

Que faire en cas de détresse

La détresse est une émotion, une sensation ou une pensée désagréable. Elle peut créer des difficultés pour faire face au cancer et à ses symptômes, traitements et effets secondaires. Elle peut même empirer les effets secondaires comme la fatigue, la nausée, les troubles du sommeil et la douleur.



Quelles sont les causes de la détresse chez les personnes atteintes d'un cancer ?

La détresse survient couramment chez les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Le cancer peut provoquer de la détresse de plusieurs manières, notamment en entraînant :

- des inquiétudes quant à l'avenir ;
- des besoins accrus en matière de santé (plus de rendez-vous, de médecins et de médicaments) ;
- des effets secondaires tardifs et à long terme ;
- des préoccupations concernant la famille et les relations ;
- du stress lié à l'argent ou à l'assurance maladie.



À quoi ressemble la détresse ?

La détresse peut être décrite de diverses manières. Si vous êtes en détresse, vous pourriez avoir des sentiments :

- de tristesse ou de dépression ;
- d'anxiété ;
- de colère ;
- de désespoir ;
- d'isolement ;
- d'impuissance, comme si vous n'aviez aucun contrôle ;
- de doute sur votre raison d'être ou le sens de votre vie ;
- de torpeur ou d'insensibilité ;
- d'épuisement.

La détresse peut également rendre difficile la prise de décisions. Vous pourriez avoir du mal à décider du traitement, à respecter les rendez-vous de suivi et à prendre les médicaments dont vous avez besoin pour traiter le cancer.



Comment la détresse est-elle traitée ?

Le traitement de la détresse peut inclure une « thérapie par la parole », des médicaments, des activités de pleine conscience (comme la musicothérapie) ou une combinaison des trois méthodes.



Que pouvez-vous faire pour gérer la détresse ?

Il n'existe pas de solution unique. Essayez de trouver ce qui marche pour vous. Il est possible qu'une action vous soit utile un jour, mais pas le lendemain. Plus vous avez de méthodes à votre disposition, plus vous serez susceptible de faire face à la détresse.

À faire :

- Pensez aux moyens d'adaptation que vous avez utilisés dans le passé. S'ils vous ont aidé(e), essayez-les de nouveau.
- Faites des exercices de relaxation, de méditation ou de yoga, des massages ou de la médiation animale.
- Faites de l'activité physique, par exemple une promenade à pied, à vélo ou du jardinage.
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler de votre santé.
- Faites face au cancer « un jour à la fois ». Certains jours seront plus faciles que d'autres.
- Sachez qu'il est normal de ne pas se sentir optimiste tout le temps.
- Participez à des groupes d'entraide ou de soutien s'ils vous aident à vous sentir mieux.
- Trouvez un médecin qui vous donne l'occasion de poser toutes vos questions. Cela peut vous aider à vous préparer à ce qui est susceptible de se produire.
- Explorez les pratiques spirituelles et religieuses qui vous ont été utiles dans le passé, par exemple la prière. Recherchez d'autres pratiques qui peuvent vous reconforter.

- Tenez un journal afin de vous exprimer.
- Notez les numéros de téléphone de vos médecins, les dates de traitement, les résultats d'analyses de laboratoire, de radiographie et d'imagerie, les symptômes, les effets secondaires, les médicaments et votre état de santé général.
- Parlez à votre équipe de soins du cancer si vous envisagez d'arrêter votre traitement habituel. Expliquez vos raisons et ce que vous préféreriez faire à la place.

À ne pas faire :

- Ne présumez pas que vous allez mourir du cancer. Demandez à votre équipe de soins du cancer ce à quoi vous attendre.
- Ne vous accusez pas d'être à l'origine de votre cancer.
- Ne culpabilisez pas si vous ne vous sentez pas optimiste. Pour votre rétablissement, il est important de vous permettre de ressentir toutes vos émotions, bonnes ou mauvaises.
- N'essayez pas de gérer votre détresse tout(e) seul(e). Demandez l'aide dont vous avez besoin.
- N'ayez pas honte de demander de l'aide à un spécialiste de la santé mentale.
- Ne cachez pas vos inquiétudes ou vos symptômes de la personne qui vous est la plus proche. Elle peut vous aider à déterminer ce qu'il convient de faire et à vous souvenir des conseils de votre équipe de soins du cancer.



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Informez votre équipe de soins du cancer si vous avez des changements d'humeur pour pouvoir bénéficier de l'aide nécessaire. Précisez quand vous avez remarqué ces changements, ce qui vous pose problème, et ce qui améliore ou empire la situation.

Lorsqu'on a un cancer, il est normal d'avoir un sentiment de détresse. Parfois, la détresse peut vous empêcher de faire le nécessaire. Appelez votre équipe de soins du cancer sans tarder si vous avez :

- un sentiment d'accablement ou de terreur ;
- une tristesse si intense que vous ne pensez pas pouvoir continuer le traitement ;
- un sentiment de ne pas être capable de supporter la douleur, la fatigue ou les nausées ;
- des difficultés à dormir ou à manger ;
- des troubles de la mémoire ou de la concentration ;
- de grandes difficultés à prendre des décisions ;
- un sentiment de désespoir, d'« à quoi-bonisme » ;
- des pensées incessantes sur le cancer ou la mort ;
- une remise en question de la foi et des croyances spirituelles ;
- un sentiment de désespoir, de futilité, d'inutilité, d'être un fardeau pour les autres.

N'oubliez pas : il n'existe pas de méthode unique pour gérer la détresse. Dites à votre équipe de soins du cancer comment vous vous sentez pour obtenir l'aide dont vous avez besoin. Certains médicaments et d'autres services peuvent vous être utiles.



Quand se rendre aux urgences ou appeler le 911 ?

Pour obtenir une aide immédiate, rendez-vous aux urgences ou appelez le 911.

Vous pouvez aussi appeler le 988 ou envoyer un SMS pour joindre la ligne d'assistance « Suicide & Crisis Lifeline ». Ce service offre un soutien gratuit et confidentiel 24 h/24, 7 j/7 aux personnes en détresse ainsi que des ressources pour vous ou vos proches.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.