

Ce que vous devez savoir ...

VIVRE AVEC LA PEUR D'UNE RÉCIDIVE DU CANCER

La peur d'une récidive est très fréquente chez les personnes traitées pour un cancer. Cette fiche vous présente les signes et les pensées à surveiller, et aussi ce qui peut vous aider à soulager votre peur.

Qu'est-ce que la peur d'une récidive?

C'est la crainte que le cancer revienne ou progresse, au même endroit ou ailleurs dans le corps.

Cette crainte arrive souvent une fois les traitements finis, à des moments qui rappellent la maladie. Par exemple, ce peut être :

- avant un test médical
- avant un rendez-vous de suivi
- lorsqu'un symptôme apparaît
- avant la date anniversaire d'un moment marquant de votre parcours de soins

Elle peut aussi surgir durant les traitements.

D'où vient cette peur?

Le cancer peut vous faire craindre pour votre vie. Cette peur de mourir ne s'en va pas toujours une fois les traitements terminés.

Certains ont très peur d'une récidive même s'ils sont peu à risque. D'autres vivent mieux avec l'incertitude. Le degré de la peur n'a donc pas de lien avec le risque réel de récidive.



Quels en sont les signes?

Voici les principaux. Ils peuvent être plus ou moins forts, et très différents d'une personne à l'autre.

- Vous voulez toujours plus de tests médicaux pour vous rassurer.
- Vous évitez de poser des questions importantes à votre équipe de soins.
- Vous avez pris des habitudes de vie strictes. Vous vous sentez mal lorsque vous ne les suivez pas.
- Vous surveillez sans cesse certains symptômes ou, à l'inverse, vous évitez tout autoexamen.
- Vous êtes souvent anxieux et vous refusez de parler ou d'entendre parler de la maladie ou de la mort.
- Vous refusez les émotions désagréables (ex. : colère, peine) et vous voulez éliminer toutes les sources de stress dans votre vie.

Voici le genre de pensées qui peuvent augmenter la peur d'une récidive :

- « M'inquiéter va prévenir un retour du cancer. » Ou : « M'inquiéter va causer un retour du cancer. »
- « Le stress fera revenir la maladie. Je dois l'éviter à tout prix. »
- « Tel aliment va causer une récidive. »
- « Si j'ai une récidive, je vais mourir. »

Pourquoi être attentif aux signes de peur d'une récurrence?

Cette peur peut prendre beaucoup de place et nuire à votre qualité de vie.

Qu'est-ce qui peut m'aider à soulager ma peur?

Voici quelques conseils.

- Soyez attentif à vos pensées. Elles ne correspondent peut-être pas à la réalité.
- Posez des questions à votre équipe de soins sur les risques réels de récurrence, les symptômes à surveiller et les bonnes habitudes à prendre.
- Essayez de vous concentrer sur « l'ici et maintenant ».
- Apprenez à tolérer votre inconfort. Les émotions désagréables font aussi partie de la vie.
- Ayez un mode de vie fondé sur vos priorités et vos valeurs.
- Adoptez de bonnes habitudes de vie tout en laissant place au plaisir de temps à autre.
- Consultez un psychologue au besoin.



À qui en parler?

N'hésitez pas à parler de vos craintes à un membre de votre équipe de soins en oncologie. On vous dirigera au besoin vers un professionnel de la santé mentale (ex. : un psychologue).

Consultez sans tarder si :

- vous vous sentez anxieux ou dépressif
- vous avez du mal à dormir
- vous envisagez de ne pas aller à vos rendez-vous de suivi



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.