

# 6 conseils pour vous aider à gérer l'anxiété



## 1. PASSEZ EN REVUE VOS MÉDICAMENTS AVEC VOTRE MÉDECIN, VOTRE INFIRMIER(-ÈRE) OU VOTRE PHARMACIEN(NE)

- Si un médicament ou un problème associé (stérilité, par exemple) vous rend anxieuse, votre médecin pourra peut-être vous orienter vers une médecine parallèle ou vous recommander des stratégies pour surmonter le problème.



## 2. DEMANDEZ DE L'AIDE

- Si vous vous sentez en permanence anxieuse, dites-le aussitôt à l'équipe en charge de vos soins de santé. Elle pourra ainsi évaluer votre état.
- Adressez-vous à un(e) thérapeute, un(e) infirmier(-ère) ou un(e) conseiller(-ère) habitué à travailler avec des personnes atteintes d'un cancer du sein métastatique (CSM) et discutez de vos symptômes et des stratégies pour faire face à l'anxiété au quotidien. Votre équipe d'oncologie connaît très probablement des thérapeutes spécialisés auxquels elle fait confiance et avec lesquels elle peut vous mettre en contact.



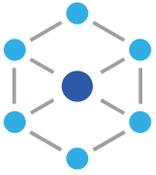
## 3. ESSAYEZ DES TRAITEMENTS ALTERNATIFS

- Certains traitements du corps et de l'esprit (tels que le yoga, le rêve éveillé dirigé, la méditation et la respiration profonde) peuvent réduire votre stress et votre anxiété.
- Si votre condition physique vous le permet, des activités telles que le jardinage, la marche ou le vélo peuvent chasser le cancer de votre esprit et libèrent des substances chimiques qui améliorent votre humeur.
- La musique, l'art et l'écriture peuvent vous aider à exprimer vos émotions de manière créative.
- Vous pouvez aussi regarder un film drôle (avec un ami, c'est encore mieux).



## 4. DONNEZ LA PRIORITÉ À VOUS-MÊME ET À VOTRE SANTÉ

- Faites quelque chose rien que pour vous chaque jour, même s'il s'agit d'une petite activité qui vous fait sourire ou rire.
- Dormez plus et mieux en mettant en place un horaire de sommeil régulier et en évitant la caféine.
- Mangez des aliments que vous aimez, avec modération, dans le cadre d'un régime équilibré qui s'intègre dans votre plan de traitement.



## 5. COMPTEZ SUR LES AUTRES

- Mettez-vous en relation avec d'autres femmes atteintes d'un CSM qui sont confrontées à l'anxiété. Vous pouvez pour ce faire rejoindre des discussions en ligne pour les patients, des groupes Facebook ou des groupes d'entraide afin de trouver des stratégies supplémentaires pour lutter contre l'anxiété.



## 6. LIMITEZ LE SURF SUR INTERNET

- Surfer sur Internet est épuisant et parfois improductif (vous pouvez trouver des informations erronées ou recevoir de mauvais conseils).
- Méfiez-vous des arnaqueurs qui s'en prennent aux personnes atteintes d'une maladie métastatique et tentent de leur vendre des « remèdes contre le cancer » qui ne sont que des attrape-nigauds très coûteux.