur ce qui vous attend, cet article vous offre un soutien et une explication des défis émotionnels auxquels vous pouvez être confronté tout au long de votre traitement.

Sachez que le cancer se présente sous plusieurs formes et degrés de gravité. Certains cancers sont très faciles à traiter et ont un taux de survie élevé, surtout s'ils sont détectés à un stade précoce. D'autres sont plus graves et moins facilement identifiables. Quoi qu'il en soit, la découverte d'un cancer chez vous ou un proche peut être accablante et avoir des répercussions sur tous les aspects de votre vie. Ces émotions sont tout à fait légitimes :

- Choc et incompréhension
- Solitude ou isolement
- Angoisse et anxiété
- Perte de contrôle et frustration
- Tristesse, colère ou remords

Il est aussi logique de ressentir une détresse mentale et de se poser des questions telles que :

- « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? »
- « Ai-je fait quelque chose de mal ? »
- « Que va t-il m'arriver ? Et à ma famille ? »

Vous pouvez constater des bouleversements dans votre sentiment d'identité et d'utilité, ou éprouver des sentiments de désespoir et de solitude. Vous ressentirez peut-être aussi un sentiment de deuil et de chagrin.



4 février

.....

**Journée mondiale
contre le cancer**

Les réactions et les émotions de chacun sont uniques et il n'y a pas de réaction idéale ou inappropriée face au cancer. Les émotions intenses comme la tristesse, la colère ou l'anxiété sont des réactions tout à fait normales. Par exemple, beaucoup de personnes se sentent anxieuses avant de commencer un traitement, en se demandant s'il sera efficace ou comment elles supporteront les effets secondaires. Pour certains, ces émotions resurgissent au cours du traitement et de la convalescence, et ils sont en proie à l'incertitude et aux changements physiques.

Vivre avec le cancer

Si le diagnostic de votre cancer peut vous faire penser que tout est encore incertain et hors de votre contrôle, les stratégies d'auto-assistance vous aideront à mieux maîtriser la situation. Les moyens suivants peuvent vous aider à surmonter les défis liés à votre traitement :

Contrôlez ce que vous pouvez

Le cancer peut vous donner un sentiment d'impuissance, mais vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler - comme vous tenir informé de votre traitement, poser des questions et maintenir une routine quotidienne - peut vous procurer un sentiment de stabilité.

De même, vous pouvez prendre des décisions en fonction de vos meilleurs intérêts. Par exemple, annoncer votre diagnostic à vos proches peut s'avérer très éprouvant. Répondre à leurs questions bienveillantes peut aussi être une source de stress et d'épuisement. Autorisez-vous à ne partager que ce que vous voulez. Pensez aussi à nommer un délégué, par exemple un membre de la famille ou un ami en qui vous avez confiance, pour donner des nouvelles à vos proches et répondre à leurs questions en votre nom.

Ressentez vos sentiments

Certaines personnes atteintes d'un cancer se sentent obligées d'être optimistes et positives, en particulier pour leur famille et leurs amis. S'il est important de garder espoir, vous ne devez pas pour autant feindre ou minimiser ce que vous traversez. Vous risqueriez de vous sentir encore plus épuisé et vidé.

Donnez-vous le temps et l'espace nécessaires pour ressentir et accepter vos émotions au fur et à mesure de leur apparition. Si vous vous sentez triste et fatigué, c'est tout à fait normal. Il est aussi normal d'avoir peur, d'être triste, d'être en colère ou de ressentir tout autre sentiment.

Vous devez prendre le temps de comprendre vos émotions. Réfléchissez à des moyens de vous aider à exprimer ce que vous ressentez, par exemple en tenant un journal, en parlant avec un ami de confiance ou en rejoignant un groupe de soutien. En acceptant et en comprenant vos émotions, vous pourrez mieux les gérer et renforcer votre résilience. Le fait d'ignorer ses sentiments peut accroître votre stress, votre anxiété et votre dépression, pour ne citer que quelques exemples.

Pensez également à définir un cadre pour gérer vos émotions les plus éprouvantes. Par exemple, laissez-vous une journée pour ressentir toute votre tristesse ou votre colère, et passez le lendemain à faire des activités qui vous procurent de la joie. Si besoin est, convenez d'un moment précis pour répondre à vos e-mails et appels.

Adoptez des techniques d'apaisement

Les exercices de respiration, la méditation et la pleine conscience réduisent le stress et pourraient vous apaiser. Le simple fait de prendre quelques minutes par jour pour vous concentrer sur votre respiration peut vous faire retrouver calme et sérénité. Reformuler les pensées négatives à mesure qu'elles surgissent peut aussi vous soulager. Rappelez-vous les obstacles que vous avez surmontés par le passé. Changer d'état d'esprit peut renforcer votre résilience et atténuer votre anxiété et votre désespoir.

Pratiquez, si possible, une activité physique douce, comme la marche ou les étirements, puisque l'exercice physique peut améliorer l'humeur et la gestion du stress.

Mettez en place un système de soutien

Certaines personnes atteintes d'un cancer se sentent très seules. D'autres s'isolent pour diverses raisons, notamment parce qu'ils se sentent vulnérables ou que leur identité est bouleversée. Pourtant, le contact avec les autres peut être bénéfique pour votre santé et votre bien-être à bien des égards, par exemple en stimulant votre humeur, en réduisant le stress, en vous procurant un sentiment d'utilité et d'appartenance, et en améliorant votre système immunitaire.

Même entouré de personnes que vous aimez, vous pouvez vous sentir seul, surtout si vous sentez que personne ne comprend ce que vous traversez. Certaines personnes atteintes d'un cancer apprécient de se rapprocher d'autres personnes touchées par la maladie, que ce soit par l'intermédiaire d'un groupe de soutien, d'un podcast ou d'autres ressources.

Soyez gentil avec vous-même

La bienveillance à l'égard de vous-même peut se traduire de diverses manières, y compris en faisant preuve de patience pour vous adapter à votre nouvelle vie et en modérant vos attentes. Il est légitime de ressentir une vague d'émotions et, parfois, de vouloir abandonner tout espoir. Sachez toutefois que ce sentiment est passager chez la majorité des individus. En fêtant vos victoires et les étapes clés, vous resterez serein et déterminé à poursuivre vos efforts.

Se tenir informé peut aussi vous aider. Discutez avec votre équipe soignante des options dont vous disposez et du déroulement de chaque stade. Veillez à bien comprendre les informations communiquées. Posez des questions pour éclaircir vos zones d'ombre et emmenez une personne de confiance à vos rendez-vous pour qu'elle vous soutienne et écoute attentivement.

Efforcez-vous de satisfaire vos besoins essentiels en matière de santé et de bien-être, notamment en dormant suffisamment, en mangeant sainement, en restant actif et en conciliant autant que possible votre vie professionnelle et votre vie privée.

Préparez-vous pour la suite

La fin du traitement du cancer peut représenter à la fois un soulagement et une nouvelle source d'anxiété. De nombreux survivants se sentent perdus, incertains ou inquiets de la réapparition de leur cancer. L'entrée dans la phase de « survie » suscite souvent une série d'émotions, oscillant entre gratitude et crainte. Des contrôles fréquents, des groupes de soutien et une discussion des soins de suivi avec votre personnel soignant peuvent aider à votre bien-être.

Reconnaissez les risques et les symptômes en matière de santé mentale

S'il est légitime de ressentir des émotions intenses face au cancer, ces dernières peuvent parfois engendrer des problèmes de santé mentale plus graves. Les personnes atteintes d'un cancer présentent un risque plus élevé d'anxiété, de dépression et de syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

- **Anxiété** – L'anxiété peut naître de diverses causes, notamment l'annonce du diagnostic, le traitement, les effets secondaires ou l'attente des résultats des tests. Les signes incluent un sentiment de nervosité ou d'inquiétude, une difficulté à contrôler les angoisses, de l'agitation et une sensation de tension physique.
- **Dépression** – Environ 25 % des patients atteints de cancer souffrent de dépression qui peut apparaître peu après le diagnostic ou plus tard. Les signes comprennent un sentiment persistant de tristesse, de désespoir ou de culpabilité, et des changements de sommeil et d'appétit.
- **SSPT** – Certains patients manifestent des symptômes de stress post-traumatique liés au cancer, tels que des pensées intrusives, des cauchemars ou un sentiment de torpeur émotionnelle.

En reconnaissant prématurément ces signes et en sollicitant un soutien en matière de santé mentale, vous améliorerez votre bien-être général et votre qualité de vie. En l'absence de traitement, ces troubles mentaux peuvent s'aggraver. Ils peuvent aussi engendrer d'autres problèmes de santé, notamment un affaiblissement du système immunitaire, des problèmes digestifs, une aggravation des effets secondaires du traitement et une récupération physique plus lente.



Quand demander de l'aide

Si ces émotions intenses persistent pendant deux semaines ou plus et bouleversent votre vie quotidienne, vous devriez demander de l'aide. Contactez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide. Un médecin ou un professionnel de la santé mentale peut déterminer l'origine de vos symptômes et vous aider à les maîtriser.

Sources

American Cancer Society. [Cancer and mental health | Anxiety, depression, distress](#). 25 juillet 2024.
Singapore Cancer Society. [Mental health](#).
Cancer Council Victoria. [Adjusting to life after treatment](#).
Cancer Council Victoria. [Coping with the emotional effects of cancer](#). Novembre 2024.
Cancer Research UK. [Mental health during and after cancer treatment | Coping with cancer](#). 31 octobre 2022.
Cancer Research UK. [Dying with cancer](#). 22 mars 2022.
National Cancer Centre Singapore. [Depression and cancer](#). 13 avril 2023.
National Cancer Institute. [Coping – life after cancer treatment](#). 1^{er} mai 2024.
UICC. [World Cancer Day](#).

Optum

optum.com

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF15047674 333334-112024 OHC