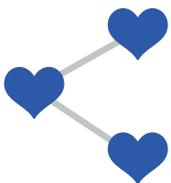


# 5 étapes pour vous occuper de vos besoins émotionnels et spirituels



## PRENEZ LE TEMPS D'ASSIMILER VOS SENTIMENTS

- Le désespoir, la sensation d'abandon, la peur de l'inconnu et la colère envers les autres et l'univers entier sont des sentiments courants. Prenez le temps de reconnaître vos sentiments et la manière dont le cancer du sein métastatique (CSM) a affecté votre identité, votre raison d'être et votre signification.
- Avant de vous entretenir avec l'équipe en charge de vos soins, identifiez les sentiments que vous ressentez et reconnaissez ce qui est important pour vous. Posez-vous les questions suivantes et écrivez vos réactions :
  - Qu'est-ce qui m'inquiète le plus ?
  - Qu'est-ce que j'espère ?
  - Qu'est-ce qui est le plus important pour moi à l'heure actuelle ?
  - Qu'est-ce que je crois ?
- Prenez rendez-vous avec vous-même une fois par semaine, afin d'explorer plus profondément les émotions que vous ressentez. Envisagez d'écrire vos sentiments dans un journal pendant ce temps. Vous pourrez ainsi reprendre un peu le contrôle sur ce qu'il se passe dans votre vie. En outre, décidez si un(e) conseiller(-ère) ou un(e) thérapeute pourrait vous rendre la vie plus facile.



## TROUVEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

- Si la spiritualité et la prière sont importantes pour vous, vous pouvez trouver du réconfort dans la discussion avec des membres de votre communauté spirituelle.
- Votre médecin et votre infirmier (-ère) peuvent probablement vous recommander quelques groupes de parole locaux ou en ligne pour les personnes atteintes d'un CSM.
- Vous pouvez peut-être vous faire de nouvelles amies qui sont elles aussi atteintes d'un CSM et qui vivent une expérience semblable à la vôtre. Dans de nombreux cas, ce groupe deviendra un groupe de soutien entièrement nouveau.
- Si vous y avez réfléchi et si vous pensez que davantage de soutien pourrait vous rendre la vie plus facile, interrogez votre médecin ou votre infirmier (-ère) sur les conseillers et les organisations à votre disposition.

- 1 
- 2 
- 3 

## CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER

- Demandez-vous quelles sont les 3 choses que vous appréciez avant votre diagnostic et comment vous pouvez les intégrer dans votre vie actuelle. Et si vous ne pouvez pas faire ce que vous faisiez avant, quelles sont les 3 choses que vous pouvez faire maintenant et que vous appréciez ?
- Concentrez votre énergie sur la définition d'objectifs réalisables et sur des habitudes qui vous sont agréables telles que promener votre chien tous les jours ou sortir avec des amis une fois par mois.



## EXERCEZ-VOUS À AVOIR DES CONVERSATIONS DIFFICILES

- Les femmes atteintes d'un CSM doivent parfois vivre un deuil anticipé ou sont confrontées à la sensation d'une perte imminente. Ces émotions peuvent être particulièrement fortes si vous avez des personnes à charge et que vous vous inquiétez de devoir les quitter.
- Discutez avec votre médecin, votre infirmier(-ère) ou votre conseiller(-ère) du moment et de la manière de faire part de votre diagnostic à votre famille (en particulier si vous avez de jeunes enfants).
- Exercez-vous à avoir ces conversations difficiles afin d'être plus à l'aise quant à ce que vous devez dire et à la meilleure façon d'aborder le sujet d'une manière adaptée à l'âge de votre interlocuteur.



## SOYEZ HONNÊTE SUR CE QUE VOUS VOULEZ ET NE VOULEZ PAS

- Comme lors de la préparation des conversations difficiles, exercez-vous à la manière dont vous souhaitez répondre aux questions de parents ou d'amis qui souhaitent savoir comment vous soutenir émotionnellement. Dites-leur qu'ils peuvent vous soutenir en réservant du temps pour que vous fassiez quelque chose d'amusant ensemble ou en vous envoyant des cartes humoristiques.
- Plutôt que de répondre aux questions individuelles au sujet de votre santé et de votre traitement, vous pouvez envisager de publier ces informations sur un blog ou sur Facebook. Votre famille et vos amis pourront ainsi se tenir au courant de votre santé et vous pourrez discuter d'autres sujets avec eux.
- N'ayez pas peur de dire que vous avez envie d'être seule. Vous avez besoin de temps pour vous.
- Parlez ouvertement de vos émotions et de vos objectifs personnels à l'équipe en charge de votre traitement. Elle est là pour vous et peut vous en dire plus sur les façons dont vous pouvez être aidée.