



**Plus de 10 ans d'expérience
en gestion de l'anxiété:**

Une approche de groupe efficace

Manon Cormier, erg.

Catherine Fortin, inf.

**Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle
CHU de Québec**

Novembre 2014

Déclaration de conflits d'intérêts

Aucun conflit d'intérêts

Le cancer: une expérience stressante

- Confrontation à l'inconnu et à l'incertitude
- Peut être vécu comme une perte de contrôle
- Un réel défi d'adaptation



Groupe de gestion de l'anxiété en oncologie

Clientèle hétérogène

- Non métastatique et métastatique
- Âges variés
- Dx de cancer variés
- À différentes étapes du continuum

Groupe de gestion de l'anxiété en oncologie

- Animation: erg. et inf.
- Groupe fermé
- Programme de 5 rencontres de 2 heures
- Approche éclectique

Données sur les participants

Nombre: 334 (55 hommes, 279 femmes)

Moyenne d'âge: 55 ans (entre 21 et 81 ans)

Diagnostic: Moyenne 11 mois

Type de cancer:

36% Cancer du sein

18% Cancer gynécologique

17% Digestif

9% Hémato

Données sur les participants

31% cancer métastatique

40% tx en cours

35% consultations antérieures en ψ

57% psychotropes

Recrutement

- Dépliants/affiches
- IPO
- Triage
- Partenaires du réseau



Programme

Rencontre 1

- Les différentes manifestations de l'anxiété
- Le cercle vicieux de l'anxiété

Rencontre 2

- Identification des sources de stress associées au cancer
- Réactions individuelles au stress

Rencontre 3

- Stratégies d'adaptation à la maladie

Rencontre 4

- Le sommeil et la fatigue

Inscription

Communiquer au numéro
418 525-4444, poste 16545
pour laisser vos coordonnées.

Responsable :

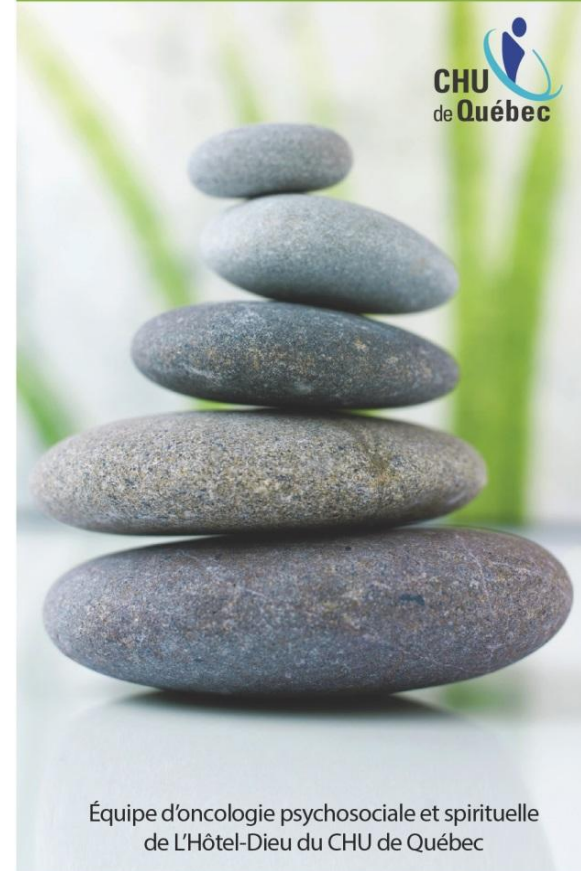
Manon Cormier, *ergothérapeute*



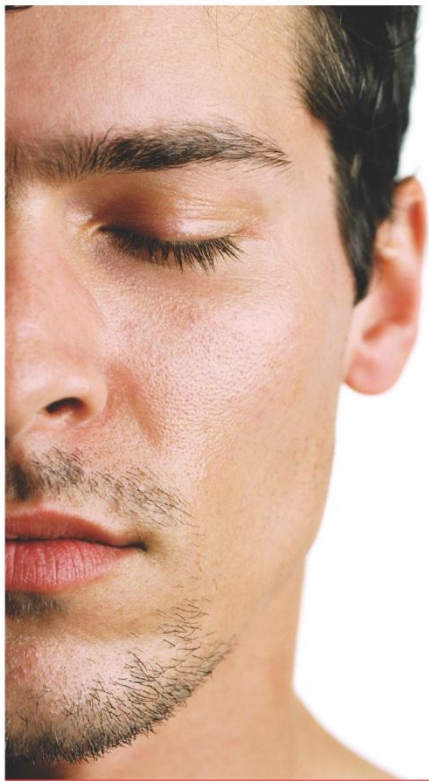
Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle
de L'Hôtel-Dieu du CHU de Québec

Groupe de gestion de l'anxiété

pour les personnes atteintes de cancer



Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle
de L'Hôtel-Dieu du CHU de Québec



Le groupe de gestion de l'anxiété s'adresse aux personnes atteintes de cancer qui présentent de l'anxiété et qui désirent s'impliquer dans une démarche visant à mieux gérer le stress dans leur quotidien.

Objectif général

Développer une meilleure gestion de l'anxiété et une meilleure adaptation à la maladie.

Objectifs spécifiques

- Mieux comprendre les symptômes de l'anxiété et les facteurs qui l'augmentent.
- Connaître différentes stratégies pour mieux composer avec le stress.
- Expérimenter différentes techniques de relaxation et de respiration.
- Partager avec d'autres personnes atteintes de cancer et présentant de l'anxiété.

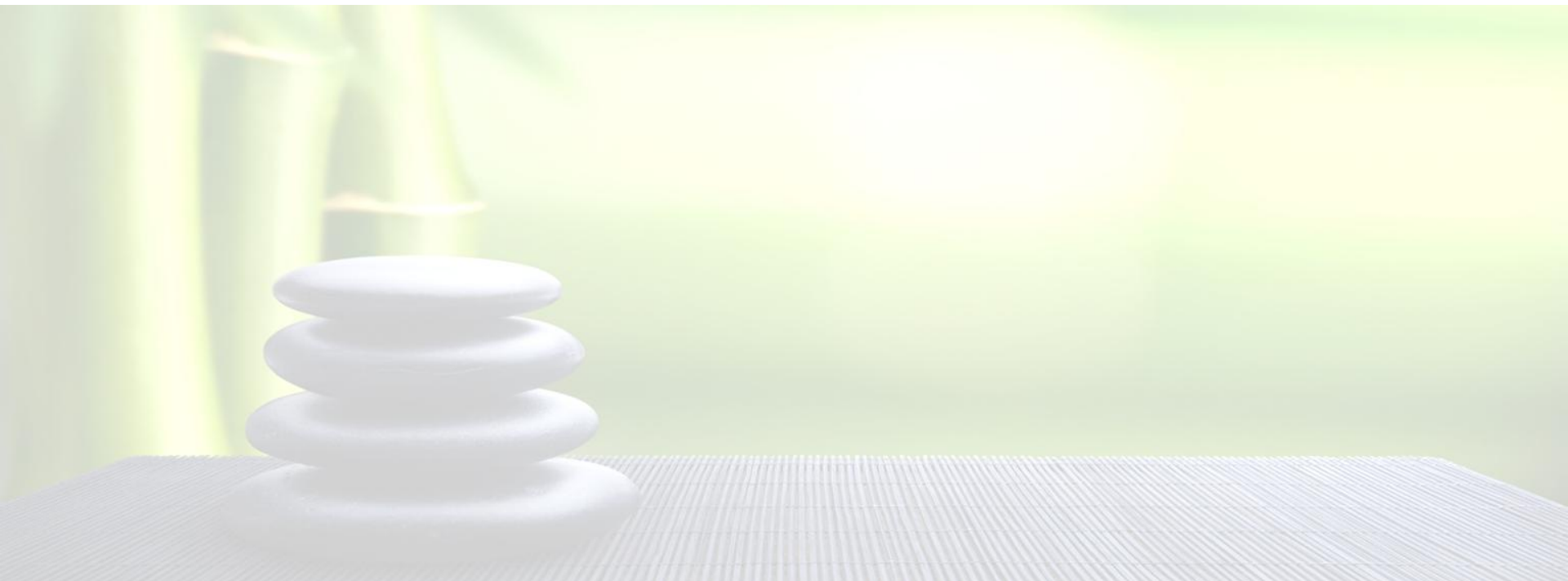


Fonctionnement

- Programme de 4 rencontres offert 4 fois par année, de septembre à juin. Consulter le www.chuq.qc.ca pour connaître les dates de début des prochains groupes.
- **Endroit :** Centre d'information sur le cancer (CIC) du CRCEO, face à l'édifice principal de L'Hôtel-Dieu de Québec, 6, rue McMahon, local 0602.
- **Horaire :** Le jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30

Objectif

Développer une meilleure gestion de l'anxiété
et une meilleure qualité de vie.



Objectifs spécifiques

- **Mieux comprendre les symptômes de l'anxiété et les facteurs qui l'augmentent**
- **Connaître différentes stratégies pour mieux composer avec le stress**
- **Expérimenter différentes techniques de relaxation et de respiration**

Autres thèmes abordés

- Sommeil
- Médication
- Fatigue
- Ressources communautaires

Manifestations de l'anxiété

- Manifestations physiologiques
- Manifestations psychologiques
- Manifestations cognitives
- Manifestations comportementales
- Manifestations sociales

LES SOURCES DE STRESS

Sharpe et Lewis

- **Stresseurs de performance**
- **Stresseurs de menace**
- **Stresseurs d'ennui**
- **Stresseurs de frustration**
- **Stresseurs de perte ou de deuil**
- **Stresseurs physiques**

Fausse idées associées au cancer

« Il faut rester positif pour vaincre le cancer sinon... »

« J'ai causé mon cancer... »

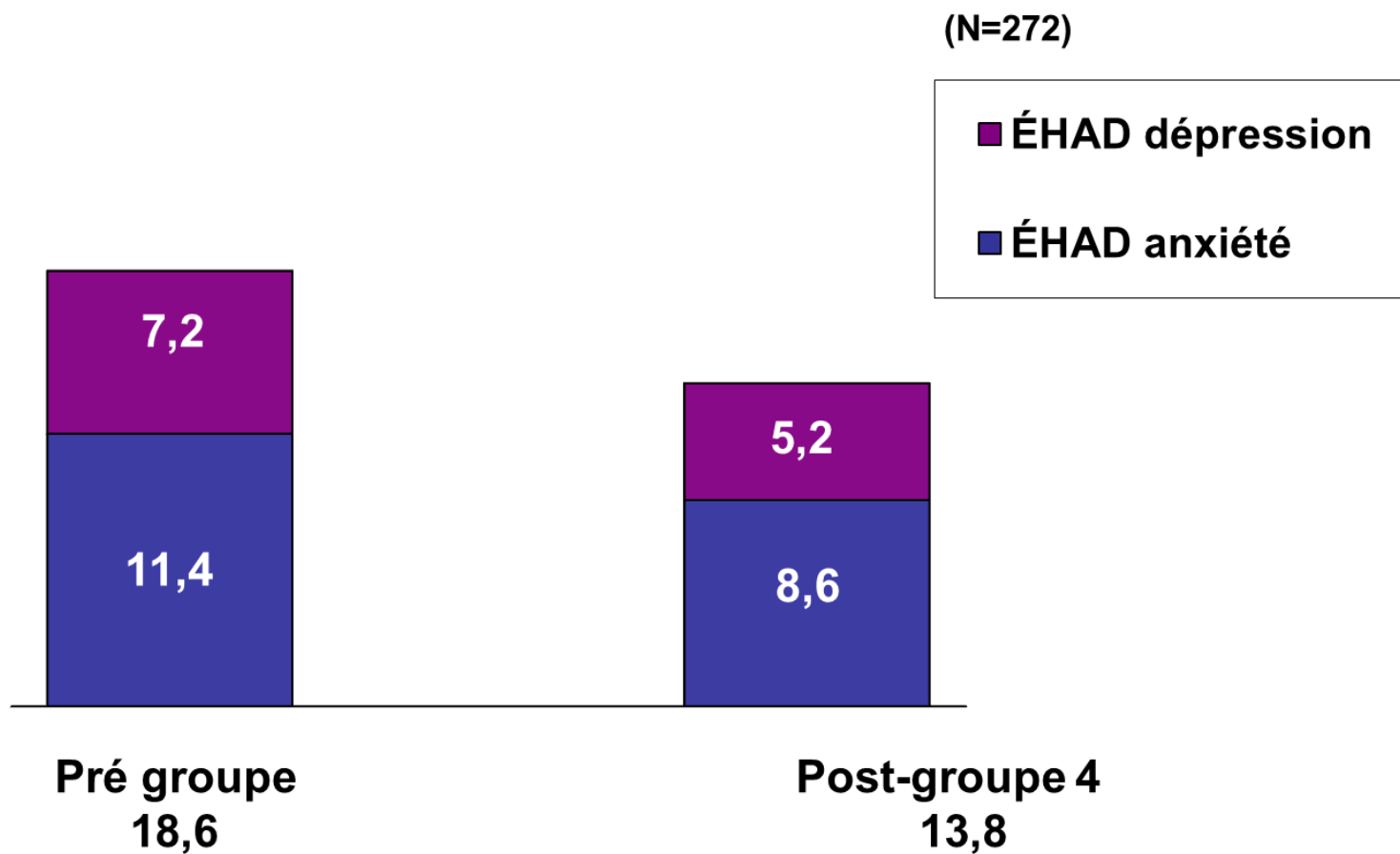
« Le stress cause le cancer et peut même le faire récidiver... »

Stratégies d'adaptation

Moyens employés pour diminuer l'impact du cancer sur son bien-être physique et psychologique.

- Stratégies d'adaptation centrées sur les stressseurs (résolution de problèmes, recherche d'informations, formulation de buts, actions directes)
- Stratégies d'adaptation centrées sur les émotions (recherche de soutien, relaxation, pratique d'un exercice physique, distraction)

Résultats ÉHAD

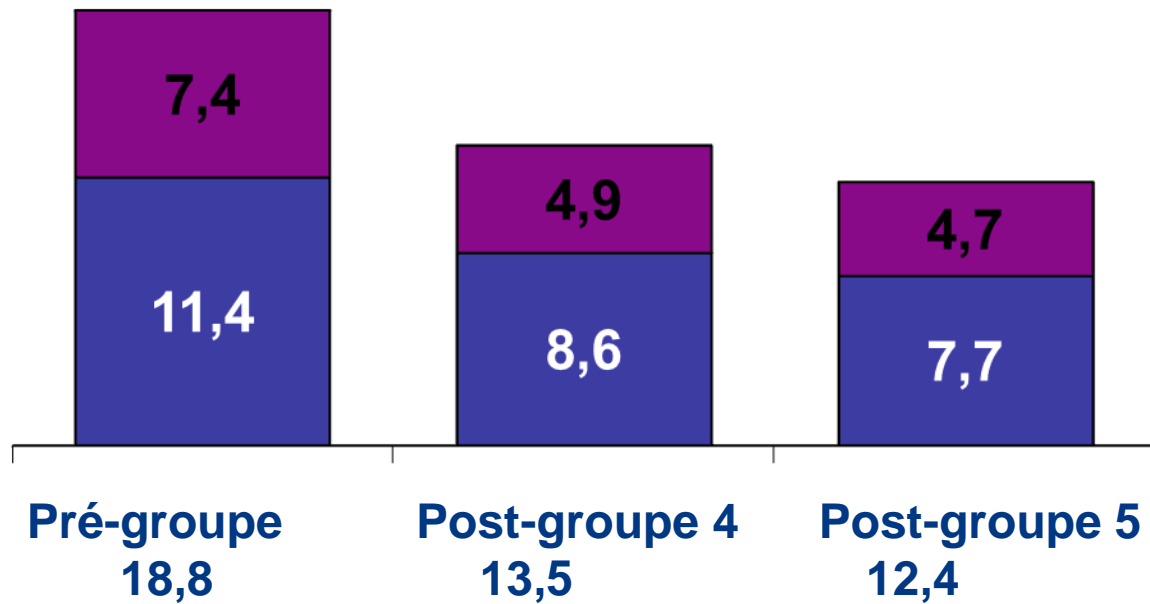


$P < 0,001$

Résultats ÉHAD

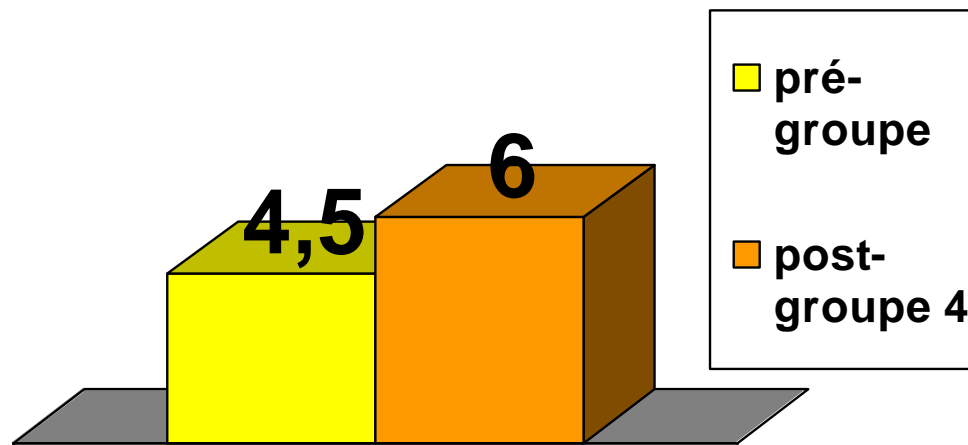
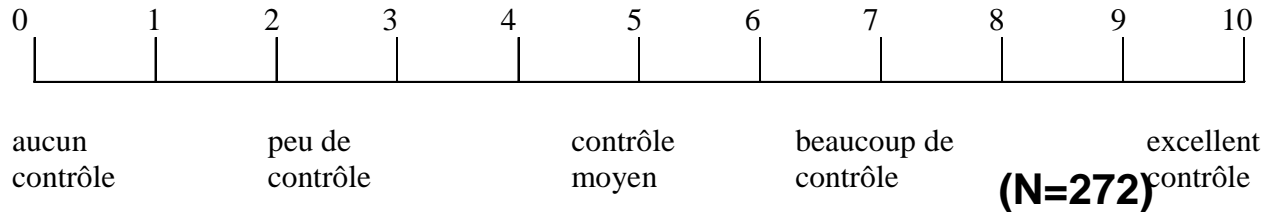
(N=95)

■ ÉHAD dépression
■ ÉHAD anxiété



Perception du contrôle de l'anxiété

Sur une échelle de 0 à 10, cotez votre degré de contrôle de l'anxiété

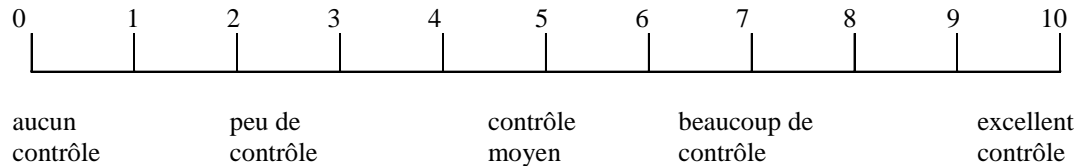


Moyenne pré-groupe et post-groupe 4

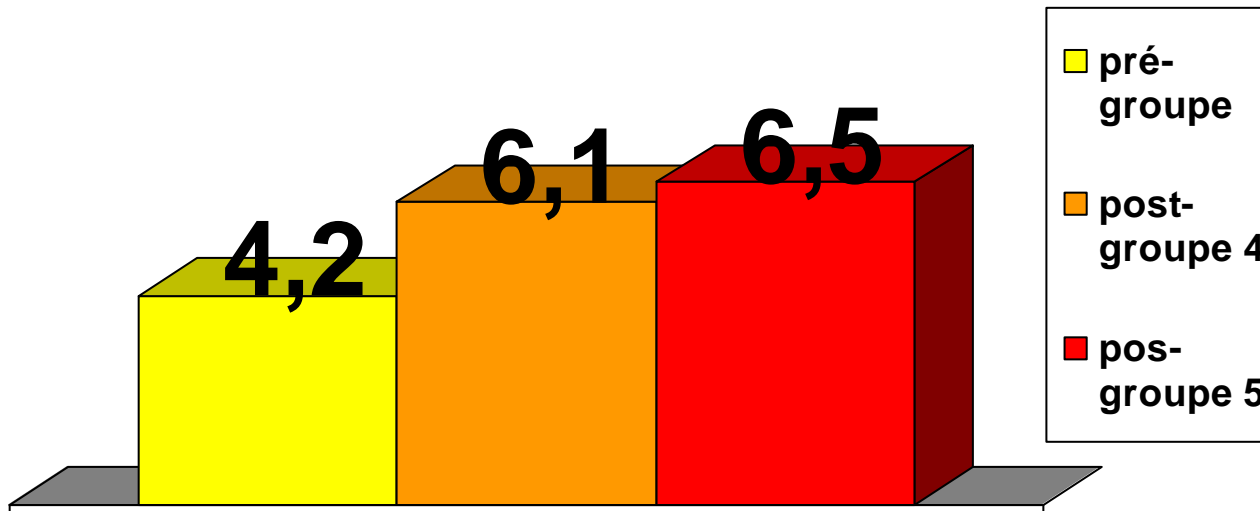
$P < 0,001$

Perception du contrôle de l'anxiété

Sur une échelle de 0 à 10, cotez votre degré de contrôle de l'anxiété



(N=95)



Moyenne Pré-groupe, Post-groupe 4 et Post-groupe 5

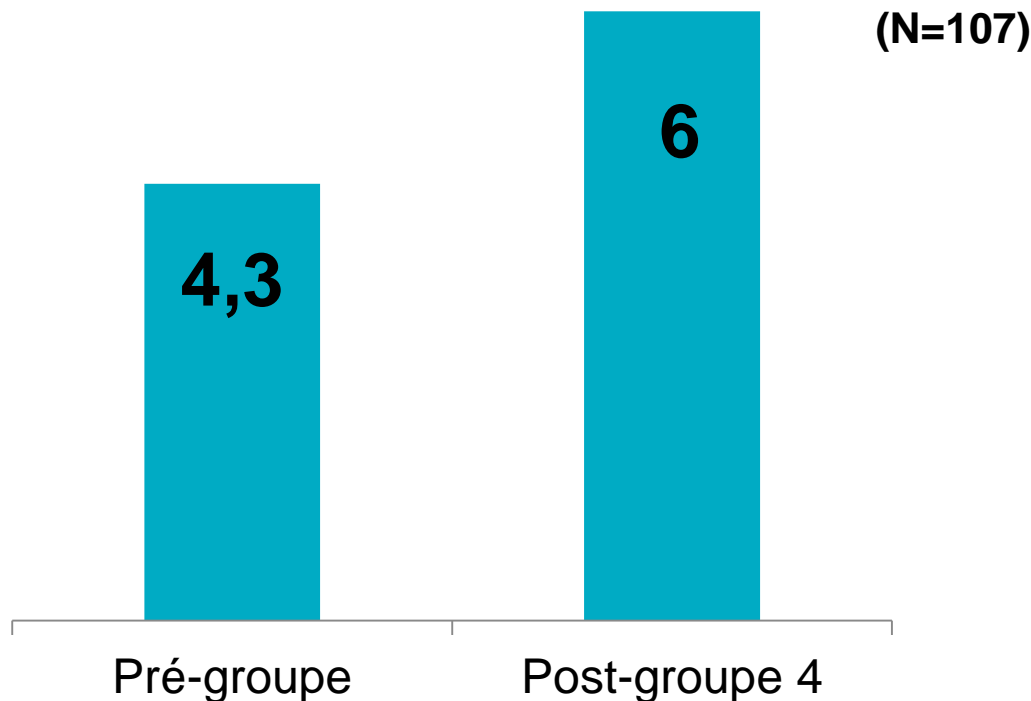
P= 0,001

Qualité de vie

Comment évalueriez-vous l'ensemble de votre qualité de vie au cours de la dernière semaine ?

1 2 3 4 5 6 7
Très mauvais Excellent

EORTC-QLQ-C30



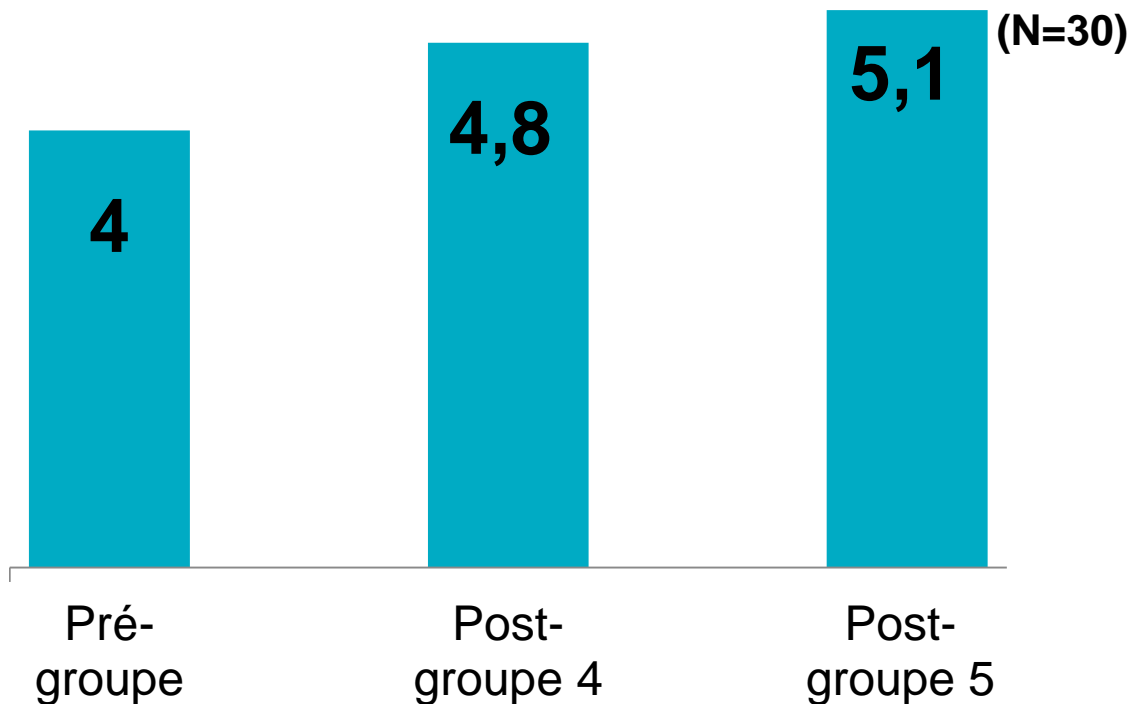
$P < 0,001$

Qualité de vie

Comment évalueriez-vous l'ensemble de votre qualité de vie au cours de la dernière semaine ?

1 2 3 4 5 6 7
Très mauvais Excellent

EORTC-QLQ-C30



$P < 0,001$

Limites

- Pas de groupe contrôle
- Passation des questionnaires
- Autres facteurs

Le groupe permet aux participants de:

- Partager avec d'autres personnes et donc d'éviter l'isolement
- Exprimer leurs émotions
- Obtenir du soutien, du réconfort
- Corriger certaines perceptions erronées p/r au cancer
- Obtenir des informations sur la gestion du stress, du sommeil et de la fatigue
- S'ouvrir aux autres ressources dans la communauté
- Transposer à l'extérieur du groupe ce qui est expérimenté

Quelques constats

- Sentiment d'appartenance
- Aide mutuelle
- Cohabitation métastatique / non métastatique
- Climat détendu
- Modalité économique



Composer avec l'incertitude, vivre avec l'espoir !

