

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

Groupe de gestion de l'anxiété en oncologie

- Clientèle hétérogène
(âge, dx, sévérité, étapes du continuum)
- Groupe fermé de 5 rencontres de 2 heures
- Approche éclectique

Objectif

Développer une meilleure gestion de
l'anxiété associée au cancer
et une meilleure qualité de vie

Processus

➤ **Reconnaître l'anxiété**

- Identifier les manifestations
- Comprendre le cercle vicieux

➤ **Identifier les agents stressants**

- Les différentes sources de stress
- Démystifier les fausses croyances

➤ **Cibler des stratégies d'adaptation**

- Identifier et partager des stratégies adaptatives

1^{ère} rencontre

Définitions

Stress

Anxiété

Angoisse

Peur



1^{ère} rencontre

Manifestations de l'anxiété

Physiologiques: Sensation d'oppression, palpitations, maux de tête, augmentation de la douleur, ...

Psychologiques: Irritabilité, tristesse, changements d'humeur, sentiment d'impuissance, ...

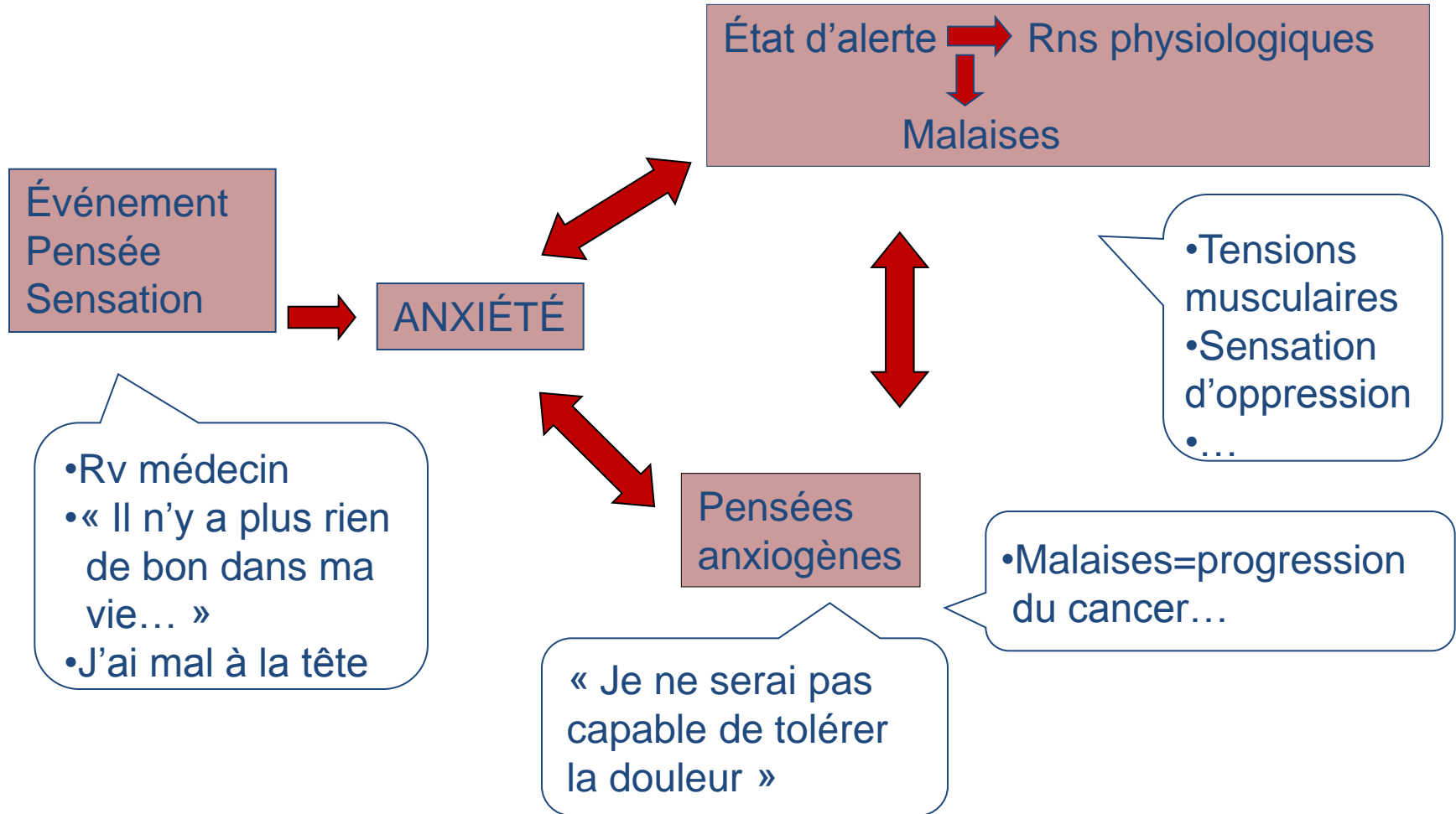
Cognitives: Troubles de concentration, troubles de la mémoire, ruminations anxieuses (peur de la récurrence, de la mort), ...

Comportementales: Troubles du sommeil, modification de l'appétit, augmentation de la consommation de tabac, ...

Sociales: Changements dans les relations avec les autres, tendance à s'isoler ou difficulté à rester seul, ...

1^{ère} rencontre

Cercle vicieux de l'anxiété



2e rencontre

Les SOURCES DE STRESS

Sharpe et Lewis

Stresseurs de performance

Répondre à des normes, à des rôles sociaux, attentes envers soi-même ou attentes des autres envers nous

Ex. S'efforcer de rester positif, tenter de garder le même fonctionnement qu'avant la maladie, «rester fort»

Stresseurs de menace

Perçus comme des menaces sur le plan physique ou psychologique

Ex. Annonce du diagnostic, visites médicale, examens de contrôle, peur de la récurrence, changements sur le plan financier

2e rencontre

Les SOURCES DE STRESS

Stresseurs d'ennui

Situations perçues comme manquant de stimulation.
Situations routinières que ce soit au travail, dans les relations sociales, les loisirs.

Ex. Arrêt du travail, interruption de certaines activités, isolement, changements dans les projets de vie

Stresseurs de frustration

Situations indésirables sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle. Interactions où l'on ne reçoit pas ce qu'on attend des amis, des proches.

Ex. Diminution des capacités physiques, fatigue, relation avec l'équipe traitante, changements dans les habitudes de vie

2e rencontre

Les SOURCES DE STRESS

Stresseurs de perte ou de deuil

Perte d'une personne aimée ou d'un aspect de sa vie, changements auxquels on doit s'adapter.

Ex. Changements dans l'apparence physique, capacités physiques, arrêt du travail, perte de l'insouciance par rapport à sa santé

Stresseurs physiques

Stresseurs pouvant causer une atteinte physique immédiate à la personne

Ex. Douleur, bouffées de chaleur, effets secondaires, fatigue

2^e rencontre

Fausse idées associées au cancer

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

- Tyrannie de la pensée positive
- Il est sain d'exprimer ses émotions

2^e rencontre

Fausse idées associées au cancer

« *J'ai causé mon cancer...* »

- Les causes du cancer sont multifactorielles
- Il ne sert à rien de se culpabiliser

2^e rencontre

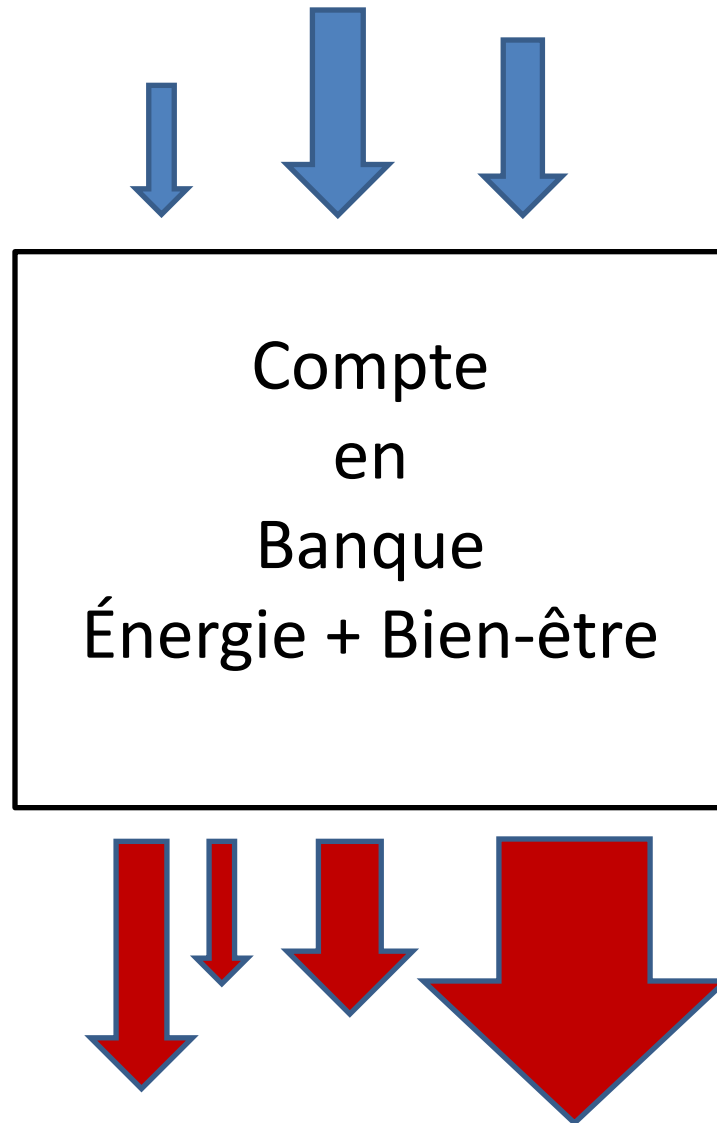
Fausse idées associées au cancer

« *Le stress cause le cancer et peut même causer une récidive...* »

- Stress ≠ Cancer
- Gérer le stress = Meilleure qualité de vie

3^e rencontre

COMPTE EN BANQUE



3^e rencontre



3^e rencontre

Pourquoi réagissons-nous différemment au stress?

➤ Facteurs liés à la maladie elle-même

- Diagnostic
- Traitement
- Symptômes physiques
- Récidive

Influencent
↓
Réponse à la détresse
↑
Influencent

➤ Caractéristiques propres à chacun

- Personnalité
- Contexte de vie
- Réseau social

3^e rencontre

Stratégies d'adaptation

- Stratégies d'adaptation centrées sur les stressseurs
 - ✓ Rechercher de l'information de qualité
 - ✓ Résolution de problèmes
 - ✓ S'exercer à la communication
 - ✓ Gérer son temps
 - ✓ Mobiliser son réseau social
 - ✓ Se donner le droit de se retirer par moment

- Stratégies d'adaptation centrées sur les émotions
 - ✓ Se changer les idées
 - ✓ Rechercher le sens de ce que l'on vit (spiritualité, croyances)
 - ✓ Se comparer à d'autres personnes dans la même situation
 - Que vivent-elles de semblable?
 - ✓ Exprimer ses sentiments à un confident
 - ✓ Se parler comme à un ami
 - ✓ Se fixer des objectifs réalistes afin d'éviter de se demander l'impossible

4^e rencontre

- Fatigue
- Médication
- Sommeil
- Ressources communautaires

4^e rencontre

Fatigue

- Différente d'une fatigue usuelle
- Varie dans le temps et selon le traitement suivi
- Phénomène subjectif et multidimensionnel
- Diverses stratégies d'adaptation
 - ✓ Équilibre entre repos et activité physique
 - ✓ Planifier ses activités
 - ✓ Établir ses limites (se permettre de dire «non»)

4^e rencontre

Médication

- Peut être considérée comme une bonne stratégie d'adaptation lorsque les moyens non pharmacologiques ne fonctionnent plus
- Éducation psychologique:
 - ✓ Antidépresseurs
 - ✓ Anxiolytiques
 - ✓ Hypnotiques
 - ✓ Analgésiques
 - ✓ Autres médicaments ex.: Decadron
 - ✓ Concept de dépendance

À retenir: Ne pas rester souffrant!

4^e rencontre

Sommeil

- Les troubles du sommeil en oncologie sont fréquents
- Les causes sont multiples:
 - Anxiété
 - Douleur
 - Bouffées de chaleur
 - Etc..
- Stratégies pour améliorer le sommeil:
 - ✓ Limitez les siestes
 - ✓ Évitez les boissons caféinées
 - ✓ Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures tous les jours
 - ✓ Si > 20-30 minutes d'insomnie, sortez du lit

4^e rencontre

Ressources communautaires

- Informer les personnes sur les ressources qui existent dans la communauté afin de leur offrir d'autres opportunités de partage et de soutien face à la maladie
 - ✓ Remise du dépliant sur les organismes et les services offerts
 - Fondation Québécoise du Cancer, OQPAC, Belle et bien dans sa peau
 - art-thérapie, massothérapie, Qi Gong, etc..

 - ✓ Partage à partir des expériences des membres

5^e rencontre

BILAN



Quelques constats

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



Commentaires des participants

« C'est une expérience très enrichissante. Avoir partagé avec d'autres personnes m'a beaucoup apaisée face à la maladie. »

« Le fait de pouvoir échanger et dire ce qu'on a envie de dire sans que personne près de nous ne se sente concernée ou visée me paraît très positif. »

« Certaines personnes avaient un stade sévère de cancer et elles m'ont permis de démystifier cette maladie ce qui me fait moins peur. »

« Les fausses idées sur le cancer ont été dénoncées ! »

« J'ai apprécié les rencontres, elles m'ont permis de parler avec d'autres personnes vivant le stress comme moi. J'espère y trouver la force pour affronter ce qui s'en vient. »