



LES ESSENTIELS DE L'ACCOMPAGNEMENT • RESSOURCE GRATUITE



QUAND L'ANGOISSE MONTE

Des repères concrets pour les moments où la peur prend toute la place

Si vous avez ouvert ce guide aujourd'hui, c'est peut-être parce qu'une peur a brusquement repris toute la place. Peut-être qu'un contrôle approche. Peut-être que vous attendez un résultat. Peut-être qu'une douleur, une fatigue ou une sensation inhabituelle a réveillé un scénario que vous ne vouliez plus revoir. Ou peut-être que vous ne savez même pas exactement pourquoi l'angoisse est là : elle est simplement là, envahissante, rapide, épuisante.

Dans ces moments-là, on essaie souvent de se raisonner. On cherche une explication. On surveille son corps. On imagine. On anticipe. On voudrait se calmer tout de suite, retrouver un peu d'air, un peu de maîtrise, un peu de silence intérieur. Et pourtant, plus on lutte contre l'angoisse, plus elle semble parfois prendre de place.

Ce guide n'a pas pour objectif de vous dire de ne pas avoir peur. Il est là pour vous aider à comprendre ce qui se passe, à reconnaître les mécanismes de l'angoisse, à différencier ce qui est réel de ce que la peur construit autour de vous, et à retrouver des repères concrets quand tout s'emballe.

Vous n'avez pas besoin d'aller bien immédiatement. Vous avez simplement besoin, pour l'instant, d'un point d'appui. Page après page, vous trouverez ici des outils simples, structurés et applicables pour traverser ces moments avec plus de clarté et un peu moins de solitude.



Dans ce guide, vous allez trouver

- ✓ Comprendre pourquoi l'angoisse monte et comment elle s'emballe
- ✓ Distinguer ce que je sais, ce que je crains et ce que j'imagine
- ✓ Des outils concrets pour redescendre quand tout s'accélère
- ✓ Des repères pour l'attente, la nuit, les contrôles et la peur de récurrence
- ✓ Une boîte à outils SOS à personnaliser pour les jours plus difficiles



*L'objectif n'est pas de supprimer toute peur.
L'objectif est de ne plus lui laisser toute la place.*



Vous n'avez pas besoin de tout régler maintenant

Si vous avez ouvert ce guide aujourd'hui, c'est probablement que quelque chose a pris trop de place : un contrôle qui approche, un résultat qui tarde, une douleur, un souvenir, une phrase entendue, une nuit trop longue — ou une peur sans déclencheur évident.



L'angoisse donne souvent l'impression qu'il faut trouver une réponse tout de suite. Pourtant, la première étape n'est pas de résoudre l'avenir : c'est de revenir à ce qui est vrai maintenant.

Après une maladie grave, le cerveau peut rester longtemps en mode surveillance. Il a appris que quelque chose de sérieux pouvait arriver. Il devient donc plus attentif aux sensations du corps, aux rendez-vous, aux mots médicaux, aux dates anniversaires, aux histoires de maladie autour de soi. Ce mécanisme peut être très inconfortable sans être, à lui seul, la preuve qu'un problème médical est en train de se produire.



Le fil du guide

Ce guide vous propose une méthode en trois temps : **repérer** ce qui déclenche l'alarme, **désamorcer** ce qui l'alimente, puis **choisir une action utile**.

Il ne vous demandera pas de « penser positif », de nier ce que vous ressentez ou de vous convaincre que tout va bien. L'objectif est plus réaliste : retrouver assez de calme pour ne plus laisser la peur décider à votre place.

1



Repérer

QUE SE PASSE-T-IL ?

Qu'est-ce qui a déclenché l'alarme ? Une information réelle, une sensation, une pensée, une date, une image, un souvenir ?

2



Désamorcer

QU'EST-CE QUI ENTRETIENT LA PEUR ?

Recherche compulsive, vérification du corps, scénarios, isolement, manque de sommeil, besoin de certitude ?

3



Agir

DE QUOI AI-JE BESOIN MAINTENANT ?

Un avis médical ? Cinq minutes pour calmer le corps ? Une information fiable ? Une présence ? Du repos ?



Si vous ne lisez qu'une seule chose aujourd'hui

Une émotion n'est pas une prédiction. « J'ai peur » décrit ce que vous ressentez. « Il va forcément arriver quelque chose » transforme cette émotion en certitude. Entre les deux, il y a un espace. C'est cet espace que nous allons travailler.

Comment utiliser ce guide

- ✓ Lisez-le une première fois dans un moment relativement calme si vous le pouvez.
- ✓ Repérez les deux ou trois outils qui vous parlent le plus.
- ✓ Photographiez ou enregistrez la page « Mon plan SOS » pour l'avoir sur votre téléphone.

« Je n'ai pas besoin de connaître toute la suite. J'ai seulement besoin de savoir ce que je fais dans les dix prochaines minutes. »

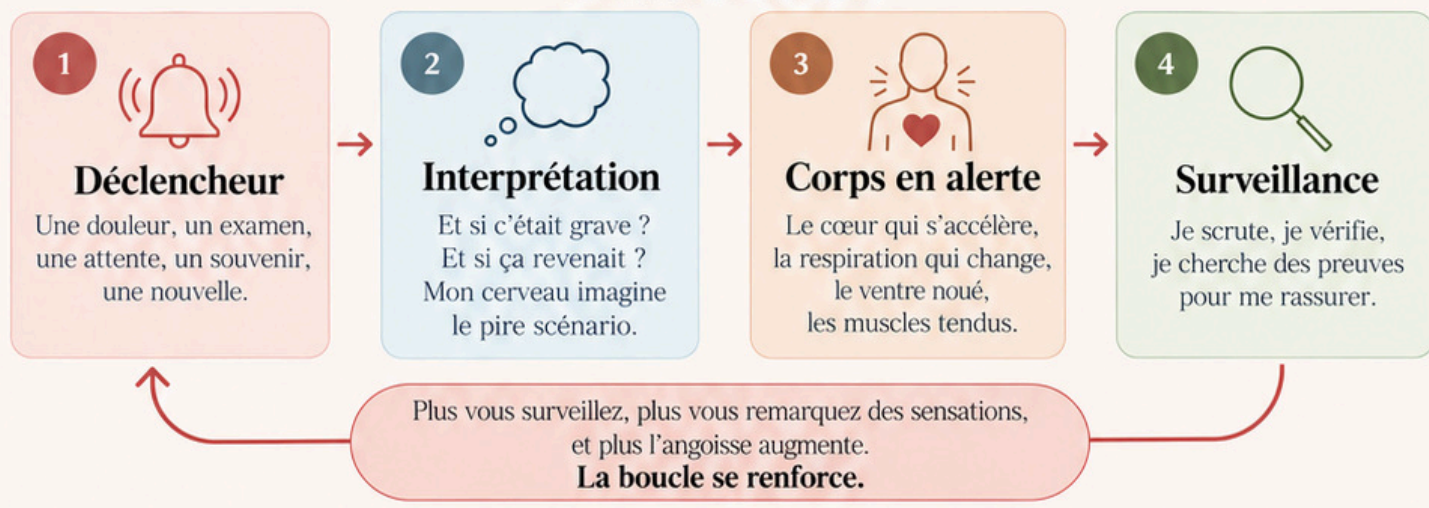
Quand l'angoisse monte : comment ça fonctionne ?

L'angoisse n'est pas imaginaire. C'est une véritable réaction d'alarme du cerveau et du corps, conçue pour nous protéger face à un danger. Le problème, c'est que cette alarme peut continuer de sonner même lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat, ou lorsque vous n'avez pas encore assez d'informations pour comprendre ce qui se passe.



La boucle de l'angoisse

comment elle s'entretient



Ce qui peut se passer dans le corps

- Respiration plus rapide ou impression de manquer d'air
- Cœur qui s'accélère ou bat plus fort
- Tensions musculaires (nuque, épaules, dos)
- Boule dans la gorge ou à l'estomac
- Vertiges, chaleur, frissons
- Difficulté à réfléchir clairement

Ces manifestations peuvent accompagner une montée d'angoisse. Elles ne permettent pas à elles seules d'en déterminer la cause.



Ce qui peut se passer dans la tête

- Le pire scénario devient le plus crédible
- L'incertitude devient difficile à supporter
- Besoin immédiat d'être rassuré
- On sélectionne surtout les informations inquiétantes
- On confond possibilité et probabilité
- Difficulté à penser à autre chose



Une réaction d'angoisse peut être fréquente si...

Elle apparaît autour d'un contrôle, d'un résultat ou d'un rappel de la maladie ; elle redescend ensuite ; vous parvenez encore à vivre vos activités, même avec un certain inconfort.



Il est utile d'en parler à un professionnel si...

Les épisodes d'angoisse deviennent très fréquents, intenses ou handicapants, et qu'ils vous empêchent durablement de dormir, manger, travailler, sortir ou de réaliser vos examens, ou si vous multipliez les vérifications et demandes de réassurance.

Ce que je sais, ce que je crains, ce que j'imagine

Quand l'angoisse monte, il devient difficile de faire la différence entre ce qui est réel, ce que l'on craint et ce que l'on imagine. Ces trois éléments se mélangent dans notre esprit et se renforcent mutuellement. Les mettre côte à côte permet de reprendre du recul, de retrouver de la clarté et d'éviter de se laisser emporter par des pensées qui ne sont pas des faits.

1



Ce que je sais

DES FAITS CONCRETS
ET VÉRIFIABLES

Mon examen est mardi.

Je n'ai pas encore le résultat.

Cette douleur a commencé hier.

Mon médecin ne m'a pas parlé d'urgence.

2



Ce que je crains

DES PEURS LÉGITIMES
QUI PEUVENT SE MANIFESTER

Ils vont trouver quelque chose.

Le cancer est revenu.

Je ne vais pas y arriver.

3



Ce que j'imagine

DES SCÉNARIOS QUI NE SONT
PAS UNE RÉALITÉ ACTUELLE

Je vois déjà le pire scénario.

J'anticipe les traitements.

Je confonds une possibilité avec une certitude.



Faites l'exercice pour votre propre situation

PRENEZ UN MOMENT CALME ET ÉCRIVEZ CI-DESSOUS.
IL N'Y A PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE RÉPONSE.

1

Aujourd'hui, ce que je sais...

2

Ce que mon angoisse me raconte...

3

Ce que je peux faire maintenant...



Questions utiles

- ✓ Qu'est-ce qui est un fait ?
- ✓ Qu'est-ce qui est une peur ?
- ✓ Ai-je besoin d'agir maintenant ?
- ✓ Qui peut me donner une information fiable ?



*Une émotion n'est pas une preuve.
Une pensée n'est pas une conclusion médicale.*

Quand tout s'emballe : les 5 prochaines minutes

Quand l'angoisse monte, tout semble urgent, flou et incontrôlable. Le premier objectif n'est pas de résoudre tout votre avenir, mais d'aider votre corps et votre esprit à ralentir suffisamment pour pouvoir penser à nouveau.



1



Je m'arrête

Je n'essaie pas de résoudre toute ma vie maintenant. Je me donne la permission de faire une pause, même si tout semble urgent.

2



Je regarde autour de moi

Où suis-je ? Quelle heure est-il ?
Qu'est-ce qui se passe vraiment ici, à cet instant ?
Je reviens à la réalité du moment présent.

3



Je ralentis ma respiration

Je rallonge doucement l'expiration, sans forcer. Je peux, par exemple, inspirer par le nez pendant 4 et expirer par la bouche pendant 6. Je laisse ma respiration devenir plus calme.

4



Je pose mes pieds au sol

Je sens mes pieds bien en contact avec le sol. Je remarque les appuis, le soutien. Je peux bouger doucement mes orteils ou appuyer un peu plus fort pour me reconnecter à mon corps.

5



Je nomme ce qui arrive

Je me dis, par exemple : « J'ai peur », « Je me sens submergé(e) », « Je vis une montée d'angoisse ». Je décris ce que je ressens, sans prédire la catastrophe et sans me raconter toute la suite.

Ce qui aide

- ✓ Prendre quelques respirations lentes et régulières
- ✓ Regarder autour de vous et nommer cinq choses que vous voyez
- ✓ Sentir un contact physique rassurant (sol, chaise, tissu, tasse)
- ✓ Parler à une personne de confiance
- ✓ Écrire en quelques phrases ce que vous ressentez
- ✓ Vous donner un petit objectif très simple pour les prochaines minutes (ex. : boire un verre d'eau, sortir prendre l'air)



Ce qui aggrave souvent

- ✗ Vérifier son corps en permanence et se rechercher de nouveaux symptômes
- ✗ Aller tout de suite sur Internet pour chercher des réponses
- ✗ Rejouer en boucle tous les scénarios possibles dans sa tête
- ✗ S'isoler et rester seul(e) avec ses pensées
- ✗ Chercher à tout contrôler immédiatement
- ✗ Se forcer à se calmer coûte que coûte (ce qui augmente souvent la tension)



Mini protocole SOS

Une séquence de 60 secondes pour revenir un peu de calme.

1

15 secondes



Je prends cinq respirations lentes en expirant plus longtemps.



2

15 secondes



Je regarde autour de moi et je nomme mentalement cinq choses que je vois.



3

15 secondes



Je sens mes pieds au sol et je remarque le contact avec le sol ou la chaise.



4

15 secondes



Je me dis une phrase bienveillante, par exemple :
« C'est une vague, elle va redescendre. »



*Je n'ai pas besoin de tout régler maintenant.
J'ai seulement besoin du prochain pas.*

Revenir au corps sans lutter contre lui

Quand l'angoisse monte, on aimerait souvent la faire disparaître tout de suite. Pourtant, l'objectif n'est pas d'effacer la peur instantanément, mais de rappeler à notre cerveau et à notre corps : « Je suis ici, maintenant ». En revenant à ce moment précis, aux sensations réelles, nous interrompons le cycle d'emballement et nous redonnons au corps un sentiment de sécurité.



Se réancrer, c'est revenir à ce qui est réel, ici et maintenant, même si la peur est encore là. C'est offrir à son corps des repères concrets pour se sentir un peu plus en sécurité.



L'exercice 5-4-3-2-1

Cet exercice simple permet de ramener doucement votre attention dans le moment présent en utilisant vos cinq sens. Prenez quelques instants, respirez, et allez étape par étape.

5



5 choses que je vois

Regardez autour de vous et nommez cinq choses que vous voyez. Elles peuvent être simples : un objet, une couleur, une forme, une lumière...

4



4 choses que je touche

Prenez le temps de sentir quatre textures : le tissu de vos vêtements, un meuble, votre peau, la température de l'air, le sol sous vos pieds...

3



3 choses que j'entends

Écoutez les sons autour de vous. Cela peut être un bruit au loin, une voix, le chant d'un oiseau, le bruit de la respiration ou du vent...

2



2 choses que je sens

Repérez deux odeurs : celle de l'air, d'un thé, d'un parfum, d'un livre, d'un tissu... Ou simplement l'odeur neutre de la pièce.

1



1 chose que je goûte ou une sensation que je remarque

Goûtez quelque chose si possible : une gorgée d'eau, un aliment. Ou remarquez la sensation dans votre bouche : le goût, la température, la texture...



Respirer sans se forcer

Une respiration plus lente et un peu plus longue à l'expiration aide le corps à se calmer naturellement. Il ne s'agit pas de contrôler votre souffle, mais de l'accompagner en douceur.

1

Inspirez calmement par le nez pendant 3 ou 4 secondes (sans forcer).

2

Expirez un peu plus longtemps par la bouche pendant 5 ou 6 secondes.

3

Répétez quelques fois, à votre rythme, en laissant votre souffle être naturel.



Le corps peut faire cela sans danger immédiat

Lorsque l'angoisse monte, le corps réagit comme s'il était en alerte. Ces sensations sont impressionnantes mais elles ne sont pas dangereuses en soi. Elles font partie du mécanisme naturel de défense.

- Tremblements ou crispations
- Gorge serrée, difficulté à avaler
- Ventre noué, nausées
- Sensation de chaleur ou bouffées de chaleur
- Fatigue soudaine
- Sensation d'irréalité ou d'être « à côté de soi »

Ces réactions sont inconfortables, mais elles sont généralement temporaires et finissent toujours par passer.



Ce qui me calme le plus

Chaque personne a ses propres ressources. Cochez ce qui vous aide le plus à vous réancrer, et n'hésitez pas à compléter la liste.

- | | |
|---|---|
| ☐ Marcher quelques minutes | ☐ Écouter une voix connue |
| ☐ Boire un verre d'eau | ☐ Aller dehors, sentir l'air frais |
| ☐ M'asseoir et prendre un temps de pause | ☐ Toucher un objet froid (glacçon, bouteille d'eau...) |
| ☐ Sentir un tissu doux ou une couverture | ☐ Autre : |



Le but n'est pas de supprimer la peur, mais de lui reprendre de la place.

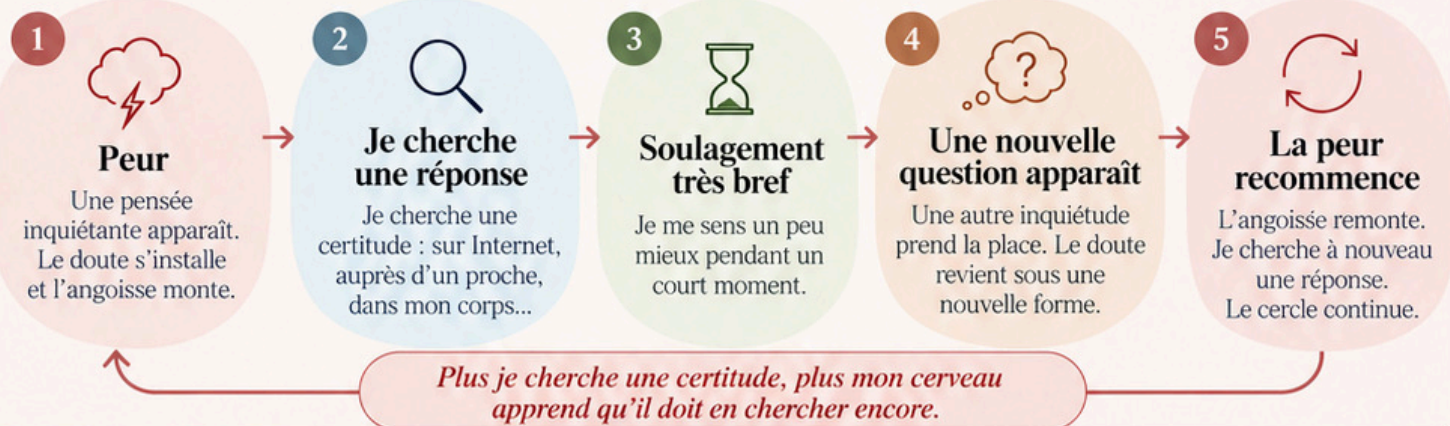
Quand le cerveau réclame une certitude

Face à l'angoisse, le cerveau cherche naturellement à se sentir en sécurité. Il pose alors des questions qui semblent urgentes, importantes, vitales : « Est-ce grave ? », « Et si ça arrive ? », « Suis-je en train de faire une erreur ? ». Ces questions poussent à chercher une certitude immédiate, une réponse claire et définitive. Mais la plupart du temps, cette certitude n'existe pas : personne ne peut la donner aujourd'hui.



Le piège de la recherche de réassurance

Un cercle qui entretient l'angoisse



Comportements fréquents



Recherche compulsive sur Internet

Je lis de nombreux articles, forums ou témoignages, parfois jusqu'à me sentir encore plus inquiet.



Relecture des comptes rendus

Je relis plusieurs fois des résultats, des courriers ou des messages en cherchant un détail rassurant.



Vérification du corps

Je surveille mes sensations, je les analyse, je teste, je compare.



Questions répétées à l'entourage

Je demande plusieurs fois le même avis pour être sûr, sans me sentir vraiment rassuré.



Comparaison avec d'autres témoignages

Je cherche des situations similaires pour savoir si cela correspond à ce que je vis.



À essayer à la place



Revenir à ce qui est un fait

Je me recentre sur ce que je sais réellement dans l'instant, sans ajouter d'hypothèses.



Noter la question pour plus tard

Je la mets par écrit dans une liste « À voir plus tard » pour ne pas y penser en boucle maintenant.



Demander une information fiable à un bon interlocuteur

Je privilégie une source de confiance (professionnel de santé, personne compétente) plutôt que des recherches aléatoires.



Limiter le temps de recherche

Je me fixe un temps court (par exemple 10 minutes) puis j'arrête, même si je n'ai pas tout lu.



Reprendre une action concrète

Je fais quelque chose qui me fait du bien ou qui est utile maintenant : marcher, m'occuper, me reposer.



Avant de chercher une réponse, je me demande...



Est-ce une information dont j'ai réellement besoin maintenant ?



Quelqu'un peut-il me donner une réponse fiable aujourd'hui ?



Suis-je en train de chercher une certitude impossible ?



Qu'est-ce qui m'aiderait davantage dans les 10 prochaines minutes ?



Chercher à tout prix une certitude n'apaise pas toujours l'angoisse ; cela peut parfois l'entretenir.

Quand un contrôle approche

Qu'il s'agisse d'un scanner, d'une consultation, d'une mammographie, d'une prise de sang ou d'un rendez-vous de suivi, l'approche d'un contrôle peut réveiller l'anxiété. Même quand tout s'est bien passé jusqu'ici, cette période peut raviver des peurs et créer une tension intérieure difficile à gérer.

1 Ce qui se passe souvent

L'anxiété peut commencer à monter plusieurs jours, voire plusieurs semaines avant le rendez-vous. On y pense de plus en plus, on imagine différents scénarios, on se sent tendu, plus irritable, ou moins disponible pour les autres. C'est une réaction très fréquente. Elle ne signifie pas que quelque chose de grave se passe, mais simplement que ce rendez-vous est important pour vous et qu'il réactive des peurs profondes.

2 Ce qui aide vraiment

- ✓ **Noter la date et les étapes du rendez-vous** (lieu, horaires, ce qui va se passer).
- ✓ **Préparer une ou deux questions** que j'aimerais poser.
- ✓ **Choisir qui m'accompagne** ou à qui j'écris après le rendez-vous.
- ✓ **Alléger mon programme la veille** et le jour même.
- ✓ **Prévoir quelque chose de doux après** pour me récompenser (un moment agréable, une activité qui me fait du bien).

3 La veille / le jour J

UN PETIT PLAN POUR VOUS AIDER À TRAVERSER CE MOMENT



La veille

- Vérifier l'heure, le lieu et les documents nécessaires.
- Préparer mes questions par écrit.
- Réunir ce dont j'ai besoin (carte vitale, papiers, eau, livre, musique, téléphone...).
- Prévoir une tenue confortable.
- Essayer de me coucher à une heure raisonnable.
- Me rappeler que je fais le mieux que je peux avec ce que je ressens.



Le jour J

- Prendre le temps, sans me presser.
- Respirer quelques minutes avant d'entrer dans la salle d'attente.
- Utiliser une technique qui me calme (respiration, ancrage, musique, phrase ressource...).
- Me rappeler que l'inconfort est souvent temporaire.
- Être bienveillant avec moi, quoi qu'il arrive.
- Prévoir un temps de repos ou une activité agréable après le rendez-vous.



Ce qui aggrave souvent

- Chercher sans arrêt des témoignages ou des expériences sur internet.
- Surveiller son corps en boucle et interpréter chaque sensation.
- Annuler toutes les activités par peur d'être trop fatigué ou contrarié.
- Imaginer déjà le résultat, surtout le pire.
- Rester seul avec tout, sans en parler à personne.



*L'objectif n'est pas d'aimer les contrôles.
L'objectif est de les traverser avec plus d'appuis.*

Quand on attend un résultat

L'attente d'un résultat est souvent l'un des moments les plus difficiles à traverser. Elle est éprouvante parce qu'il y a assez d'incertitude pour déclencher la peur, mais pas assez d'information pour pouvoir conclure. Le cerveau comble naturellement ce vide en imaginant des scénarios, souvent plus inquiétants que la réalité.

L'attente est un entre-deux : assez d'incertitude pour activer la peur, mais pas assez d'information pour savoir.



Ce qui dépend de moi

DES ACTIONS CONCRÈTES
POUR RETROUVER UN PEU DE CONTRÔLE



Organiser ma journée

Planifier des activités simples et réalistes pour ne pas rester centré-e uniquement sur l'attente.



Demander le délai prévu

Si possible, obtenir une information claire sur le délai de réception du résultat.



Choisir à qui j'en parle

Décider qui je souhaite informer et avec qui je me sens en confiance.



Prévoir une pause

M'accorder des moments de répit, même courts, pour souffler.



Écrire ce que je ressens

Mettre mes pensées et mes émotions sur papier pour y voir plus clair et alléger ma charge mentale.



Ce qui ne dépend pas de moi

DES ÉLÉMENTS HORS DE MON CONTRÔLE



La vitesse du laboratoire

Je ne peux pas décider du temps nécessaire pour analyser et transmettre le résultat.



Le contenu du résultat

Je ne peux pas savoir à l'avance ce qu'il dira.



Ce que personne ne peut encore savoir

Il manque actuellement des informations, et c'est normal : elles ne sont tout simplement pas disponibles pour le moment.



Les interprétations que mon angoisse fabrique

Mon esprit peut imaginer toutes sortes de scénarios, souvent dramatisés, sans lien avec la réalité.



Comment tenir aujourd'hui



1 Fractionner la journée

Me concentrer sur une petite plage de temps à la fois, sans tout anticiper.



2 Limiter le temps consacré à l'inquiétude

Me fixer un temps précis chaque jour pour laisser venir mes pensées, puis revenir à autre chose.



3 Manger un peu

Même si l'appétit est diminué, essayer de prendre des repas simples pour soutenir mon corps.



4 Bouger un peu

Une courte marche, quelques étirements ou tout autre mouvement doux peut aider à réduire la tension.



5 Demander une présence

Être en lien avec une personne de confiance, même brièvement, pour ne pas rester seul-e.



6 Me rappeler que l'attente n'est pas encore une réponse

Tant que je n'ai pas le résultat, je ne connais pas la réalité. Je peux choisir de ne pas me laisser envahir par des scénarios.



Pour aujourd'hui seulement

Ce dont j'ai besoin aujourd'hui ...

Ce que je peux remettre à plus tard ...

La personne ressource du jour ...



Je peux vivre cette attente une heure après l'autre.

Quand la peur de **récidive** revient

Après une maladie grave, la peur de récidive peut revenir à certains moments. Elle peut être déclenchée par une douleur, une sensation inhabituelle, une date anniversaire, une histoire médicale entendue, un contrôle à venir, ou même sans raison évidente. Elle peut surgir brutalement, même si tout allait bien.



Ce qui peut réveiller cette peur



Une douleur ou une sensation inhabituelle

« Une gêne, une douleur, une sensation que je ne reconnais pas. »



Une date anniversaire

« La date du diagnostic, de la fin des traitements ou d'une étape difficile. »



Un contrôle à venir

« Un examen programmé, une consultation ou l'attente d'un résultat. »



Un témoignage entendu

« L'histoire d'une autre personne, dans mon entourage ou sur les réseaux, qui réveille mes craintes. »



Une fatigue

« Une fatigue physique ou émotionnelle qui me rend plus vulnérable et fait remonter la peur. »



Un souvenir des traitements

« Une odeur, un lieu, une image ou un souvenir qui me ramène à cette période. »

Ce que la peur dit / Ce que je peux me répondre

Ce que la peur dit



« Et si ça revenait ? »



« Cette sensation veut forcément dire quelque chose. »



« Je dois absolument être rassuré tout de suite. »



Ce que je peux me répondre



« Aujourd'hui, je n'ai pas cette information. »



« Une sensation mérite peut-être attention, mais elle n'est pas à elle seule une conclusion. »



« Je peux commencer par me stabiliser avant de chercher une réponse. »



Un symptôme mérite toujours une attention appropriée

Si un symptôme est nouveau, intense ou persistant, il est important d'en parler à un professionnel de santé. Il mérite d'être évalué avec sérieux, sans pour autant conclure qu'il s'agit d'une récidive ou qu'il est simplement lié à l'anxiété.



**La peur de récidive est fréquente.
Elle peut être entendue sans décider de toute votre vie à votre place.**

Quand l'angoisse arrive la nuit

La nuit, le mental a souvent tendance à amplifier tout ce qui nous inquiète. Il y a moins de distractions, plus de fatigue, et moins de recul face à la peur. Des pensées qui semblaient gérables en journée peuvent paraître soudain énormes. C'est un phénomène courant : la nuit, le cerveau devient plus sensible aux menaces, réelles ou imaginées, et a plus de mal à faire la part des choses.



Ce qui se passe souvent la nuit

- Les pensées tournent en boucle, sans fin.
- Le corps semble plus bruyant : on ressent davantage les battements du cœur, les tensions, chaque sensation.
- Tout paraît plus grave, plus difficile, plus menaçant.
- On veut résoudre toute sa vie à 3 heures du matin.
- On imagine souvent le pire scénario, sans pouvoir prendre de distance.



Ce que je peux faire maintenant

1



Nommer ce qui se passe

Me dire : « C'est la nuit, mon cerveau est fatigué, il a tendance à amplifier. »

2



Éviter les grandes décisions

Je reporte à demain tout choix important. La nuit n'est pas le bon moment pour trancher.

3



Revenir au corps

Je pose une main sur ma poitrine, mon ventre ou je sens mes pieds au sol. Je me reconnecte à mes appuis.

4



Écrire la pensée pour demain

Je note ce qui tourne dans ma tête pour le sortir de mon mental et le retrouver plus tard, au calme.

5



Revenir à la respiration ou à une voix rassurante

Je me concentre sur ma respiration, j'écoute une méditation, une musique douce ou une voix qui m'apaise.

6



Si besoin, me lever quelques minutes

Je change doucement de pièce, je bois un verre d'eau, je fais une activité calme et répétitive, avant de retourner me coucher.



Mon parking de nuit

J'écris ici ce qui tourne dans ma tête, pour le poser et le retrouver demain.

La pensée qui tourne... ..

Ce que je ferai demain... ..

Ce qui peut attendre demain... ..



« Les décisions de 3 heures du matin peuvent attendre le matin. »



Quand demander de l'aide ?

Si les nuits difficiles deviennent très fréquentes, si la fatigue s'installe, si vous n'arrivez presque plus à dormir, ou si cela impacte fortement votre quotidien, il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé. Un accompagnement peut vous aider à mieux comprendre ce qui se passe et à retrouver des nuits plus sereines.

Aujourd'hui, qu'est-ce qui dépend de moi ?

Retrouver un peu de prise sans me demander l'impossible

Quand l'angoisse monte, tout semble urgent : les questions s'accumulent, les scénarios se multiplient, et il devient difficile de savoir par où commencer. Prendre un moment pour faire le tri entre ce qui dépend de moi, ce qui peut attendre et ce qui ne dépend pas de moi, permet de retrouver un peu de clarté et de reprendre une place plus active et apaisée.



Je ne peux pas tout contrôler, et ce n'est pas mon rôle. Mais je peux choisir où je pose mon attention et utiliser mon énergie là où j'ai un réel pouvoir d'action.

1



Ce qui dépend de moi

DES ACTIONS SIMPLES
ET ACCESSIBLES AUJOURD'HUI



- 1 Respirer quelques minutes pour me calmer et me recentrer.



- 2 Demander une information fiable depuis une source sérieuse.



- 3 Choisir à qui j'en parle : une personne de confiance, un professionnel.



- 4 Prévoir une pause dans ma journée, même courte.



- 5 Écrire mes questions pour y voir plus clair et ne pas les garder dans ma tête.



- 6 M'accorder du repos : sommeil, moment calme, activité qui me fait du bien.

2



Ce qui peut attendre

DES CHOSES IMPORTANTES,
MAIS PAS URGENTES
MAINTENANT



- 1 Résoudre toute ma vie d'un coup.



- 2 Prendre de grandes décisions quand je suis encore très angoissé(e).



- 3 Imaginer tous les scénarios possibles, surtout les plus négatifs.



- 4 Répondre à tous les messages, mails ou appels tout de suite.



- 5 Ranger toute ma maison ou tout réorganiser d'un coup.



- 6 Chercher la réponse parfaite : il est normal que certaines choses restent encore incertaines.

3



Ce qui ne dépend pas de moi

DES ÉLÉMENTS QUE JE NE PEUX
PAS CONTRÔLER, MÊME SI J'AIMERAIS



- 1 La vitesse du laboratoire et le délai d'un résultat médical.



- 2 La disponibilité d'un résultat ou d'un rendez-vous.



- 3 Ce que les médecins n'ont pas encore dit ou ne savent pas encore.



- 4 Le passé : ce qui a déjà été fait, dit ou vécu.



- 5 Les pensées qui surgissent dans ma tête, surtout celles qui me font peur au début.



- 6 L'avis de tout le monde : je ne peux pas contrôler ce que les autres pensent, disent ou font.



Mon petit tri d'aujourd'hui

Prenez quelques minutes pour faire votre propre tri. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : cet exercice est pour vous, à votre rythme.

- 1 La priorité du jour :
- 2 Ce que je peux remettre à plus tard :
- 3 La personne ou le lieu ressource du jour :



Faire le tri ne supprime pas la peur. Mais cela m'aide à ne pas lui donner toutes les commandes.

Ma boîte à outils SOS personnelle

Préparer à l'avance ce qui peut m'aider quand la vague monte

Quand l'angoisse monte, il devient plus difficile de réfléchir clairement. Les pensées s'emballent, on peut se sentir dépassé(e) et oublier ce qui nous fait du bien. C'est pourquoi il est utile de préparer à l'avance une boîte à outils personnelle : des idées, des personnes, des phrases et des repères sur lesquels vous pourrez vous appuyer lorsque la vague arrivera.



« Préparer mes appuis à l'avance, c'est déjà prendre soin de moi. »

1 Ce qui me calme rapidement

JE PEUX ESSAYER UNE OU PLUSIEURS DE CES PISTES.

- ☐ Marcher 5 minutes, même lentement
- ☐ Boire un verre d'eau
- ☐ Appeler un proche ou envoyer un message
- ☐ Écouter une musique douce
- ☐ Prendre quelques respirations lentes
- ☐ Prendre une douche tiède
- ☐ Sortir prendre l'air, même quelques minutes
- ☐ Me poser avec une couverture ou un plaid

2 Mes personnes ressources

DES PERSONNES SUR QUI JE PEUX COMPTER.

Prénom :
Téléphone :
Quand l'appeler ?

Prénom :
Téléphone :
Quand l'appeler ?

Prénom :
Téléphone :
Quand l'appeler ?

Prénom :
Téléphone :
Quand l'appeler ?

3 Mes phrases ressources

DES PHRASES QUI M'AIDENT À ME RASSURER.

« Je peux »

« Il est normal que je »

« Cette sensation va »

« Je choisis de »

4 Les signes que je remarque chez moi

DES SIGNAUX QUI M'ALERTENT QUAND LA VAGUE MONTE.

- ☐ Gorge serrée, difficulté à avaler
- ☐ Pensées qui s'accroissent
- ☐ Besoin de vérifier ou de contrôler
- ☐ Nausées, inconfort dans le ventre
- ☐ Agitation, difficulté à rester en place
- ☐ Difficulté à me concentrer

5 Ce que j'oublie quand je panique

DES RAPPELS IMPORTANTS À GARDER EN TÊTE.

- ☐ Une sensation n'est pas une conclusion.
- ☐ Je peux demander de l'aide.
- ☐ La vague finit par redescendre.
- ☐ Je n'ai pas à tout résoudre maintenant.



Mon plan en une phrase

MA PHRASE REPÈRE POUR LES MOMENTS DIFFICILES.

.....



Ce que je prépare aujourd'hui peut faire une grande différence demain.

Mon plan SOS en 3 niveaux

Que faire selon l'intensité de ce que je ressens ?

L'angoisse ne se vit pas toujours de la même façon. Selon son intensité, je peux avoir besoin de stratégies différentes. Ce plan SOS m'aide à savoir quoi faire, étape par étape, pour me sentir plus en sécurité à chaque moment.



1 Niveau 1 — Je sens que ça monte

LES PREMIERS SIGNES SONT LÀ : JE RÉAGIS TÔT

- 1 Je prends une grande respiration et je fais une pause de quelques secondes.
- 2 Je repère ce que je ressens (pensées, sensations dans le corps, émotions).
- 3 Je me parle avec bienveillance : « C'est une alerte, pas un danger. »
- 4 Je m'éloigne un instant de ce qui me stresse si possible.
- 5 Je fais une petite action qui me fait du bien (boire de l'eau, m'étirer, regarder par la fenêtre, écouter une musique calme...).

2 Niveau 2 — La vague est là

L'ANGOISSE EST FORTEMENT PRÉSENTE : JE ME SOUTIENS

- 1 Je me concentre sur ma respiration avec l'exercice 5-4-3-2-1 (voy. page 6).
- 2 Je reviens à mes 5 sens pour ancrer mon attention dans l'instant présent.
- 3 Je me répète une phrase rassurante : « Ça va passer. Je suis en sécurité. »
- 4 J'utilise un objet ressource (galet, tissu doux, photo...) ou je m'installe dans un endroit calme.
- 5 Si besoin, je contacte une personne de confiance pour ne pas rester seul(e).

3 Niveau 3 — C'est passé, je récupère

LA VAGUE REDESCEND : JE PRENDS SOIN DE MOI

- 1 Je me félicite d'avoir traversé ce moment. C'est une preuve de ma force.
- 2 Je prends du temps pour me reposer, sans me mettre de pression.
- 3 Je fais une activité qui me ressource (marche, lecture, douche, musique...).
- 4 J'écris quelques mots sur ce que j'ai vécu et ce qui m'a aidé.
- 5 Je me reconnecte doucement à mes activités, à mon rythme.



Ce qui m'aide le plus

Voici une liste d'outils qui peuvent m'aider. Je coche ceux qui me parlent le plus et je peux en ajouter d'autres.

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Être dans un endroit calme
- ☐ Écouter une musique apaisante
- ☐ Parler à une personne de confiance
- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ Autre :



Plus mon plan est simple, plus j'ai de chances de l'utiliser quand j'en ai besoin.



Ma séquence personnelle

J'écris ici les 4 actions qui m'aideront le plus, dans l'ordre, quand l'angoisse monte.

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

Parler de ce que je vis

Mettre des mots peut déjà alléger une partie de la charge

Quand l'angoisse monte, on a souvent tendance à s'isoler. On peut avoir peur de déranger, de ne pas être compris, ou de tout expliquer de travers. Pourtant, parler de ce que l'on vit, même simplement, peut déjà faire une grande différence. Mettre des mots permet de sortir un peu de la solitude, d'être entendu et de se sentir moins seul face à ce qui est difficile.



Parler, ce n'est pas se plaindre ni être faible. C'est oser partager une partie de ce que l'on vit pour se sentir soutenu et moins seul. Mieux on est compris, plus il est facile de traverser les moments difficiles.

1



Quand j'ai besoin de dire quelque chose

EXEMPLES DE PHRASES SIMPLES À DIRE À UN PROCHE



- « Je me sens très anxieux en ce moment. »
- « J'ai du mal à me concentrer. »
- « Je me sens dépassé par mes pensées. »
- « Ce n'est pas facile pour moi aujourd'hui. »
- « J'ai juste besoin de te parler un peu. »

2



Ce que je peux demander

DES SOUTIENS CONCRETS QUI PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE



- M'écouter pendant 10 minutes, sans me juger.
- M'accompagner à un rendez-vous médical si j'en ai besoin.
- Me rappeler de respirer quand je suis trop tendu.
- M'aider à faire le tri dans mes pensées quand tout se mélange.
- Être là, simplement, sans chercher à tout résoudre.

3



Ce qui n'aide pas toujours

DES RÉACTIONS BIENVEILLANTES, MAIS QUI PEUVENT ÊTRE DIFFICILES



- Minimiser ce que je ressens : « Ce n'est rien », « Tu stress pour un rien ».
- Comparer avec d'autres : « D'autres ont des vrais problèmes ».
- Vouloir me rassurer trop vite : « Tout va bien aller », « Pense à autre chose ».
- Me bombarder de conseils : « Il faudrait juste... », « Tu n'as qu'à... », sans d'abord m'écouter.

4



Des phrases prêtes à l'emploi

SIX EXEMPLES À UTILISER OU À ADAPTER



- 1 « En ce moment, je vis une période difficile avec beaucoup d'anxiété. »
- 2 « J'ai besoin d'en parler, pas forcément de trouver une solution tout de suite. »
- 3 « Est-ce que tu peux simplement m'écouter quelques minutes ? »
- 4 « J'aimerais que tu sois là avec moi, même si je n'ai pas toutes les réponses. »
- 5 « Je me sens un peu dépassé, j'ai besoin de soutien. »
- 6 « Merci d'être là, simplement. Cela m'aide beaucoup. »



Ma phrase la plus simple aujourd'hui

Choisissez une phrase courte que vous pourriez dire à une personne de confiance pour exprimer ce que vous vivez. Elle n'a pas besoin d'être parfaite. L'important est qu'elle vous ressemble.

.....

.....



« Je n'ai pas besoin de bien expliquer parfaitement. J'ai simplement besoin de commencer quelque part. »

Quand l'entourage ne comprend pas

Se protéger sans se couper complètement des autres

Il peut être difficile de vivre avec une angoisse que l'entourage ne comprend pas. Même des personnes bienveillantes peuvent avoir du mal à saisir ce que l'on ressent. Leurs réactions, même si elles partent souvent d'une bonne intention, peuvent blesser, faire douter ou renforcer le sentiment d'isolement.



Des réactions fréquentes

Voici quelques réactions que l'on peut rencontrer, même chez des proches aimants. Les connaître permet de mieux les comprendre et de moins les prendre personnellement.



Minimiser

« Ce n'est pas si grave. »
« Tu stresses pour rien. »



Banaliser

« Tout le monde ressent ça. »
« C'est juste une période à passer. »



Donner des conseils trop vite

« Il suffit de penser positif. »
« Fais du sport, ça ira mieux. »



Changer de sujet

La conversation dérive rapidement vers autre chose, comme si le sujet mettait mal à l'aise.



Vouloir me rassurer à tout prix

« Mais non, tu n'as rien. »
« Tout va bien, calme-toi. »



Se sentir démuni

« Je ne sais pas quoi te dire. »
« Je ne sais pas comment t'aider. »



Ce que je peux me rappeler

- 1 Le manque de compréhension ne signifie pas un manque d'amour.
- 2 Chacun a son vécu et ses propres repères : il est normal qu'ils ne comprennent pas toujours.
- 3 Leurs réactions parlent souvent d'eux, de leurs limites, pas de ma valeur.
- 4 J'ai le droit de protéger mon espace et de ne pas tout expliquer.
- 5 Je peux choisir à qui je parle, et quand, en fonction de ce qui me fait du bien.



Comment poser mes limites

Poser des limites, ce n'est pas rejeter les autres. C'est me protéger, tout en gardant un lien possible. Voici quelques phrases que je peux utiliser :

- 1 « Je préfère ne pas en parler pour le moment. »
- 2 « J'ai besoin d'écoute, pas de conseils. »
- 3 « Ce sujet est difficile pour moi, changeons un peu. »
- 4 « Je t'apprécie et j'ai besoin de temps pour moi. »
- 5 « Je te dirai quand je me sentirai prêt(e) à en parler. »



À qui parler en priorité

Il est précieux d'identifier une ou deux personnes de confiance qui font preuve d'écoute, de respect et de bienveillance. Il peut s'agir d'un proche, d'un ami, d'un professionnel de santé ou d'un membre d'un groupe de soutien.

Une personne repère est quelqu'un qui :

- m'écoute sans me juger,
- respecte mes limites,
- accepte que je ne sois pas toujours disponible,
- reste présent même quand c'est difficile.



Mes limites bienveillantes

Prenez quelques instants pour réfléchir à vos besoins et compléter les phrases suivantes.

- 1 Les situations dans lesquelles j'ai besoin de me protéger :
.....
- 2 Les personnes avec qui je me sens en sécurité pour en parler :
.....
- 3 Ce dont j'ai besoin quand je me sens incompris(e) :
.....



*Protéger mon espace n'est pas rejeter les autres.
C'est prendre soin de moi.*

Après la vague

Comment récupérer après une montée d'angoisse

Quand une vague d'angoisse redescend, il est fréquent de se sentir vidé, fatigué, parfois honteux ou encore tendu. Certaines personnes ressentent un grand besoin de silence, d'autres ont envie de pleurer. Toutes ces réactions sont normales : le corps et le cerveau viennent de traverser un épisode intense.



Après l'angoisse, il est normal de se sentir différemment. Ce que vous vivez fait partie du processus de retour au calme.

1 Ce qui peut se passer après

DES RÉACTIONS FRÉQUENTES ET NORMALES

- Une **grande fatigue** : comme si toute votre énergie avait été utilisée.
- Un **besoin de silence** : envie d'être seul, au calme.
- Des **tensions musculaires** : épaules, nuque, dos encore tendus.
- Des **maux de tête** : dus à la tension et à la fatigue.
- Un **besoin de pleurer** : pour relâcher l'émotion.
- Une **irritabilité** : vous pouvez être plus sensible, à fleur de peau.

2 Ce qui aide à récupérer

DES GESTES SIMPLES ET EFFICACES

- ✓ **Boire** : de l'eau, une tisane, une boisson chaude ou fraîche selon ce qui vous fait du bien.
- ✓ **Manger un peu** : même si l'appétit est faible, une collation aide à reconstituer l'énergie.
- ✓ **S'allonger** : pour permettre au corps de se reposer.
- ✓ **Marcher doucement** : une courte marche aide à relâcher les tensions et à retrouver un ancrage.
- ✓ **Prendre une douche tiède** : elle apaise le corps et aide à relâcher la tension.
- ✓ **Parler à quelqu'un de sûr** : une personne bienveillante peut vous aider à déposer ce que vous avez vécu.

✗ Ce que j'évite de me dire

CES PENSÉES ENTRETIENNENT LA SOUFFRANCE

- ✗ « Je suis faible. »
- ✗ « Je n'arrive pas à me contrôler. »
- ✗ « J'exagère. »
- ✗ « Je ne devrais pas me sentir comme ça. »
- ✗ « Ça ne devrait plus m'arriver. »

✓ Ce que je peux me dire à la place

DES PENSÉES PLUS DOUCES ET AIDANTES

- ✓ « J'ai traversé un moment difficile, et c'est humain. »
- ✓ « Mon corps a réagi pour me protéger. »
- ✓ « Ce que je ressens est réel et légitime. »
- ✓ « Je fais de mon mieux. »
- ✓ « Chaque épisode est une occasion d'apprendre à mieux me connaître. »



Mon débrief bienveillant

PRENDRE UN TEMPS POUR FAIRE LE POINT

Quelques minutes pour écrire permet d'intégrer ce qui s'est passé, de repérer ce qui vous aide et d'avancer plus sereinement.

- 1 Ce qui a déclenché cette montée d'angoisse :
- 2 Ce qui m'a aidé à traverser le moment :
- 3 Ce que je retiens de cet épisode :
- 4 Ce dont j'ai besoin maintenant :



*Faire une crise d'angoisse ne signifie pas que je régresse.
Cela signifie que mon système d'alarme s'est activé fortement.*

Mes phrases ressources

Des mots simples pour me recentrer quand la peur prend trop de place

Quand l'angoisse monte, notre esprit peut se remplir de pensées inquiétantes, de scénarios catastrophes ou d'images difficiles à arrêter. Utiliser des phrases ressources permet de ramener plus de calme dans le mental, de se reconnecter au présent et de retrouver un sentiment de sécurité. Ces phrases ne nient pas ce que vous ressentez. Elles sont là pour vous accompagner, comme un appui bienveillant, quand la peur prend trop de place.



Pour revenir au présent

DES PHRASES POUR ME RAMENER ICI ET MAINTENANT

« Je suis ici, maintenant. »



« En ce moment, je suis en sécurité. »



« Je peux me concentrer sur ce que je vois, je sens et j'entends autour de moi. »



« Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour être en sécurité. »



Quand le corps s'emballe

DES PHRASES POUR APAISER LES SENSATIONS PHYSIQUES

« Ce que je ressens est impressionnant, mais cela va passer. »



« Mon corps réagit comme s'il y avait un danger, mais il n'y en a pas ici et maintenant. »



« Je peux respirer et laisser la sensation passer, comme une vague qui redescend. »



« Mon corps sait se calmer, il l'a déjà fait et il peut le refaire. »



Quand j'attends une réponse

DES PHRASES POUR GARDER DU CALME DANS L'ATTENTE

« Je fais de mon mieux et cela suffit. »



« Je ne peux pas savoir maintenant, et c'est normal. »



« Je peux occuper mon esprit à autre chose en attendant. »



« Une réponse viendra en temps voulu. »



Quand la peur de récurrence revient

DES PHRASES POUR NE PAS ME LAISSER ENVAHIR

« Cette peur est une pensée, pas une réalité. »



« J'ai déjà vécu cela et j'ai tenu bon. »



« Même si cela revenait, j'ai des outils pour traverser à nouveau. »



« Je ne vis pas dans le futur, je reviens à d'aujourd'hui. »



Les phrases qui ne m'aident pas

DES PENSÉES FRÉQUENTES QUI ENTRETIENNENT L'ANGOISSE

✗ « Et si c'était grave ? »
Cette pensée nourrit le scénario catastrophe.

✗ « Je ne vais jamais y arriver. »
Elle enlève de l'espoir et me décourage.

✗ « Je dois être sûr(e) tout de suite. »
Elle renforce le besoin de contrôle.

✗ « C'est insupportable, ça ne va jamais passer. »
Elle amplifie la peur et la souffrance.



Ma phrase ressource du moment

Choisissez une ou plusieurs phrases qui vous parlent, ou écrivez la vôtre.

1

2

3



Une phrase ne fait pas disparaître la peur. Elle peut m'aider à ne pas me perdre entièrement en elle.

Quand demander une aide supplémentaire

Parce que certaines peurs méritent de ne pas être portées seul(e)

L'angoisse fait partie du parcours, mais il arrive qu'elle devienne trop fréquente, trop intense ou trop envahissante. Dans ces moments, demander une aide supplémentaire n'est pas un signe de faiblesse, mais une preuve de lucidité et de courage. Se faire accompagner permet d'être mieux soutenu, de retrouver du souffle et de ne plus porter seul(e) un poids devenu trop lourd.



Demander de l'aide, c'est reconnaître que l'on a le droit d'être soutenu(e). C'est s'offrir plus de ressources pour traverser une période difficile et retrouver un peu plus de sérénité.



Des signes qui m'alertent

Certains signes peuvent indiquer qu'il est utile de demander un soutien supplémentaire. Si plusieurs de ces situations vous concernent, n'hésitez pas à en parler.

- | | |
|--|---|
| 1 Je dors très mal, malgré la fatigue. | 5 Je n'arrive plus à travailler ou à accomplir mes activités habituelles. |
| 2 J'évite les examens médicaux ou les rendez-vous par peur ou angoisse. | 6 Je reste isolé(e) et je me coupe des autres. |
| 3 Je vérifie mon corps sans arrêt (symptômes, sensations, examens, internet...). | 7 Mes journées tournent autour de la peur et des pensées liées à la maladie. |
| 4 Je ne mange plus bien (perte d'appétit ou compulsions). | 8 Je multiplie les recherches sur internet et les demandes de réassurance, sans parvenir à me calmer. |



À qui puis-je en parler ?

Plusieurs personnes peuvent vous écouter, vous conseiller et vous orienter. Chacune a un rôle complémentaire et peut vous apporter un soutien adapté à votre situation.



Mon médecin traitant

Il peut vous écouter, évaluer la situation, vous orienter et, si besoin, vous proposer un suivi ou un traitement.



Mon oncologue ou l'équipe de suivi

Ils connaissent votre parcours et peuvent vous soutenir, vous rassurer et vous orienter vers des ressources adaptées (psychologue, soins de support...).



Un psychologue

Il vous aide à parler de ce que vous vivez, à comprendre vos peurs et à trouver des outils pour mieux les gérer.



Un psychiatre

Il peut évaluer la situation, proposer un accompagnement et, si nécessaire, un traitement adapté en complément d'un suivi psychologique.



Un proche de confiance

Un membre de votre famille, un(e) ami(e) ou une personne de confiance peut vous écouter, vous soutenir au quotidien et vous aider à faire le pas de demander une aide professionnelle.



Comment le dire simplement

Il n'est pas toujours facile de parler de son angoisse. Voici quelques phrases qui peuvent vous aider à exprimer ce que vous ressentez.

- « Je me sens très angoissé(e) depuis quelque temps. »
- « Mes pensées prennent beaucoup de place et j'ai besoin d'aide. »
- « J'ai du mal à dormir et cela me fatigue beaucoup. »
- « J'évite certains examens par peur et j'aimerais en parler. »
- « Je ressens le besoin d'un soutien, car j'ai l'impression d'être seul(e) face à tout cela. »



En cas d'urgence

Si vous avez des pensées de vous faire du mal, si vous vous sentez en danger imminent, ou si vous n'arrivez plus à vous sentir en sécurité, il est important de demander de l'aide immédiatement.



Contactez les services d'urgence (15 ou 112) ou une ligne d'écoute spécialisée dans votre pays.

Vous n'êtes pas seul(e). Des professionnels sont là pour vous écouter et vous aider.



*Demander de l'aide n'est pas un échec.
C'est parfois la meilleure manière de reprendre appui.*

Laurence Noel

PALLIATHÉRAPEUTE

ÉCOUTE • ACCOMPAGNEMENT • ÉCRITURE



J'accompagne depuis plusieurs années des personnes confrontées à la maladie, à l'après-cancer, au rôle d'aidant, à la perte d'autonomie, à la fin de vie et au deuil.

Dans mes accompagnements comme dans mes écrits, mon intention reste la même : rendre plus compréhensibles ces périodes qui bouleversent profondément une vie, mettre des mots sur ce qui est difficile à expliquer et proposer des repères concrets pour avancer.



Ce que j'accompagne



La maladie et ses bouleversements



L'après-cancer



Les aidants



L'angoisse, la peur et l'incertitude



La perte d'autonomie



La fin de vie



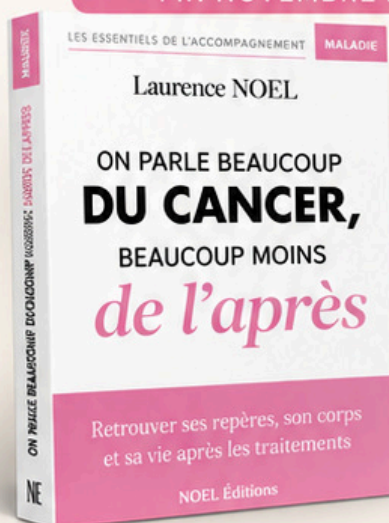
Le deuil

Les essentiels de l'accompagnement

J'écris actuellement une collection de livres pratiques consacrée aux grandes étapes de l'accompagnement.

Des ouvrages accessibles, concrets et profondément humains, pensés pour les personnes directement concernées comme pour leurs proches. Ils aborderont notamment la maladie et ses bouleversements, l'après-cancer, les aidants, la perte d'autonomie, la fin de vie et le deuil.

PREMIER LIVRE À PARAÎTRE
FIN NOVEMBRE 2026



Retrouver ses repères, son corps et sa vie après les traitements

Restons en lien

Pour suivre les prochaines parutions, mes ressources et mes actualités, vous pouvez me retrouver ici :



Instagram
laurencenoel.palliatherapeute



Site internet
laurencenoel.com

MON SITE



MON INSTAGRAM



Si ce guide vous a été utile, vous pouvez le transmettre à quelqu'un qui en aurait besoin, me suivre sur Instagram ou vous inscrire à mes prochaines ressources.

