

Bien-être émotionnel et psychologique : Guide pour les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique

Qu'est-ce que le bien-être émotionnel et psychologique?

Le bien-être émotionnel et psychologique fait référence à votre santé mentale et à votre fonctionnement global liés à vos émotions. Le cancer et son traitement peuvent avoir de nombreux effets sur votre bien-être psychologique. Parmi les problèmes que rencontrent fréquemment les personnes ayant survécu à un cancer, on compte l'anxiété, la peur, le stress et la colère.

Peur de la récurrence du cancer

Si vous craignez que votre cancer revienne (récurrence), sachez que vous n'êtes pas un cas isolé. La peur de la récurrence du cancer est l'une des préoccupations les plus courantes chez les personnes ayant survécu à un cancer.

Cette peur peut se développer lors de la transition entre les soins de traitement du cancer et la période de surveillance, certaines personnes ressentent alors un sentiment d'abandon.

Cela peut générer du stress et de l'anxiété en raison de l'incertitude liée à l'avenir et de l'inquiétude constante associée à la surveillance des symptômes qui peuvent être des signes de récurrence.

Quand faut-il en parler à son fournisseur de soins de santé?

Il existe de nombreux signes de récurrence d'un cancer. Nombre de ces signes et symptômes peuvent aussi survenir pour d'autres raisons que la récurrence du cancer. Si vous présentez des symptômes qui vous inquiètent, il est important d'en parler à votre fournisseur de soins de santé pour découvrir leur cause.

Comment obtenir de l'aide?

- Communiquez avec votre équipe de soins de santé. Votre équipe de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous orienter vers d'autres professionnels qui pourront vous aider.
- Parlez à un membre du personnel infirmier autorisé ou trouvez des services de santé grâce à [Santé811](#) (anciennement Télésanté). Vous pouvez téléphoner au 811 (ATS : 1-866-797-0007) ou utiliser le [site de clavardage](#).
- Trouvez des services dans votre région grâce au [Répertoire des services à la communauté](#) de la Société canadienne du cancer.

Autres choses à faire

Pensez à la pleine conscience

La pleine conscience et les autres techniques de relaxation peuvent être utiles pour gérer les aspects émotionnels du cancer, comme la peur de la récurrence, l'anxiété, la dépression ou le stress.

Trouvez du soutien par les pairs

Si vous êtes à l'aise à l'idée de parler de vos émotions, un groupe d'entraide peut être un lieu sûr où discuter de vos craintes. Il peut être utile d'écouter les expériences d'autres personnes qui pourraient être confrontées à des problèmes similaires.

Tentez de réfléchir à ce que vous pouvez contrôler

Si vous éprouvez de l'incertitude quant à l'avenir, il peut être utile de réfléchir aux situations que vous pouvez contrôler et à celles sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Essayez de lâcher prise sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler et de garder votre énergie physique et émotionnelle pour les choses sous votre contrôle.

Agissez

Si vous ressentez de la colère, cela peut vous aider de canaliser ces émotions de façon constructive. Vous pourriez soutenir d'autres personnes, soulever des fonds pour la recherche ou participer à d'autres activités qui sont importantes pour vous et que vous appréciez.

Pour de plus amples renseignements

Le guide [Life After Primary Gynecological Cancer Treatment: A Guide for Survivors and Caregivers](#) (en anglais seulement) préparé par l'école de soins infirmiers de Queen's University peut vous aider à préparer votre vie après un traitement contre le cancer gynécologique. Ce document est destiné aux personnes qui se rétablissent d'un cancer et à leurs aidants. (Des renseignements et des ressources sur le bien-être émotionnel et psychologique sont indiqués aux pages 15 à 20 et 41 à 43.)

Les recommandations énoncées dans ce guide sont fondées sur les données probantes publiées et le consensus des experts. Les renseignements contenus dans ce document sont fournis à titre informatif seulement. Veuillez noter que le présent guide ne crée pas de relation entre fournisseur de soins de santé et patient et ne remplace aucunement un avis médical, un diagnostic ou des soins d'un professionnel. Veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour discuter avec elle de vos questions ou préoccupations précises. SO renonce expressément à toute responsabilité concernant les dommages, les pertes, les blessures ou les obligations découlant de votre utilisation des renseignements contenus dans le présent guide. SO conservera l'ensemble des droits d'auteur, marques de commerce et tous les autres droits liés au guide, y compris le texte et les images graphiques. La reproduction, la distribution, la transmission ou l'adaptation de la présente ressource, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de SO, sauf pour un usage personnel.

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, veuillez communiquer au 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511 ou à l'adresse info@ontariohealth.ca.

Document available in English at info@ontariohealth.ca.

Dernière mise à jour : avril 2024.