

Comment diminuer son anxiété quand on reçoit des soins



C'est normal de ressentir de l'anxiété quand on doit passer des examens ou recevoir des soins. Cette fiche explique ce qu'est l'anxiété, comment la reconnaître et comment la diminuer.

Qu'est-ce que l'anxiété?

Le stress et l'anxiété sont des réactions normales du corps. Elles se produisent quand on a peur ou quand on se sent en danger.

On parle de stress quand la peur est liée à quelque chose qui se passe maintenant.

On parle d'anxiété quand on s'inquiète pour quelque chose qui pourrait arriver plus tard.

Le stress et l'anxiété peuvent entre autres causer les signes physiques suivants :

- Cœur qui bat plus vite
- Difficulté à respirer
- Muscles tendus
- Maux de ventre
- Transpiration

L'anxiété peut aussi causer :

- Des inquiétudes qui durent longtemps
- Des peurs plus grandes que le danger réel
- Des pensées qui ne sont pas agréables et qui reviennent souvent
- Un sentiment d'être toujours sur ses gardes

Qu'est-ce qui peut causer de l'anxiété à l'hôpital?

À l'hôpital, c'est normal d'avoir peur :

- Que des symptômes soient le signe d'une maladie grave
- De l'inconnu
- Des examens, des opérations ou des traitements
- D'être seul ou de déranger ses proches
- De ne pas être compris par l'équipe médicale
- De ne pas bien comprendre ce que l'équipe de soins nous dit
- De la mort, même s'il n'en est pas encore question

Attendre des rendez-vous ou des résultats peut augmenter cette anxiété. Elle augmente aussi si vous ne comprenez pas tout ce qui se passe.

C'est normal aussi de vivre de l'anxiété si vous avez déjà eu une mauvaise expérience dans un hôpital.

C'est normal, mais l'anxiété peut parfois devenir un problème. Elle peut nuire à vos soins quand elle prend trop de place.



Comment diminuer l'anxiété liée à mes soins dans ma vie de tous les jours?

Ne laissez pas l'inquiétude avoir un effet sur vos soins. Ne reportez pas un examen, un traitement ou une opération parce que vous avez peur. C'est tentant de les remettre à plus tard pour se sentir soulagé sur le moment. Mais cela risque d'augmenter votre anxiété plus tard. Cela peut même aggraver votre problème de santé.

Suivre les conseils de l'équipe médicale aide à diminuer l'anxiété. Prendre ses médicaments comme prescrits aussi.



Voici des conseils qui peuvent vous aider. Chaque personne est différente. Vous pouvez essayer certains de ces trucs et voir lesquels fonctionnent le mieux pour vous selon votre situation.

Faire attention à ce que vous consommez

- Éviter le tabac, l'alcool et les drogues.
- Boire le moins possible de café, de thé, de boissons gazeuses et de boissons énergisantes.

Ces produits peuvent augmenter l'anxiété. Certaines drogues et l'alcool donnent au début la fausse impression de calmer. Mais en consommer augmente l'anxiété dans les heures ou les jours qui suivent.

Bouger un peu chaque jour

- L'activité physique aide beaucoup. Juste faire de petites marches ou des mouvements simples peut faire une différence.
- On conseille de faire 30 minutes d'activité 3 fois par semaine, si c'est possible.



Dormir le mieux possible

Le manque de sommeil augmente l'anxiété. La nuit, essayez de dormir assez longtemps pour vous sentir reposé. Faites des siestes le jour au besoin.

On conseille d'éviter de regarder un écran 30 minutes avant de vous coucher.

Faire des activités qui vous calment

- Suivre une routine. Par exemple : vous coucher, vous lever et manger aux mêmes heures tous les jours.
- Faire des exercices de relaxation, de respiration ou de yoga.
- Aller dehors, dans un parc ou dans la nature.
- Passer du temps avec vos proches.
- Prendre du temps pour vous sans rester isolé.
- Faire des activités que vous aimez, comme lire, jardiner ou faire un casse-tête.

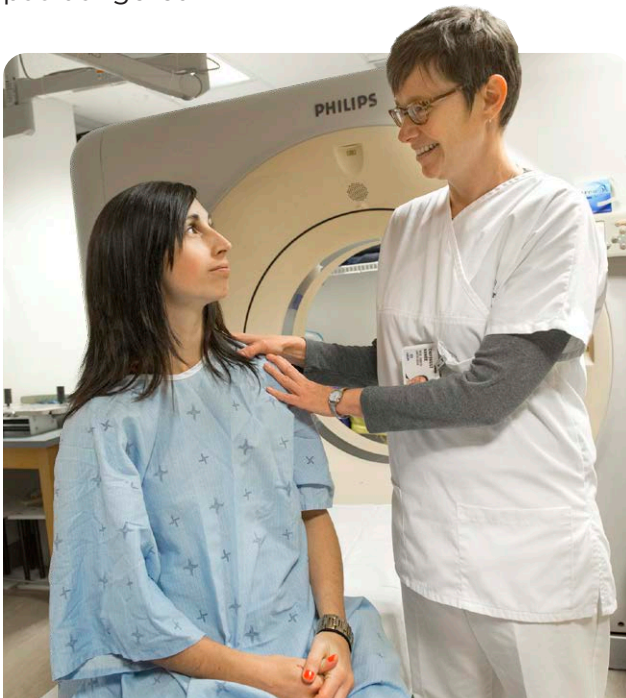


Changer sa façon de voir les choses

- Accepter vos émotions. Elles sont normales. Essayer d'éviter ses émotions les rend souvent plus difficiles à vivre.
- Reconnaître ce qui vous inquiète le plus.
- Parler de vos peurs et de vos émotions avec une personne de confiance. Cela permet de prendre du recul par rapport à ce qui vous arrive. Cela aide aussi à voir les choses d'une autre façon.

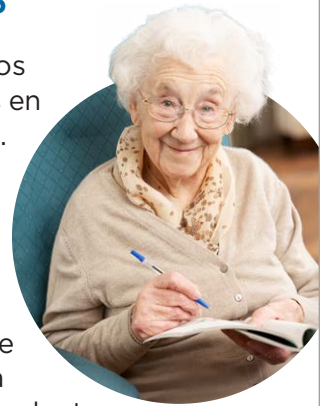


- Vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler maintenant.
- Faire la différence entre ce qui est vraiment dangereux et ce qui ne l'est pas. Par exemple, se rappeler que passer un scan n'est pas confortable, mais que cet examen n'est pas dangereux.



Comment diminuer l'anxiété avant un rendez-vous ?

- On vous conseille d'écrire vos questions d'avance pour vous en rappeler lors du rendez-vous. Les doutes augmentent l'anxiété. Demandez à votre équipe de soins comment va se passer une opération, un traitement ou un examen. Demandez sa durée et ce que vous allez ressentir. Savoir à quoi vous attendre diminue les doutes.
- Faire des recherches sur Internet pour vous rassurer sur votre condition de santé peut avoir l'effet contraire. Évitez d'en faire trop. Votre équipe de soins va vous donner la bonne information lors de votre rendez-vous.
- Prévoyez une activité que vous aimez après un rendez-vous ou un soin. Par exemple, un bon repas, un film ou une sieste. Un projet agréable rend le rendez-vous moins difficile.
- Le jour du rendez-vous, évitez les boissons qui augmentent les signes physiques de l'anxiété, comme le café et les boissons énergisantes.
- Si c'est possible, demandez à un proche de vous accompagner. Il pourra vous aider, vous écouter et vous changer les idées. Il pourra aussi retenir des informations que vous pourriez oublier.



Comment diminuer l'anxiété pendant un examen, un traitement ou une opération ?

- Écoutez de la musique ou un podcast avec des écouteurs, si c'est possible.
- Regardez un point au plafond et essayez de vous rappeler des détails d'un beau souvenir. Par exemple : ce qu'il y avait dans la pièce, le chemin que vous avez pris pendant vos vacances ou d'autres détails
- Chantez dans votre tête les paroles d'une chanson.
- Parlez à votre équipe si vous sentez l'anxiété monter. Par exemple, vous pouvez dire « Je suis stressé ». Les équipes de soins sont habituées. Elles peuvent changer leur façon de faire ou vous parler pour vous rassurer.

Quand demander de l'aide?



Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de courage.

Est-ce que vous vous inquiétez presque tout le temps ?

Est-ce que vous avez arrêté de faire les activités que vous faites d'habitude ?

Est-ce que vous évitez de voir vos proches ou de leur parler ?

Est-ce que vous dormez mal ou mangez mal ?

Est-ce que vous remettez des examens à plus tard à cause de votre anxiété ?

Si vous répondez oui à l'une de ces questions, parlez-en à votre équipe de soins. Elle peut demander à un psychologue du CHUM de vous rencontrer.



Questions



RESSOURCES UTILES

Pour parler à quelqu'un

Appelez au **811, option 2.**

Appelez votre CLSC et demandez l'accueil psychosocial.

Tel-aide **514 935-1101**

Tel-aînés **514 353-2463**

Autres ressources

Relief

Organisme qui donne des informations, des ateliers et de l'accompagnement
relief.ca

Phobies-Zéro

Organisme qui offre de l'information, des outils et du soutien.

phobies-zero.qc.ca

1 866 922-0002

Outils gratuits en ligne pour vous aider :

Aller mieux à ma façon

allermieuxamafacon.ca

Retrouver son entrain, de l'Association canadienne pour la santé mentale

retrouversonentrainqc.ca

Applications mobiles gratuites

Le gouvernement du Québec conseille certaines applications mobiles en santé mentale et mieux-être.

appsantementale.ca

Application gratuite pour contrôler son stress et son anxiété

iSmart (en français en anglais)

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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