

Radiothérapie : gérer le stress quand on est immobilisé



Pour votre traitement de radiothérapie, vous devez être immobilisé et cela vous stresse. Cette fiche vous explique comment reconnaître et gérer ce stress.

Pourquoi dois-je être immobilisé ?

La radiothérapie est un traitement par radiation. Cela veut dire qu'elle utilise des rayons de haute énergie. Elle vise à détruire les cellules cancéreuses dans des régions précises du corps et à empêcher leur multiplication et leur développement.

Pour le traitement, il faut être placé d'une certaine façon et il ne faut pas bouger du tout. De cette manière, les rayons ne touchent que la zone ciblée. Pour empêcher tout mouvement, on vous immobilise donc avec un moulage ou un masque. Certains patients trouvent cela stressant.

Comment savoir si je suis trop stressé ?

Tous les patients ressentent du stress face à la radiothérapie. Toutefois, si le stress est trop important, il peut nuire à votre vie de tous les jours. Il peut aussi vous donner envie de refuser ou d'arrêter les traitements.

Voici les signes à surveiller pour vous aider à savoir si vous êtes trop stressé :

- Vous sentez votre stress monter quand on vous parle des moyens pour vous immobiliser ou vous positionner pour la radiothérapie.
- Vous dormez moins bien parce que vous pensez à la radiothérapie.

- Vous avez peur d'étouffer ou de ne pas pouvoir respirer durant les traitements.
- Vous ne pensez pas pouvoir supporter d'avoir le visage couvert ou d'avoir les épaules ou les bras retenus.
- Vous pensez à refuser la radiothérapie à cause de l'immobilisation.
- Regarder les éléments qui servent à immobiliser vous rend mal à l'aise.
- Quand vous pensez à la radiothérapie, votre cœur bat plus vite, vous sentez une boule dans votre gorge, un serrement au niveau de la poitrine et vous croyez que vous allez perdre le contrôle.



Quelle aide puis-je avoir?

Un psychologue spécialisé en radiothérapie travaille au CHUM. Si le stress lié à l'immobilisation devient trop fort, il peut vous aider à le faire baisser grâce à différentes stratégies et techniques.

Que puis-je faire moi-même?

Les conseils suivants peuvent vous aider.

- Dites-vous que l'inconfort lié au traitement provient de vos pensées et de vos croyances. Celles-ci ne correspondent peut-être pas à la réalité.
- Sachez que les moyens utilisés pour immobiliser ne font pas mal et ne rendent jamais la respiration difficile.
- Apprenez à « respirer par le ventre ». Cela peut vous aider à faire baisser le stress et à garder un certain confort durant les traitements.
- Écoutez de la musique pendant les traitements. Il a été démontré que c'est très efficace pour diminuer l'anxiété.
- Faites de la relaxation passive (sans bouger) pendant les traitements et dans votre quotidien. Elle consiste à porter attention aux zones de tension dans votre corps dans le but de les relâcher sans faire de mouvement.



Qui contacter pour avoir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez pas à contacter votre équipe de soins en radiothérapie pour toute question au sujet de vos traitements.



RESSOURCES UTILES

CD de techniques de relaxation de la société canadienne du cancer :

> **1 888 939-3333**

> **cancer.ca**

Application mobile pour apprendre la respiration diaphragmatique :

> **RespiRelax+**

(disponible sur l'App Store et Google Play)

Livres :

Savard, J. (2010). *Faire face au cancer avec la pensée réaliste*, Flammarion Québec, Canada.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca