

BIEN-ÊTRE

Capsule 2 - Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

BIEN-ÊTRE

Capsule 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions



ÉMOTIONS ET RÉACTIONS



STRATÉGIES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS



Apprivoiser ses émotions
et **anticiper** ses réactions

Les émotions et réactions



Le diagnostic de cancer peut amener un grand éventail d'émotions et de réactions.

Les émotions et réactions courantes sont :

- L'état de choc
- Le stress
- L'anxiété
- La peur
- Le sentiment d'impuissance
- La tristesse
- La culpabilité
- La colère

Il est important de se laisser le **temps** de vivre ses émotions.

Les émotions et réactions

Les différentes émotions vécues peuvent sembler contradictoires.

- *Par exemple, si vous attendiez des réponses depuis longtemps, vous pourriez sentir un certain soulagement d'enfin connaître votre diagnostic.*

Chaque personne réagit différemment. Il est tout à fait normal de vivre différentes émotions, surtout dans les semaines suivant l'annonce du diagnostic.





Quand les émotions deviennent
problématiques : la **détresse**
psychologique

Les émotions et réactions problématiques

Parfois ces réactions peuvent devenir problématiques si elles restent trop intenses, fréquentes, envahissantes et si elles font souffrir; c'est ce qu'on peut appeler la **détresse psychologique**.

Les signes à observer pour la détecter incluent :

- Une grande tristesse
- Une perte d'intérêt et de motivation pour les activités que l'on aime habituellement
- Se sentir découragé
- Avoir des idées noires
- Devenir plus irritable
- S'isoler ou, au contraire, chercher constamment à être rassuré et entouré

Les inquiétudes, la peur, ou l'anxiété qui deviennent envahissantes peuvent aussi faire partie des signes à surveiller pour la détresse psychologique.

Les émotions et réactions



- Il est possible que **ces émotions et réactions affectent le fonctionnement quotidien**, par exemple en causant des changements sur le plan de votre appétit ou de votre sommeil.
- Il est nécessaire de **rester à l'affût des changements** dans son fonctionnement, son humeur ou ses comportements.

Les signes à surveiller sont **variés**. Ils pourraient être différents de ceux présentés dans cette capsule, **cela dépend de chaque personne.**



Comment **apprivoiser** ses émotions
et **gérer** ses attentes ?

Apprivoiser ses émotions



- **Parler de ses difficultés** à son entourage et son équipe de soins est primordial.
- **Recevoir un soutien** pour gérer ses émotions est encouragé.
- Il est possible de **s'informer** auprès de son centre hospitalier pour savoir quels professionnels sont disponibles.

Certains de ces professionnels sont même **spécialisés en cancer**.



Gérer ses émotions

- Il est souvent **difficile de savoir ce qu'il faut faire** quand on vit un problème ou un défi pour la première fois.
- Il est normal pour les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer de **ressentir plusieurs émotions** et avoir **différentes attentes** en lien avec les traitements, la qualité de vie et le rétablissement.
- Pour gérer ses émotions et ses attentes, le mieux est **d'essayer plusieurs stratégies** et de voir **laquelle fonctionne le mieux pour vous**. Il existe de nombreuses stratégies.

Stratégie 1

Privilégier une attitude réaliste



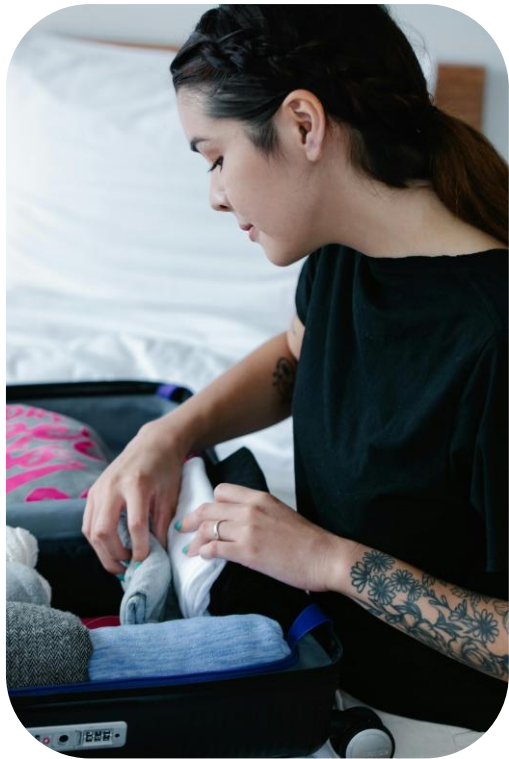
- La première stratégie est d'adopter une attitude réaliste face à sa situation et de garder ses attentes flexibles. Cela ne veut pas dire de simplement et toujours être positif quoi qu'il arrive.
 - Par exemple, des pensées comme “ma situation ne s'arrangera jamais” sont possiblement plus négatives qu'elles ne devraient l'être.
- Néanmoins, il peut être aidant d'opter pour un **optimisme réaliste** :
 - **Reconnaitre sa situation médicale telle qu'elle est réellement**, sans mettre l'emphase uniquement sur les aspects négatifs ou positifs.



Consultez les documents de la **section ressources** pour plus d'informations sur la **pensée réaliste**.

Stratégie 2

Miser sur le présent



- La deuxième stratégie est de centrer son attention sur ce qu'il est possible de faire **maintenant** et ce sur quoi nous avons du **contrôle**.
- Il n'est pas bénéfique de se faire énormément de soucis pour tout ce qui pourrait arriver dans le futur, et sur des éléments qui seront hors de son contrôle.
 - Par exemple, vous ne savez pas exactement comment la chirurgie se passera et s'il y aura des complications.
- Par contre, vous avez le contrôle sur ce que vous pouvez amener dans votre valise à l'hôpital, ou ce que vous pouvez faire dans les jours avant les traitements pour vous faire du bien et relaxer.

Stratégie 3

Reconnaître et valoriser ses efforts



- La troisième stratégie est de valoriser ses efforts plutôt que les résultats attendus.
- Il est tout à fait normal de vouloir atteindre des résultats rapidement, soit de retrouver votre fonctionnement pré-cancer. Cependant, **cela prendra du temps.**
- Les progrès seront graduels, ils arriveront tranquillement avec les **efforts** que l'on met quotidiennement et la **guérison graduelle** de son corps.

Stratégie 4

Miser sur sa capacité d'adaptation



- La quatrième stratégie est de miser sur sa **capacité d'adaptation**.
- Vous avez probablement vécu d'autres moments difficiles dans votre vie.
- Pensez aux **stratégies, actions, ou soutien** qui vous ont aidé à aller mieux et prendre soin de vous
 - Qu'est-ce qui vous avait aidé à passer au travers?
 - Est-ce qu'elles pourraient être mises en place à nouveau durant votre trajectoire de soins?

Stratégie 5

Se détendre



- La cinquième et dernière stratégie serait d'utiliser des techniques et exercices pour se détendre.
- Parmi les techniques de relaxation, on retrouve la **méditation**, comme la **pleine conscience**, qui permet de se centrer sur ses sensations plutôt que sur ses pensées.
- Il existe également les exercices de **respiration**, comme la **respiration diaphragmatique**, qui vise à respirer par le ventre plutôt que la poitrine. Cette technique permet de calmer la respiration et ainsi, de réduire le rythme cardiaque et l'agitation du corps.

Stratégie 5

Se détendre



Les exercices de **visualisation** consistent, par exemple, à trouver trois moments dans votre vie où vous vous sentiez vraiment bien.

- Prenez un moment pour les identifier. Cela peut être sur le bord de l'eau, en voyage, lors d'un évènement avec des gens que vous aimiez.
- Remémorez-vous ces trois moments comme si vous y étiez.
- Lors de moments plus difficiles ou douloureux, tentez de vous remettre mentalement à ces moments précis où vous étiez bien.

Stratégie 5

Se détendre

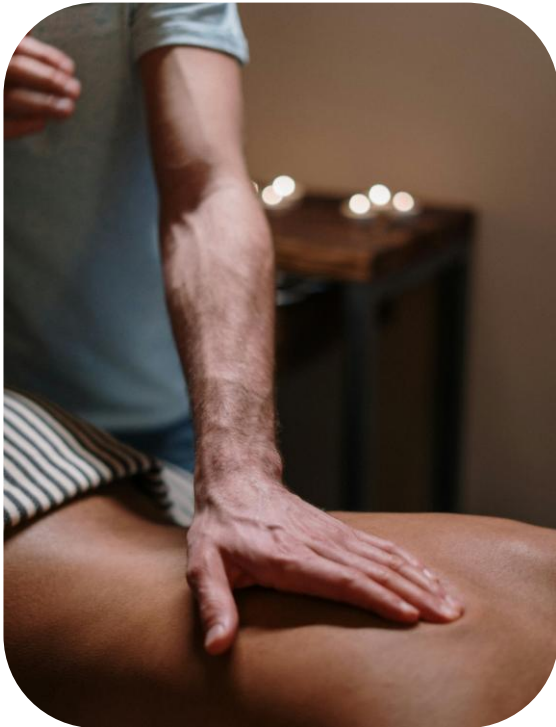


- Il existe aussi l'**art thérapie** et les activités comme le **yoga**, le **taï-chi**, et la **massothérapie**, qui sont toutes de bonnes stratégies à essayer pour se détendre.
- Il est encouragé de se détendre régulièrement, surtout lors de périodes émotionnelles plus difficiles.

Par exemple, vous pourriez consacrer **5 à 10 minutes** à la relaxation au lever, avant de vous coucher ou à tout autre moment de la journée.

Stratégie 5

Se détendre



- Certaines stratégies, comme les techniques de respirations et relaxation, le yoga ou la méditation, ne sont pas attrayantes pour tout le monde. Mais la recherche démontre de nombreux bienfaits.
- C'est donc un bon moment pour sortir de sa zone de confort et **essayer de nouvelles stratégies.**



Quand mettre en place ces
stratégies ?

Développer un éventail de stratégies



- Il est préférable de mettre en place ces stratégies **avant** de vivre une période difficile.
- Lors de périodes difficiles, on a tendance à mettre en place les **stratégies que l'on connaît** et que l'on utilise habituellement.
- En revanche, il n'est jamais trop tard pour essayer de nouvelles stratégies!

EN RÉSUMÉ

- ➔ Soyez **attentif aux émotions** que vous vivez et la façon dont vous les gérez.
- ➔ Si vous ressentez des **signes de détresse psychologique**, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins ou à aller chercher de l'aide professionnelle.
- ➔ Pour **apprivoiser vos émotions** et **gérer vos attentes**, voici les 5 stratégies :
 - Stratégie 1 : Adopter une attitude optimiste réaliste et avoir des attentes flexibles
 - Stratégie 2 : Miser sur le présent
 - Stratégie 3 : Valoriser vos efforts
 - Stratégie 4 : Miser sur votre capacité d'adaptation
 - Stratégie 5 : Se détendre



Consultez la **Capsule 3 – COMMUNIQUER ET S'ENTOURER** qui vous donnera des pistes de solutions pour communiquer vos besoins et vous entourer de vos proches.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.

Visionnez la **Capsule 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions**

Merci d'avoir consulté ce contenu !



Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024