



Comment gérer

votre anxiété

Ce guide vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que l'anxiété?	1
Quelles sont les causes de l'anxiété?	2
Que puis-je faire pour gérer mon anxiété?	2-3
Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?	4
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	4

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de détresse, de peur, ou de nervosité.

- Elle peut apparaître et disparaître. Certains jours, vous pouvez n'éprouver aucune anxiété, et d'autres en ressentir beaucoup.
- Un faible niveau d'anxiété vous donne les symptômes suivants :
 - Sentiment d'agitation, d'inquiétude, incapacité de se détendre
 - Tension musculaire
 - Difficulté à s'endormir
 - Sautes d'humeur et stress
- Un niveau élevé d'anxiété peut provoquer des excès d'anxiété très intenses ou des attaques de panique qui apparaissent subitement, et présenter des symptômes physiques inquiétants comme une accélération du rythme cardiaque, de la transpiration et des douleurs thoraciques



Parlez-en à votre équipe de soins de santé si vous ressentez de l'anxiété qui vous empêche de participer à vos activités quotidiennes, de dormir, ou de profiter de la vie.

Quelles sont les causes de l'anxiété?

Il est fréquent que les personnes atteintes d'une maladie rénale ressentent un peu d'anxiété car elles sont souvent confrontées à de nouvelles préoccupations complexes au sujet de leur santé.

De nombreux facteurs liés à la maladie rénale peuvent contribuer à l'anxiété, parmi lesquels :

- Les changements dans votre santé, vos traitements, ou l'attente de résultats
- La peur liée aux interventions médicales, notamment les piqûres
- La peur de souffrir et de mourir
- Ressentir de nouveaux symptômes ou effets secondaires qui vous effraient
- S'inquiéter pour votre famille et vos proches
- Avoir le sentiment de n'avoir aucun contrôle sur votre vie
- L'incidence de votre maladie rénale sur le travail, l'alimentation, les finances et les activités sociales

Que puis-je faire pour gérer mon anxiété?

Obtenez de l'aide

Le soutien de votre famille, de vos amis et de votre communauté peut vous reconforter et vous aider à vous sentir mieux et moins seul.



- Conseils pour obtenir du soutien :
 - Parlez à une personne de confiance et à l'écoute (par exemple, un ami ou un membre de votre famille)
 - Parlez à votre médecin de famille ou à votre équipe de soins de santé
 - Parlez à un membre de votre lieu de culte : des conseils spirituels ou religieux peuvent vous aider à vous sentir mieux
 - Joignez un programme de soutien pour personnes atteintes d'une maladie rénale pour faire part de votre expérience à d'autres personnes. De nombreux hôpitaux, ainsi que la Fondation canadienne du rein offrent des programmes de soutien vous permettant de vous mettre en relation avec des personnes vivant des expériences similaires.

- Recherchez des conseils auprès d'un travailleur social soit à votre programme rénal ou au sein de votre communauté
- Renseignez-vous sur votre maladie rénale
 - Les personnes qui se renseignent sur leur maladie rénale et les options de traitement ont souvent la sensation d'avoir le contrôle et se sentent moins angoissés
 - Préparez pour vos rendez-vous une liste de questions et faites-vous accompagner d'une personne qui vous apportera du soutien si possible. Il peut être utile de prendre des notes pendant votre visite pour vous rappeler des choses importantes.

Définissez vos peurs

- C'est parfois l'incertitude ou l'inconnu qui provoquent des inquiétudes
- Comprendre ce qui vous fait peur est important et peut vous aider à réduire votre anxiété

Concentrez-vous sur les choses qui vous font vous sentir mieux

- Concentrez-vous sur :
 - Les aspects positifs de votre vie pour lesquels vous vous sentez reconnaissants
 - Les choses que vous pouvez contrôler
- La compagnie de personnes qui vous font rire
- Les activités que vous aimez pratiquer et qui vous aident à vous détendre (par exemple la musique, la nature et l'art).



Soyez prudent

- ✓ Si vous pensez que votre anxiété peut vous pousser à éviter des traitements ou des tests, parlez-en à votre équipe de soins de santé

Pratiquez une activité physique et prenez soin de votre corps

L'activité physique est un bon moyen de réduire votre anxiété et d'améliorer votre humeur.

- Choisissez une activité avec laquelle vous êtes à l'aise et qui convient à votre état de santé et votre forme
- Commencez doucement avec des exercices légers, comme la marche, la natation ou le yoga
 - Il existe également de nombreux exercices à faire en position assise
- Allez à votre rythme - augmentez doucement la quantité et la difficulté de vos activités. Si vous êtes déjà actif, parlez de vos activités à votre équipe de soins de santé et préparez un plan pour les poursuivre.

L'exercice peut également :

- Vous donner plus d'énergie
- Vous aider à gérer la douleur
- Améliorer votre appétit
- Vous aider à mieux dormir
- Développer des muscles plus forts
- Améliorer votre humeur



Soyez prudents!

- ✓ Arrêtez-vous et reposez-vous si vous avez mal, que vous vous sentez courbaturé ou essoufflé
- ✓ Demandez toujours à votre équipe de soins de santé comment pratiquer une activité physique en toute sécurité

Améliorez votre sommeil

Un bon sommeil peut vous aider à avoir plus d'énergie et vous sentir mieux sur le plan émotionnel.

Visitez www.ontariorenalnetwork.ca/fr/symptomes et consultez le guide de gestion des symptômes de fatigue du Réseau rénal de l'Ontario pour plus d'astuces pour améliorer votre sommeil.

Évitez l'alcool et arrêtez de fumer

L'alcool et la nicotine dans les cigarettes peuvent provoquer et exacerber l'anxiété – même de petites quantités peuvent affecter votre état.

- Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de préparer un plan pour réduire ou arrêter votre consommation d'alcool ou de tabac qui vous convient
- Arrêter peut être difficile. Il existe des ressources pour vous aider :
 - **Téléassistance pour fumeurs, Société canadienne du cancer**
www.smokershelpline.ca/fr-ca/home
 - **ConnexOntario – Services de Santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique**
www.connexontario.ca/fr ou 1-866-531-2600

Faites une liste d'activités apaisantes, agréables et utiles

- Lorsque vous vous sentez anxieux, prenez votre liste d'activités et essayez-en une. Intégrez :
 - Des activités qui vous plaisent, comme se promener, regarder vos séries télévisées préférées, ou prendre un bain ou une douche
 - Des choses que vous pouvez faire pendant les traitements par dialyse, comme écouter de la musique, lire, et tricoter
- Intégrer des tâches réalistes dans votre emploi du temps quotidien ou hebdomadaire - cela vous aidera à sentir que vous avez le contrôle

Ayez recours à du counseling pour surmonter la situation

Avec des conseils professionnels, vous pouvez découvrir différentes façons de penser et de vous comporter pour surmonter la situation.

- Le counseling est également appelé psychothérapie

Votre équipe de soins de santé peut vous mettre en relation avec :

- Un travailleur social
- Un psychiatre
- Un psychologue
- Un psychothérapeute



Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?

Votre équipe de soins de santé veut savoir si vous ressentez de l'anxiété. Vos préoccupations et questions sont importantes et vous pouvez en faire part à votre équipe de soins de santé en toute sécurité. Si vos sentiments d'anxiété ne s'améliorent pas, des médicaments peuvent aider à les contrôler. Vous pouvez discuter des options de traitement médicamenteux avec votre équipe de soins de santé.



Le Réseau rénal de l'Ontario tient à remercier les nombreux patients, aidants et fournisseurs de soins qui ont contribué à la préparation de ce guide de gestion des symptômes.

Ce document est conçu pour offrir aux personnes atteintes d'une maladie rénale des renseignements sur l'anxiété. Il n'est pas destiné à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié, ni pour fournir une liste complète d'options de traitement. Comme les options et normes de traitement évoluent constamment, nous ne pouvons garantir que les renseignements contenus dans ce document sont à jour. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647, TTY 416-217-1815, publicaffairs@cancercare.on.ca Juin 2019 ORN4060

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Sites Web sur la santé mentale :

- Association canadienne sur la santé mentale www.cmha.ca
- Centre de toxicomanie et de santé mentale www.camh.ca

Troubles de l'humeur :

- Société pour les troubles de l'humeur du Canada www.mooddisorders.ca

Sommeil :

- Société canadienne du sommeil www.css-scs.ca/resources/brochures
- Fondation nationale du sommeil www.sleepfoundation.org

Pleine conscience :

- Programme Mindful Awareness Stabilization Training (MAST) www.stmichaelshospital.com/programs/mentalhealth/mast.php

Notes :
