



## SANTÉ MENTALE

Un diagnostic de cancer est difficile à vivre pour toutes les personnes concernées : celle qui reçoit le diagnostic, le proche aidant et les autres membres de la famille. L'anxiété et la dépression sont des problèmes courants. Il est important de savoir quand le moment est venu de demander de l'aide.

### Surveiller sa santé mentale

Prendre soin de votre proche est une responsabilité que vous pourriez devoir assumer pendant des mois, voire des années. Au fil du temps, le fardeau émotionnel peut se révéler écrasant et épuisant. Pour ne pas vous sentir découragé et veiller à votre bien-être mental, il est crucial de surveiller votre état d'esprit.

Voici des facteurs de stress psychologique à surveiller :

- Porter le fardeau émotionnel pour tout le monde
- Se sentir coupable ou honteux à l'idée de demander de l'aide
- Se donner corps et âme à son proche puisqu'il s'agit d'une situation à court terme
- Négliger vos besoins parce que votre proche souffre
- Se trouver dans un état d'inquiétude permanent



## Quand demander l'aide d'un professionnel

Reconnaître les signes d'anxiété et de dépression rapidement peut prévenir l'apparition de problèmes plus graves. Si des problèmes d'anxiété et de dépression commencent à interférer avec vos activités quotidiennes, celles de membres de votre famille ou celles de votre proche, il est peut-être temps de recevoir des services de consultation individuelle auprès d'un professionnel de la santé.

Voici des signes de dépression à surveiller :

- Tristesse ou sentiments de désespoir continus
- Perte d'intérêt ou de plaisir dans la plupart des activités
- Perte ou gain de poids important et autres changements dans l'apparence non reliés au traitement
- Agitation
- Fatigue ou manque d'énergie
- Difficultés à dormir ou excès de sommeil
- Difficultés à se concentrer, à retenir des informations ou à prendre des décisions
- Impression de n'avoir aucune valeur, ou sentiment de culpabilité ou d'impuissance
- Pensées suicidaires ou se rapportant à la mort

## Soutien pour les proches aidants

Les proches aidants se sentent parfois seuls. Vous n'avez peut-être pas l'impression qu'il vous faut de l'aide. Pourtant, pour être en mesure de vous occuper d'un proche, il est très important que vous preniez également bien soin de vous. Reportez-vous à la fiche d'information **Prendre soin de vous** : vous y trouverez des idées sur les façons de répondre à vos besoins en tant que proche aidant ainsi qu'un guide pour créer un plan de soins personnels. Il existe aussi des moyens d'aller vers d'autres proches aidants qui vivent ou ont récemment vécu une situation similaire.

Programme de soutien par les pairs **Premier contact** : un programme de soutien par téléphone qui vous met en contact avec un bénévole formé ayant vécu une situation similaire. Les personnes atteintes d'un cancer du sang et leurs proches aidants y sont admissibles et peuvent bénéficier d'un soutien par téléphone.

**La Société de leucémie et lymphome du Canada** offre diverses ressources pouvant vous être utiles. Pour en savoir plus sur les services ci-dessous, consultez [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca) ou communiquez avec l'équipe des services à la communauté au 1-833-222-4884.

Avec la participation du  
gouvernement du Canada



Patrimoine  
canadien Canadian  
Heritage



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)