

# Vivre avec la peur d'une récurrence du cancer



**La peur d'une récurrence est très fréquente chez les personnes traitées pour un cancer. Cette fiche vous présente les signes et les pensées à surveiller, et aussi ce qui peut vous aider à soulager votre peur.**

## Qu'est-ce que la peur d'une récurrence ?

C'est la crainte que le cancer revienne ou progresse, au même endroit ou ailleurs dans le corps.

Cette crainte arrive souvent une fois les traitements finis, à des moments qui rappellent la maladie. Par exemple, ce peut être :

- avant un test médical
- avant un rendez-vous de suivi
- lorsqu'un symptôme apparaît
- avant la date anniversaire d'un moment marquant de votre parcours de soins

Elle peut aussi surgir durant les traitements.

## D'où vient cette peur ?

Le cancer peut vous faire craindre pour votre vie. Cette peur de mourir ne s'en va pas toujours une fois les traitements terminés.

Certains ont très peur d'une récurrence même s'ils sont peu à risque. D'autres vivent mieux avec l'incertitude. Le degré de la peur n'a donc pas de lien avec le risque réel de récurrence.

## Quels en sont les signes ?

Voici les principaux. Ils peuvent être plus ou moins forts, et très différents d'une personne à l'autre.

- > Vous voulez toujours plus de tests médicaux pour vous rassurer.
- > Vous évitez de poser des questions importantes à votre équipe de soins.
- > Vous avez pris des habitudes de vie strictes. Vous vous sentez mal lorsque vous ne les suivez pas.
- > Vous surveillez sans cesse certains symptômes ou, à l'inverse, vous évitez tout autoexamen.
- > Vous êtes souvent anxieux et vous refusez de parler ou d'entendre parler de la maladie ou de la mort.
- > Vous refusez les émotions désagréables (ex. : colère, peine) et vous voulez éliminer toutes les sources de stress dans votre vie.



Voici le genre de pensées qui peuvent augmenter la peur d'une récurrence.

- « M'inquiéter va prévenir un retour du cancer. » Ou, à l'inverse : « M'inquiéter ou penser à la maladie va causer un retour du cancer. »
- « Le stress fera revenir la maladie. Je dois l'éviter à tout prix. »
- « Tel aliment va causer une récurrence. »
- « Si j'ai une récurrence, je vais mourir. »

## Pourquoi être attentif aux signes de peur d'une récurrence?

Cette peur peut prendre beaucoup de place et nuire à votre qualité de vie.

## Qu'est-ce qui peut m'aider à soulager ma peur?

Voici quelques conseils.

- Soyez attentif à vos pensées (comme celles ci-dessus). Elles ne correspondent peut-être pas à la réalité.
- Posez des questions à votre équipe de soins sur les risques réels de récurrence, les symptômes à surveiller et les bonnes habitudes à prendre.
- Essayez de vous concentrer sur « l'ici et maintenant ».
- Apprenez à tolérer votre inconfort. Les émotions désagréables font aussi partie de la vie. Tentez de trouver des moyens de mieux les gérer.
- Ayez un mode de vie fondé sur vos priorités et vos valeurs.
- Adoptez de bonnes habitudes de vie tout en laissant place au plaisir de temps à autre.
- Consultez un psychologue au besoin.



## À qui en parler?

N'hésitez pas à parler de vos craintes à un membre de votre équipe de soins en oncologie. On vous dirigera au besoin vers un professionnel de la santé mentale (ex. : un psychologue).

Consultez sans tarder si :

- vous vous sentez anxieux ou dépressif
- vous avez du mal à dormir
- vous envisagez de ne pas aller à vos rendez-vous de suivi



La peur d'une récurrence est normale chez les personnes qui ont été traitées pour un cancer. De l'aide existe!



### RESSOURCES UTILES

Livres :

*Faire face au cancer avec la pensée réaliste*, de Josée Savard (2010)

*Le piège du bonheur*, de Russ Harris (2009)

Société canadienne du cancer :

> **1 888 939-3333**

> **cancer.ca**

Cliquez sur « Information sur le cancer » → dans la section Vivre avec le cancer, cliquez sur « Après la fin du traitement »

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](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*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](http://chumontreal.qc.ca)