

Gérer l'anxiété

- Selon Romy



Salut ! Je m'appelle Romy.
À 33 ans, j'ai eu mon premier
enfant... et j'ai reçu un diagnostic
de lymphome hodgkinien.

C'est mon médecin de famille qui m'a annoncé le diagnostic. Elle a ensuite envoyé une requête afin que je sois vue par un spécialiste pour savoir exactement de quel lymphome il s'agissait.

Je n'avais jamais vécu ça, de l'anxiété. Durant cette période de latence, avant d'avoir accès à un spécialiste et à plus d'infos, plusieurs inquiétudes ont envahi mon esprit. Ces pensées négatives prenaient toute ma tête et il ne m'était plus possible de rationaliser.



Je ressentais plusieurs effets physiques : des palpitations cardiaques, le souffle court, des maux de cœur. Aucun doute possible... Je vivais ma première crise d'angoisse.

Mon copain était paniqué puisqu'il n'avait pas de recul sur la situation. Au fond de moi, j'aurais voulu connaître un truc magique pour me sentir mieux, du genre tourne trois fois sur toi-même et pouf ! L'anxiété va s'en aller.



J'ai décidé de me mettre en action et de contrôler ce qu'il m'était possible, afin de me sentir mieux.

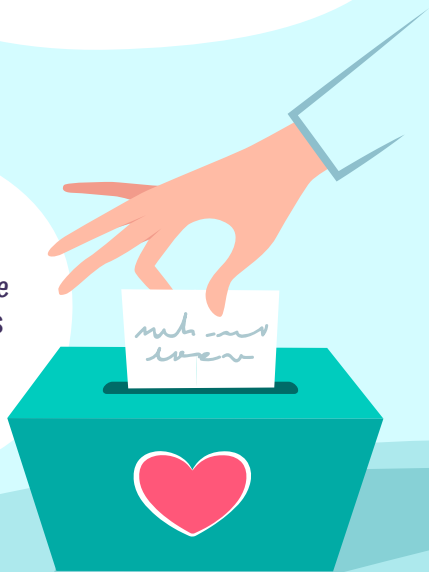
J'ai appelé ma sœur. Elle a davantage de recul et elle a la tête plus froide que moi. Elle m'a rappelé que nous habitons dans un pays où nous avons accès à des soins et qu'il y aurait donc des options de traitements. Nous avons dressé une liste de cliniques à contacter afin que je sois rapidement prise en charge.



Rien n'est pire que de rester assise et de ruminer. Je suis donc allée marcher pour me vider l'esprit. J'ai compris qu'entre avoir le cancer et mourir, il existe quelque chose. D'autres dévouements sont possibles. Se créer à l'avance des scénarios sur une situation qu'on ne contrôle pas n'apporte rien.



J'ai dû prendre certaines décisions difficiles et même angoissantes. Pour y arriver plus facilement, mon copain et moi dressions une liste des pous et des contres. Comme ça, si plus tard, on a certains regrets, on va pouvoir la ressortir et comprendre ce qui nous avait menés à ce choix.





Psssst! Chaque personne est différente, et ce qui fonctionne pour l'une pourrait ne pas être aussi efficace pour une autre.

Mes conseils:

Bouge et change-toi les idées grâce à des activités que tu aimes et que tu as l'énergie d'accomplir.

Confie-toi à une personne de ton entourage qui a une certaine distance avec la situation et qui a la capacité de ne pas trop tomber dans les émotions.

Prends des notes, écris tes décisions et ce que tu ressens, et conserve ces documents pour les consulter au besoin. Tu trouveras sur cancersdusang.ca un journal d'auto-réflexion à imprimer.



Nous aimerions remercier Romy pour sa participation à la création de ce document.

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA

Pour faire partie d'une communauté de jeunes touchés par un cancer du sang, communique avec nous.
1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca

