

# Anxiété

## Anxiety

Signes d'anxiété :

Signs of anxiety:

- Inquiétude permanente face à des événements ou des actions qui affectent votre capacité à faire face à la vie quotidienne
- Tension musculaire
- Changements dans le sommeil (soit ne pas pouvoir dormir, soit dormir plus que d'habitude sans raison)
- Agitation
- Signes corporels tels que battements de cœur rapides, transpiration, palpitations, tremblements, difficultés à respirer, oppression thoracique, maladie, diarrhée, bouffées de chaleur, faiblesse ou hypertension
- Très fatigué
- Problèmes de focalisation
- Accélération de la pensée
- Irritabilité
- Plaintes d'ordre corporel (telles que : maux et douleurs sans réponse)
- Sentiment de tremblement ou de nervosité
- Évitement de certains lieux ou événements en raison d'une peur incapacitante
- Faire les cent pas ou déambuler
- La peur de perdre le contrôle, de devenir fou ou de mourir

Sentiments typiques d'anxiété, d'inquiétude et de peur :

Typical feelings of being anxious, worried and fearful:

L'important est de se rappeler que le sentiment d'anxiété, d'inquiétude et de peur est généralement bref et limité dans le temps.

**Les symptômes peuvent :**

**Symptoms can:**

- avoir impact sur le sommeil et l'alimentation;
- diminuer la capacité à se concentrer;
- créer un retrait temporaire des activités sociales;
- perturber vos habitudes ou vos routines habituelles;
- augmenter votre irritabilité ou impatience;
- être lié à un problème spécifique;
- présenter des symptômes qui augmentent et diminuent au fur et à mesure que le problème se pose.

**Les symptômes n'affectent pas :**

**Symptoms do not:**

- votre capacité à envisager l'avenir;
- votre capacité à prendre les décisions nécessaires.

## Problèmes d'anxiété et de phobies : Problems with anxiety and phobias:

Les problèmes d'anxiété peuvent nuire à votre qualité de vie et vous empêcher d'absorber des informations ou de prendre des décisions concernant votre traitement, aggraver votre douleur ou, de manière générale, rendre votre vie misérable. Si vous avez des problèmes d'angoisse, il se peut que vous souffriez d'un trouble anxieux. Consultez votre médecin.

### **Vous risquez davantage d'éprouver des niveaux d'anxiété plus élevés pendant le traitement du cancer si vous avez :**

#### **You're more likely to experience higher levels of anxiety during cancer treatment if you:**

- eu un trouble de l'anxiété dans le passé;
- des antécédents de traumatisme physique ou émotionnel;
- de fortes douleurs;
- un type de cancer ou recevez un type de traitement qui peut provoquer des symptômes d'anxiété;
- peu de soutien.

### **L'anxiété peut varier en intensité : Anxiety can vary in intensity:**

Les sentiments d'anxiété peuvent augmenter ou diminuer à différents moments. Vous pouvez devenir plus anxieux si le cancer s'étend ou si le traitement devient plus intense. Le niveau d'anxiété ressenti par une personne peut également être différent de celui d'une autre personne. Il est important d'évaluer comment vous et les autres vous sentez à différents moments de votre expérience du cancer.

### **Causée par le cancer ou les traitements : Caused by cancer and/or treatments:**

Certains cancers peuvent créer des problèmes physiques qui provoquent de l'anxiété. De nombreux médicaments et traitements contre le cancer peuvent aggraver les sentiments d'anxiété. De nombreux patients ressentent une anxiété liée à la peur de douleurs incontrôlées, d'être laissés seuls ou de devoir dépendre des autres. Nombre de ces facteurs peuvent être gérés avec un soutien.

Même une fois le traitement terminé, vous pouvez vous retrouver confronté à des niveaux d'anxiété plus élevés. Par exemple, vous pouvez ressentir de l'anxiété lorsque vous retournez au travail et que l'on vous interroge sur votre expérience du cancer ou lorsque vous devez faire face à des problèmes liés aux assurances.

### **Phobies : Phobias:**

N'oubliez pas que la crainte de certaines choses comme les espaces clos ou les aiguilles peut interférer avec votre plan de traitement. Assurez-vous que votre équipe de soins de santé connaît les problèmes préexistants liés à l'anxiété ou aux phobies.

## Votre boîte à outils pour gérer le stress (extrait de notre document [Managing Stress](#) [La gestion du stress])

Your toolbox for managing stress: (taken from our [Managing Stress](#) handout)

*Rappelez-vous l'acronyme RFRS (Réduire le stress - Faire 30 minutes d'exercice par jour - Régime alimentaire/nutrition - Sommeil)*

*Remember the acronym REDS (Reduce stress - Exercise 30 minutes per day - Diet/nutrition - Sleep)*

- Tenez un journal ou notez comment et quand le stress augmente et ce qui vous fait vous sentir mieux. Informez votre équipe de soins du cancer si vos symptômes s'aggravent.
- Découvrez les avantages de la pleine conscience et de la méditation dans la réduction du stress.
- Trouvez et pratiquez des techniques de relaxation qui peuvent vous aider à gérer le stress. Les éléments suivants peuvent vous aider à démarrer :
  - Flux audio et listes de lecture Mindfulness & Meditation (Pleine conscience et méditation) et Relaxation & Guided Imagery (Relaxation et imagerie guidée) sur Soundcloud – <https://soundcloud.com/phsabc> en utilisant votre appareil mobile ou votre ordinateur. Téléchargez l'application gratuite Soundcloud à partir d'un magasin d'applications (recherchez BC Cancer)
  - [Deep Breathing Exercises](#) (Exercices de respiration profonde [voir le document])
  - [Progressive Muscle Relaxation Exercises](#) (Exercices de relaxation musculaire progressive [voir le document])
- L'exercice physique peut réduire les effets négatifs du stress sur votre corps. Il est recommandé de faire 30 minutes d'exercice modéré trois fois par semaine. Parlez à votre médecin de famille avant de commencer un nouveau programme d'exercices afin de pouvoir gérer de manière réaliste, avant, pendant et après, le traitement du cancer. Le soutien à l'exercice peut désormais être trouvé à l'adresse suivante [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca) Health Info – Coping with Cancer
- Adoptez de bonnes habitudes alimentaires (si nécessaire, appelez un diététiste agréé au numéro gratuit Health Link BC 8-1-1). Une bonne alimentation est nécessaire pour l'énergie physique et mentale ainsi que pour la stabilité émotionnelle. Limitez les sucreries et autres « aliments vides ». Buvez beaucoup de liquides.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil (voyez notre document « [Strategies to help with Sleep](#) » [Stratégies pour aider à dormir]).
- Écoutez de la musique apaisante, soyez créatifs et prenez part à des distractions agréables.
- Si les médicaments font partie de votre plan de soins de santé, prenez-les tels que prescrits. N'arrêtez pas de prendre des médicaments sans avoir consulté votre médecin au préalable.
- L'humour peut être un merveilleux réducteur de stress. Passez du temps avec vos amis en vous amusant. Regardez une comédie ou appelez un ami qui vous fait rire.
- Arrêtez de parler du cancer, prenez le temps de rêver et de rassembler vos souvenirs.
- Parlez avec une autre personne. Parfois, il peut s'agir d'un membre de la famille ou d'un ami. Parfois vous pouvez avoir besoin de l'aide d'un conseiller professionnel. Appelez et prenez rendez-vous avec les services de conseil aux patients et aux familles de votre centre anticancéreux.
- Participez à un groupe de soutien dans votre centre anticancéreux, en ligne ou dans votre communauté.
- Suivez un cours sur la « gestion de l'anxiété » grâce à Keltyskey – <https://www.keltyskey.com/>