

Conseils

Soutien par la psycho-oncologie

Le poids de la maladie sur le moral n'est pas toujours supportable sans aide professionnelle. Les psycho-oncologues sont des spécialistes qui, par des entretiens, vous aident, vous et vos proches, à gérer la maladie.

Une thérapie cognitivo-comportementale peut vous aider à calmer certaines pensées ou comportements qui aggravent votre peur. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Plus d'informations à ce sujet

- **«Cancer et souffrance psychique»**, Ligue suisse contre le cancer
- **«Proches aidants et cancer. Conseils pour faire face»**, Ligue suisse contre le cancer
- **«Mon cancer ne va pas guérir: que faire?»**, Ligue suisse contre le cancer
- **«Quand le cancer touche les parents»**, Ligue suisse contre le cancer
- **«Maladie chronique »«- prestations des assurances sociales»**, Ligue suisse contre le cancer

Peur

Bon à savoir

La peur est une réaction normale à une situation difficile et menaçante. La peur peut se traduire par des symptômes physiques et psychiques. Des modifications de la situation de vie peuvent être sources de peur. Lorsqu'on est atteint d'un cancer, on peut par exemple avoir peur:

- lors du diagnostic,
- au début du traitement,
- lors d'un changement de traitement,
- lorsqu'il faut s'adapter à la nouvelle situation de vie, ou encore
- lorsque l'état de santé s'aggrave.




Mais il n'est pas rare que la peur se manifeste de manière inattendue, par exemple à la fin du traitement ou au moment de reprendre sa vie quotidienne.

Si vous vous sentez anxieux, et surtout si cela dure depuis plus de 6 mois, il est important de consulter un professionnel de la santé pour vous soulager.

Il est également important de consulter un spécialiste en cas de perte d'intérêt et de motivation, de sentiment d'inutilité, de troubles importants du sommeil ou d'idées suicidaires.



Peur

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none"> • Légère anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de ne pas rester seul-e dans les moments difficiles. Vous parviendrez mieux à maîtriser la situation si vous la partagez avec des personnes qui vous sont proches. • N'hésitez pas à poser des questions à l'équipe soignante. Préparez-vous au prochain contact en notant toutes les questions que vous souhaitez poser. • Lorsqu'il y a des décisions à prendre, parlez-en aussi avec vos proches. • Ayez une activité physique régulière, elle renforce l'équilibre intérieur. • Le café peut aggraver l'anxiété, essayez de le diminuer progressivement ou de l'arrêter.
	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosité, palpitations • Vertiges, sueurs, tremblements • Vous avez du mal à accomplir les tâches de la vie quotidienne • Vous dormez mal • Vous avez l'impression de perdre le contrôle de votre situation • Vous avez l'impression de «ne plus être vous-même» 	<ul style="list-style-type: none"> • Posez les questions que vous avez à l'équipe soignante concernant le traitement et la maladie • En cas de pensées négatives récurrentes, essayez de vous changer les idées par une activité qui vous fait plaisir. • Des exercices de relaxation (yoga, relaxation musculaire) peuvent aider à se détendre. Les massages (éventuellement prescrits par un médecin) et la musique ont aussi un effet relaxant. • N'hésitez pas à parler de vos peurs avec un-e médecin, le personnel soignant, un-e psycho-oncologue ou dans un groupe d'entraide. • Renseignez-vous à l'avance sur une personne à contacter en cas d'urgence.
	<p>Symptômes physiques qui arrivent soudainement, comme par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • douleurs dans la poitrine • difficultés respiratoires • vertiges sans avoir fait d'efforts <p>Ou bien :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une perte d'intérêt et de motivation importante, un sentiment d'inutilité, d'importants troubles du sommeil ou des idées suicidaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Contactez l'équipe soignante.