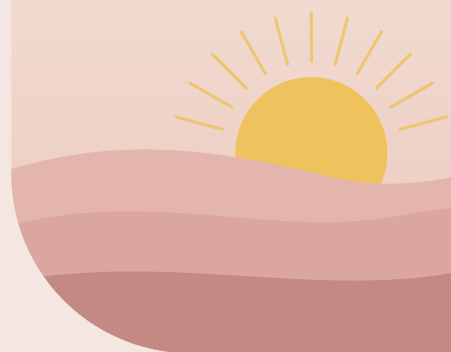


L'angoisse avant les résultats

Quand le temps s'étire entre l'examen et la réponse.



Les jours qui précèdent un scanner, une prise de sang ou un rendez-vous de résultats peuvent être très lourds, même quand tout va bien, même des années après les traitements. C'est si fréquent que la recherche lui a donné un nom : la scanxiété. Ce n'est ni de la faiblesse ni un manque de confiance. C'est ton esprit qui essaie de te protéger d'une nouvelle qu'il ne connaît pas encore.

LE CERCLE DE L'ATTENTE

1

Un examen approche.

2

L'esprit imagine le pire scénario.

3

Le corps réagit comme si c'était déjà vrai.

4

Tu cherches à te rassurer, sans y parvenir.

5

Le soulagement est bref, et le cercle recommence.

IL EST NORMAL DE...

- dormir moins bien les nuits d'avant
- avoir du mal à te concentrer
- être plus sensible, plus à fleur de peau
- ne pas vouloir en parler, ou en parler beaucoup

Premier pas. Le rendez-vous avec l'inquiétude

2 MIN • SANS MATÉRIEL

Plutôt que de lutter contre tes pensées toute la journée, tu peux leur donner un petit créneau.

1 Choisis un moment de 10 minutes dans ta journée.

2 Si elle arrive avant, dis-lui : « On en parle à 17 h. »

3 Au moment venu, laisse-la s'exprimer, sur papier ou dans ta tête.

Issue des TCC, cette technique ne fait pas disparaître l'angoisse, mais elle peut l'empêcher de prendre toute la place. Si la fatigue est trop lourde, pose simplement une main sur ta poitrine et allonge un peu chaque expiration.

Cher toi qui attends,

cette peur que tu ressens, je l'ai traversée moi aussi. Tu n'es pas seule. Tu peux la vivre à ta façon, avec toutes les émotions qui viennent, et sans culpabilité.

Chloé

POUR LES PROCHES

Pas besoin des mots parfaits. « Je pense à toi pour mardi » réconforte souvent plus que « ne t'inquiète pas ».

Si c'est trop lourd. Cette fiche ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Ton équipe soignante peut t'orienter vers un ou une psychologue. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite.

FICHE OFFERTE • MY DEAR CANCER