

Comment gérer votre dépression



Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Managing Depression after Cancer Treatment (Réseau universitaire de santé) [en anglais seulement]
- Conseils pour vous aider à gérer vos symptômes : Dépression (L'Hôpital d'Ottawa).
- Feeling Sad and Down (Sunnybrook Odette Cancer Centre) [en anglais seulement]

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur la dépression aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la dépression. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Les fonds pour la traduction sont fournis par le Elizabeth Walters Patient Education Fund de la Princess Margaret Cancer Foundation.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca.

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à : cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la dépression liée au cancer?	p. 2
Quels sont les symptômes de la dépression liée au cancer?	p. 3
Qu'est-ce qui cause la dépression liée au cancer?	p. 4
Que puis-je faire pour gérer ma dépression?	p. 5
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 13
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 15

Le présent guide du patient s'adresse aux personnes qui souffrent de dépression avant, pendant ou après des traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Qu'est-ce que la dépression liée au cancer?

La dépression s'entend d'un grand sentiment de tristesse qui dure des semaines ou des mois.

Elle cause aussi d'autres symptômes physiques et émotionnels.

La dépression nuit à votre qualité de vie et peut donner lieu à des pensées suicidaires.

La dépression peut :

Faire en sorte qu'il vous soit plus difficile de gérer votre douleur et vos autres symptômes;

Faire en sorte qu'il soit plus difficile pour votre corps de combattre votre cancer et les infections;

Causer d'autres problèmes de santé.

- Il est normal de se sentir triste lorsqu'on a le cancer. Si votre tristesse ne s'en va pas, cela pourrait signifier que vous avez besoin d'un traitement.
- Une personne dépressive ne peut pas simplement « se secouer » ou « se ressaisir » en un tourne-main.

Si vous songez à vous faire du mal ou à vous suicider, **composez immédiatement le 911** ou rendez-vous à votre service d'urgence le plus proche.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir les liens vers ces renseignements et d'autres ressources utiles sur la dépression, allez au www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca

Action Cancer Ontario

www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Centre de toxicomanie et de santé mentale

www.camh.ca

1-888-939-3333

Cours d'autogestion

Living a Healthy Life with Chronic Conditions

www.healthy-living-now.ca/

> What if I Live Elsewhere

[en anglais seulement]

Living Life to the Full, classes and resources to help you cope

www.lttf.ca

[en anglais seulement]

Online Mindfulness Based Stress Reduction Class (gratuit)

www.palousemindfulness.com

[en anglais seulement]

Sites Web d'entraide et de soutien

Mood Gym

www.moodgym.anu.edu.au

[en anglais seulement]

Cancer Chat Canada

www.cancerchat.ca

[en anglais seulement]

Services de soutien de la Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/support

Relaxation musculaire progressive

www.anxietybc.com

[en anglais seulement]

Livre en ligne

The Emotional Facts of Life with Cancer: A guide to Counselling and Support for Patients, Families and Friends

Go to www.capo.ca > patient family resources > how do I get more information

[en anglais seulement]

Applications

Bibliothèque d'applications du Scarborough Hospital

www.tsh.to; recherchez les termes « Mental Health App Library »

[en anglais seulement]

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre vos symptômes.



Le chiffre 0 signifie que vous ne souffrez pas d'une dépression, et 10 correspond à la pire dépression imaginable.

0-3	4-6	7-10
<p>Votre dépression est légère si :</p> <hr/> <p>Vos symptômes dépressifs s'améliorent après quelques semaines.</p> <hr/> <p>Votre humeur s'améliore lorsque vous prenez des mesures pour obtenir du soutien ou vous aider vous-même.</p> <hr/> <p>Vous êtes capable de vaquer à vos activités habituelles.</p>	<p>Votre dépression est modérée si :</p> <hr/> <p>Vous éprouvez certains symptômes de dépression, mais pas la majorité des symptômes, pendant deux semaines ou plus.</p> <hr/> <p>Vous avez de la difficulté à vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler.</p>	<p>Votre dépression est grave si :</p> <hr/> <p>Vous êtes d'humeur dépressive ou éprouvez une perte de plaisir pendant deux semaines ou plus.</p> <hr/> <p>Vous éprouvez aussi les symptômes suivants de façon intense :</p> <ul style="list-style-type: none">• Sentiments d'inutilité ou de culpabilité• Pensées suicidaires• Difficulté à dormir ou dormir constamment• Gain ou perte de poids• Fatigue• Problèmes de concentration ou de mémoire <hr/> <p>Vous ne prenez pas soin de vous et avez beaucoup de difficulté à vaquer à vos activités habituelles.</p>

Vous pourriez avoir besoin d'un traitement pour soigner votre dépression si :

Vous pensez que votre dépression est modérée ou grave;

Vous avez des pensées suicidaires.

Quels sont les symptômes de la dépression?

Symptômes physiques

Manque d'énergie

Sentiment de léthargie, de nervosité ou d'agitation

Dormir et manger plus ou moins que d'habitude

Les personnes atteintes de cancer qui souffrent de dépression peuvent :

Vouloir cesser leurs traitements

Se préoccuper beaucoup d'une récurrence de leur cancer

Se focaliser sur les mauvais résultats médicaux

Négliger leur santé

Symptômes émotionnels et psychiques

Sentiment de désespoir ou d'inutilité

Ne plus apprécier les choses qu'on aimait faire auparavant

Sentiments de culpabilité ou de regret

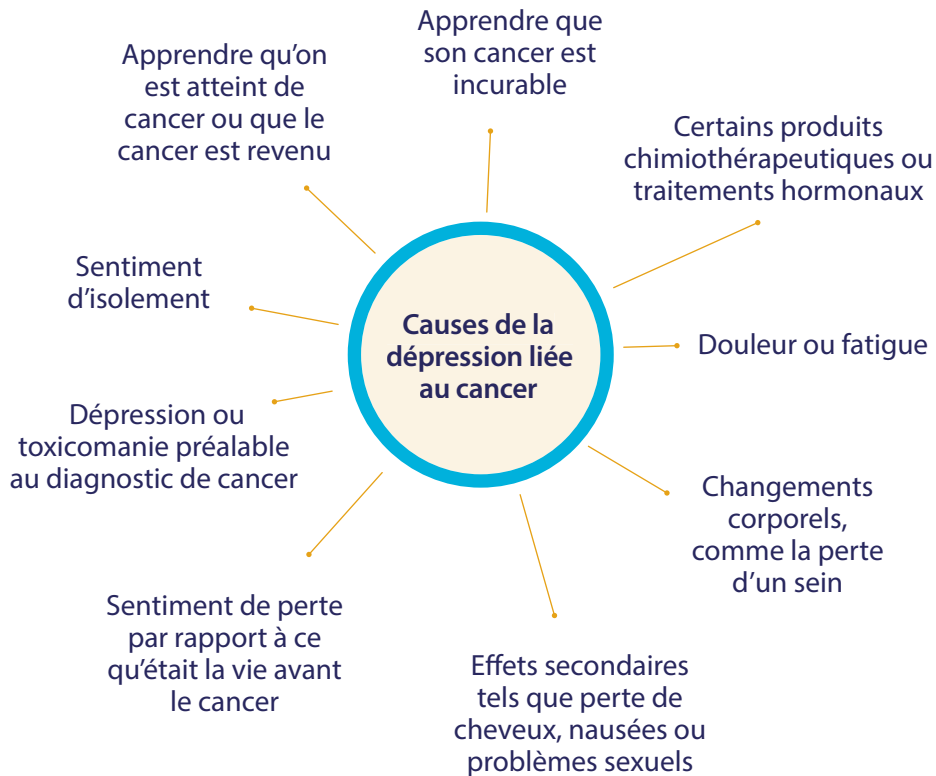
Vouloir mourir

Sentiment accru d'anxiété

Problèmes de réflexion, de concentration et de mémoire

Qu'est-ce qui cause la dépression liée au cancer?

L'image ci-après présente les nombreuses causes contribuant à la dépression liée au cancer.



Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante, rendez-vous à votre service d'urgence le plus proche ou composez le 911 si vous entretenez des pensées suicidaires ou avez fait une tentative de suicide.

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESSE) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Prenez des médicaments sur ordonnance

Si votre dépression ne s'améliore pas ou s'empire, vous pourriez devoir prendre des médicaments pour vous sentir mieux.



Les médicaments pour soigner la dépression sont appelés antidépresseurs.

La plupart des antidépresseurs doivent être pris une fois par jour et peuvent exiger plusieurs semaines avant d'agir efficacement.

Il est généralement préférable d'accompagner la prise de médicaments d'une thérapie ou de séances de counseling.

Les antidépresseurs ne créent pas d'accoutumance et sont habituellement pris pendant moins de six mois.

Votre oncologue, médecin de famille ou psychiatre vous prescrira le bon médicament.

Les antidépresseurs peuvent causer des effets secondaires. Si un médicament vous donne des effets secondaires, votre médecin pourrait vous proposer un autre médicament.

Soyez prudent!

- ✓ Consultez votre équipe soignante avant de prendre des herbes médicinales pour traiter la dépression comme du millepertuis commun. Les produits de santé naturels peuvent nuire à vos autres médicaments et traitements.

Que puis-je faire pour gérer ma dépression?

Obtenez du soutien

Le soutien des membres de votre famille, de vos amis et de votre communauté peut vous aider à vous sentir mieux et moins seul.



Les conseils suivants peuvent vous aider à obtenir du soutien :

Parlez avec une personne de confiance qui sait écouter.

Parlez avec une personne à votre lieu de culte. Des conseils spirituels ou religieux peuvent vous aider à vous sentir mieux.

Joignez-vous à un programme de soutien à l'intention des personnes atteintes de cancer pour échanger avec d'autres.

Informez-vous auprès d'un travailleur social au sujet des programmes de soutien offerts dans votre centre anticancéreux et dans votre communauté.

Essayez de tenir un journal ou de faire des activités artistiques pour gérer vos émotions.

Renseignez-vous sur les ressources de soutien dans votre communauté en communiquant avec la Société canadienne du cancer. Allez au www.cancer.ca/soutien

Concentrez-vous sur les choses qui vous font sentir mieux

Pensez aux aspects positifs de votre vie et aux choses que vous pouvez contrôler.



Soyez reconnaissant envers les choses et les gens qui vous apportent du bonheur.

Passez du temps avec des gens qui vous font rire.

Évitez les personnes négatives et les choses qui vous causent du stress.

Limitez votre consommation d'alcool ou n'en consommez pas, car l'alcool influe sur l'humeur. Visitez la Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool de l'Ontario au **www.drugandalcoholhelpline.ca/accueil** ou composez le **1-800-565-8603**

Envisagez de cesser de fumer. Les personnes qui fument durant leurs traitements contre le cancer disent souvent qu'elles se sentent coupables de le faire, ce qui peut empirer leur dépression. Visitez le site **www.teleassistancepourfumeurs.ca** pour obtenir de l'aide.

Obtenez du counseling pour vous aider à faire face à votre situation

Le counseling professionnel peut vous apprendre différentes façons de penser et d'agir pour vous aider à faire face à votre situation.

Discutez avec votre équipe soignante de la possibilité de consulter un professionnel en oncologie psychosociale comme :

Un psychiatre

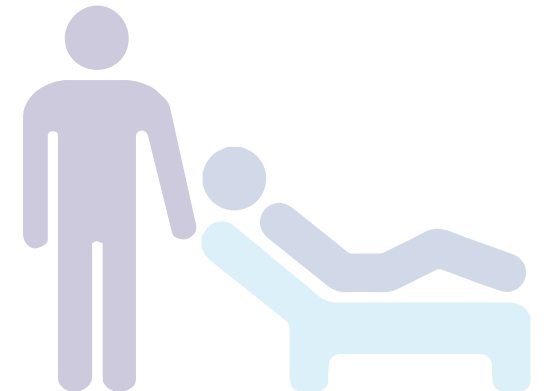
Un psychologue

Un psychothérapeute

Un travailleur social

Renseignez-vous auprès de votre centre anticancéreux ou centre de soins palliatifs communautaire sur les groupes ou programmes qui peuvent vous aider à faire face à vos sentiments de dépression et de stress.

Voir la page 15 pour obtenir des programmes à suivre en ligne.



Dressez une liste d'activités relaxantes, agréables et utiles



Lorsque vous éprouvez de l'anxiété, prenez votre liste et choisissez une activité. Faites vos activités même si vous ne les appréciez pas autant que d'habitude.

Prévoyez ce qui suit :

Activités que vous aimez comme regarder vos émissions préférées ou prendre un bain.

Tâches que vous devez faire (corvées, rendez-vous, etc.).

Notez toutes vos corvées dans un calendrier quotidien ou hebdomadaire. Les accomplir vous aidera à vous sentir en contrôle et utile.

Faites vos activités même si vous ne les appréciez pas autant que d'habitude ou même si vous n'en avez pas envie.

Faites des activités relaxantes

Les activités qui suivent pourraient vous aider à vous détendre et à gérer vos émotions et votre stress.



Activités relaxantes ou traitements apaisants à essayer :

Méditation de la pleine conscience

Massage

Yoga

Acupuncture

Hypnose

Musicothérapie ou thérapie par l'art

Respiration profonde

Imagerie mentale dirigée — s'imaginer dans un lieu agréable et calme

Mangez bien

Une alimentation équilibrée peut accroître votre énergie et votre optimisme.



Les conseils suivants peuvent vous aider à manger mieux :

Mangez toutes les 3 ou 4 heures. Vous avez besoin de vous ravitailler souvent pour optimiser votre bien-être mental et physique.

Gardez des collations saines (noix, fruits, légumes et yogourt) à portée de la main.

Mangez des aliments riches en acides gras oméga-3 comme le poisson, les graines de lin et les noix de Grenoble. Ces aliments peuvent améliorer votre humeur.

Limitez la quantité d'aliments qui contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel (aliments transformés, desserts, boissons sucrées, prêt-à-manger).

Limitez votre consommation de caféine (café, thé, cola et chocolat).

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste. Un diététiste peut vous aider à trouver des façons de gérer les symptômes qui nuisent à votre alimentation. Visitez le site www.sainealimentationontario.ca ou composez le **1-877-510-5102** pour parler gratuitement avec un diététiste.

Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation saine, consultez la brochure d'information intitulée Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer de la Société canadienne du cancer. Allez au www.cancer.ca/publications

Faites de l'exercice et prenez soin de votre corps

L'exercice est une bonne façon d'améliorer votre humeur. Il augmente la production d'endorphines, soit des produits chimiques qui se trouvent dans votre corps et qui combattent naturellement la douleur, en plus d'améliorer l'humeur.



Choisissez une activité que vous appréciez qui tient compte de votre état de santé et de votre condition physique.

Allez à votre rythme. Augmentez graduellement la quantité et la difficulté de votre activité physique.

Commencez lentement en pratiquant une activité physique peu exigeante comme la marche, la natation ou le yoga.

Soyez prudent!

- ✓ Vous pouvez faire de l'exercice en tout temps pendant ou après les traitements.
- ✓ Consultez toujours votre équipe soignante concernant la façon de faire de l'exercice en toute sécurité.
- ✓ Cessez l'activité et reposez-vous si vous vous sentez courbaturé, ankylosé ou essoufflé.

Améliorez votre sommeil

Une bonne nuit de sommeil peut vous donner plus d'énergie et améliorer votre bien-être psychologique.



Les conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir :

Laissez-vous du temps pour planifier et penser à vos préoccupations en début de soirée afin de ne plus devoir y réfléchir lorsque vous essayez de vous endormir.

Si vous ne pouvez pas vous endormir au bout de 20 ou 30 minutes, sortez du lit. Ne retournez au lit que lorsque vous sentez que vous pourrez dormir.

Pratiquez des activités relaxantes comme lire ou écouter de la musique avant d'aller au lit.

Allez au www.cancercare.on.ca/symptoms et consultez le guide du patient sur la fatigue pour obtenir d'autres conseils.