



Transforme

TON 'APOCALYPSE' PERSONNELLE

En force



COMMENT GÉRER LE CHOC
PSYCHOLOGIQUE FACE À UN DIAGNOSTIC
DE CANCER ET RENFORCER SA
RÉSILIENCE.

Guide créé pour les patients atteints de cancer, leurs proches, les étudiants, les aidants et toute personne cherchant à comprendre l'impact psychologique d'un diagnostic de cancer.

Nina Linchiki

Definition



Le Choc Psychologique Après un Diagnostic de Cancer

Le choc psychologique après un diagnostic de cancer est une réaction émotionnelle, physiologique et cognitive aiguë face à une nouvelle médicale soudaine et bouleversante.

« Le choc psychologique est une réaction de stress aigu déclenchée par des événements inattendus ou traumatisants, submergeant souvent le traitement émotionnel et cognitif d'une personne. »

(APA Dictionary of Psychology)

« Un diagnostic de cancer peut provoquer une détresse émotionnelle, incluant le choc, l'anxiété et des difficultés à traiter l'information. »

(National Cancer Institute)



Le choc psychologique après un diagnostic de cancer

Physiologiques

- Fréquence cardiaque accrue – Tachycardie
- Étourdissements ou nausées
- Perte d'appétit ou troubles du sommeil
- Sensation de paralysie face au stress

Émotionnels

- Dénier ou doute face au diagnostic : « Cela ne peut pas m'arriver. »
- Peur et anxiété concernant le traitement, la survie ou la qualité de vie.
- Tristesse, désespoir ou colère face à la perte de santé et de contrôle.



Le choc psychologique après un diagnostic de cancer

Cognitifs

- Difficultés d'attention et de concentration – trouble à traiter les informations reçues du médecin.
- Altération des fonctions exécutives, y compris des difficultés à planifier, organiser, résoudre des problèmes et prendre des décisions liées au traitement.
- Troubles de la mémoire et ralentissement du traitement d'informations pourtant simples.



Comment surmonter le choc psychologique lié à un diagnostic de cancer ?

Le choc psychologique provoqué par l'annonce d'un diagnostic peut avoir un impact significatif sur notre santé mentale.

Dans ces moments, il est essentiel de mettre en place des mécanismes d'adaptation efficaces pour gérer la détresse et préserver son bien-être général.



Des approches comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la gestion du stress basée sur la pleine conscience ont démontré leur efficacité pour aider les personnes atteintes de cancer à faire face à la détresse.

Il est également important de reconnaître que ces émotions sont des réactions normales à un événement de vie majeur. En reconnaissant ces défis émotionnels et en cherchant activement du soutien, il est possible de mieux gérer l'impact psychologique d'un diagnostic de cancer.

Gestion des émotions et déstigmatisation du cancer

- Prends le temps d'accepter la réalité telle qu'elle est.
- Chaque émotion est légitime et mérite d'être reconnue.
- Il n'y a pas de réaction « juste » ou « erronée » face à un diagnostic.
- Recevoir et partager ton diagnostic n'a rien de honteux.
- Tu n'es pas seul(e) - c'est une condition médicale que n'importe qui peut affronter.
- Ta vie est entre tes mains. Le cancer se traite.
- Un diagnostic ne te définit pas - tu es bien plus que ta maladie.



Recherche de soutien et psychoéducation



- **Parle à tes proches.** Exprime tes sentiments et tes émotions avec des membres de ta famille ou des amis de confiance.
- **Rejoins des groupes de soutien.** Échange avec des communautés en ligne de survivants du cancer, des associations de sensibilisation ou des groupes de soutien locaux. Lis des témoignages, pose des questions sur les sujets qui te préoccupent et demande conseil à ceux qui ont vécu des défis similaires.
- **Consulte un psychologue.** Envisage des séances de soutien en ligne ou rends-toi chez un professionnel pour bénéficier d'un accompagnement émotionnel et psychologique.
- **Informe-toi et renforce tes connaissances.** Lis des articles, des brochures et des livres sur les aspects psychologiques de l'adaptation au cancer. Les guides d'auto-assistance et les ressources validées scientifiquement peuvent t'apporter des stratégies précieuses pour renforcer ta résilience émotionnelle.

S'informer et planifier son traitement

- **Apprends à connaître ta maladie** - Appuie-toi uniquement sur des sources fiables pour obtenir des informations précises.
- **Comprends tes droits et les ressources disponibles** - Renseigne-toi sur les aides médicales, financières et psychologiques accessibles aux patients atteints de cancer dans ta région.
- **Parle à ton oncologue** - Discute ouvertement de tes symptômes et de tes préoccupations.
- **Analyse les options de traitement** - Renseigne-toi auprès de ton médecin pour comprendre les méthodes de traitement disponibles et leurs effets secondaires potentiels.
- **Planifie la date de début de ton traitement** - Coordonne-toi avec ton oncologue pour organiser le début des soins.
- **Prépare-toi à une éventuelle hospitalisation** - Anticipe en rassemblant tous les effets personnels et médicaments nécessaires.



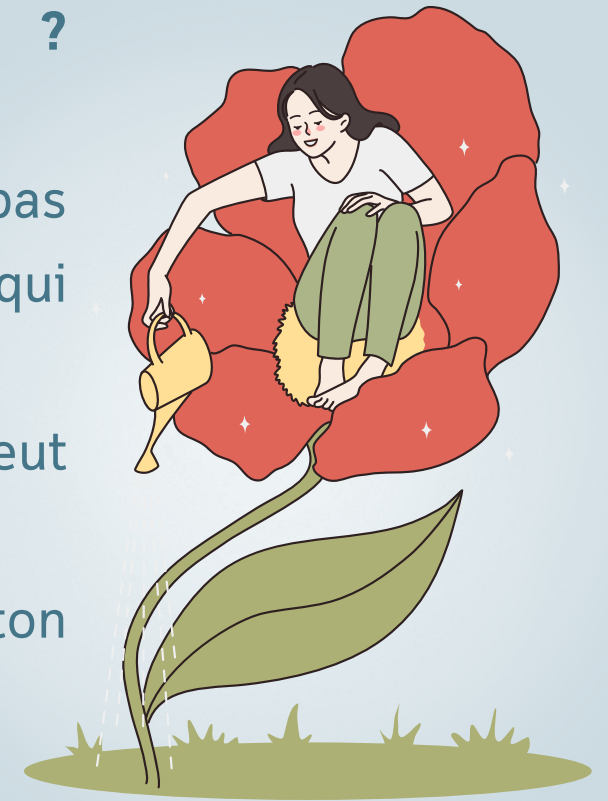
Priorise ton bien-être



- Les exercices de respiration peuvent aider à réduire l'anxiété.
- Pratique la méditation. Prends du temps pour être seul(e), écoute ton corps, observe le flot de tes pensées, émotions et ressentis. Parle-toi et reconnais que tu es le créateur de ta propre expérience.
- Tiens un journal. Écoute de la musique qui évoque des émotions positives, peins, prends soin des plantes et fais preuve de gentillesse envers les animaux et les personnes dans le besoin.
- Reste physiquement actif(ve) - Danse, marche ou pratique des exercices physiques légers pour préserver ton bien-être.

Fixe la guérison comme ton objectif

- **Quel est ton objectif ?** Écris tes objectifs à court et à long terme.
- **Comment prévois-tu d'atteindre ces objectifs ?** Décompose-les en étapes concrètes.
- **Concentre-toi sur ce que tu peux contrôler.** Ne perds pas de temps à chercher des solutions à des choses qui échappent à ton pouvoir.
- **Ne te précipite pas.** Atteindre le résultat souhaité peut prendre des années.
- **Continue d'avancer,** même face aux obstacles, sur ton chemin vers la guérison.
- **Rappelle-toi pourquoi tu as commencé.**
- **N'abandonne jamais.** Recommence si nécessaire.



Autodiscipline et motivation personnelle



- La régulation de ton sommeil aidera à restaurer la force nécessaire pour lutter contre le cancer.
- Une alimentation équilibrée renforcera ton système immunitaire en apportant à ton corps les nutriments et vitamines essentiels.
- Boire suffisamment d'eau chaque jour aide à soutenir le fonctionnement de tes reins et l'élimination des toxines de ton organisme.
- Prendre tes médicaments tels que prescrits par ton médecin, sans sauter de doses, favorisera le processus de guérison.



PSYCHO-ONCOLOGY

NINA LINCHIKI

Guide créé pour les patients atteints de cancer, leurs proches, les étudiants, les aidants et toute personne cherchant à comprendre l'impact psychologique d'un diagnostic de cancer.