



**Votre enfant a un cancer
du sang.**

Comment allez-vous ?

S'occuper d'un enfant ayant un cancer du sang est exigeant et émotionnellement épuisant. Vous aurez peut-être l'impression que le monde s'effondre, mais que vous ne pouvez pas vous effondrer ! Prenez le temps de considérer votre santé mentale. Ce temps bien investi vous aidera à mieux vous occuper de votre enfant pendant et après ses traitements.

Vous pourriez avoir besoin d'un soutien psychologique si **vous présentez au moins 1 des symptômes suivants depuis au moins 2 semaines :**

- Tristesse ou désespoir qui durent :** Vous ressentez une déprime, de l'impuissance ou de l'accablement la plupart du temps.
- Anxiété et inquiétude excessive :** L'inquiétude constante, l'agitation et la nervosité peuvent indiquer que votre niveau d'anxiété est élevé. L'anxiété peut réduire votre capacité à vous concentrer et à accomplir vos tâches quotidiennes.
- Difficulté à faire face au stress**
- Retrait social et isolement**

- Habitudes de sommeil et appétit différents :** Des changements importants dans vos habitudes de sommeil et d'alimentation, comme le manque de sommeil, le sommeil excessif, les terreurs nocturnes, la perte d'appétit ou la consommation excessive d'aliments, peuvent être des signes qu'un problème de santé mentale s'installe.
- Symptômes physiques sans cause médicale :** La présence répétée de symptômes physiques inexpliqués (maux de tête, maux d'estomac, douleurs corporelles par exemple) peut indiquer que votre santé mentale en souffre.
- Irritabilité et colère :** L'agitation constante ou de fréquents accès de colère qui ne vous ressemblent pas peut indiquer que vous avez besoin d'un soutien psychologique.
- Désir de se faire du mal ou d'en faire à autrui :** Si vous pensez à vous blesser, à vous enlever la vie ou à faire du mal à autrui, demandez immédiatement l'aide d'une personne spécialisée en santé mentale ou communiquez avec un service d'assistance téléphonique disponible 24 heures sur 24.

**Si votre santé mentale vous inquiète, communiquez avec votre médecin
ou avec l'équipe de soins de votre enfant.**

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

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca