

Cancer de la prostate



**10 actions
pour gérer**

**LA BAISSSE
DE MORAL
ET L'ANXIÉTÉ**

ONC
UROLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson



Agir contre la baisse de moral et l'anxiété liées au cancer.

Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie.

Si la baisse de moral ou l'anxiété en font partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles urinaires ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

Les brochures PROSTAR¹ , la collection pour passer à l'action !



Avant d'agir, je comprends mieux mon état psychologique

BAISSE DE MORAL ET ANXIÉTÉ SONT INFLUENCÉES PAR DE NOMBREUX FACTEURS

Annonce du diagnostic, attente d'examens ou de résultats, mise sous traitement, bouleversement du quotidien mais aussi fatigue et douleur agissent sur votre moral. Ils peuvent même être à l'origine d'anxiété et de dépression^{1,2,3}.

Le risque d'anxiété est également augmenté par certaines situations de vie, liées ou non à la maladie, comme les soucis financiers ou la solitude³.

Si l'état moral s'aggrave et évolue vers une dépression, cela peut avoir de nombreuses conséquences. La dépression peut affecter la prise de décision, le respect du traitement, le fonctionnement ou la qualité de vie⁴.

Elle peut également interférer dans vos relations avec vos proches ou votre équipe médicale⁴.

Il est donc nécessaire d'agir !



ANXIÉTÉ, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Au-delà des variations de moral, vous pouvez ressentir de l'anxiété.

Comment l'identifier ?

L'anxiété est une réaction émotive ou physiologique pouvant se manifester par³ :

- Des épisodes de peur subite, de malaise ou d'inquiétude intense avec ou sans attaque de panique ;
- Des difficultés ou une incapacité à accomplir les activités quotidiennes ;
- Des troubles du sommeil.

1. JE TIENS UN JOURNAL



Soulager l'anxiété peut être fait à travers l'expression de vos angoisses. **Comment ? Vous pouvez écrire vos différentes pensées dans un journal lors du traitement¹.**

Avec cet exercice, vous relatez vos sentiments négatifs. C'est aussi l'occasion de noter les faits et émotions positifs. **Un coup de pouce en cas de déprime¹ !**

2. JE POSITIVE ET JE M'APAISE

Pour se remonter le moral tout est bon !

Riez, privilégiez les moments avec des personnes positives que vous aimez, qui vous font rire¹.

Voir les choses du bon côté, c'est aussi s'aérer, sortir et participer à des événements heureux. Tout cela vous permettra de rester de bonne humeur¹.

Vous vous sentez seul au quotidien ? Pourquoi ne pas adopter un animal. Cette compagnie peut être apaisante¹.



3. JE ME FAIS PLAISIR

Si votre état de fatigue le permet, programmez des activités-plaisir⁵ :

- Allez au cinéma voir un film qui vous intéresse ;
- Visitez une exposition qui vous fait rêver ;
- Cuisinez votre plat préféré ;
- Portez des habits que vous aimez ;
- Relisez un livre qui vous a transporté.

En un mot, faites-vous du bien !





4. JE BOUGE

Pratiquer une activité physique, c'est créer du bien-être en aidant votre corps à sécréter des hormones du plaisir : les endorphines. **Bouger et vous stimulerez votre humeur¹ !**

Quelles activités envisager ?

Privilégiez les activités physiques modérées.

Le yoga, la marche et la natation semblent améliorer l'anxiété, pendant et après le traitement du cancer^{1,3,6,7}.

Comment pratiquer ces exercices ?

Maximiser les bénéfices de ces pratiques passe par leur encadrement par un professionnel⁶.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez être accompagné dans la reprise d'une activité adaptée par un kinésithérapeute ou un éducateur médico-sportif.

Pour lutter contre le cancer, l'activité physique adaptée peut être prescrite sur ordonnance. Parlez-en à votre médecin⁸.

5. JE ME RELAXE

Certaines formes de méditation ou différentes techniques de relaxation participeront à mieux gérer votre stress¹.

Vous pouvez également apprivoiser vos émotions grâce à^{3,7} :

- La visualisation ;
- L'écoute de musique ;
- Des lectures adaptées ;
- Des techniques de respiration ;
- La massothérapie ;
- La peinture ;
- Le jardinage.



6. J'ADAPTE MON ALIMENTATION

Au quotidien, avoir le moral et être détendu passent par de bonnes habitudes alimentaires¹. Il est notamment important de limiter les boissons contenant de la caféine. Savez-vous de quelles boissons il s'agit¹ ?

- Café ?
- Thé ?
- Colas ?

Vous avez tout bon si vous cochez les 3 cases !



7. J'EN PARLE À MES PROCHES

Soulager certaines angoisses et retrouver le moral passent par l'échange. Faites part de vos inquiétudes ou de vos préoccupations à vos proches ou à un de vos soignants^{3,9}.

Sensibilisés, votre famille et vos amis seront plus à même de vous entourer. Ils peuvent par exemple vous accompagner à certaines consultations, à vos séances de chimiothérapie...

Cette présence est réconfortante⁹ !

8. J'ACCEPTÉ D'ÊTRE AIDÉ

Parler à vos proches permet également de les informer de certaines difficultés quotidiennes. Par la suite, ils seront en mesure de vous apporter leur aide au quotidien en effectuant certaines tâches ménagères^{1,7} :

- Courses,
- Ménage,
- Repassage.

Ces tâches peuvent également être effectuées par des professionnels d'aide à domicile.



9. JE TROUVE DU SOUTIEN

Aborder ce sujet avec votre famille ou vos amis est difficile ? Vous souhaitez les préserver ?

Parler avec quelqu'un qui a un parcours médical similaire au vôtre peut vous aider à retrouver le moral^{1,3}.

Informations, soutien, conseils, les associations peuvent être des aides précieuses.



ANAMACaP (Association
NATIONALE des MALADES du
CANCER de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du canCER
et le début de l'HOMme)
www.cerhom.fr

10. JE FAIS APPEL À MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Votre équipe soignante peut vous aider et vous orienter vers des professionnels⁵ :

- Le psychologue ou le psycho-oncologue seront à votre écoute. Ils assurent un soutien et un suivi psychologique (Ligue).
- L'assistant(e) sociale(e) sollicite des aides à domicile pour alléger le quotidien. Il/elle peut également intervenir en cas de difficultés financières.

Il y a urgence à consulter notamment si vos symptômes durent ou s'aggravent³.



9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



ENSEMBLE FACE AU CANCER

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL CREATIVE - EM-12515-05-2019

Bibliographie

1. Société canadienne du cancer. Émotions et cancer. <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/recently-diagnosed/emotions-and-cancer/?region=ab> Site consulté le 22/04/2019.
2. INCa. Anxiété et dépression - Douleur. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Douleur/Anxiete-et-depression>. Site consulté le 22/04/2019.
3. Anxiété et dépression. Fondation québécoise du cancer. <https://fqc.qc.ca/fr/accordeons/effets-secondaires/anxiete-et-depression>. Site consulté le 22/04/2019.
4. Frémont P *et al.* Mood and cognitive disorders, and androgen deprivation. *Prog Urol.* 2012 Sep;22 Suppl 2:S64-71.
5. Fatigue et Cancer. Guide SOR SAVOIR patient. Inca, avril 2005.
6. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques / Synthèse, collection États des lieux et des connaissances, INCa, mars 2017.
7. INCa. Adapter son quotidien. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Adapter-son-quotidien>. Site consulté le 22/04/2019.
8. HAS. Organisation des parcours. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé. 2018.
9. La ligue contre le cancer. Comment accompagner un proche atteint de cancer ? 2016.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG-S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulin, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux