



Demandez à l'expert : La scannervosité... est-elle réelle?

Par Kelly Boileau

Certaines personnes pourraient penser qu'après un traitement contre une tumeur cérébrale, une imagerie de suivi tel qu'une IRM ou une TDM serait facile. Pour beaucoup, c'est loin d'être le cas.

L'anxiété est normale, mais lorsque les émotions envahissent votre vie et nuisent à la qualité de vos soins, cela devient préjudiciable; c'est ce qu'on appelle *scannervosité* (*Scanxiety*, en anglais). S'il y a quelque chose de vrai à propos des tumeurs cérébrales, c'est l'imprévisibilité de ce qui va suivre.

La scannervosité peut être accablante. Elle peut amener les patients à retarder les imageries et d'autres parties critiques du traitement de leur tumeur cérébrale ou de leur plan après traitement. La scannervosité peut causer des pensées intrusives, de l'irritabilité, des sentiments d'impuissance et de peur. Elle peut interférer avec le sommeil, le fonctionnement social et le travail. La scannervosité peut être accablante et peut affecter profondément la qualité de votre vie.

Pour les personnes touchées par le diagnostic d'une tumeur cérébrale, il existe un lien d'amour / haine avec l'imagerie diagnostique. Souvent, ces imageries sauvent des vies, mais peuvent en même temps causer beaucoup d'anxiété. Les imageries peuvent rappeler l'imprévisibilité de ce qui va suivre.

Comment la scannervosité peut-elle affecter votre vie?

- Reportez-vous les décisions importantes jusqu'à la fin de votre imagerie?
- Avez-vous l'impression de n'avoir que quelques mois de liberté entre les rendez-vous d'imagerie?
- Avez-vous l'impression qu'une horloge redémarre après chaque imagerie?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, voici quelques conseils pour diminuer la scannervosité:

- Distrayez-vous avec de la musique, des livres, des friandises spéciales, un bon ami;
- Avant votre rendez-vous, entourez-vous de personnes qui vous mettent à l'aise;
- Pratiquez la méditation ou la pleine conscience avant et pendant vos rendez-vous;
- Pratiquer la respiration;
- Planifiez votre imagerie tôt dans la journée si possible;
- Planifiez un rendez-vous de suivi en même temps pour discuter des résultats. Le fait de savoir que vous avez un temps réservé pour recevoir les résultats vous aidera à gérer vos sentiments d'anxiété;
- Soyez prêt à attendre lors de vos rendez-vous; préparez-vous en apportant quelque chose qui va vous distraire, par exemple, un livre à lire, un livre à colorier, votre magazine préféré, du tricot, de la musique à écouter, etc.;
- Discutez avec votre équipe soignante de ce qui serait le plus utile pendant et après l'imagerie;
- Passez du temps avec un enfant. Les enfants ont tendance à vivre dans l'instant présent, ce qui peut vous rappeler de ne pas vous concentrer sur les expériences passées.
- Faites un acte de bonté au hasard;
- Discutez avec votre médecin des médicaments pour soulager votre anxiété.



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Les aidants, les membres de la famille et les parents ne doivent pas être oubliés. Ces personnes peuvent éprouver de la scannervosité aussi fréquemment et aussi profondément que ceux qui font des imageries. Votre vie et celle de vos personnes aimées ont été changées à jamais par un diagnostic de tumeur au cerveau.

*Merci à **Kelly Boileau**, Coordinatrice des infirmières de la Clinique des tumeurs cérébrales de l'IWK à Halifax, en Nouvelle-Écosse, d'avoir rédigé cet article. Kelly est Ambassadrice des professionnels de la santé de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales et a été récipiendaire de la Subvention de développement professionnel de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales en 2016.*