



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

# Comment gérer la dépression pendant le cancer

**Ce guide du patient vous aidera à vous informer sur :**

- Les sentiments que provoque la dépression
- La dépression quand on a le cancer
- Le traitement de la dépression
- Ce que l'on peut faire pour vous aider à gérer votre dépression
- Où se renseigner au sujet de la dépression

Ce guide est destiné aux adultes qui souffrent de dépression avant, pendant ou après un traitement contre le cancer ainsi que leur famille, amis ou aidants. Il ne remplace **pas** les conseils de votre équipe de soins de santé.

**Si vous pensez au suicide ou à vous faire du mal, appelez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche immédiatement.**

## Qu'est-ce que la dépression?

Il est normal de se sentir triste et inquiet si vous avez un cancer. Lorsque ces sentiments sont forts et persistent pendant des semaines ou des mois, il peut s'agir de dépression.

La dépression qui apparaît quand vous avez le cancer est souvent une maladie à court terme provoquée par un événement de votre vie difficile à gérer. Elle est différente de la dépression chronique (toujours présente) qui touche certaines personnes toute leur vie.

La dépression est une maladie qui peut être traitée. Il n'y a aucune honte à souffrir de dépression.

**Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre équipe de soins de santé.**

**En plus de sentiments de tristesse, la dépression peut causer les symptômes suivants :**

- Manque d'énergie
- Sentiment de léthargie ou d'agitation
- Augmentation ou baisse du sommeil et de l'appétit
- Sentiment de désespoir ou de dévalorisation
- Incapacité à profiter des choses qui vous plaisent d'habitude
- Sentiments de culpabilité ou de regret
- Anxiété plus intense que d'habitude
- Difficulté à réfléchir, à se concentrer et à retenir des informations

# Causes de dépression lorsque vous avez le cancer

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'événements qui peuvent mener à la dépression quand on a le cancer.

Apprendre que vous avez le cancer, que votre cancer est de retour ou qu'il ne peut pas être guéri

Certains médicaments de chimiothérapie ou traitements hormonaux

Des effets secondaires comme la douleur, la fatigue, la nausée ou les troubles sexuels



**Causes de dépression pendant le cancer**

Changements de l'apparence de votre corps, comme la perte des cheveux ou l'ablation d'un sein

Sensation de solitude et manquer la vie que vous aviez avant le cancer

Dépression ou dépendance que vous aviez avant le cancer

# Le traitement de la dépression

Si vous souffrez de dépression, vous n'avez pas à gérer cela seul. Il est important de suivre un traitement immédiatement, car vous pourriez ne pas être capable de vous en sortir seul.

La dépression non traitée peut limiter votre qualité de vie (comment vous vous sentez) et nuire à votre capacité de gérer la douleur et d'autres symptômes de la dépression ou du cancer.

Elle peut aussi vous pousser à :

- Vouloir arrêter un traitement
- Vous inquiéter excessivement au sujet du retour de votre cancer
- Vous concentrer sur les mauvais aspects de votre vie
- Ne pas avoir envie de vous occuper de votre santé

Des traitements comme la consultation psychologique ou la prise d'antidépresseurs (médicaments prescrits par un médecin pour traiter la dépression) peuvent vous aider à gérer votre dépression.

## Consultation psychologique

La consultation psychologique professionnelle vous donne l'occasion de parler de vos sentiments et d'apprendre différents moyens d'y faire face. Votre équipe de soins de santé peut vous suggérer de consulter un travailleur social, un psychologue ou un autre professionnel pour une consultation psychologique.

La consultation psychologique de groupe ou les groupes de soutien peuvent également être utiles. Interrogez votre centre de cancérologie ou votre centre de soins palliatifs communautaire local au sujet des groupes ou des programmes.

## Médicaments contre la dépression

Vous pourriez devoir prendre des médicaments (antidépresseurs) pour vous sentir mieux si votre dépression ne s'améliore pas ou s'aggrave avec le temps.

- Les antidépresseurs doivent être prescrits par un médecin
- Il peut falloir plusieurs semaines pour que des antidépresseurs commencent à faire effet
- Les antidépresseurs sont généralement plus efficaces s'ils sont associés à une thérapie ou à une consultation psychologique
- Les antidépresseurs ne créent pas de dépendance mais votre corps s'y habitue
- Lorsque votre corps s'habitue aux médicaments, vous devez progressivement arrêter de les prendre. Si vous arrêtez de les prendre d'un coup, vous pourriez avoir des effets secondaires appelés symptômes de sevrage.

Les antidépresseurs peuvent avoir des effets secondaires. Parlez à votre médecin des effets que vous ressentez avec les médicaments.

Parlez à votre équipe de traitement du cancer avant de prendre des traitements à base de plantes pour la dépression, comme St. John's Wort. Les produits de santé naturels peuvent influencer sur vos autres médicaments et traitements.

# Ce que l'on peut faire pour vous aider à gérer votre dépression

Il y a aussi des choses que vous pouvez faire en plus des autres traitements pour vous sentir mieux.

## Obtenir de l'aide et du soutien quand vous en avez besoin

Les amis, la famille et les membres de votre communauté qui veulent le meilleur pour vous constituent votre système de soutien. Un système de soutien solide peut vous aider à gérer la dépression en contribuant aux tâches du quotidien et en vous apportant du confort dans les moments difficiles.

### Les membres de votre système de soutien peuvent :

- Vous écoutez quand vous avez besoin de parler de vos sentiments et inquiétudes
- Vous redonner le moral quand vous ne vous sentez pas bien
- Vous aider à cuisiner, faire le ménage, l'épicerie ou d'autres tâches

Découvrez des ressources de soutien dans votre communauté en communiquant avec le Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333 ou à l'adresse [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca)

## Suivre votre routine normale autant que possible

Quand vous vous sentez déprimé, il est normal de vouloir rester à la maison, de ne pas participer à vos activités habituelles et d'éviter vos proches. Cependant, suivre votre routine et participer à des activités peut améliorer vos pensées et sentiments. C'est ce que l'on appelle l'activation comportementale.

Pour vous aider à suivre votre routine, commencez par dresser une liste d'activités, par exemple :

- Choses que vous aimez faire, comme vos passe-temps, regarder vos émissions télévisées préférées ou prendre un bain
- Activités sociales comme appeler un ami ou un membre de votre famille
- Les tâches quotidiennes qui apportent une routine et une structure à votre journée, comme les tâches ménagères et les rendez-vous.

Inscrivez toutes les activités de votre liste dans un calendrier quotidien ou hebdomadaire. Effectuez les activités comme prévu. Cela vous aidera à vous sentir utile et aux commandes.

## **Contrôlez votre consommation de tabac et d'alcool**

**Évitez ou limitez l'alcool.** L'alcool peut nuire à votre moral, interférer avec vos traitements contre le cancer et aggraver vos effets secondaires. Si l'alcool vous pose des difficultés, communiquez avec ConnexOntario. Ils peuvent vous aider à trouver des services de traitement de l'alcoolisme dans votre communauté. Visitez [connexontario.ca](http://connexontario.ca) ou composez le 1 866 531-2600.

**Envisagez de cesser de fumer.** Cesser de fumer est bon pour votre santé générale. Cesser peut également aider les traitements contre le cancer à mieux fonctionner et atténuer les effets secondaires. Visitez [smokershelpline.ca/fr-ca/home](http://smokershelpline.ca/fr-ca/home) pour de plus amples renseignements ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 pour obtenir de l'aide.

## Mangez bien

Pour que votre esprit et votre corps soient au meilleur de leur forme, mangez trois repas par jour, et des collations au besoin.

### Choisissez les aliments suivants autant que possible :

- Grains complets, fruits et légumes, produits laitiers à faible teneur en gras et viandes maigres. Visitez [guide-alimentaire.canada.ca/fr/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) pour des astuces pour manger santé
- Des aliments avec des acides gras oméga-3 qui améliorent l'humeur comme le poisson, les graines de lin et les noix de Grenoble
- Des collations santé, comme les noix, les fruits et légumes et le yogourt
- Buvez 6 à 8 verres d'eau ou d'autres boissons non sucrées par jour (sauf si on vous a conseillé de boire moins)

### Limitez les aliments suivants autant que possible :

- Les aliments à haute teneur en gras, sucre ou sel (aliments transformés, boissons et desserts sucrés, restauration rapide, croustilles de pommes de terre, etc.)
- Caféine, qui se trouve dans le café, le thé, le cola et le chocolat

**Votre équipe de soins de santé peut vous orienter vers un diététiste certifié** qui peut vous aider à trouver des moyens de bien manger. Vous pouvez aussi visiter [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) pour trouver des idées d'alimentation et des recettes santé.



## Faites de l'exercice et bougez

Tout type de mouvement peut vous aider à améliorer votre humeur. Le mouvement peut aussi alléger certains symptômes qui rendent la dépression difficile, comme la douleur et la fatigue.

Pour être plus actif :

- Choisissez une activité agréable qui correspond à votre niveau de santé et de forme physique
- Commencez doucement avec des exercices et mouvements légers, comme la marche. Même 10 minutes par jour commenceront à faire leur effet.
- Augmentez doucement le temps passé à bouger et passez à des mouvements plus stimulants
- Contrôlez vos progrès. Envisagez de porter un podomètre si vous en avez un

Soyez prudent!

- Vous pouvez faire de l'exercice à tout moment pendant ou après un traitement
- Demandez à votre équipe de soins de santé comment faire de l'exercice en toute sécurité
- Arrêtez-vous et reposez-vous si vous ressentez beaucoup de douleur, de nausée ou si vous avez de la difficulté à respirer

## Améliorez votre sommeil

Être reposé peut vous aider à avoir plus d'énergie et à être de meilleure humeur.

## **Pour améliorer votre sommeil :**

- Prenez le temps plus tôt dans la journée de réfléchir aux choses stressantes qui vous empêchent de dormir la nuit.
- Allez vous coucher et levez-vous à la même heure chaque jour
- Éteignez tous les écrans (télévision, tablettes, ordinateurs, etc.) au moins une heure avant d'aller vous coucher.
- Choisissez des activités relaxantes comme la lecture, la méditation ou la musique avant de vous coucher.
- Levez-vous si vous n'arrivez pas à vous endormir. Ne retournez au lit que lorsque vous sentez que vous arriverez à vous endormir.

## **Essayez des activités relaxantes**

La relaxation du corps et de l'esprit permet de réduire le stress et de garder l'esprit calme. Vous pouvez procéder à de nombreuses activités par vous-même sans équipement.

Voici quelques activités de relaxation ou traitements à essayer :

- Méditation de pleine conscience (un moyen de se sentir calme en faisant particulièrement attention à votre corps et votre esprit)
- Massage
- Yoga
- Acupuncture (fines aiguilles placées à différents points de votre corps pour soulager des symptômes). Parlez à votre équipe de soins de santé avant de commencer l'acupuncture.
- Hypnose
- Musicothérapie ou art-thérapie
- Respiration profonde
- Imagerie guidée (vous imaginer dans un lieu calme et agréable)

## Éléments essentiels

**Si vous pensez à vous faire du mal, composez le 911 ou obtenez de l'aide immédiatement.**

- Vous n'êtes pas seul.
- La dépression est une maladie qui peut et doit être traitée.
- Le traitement de la dépression peut inclure à la fois des consultations psychologiques et des médicaments.
- Laissez vos amis, votre famille ou votre communauté vous aider comme ils le peuvent.
- Vous pouvez contribuer à vous sentir mieux en dormant mieux, en mangeant bien et en faisant de l'exercice, entre autres choses.

## Où obtenir de plus amples renseignements au sujet de la dépression

La Société canadienne du cancer est une source d'information fiable. Visitez son site Web à l'adresse [cancer.ca](http://cancer.ca) appelez le 1 888 939-3333

Autres sources utiles d'information :

- L'Association canadienne pour la santé mentale : [cmha.ca](http://cmha.ca)
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : [camh.ca](http://camh.ca)
- Connex Ontario : [connexontario.ca](http://connexontario.ca)

Vous trouverez des guides pour vous aider à gérer d'autres symptômes sur le site [cancercareontario.ca/fr/symptom-management](http://cancercareontario.ca/fr/symptom-management)

Les recommandations dans ce guide sont fondées sur des preuves publiées et le consensus des experts.

Ce guide du patient a été créé par Santé Ontario (Action Cancer Ontario) pour fournir des renseignements aux patients souffrant de dépression. Il doit être utilisé à titre informatif seulement et ne remplace pas des conseils médicaux. Ce guide ne comprend pas tous les renseignements disponibles au sujet de la gestion de la dépression. Parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information dans ce guide ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Santé Ontario (Action Cancer Ontario) détient tous les droits d'auteur, les marques de commerce et tous les autres droits inclus dans ce guide, y compris tout le texte et les images. Aucune partie de ces ressources ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ou distribuées, transmises ou « dédoublées » de quelque manière que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit, sans la permission écrite préalable de Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Pour d'autres guides des patients, visitez :  
[cancercareontario.ca/fr/symptom-management](http://cancercareontario.ca/fr/symptom-management)

### **Besoin de cette information dans un format accessible?**

1 877 280-8538, ATS 1 217-0511 [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

Mis à jour en février 2021