

Que faire en cas de détresse

What to Do for Distress - French

La détresse est une émotion, une sensation ou une pensée désagréable. Elle survient couramment chez les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.

La détresse peut changer votre manière de penser, d'agir ou ce que vous ressentez. 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.

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

Apprendre comment parler de la détresse et comment la gérer peut vous aider, ainsi que vos proches.

Conseils en cas de 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 suivant. 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, essayez-les de nouveau.
- Faites des exercices de relaxation, de méditation ou de yoga, de la massothérapie 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 de soutien ou d'entraide s'ils vous permettent de 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 risque 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 traitements, 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. Il est normal de se sentir déprimé de temps en temps.
- 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.

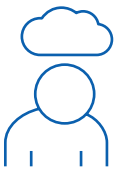


Parler de la détresse

La première étape pour faire face à la détresse est de décrire ce que vous ressentez à votre équipe de soins du cancer. Elle compte sur vous pour lui dire comment vous allez et ce que vous ressentez.

Les personnes atteintes d'un cancer peuvent décrire la détresse comme un sentiment :

- de tristesse
- de désespoir
- d'impuissance
- de crainte
- d'anxiété ou de dépression
- de colère



Quand parle-t-on d'une détresse grave ?

Lorsqu'on a un cancer, il est normal d'avoir un sentiment de détresse. Mais parfois, cela peut vous empêcher de fonctionner ou de faire face aux problèmes. Si vous présentez l'un des signes suivants, contactez votre équipe de soins du cancer dès que possible :

- 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.



Parlez 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. Dites-lui quand vous avez remarqué ces changements, ce qui vous pose problème, et ce qui améliore ou empire la situation.

Parfois, la détresse peut vous empêcher de faire le nécessaire. Appelez votre équipe de soins du cancer si :

- vous vous sentez si triste que vous ne pensez pas pouvoir continuer le traitement ;
- vous avez du mal à dormir, à manger ou à vous concentrer ;
- vous avez un sentiment de désespoir ;
- vous pensez excessivement à la mort.

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.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

