

## Qu'est-ce que la spiritualité? What is Spirituality?

La spiritualité est un aspect fondamental de l'humanité à travers lequel les gens recherchent un sens, un but et une transcendance (être capable de dépasser les limites normales). Les gens font l'expérience de la spiritualité à travers leur relation à eux-mêmes, à la famille, aux autres, à la communauté, à la société, à la nature et à ce qui est significatif ou sacré. La spiritualité s'exprime à travers les croyances, les valeurs, les traditions, les pratiques, les rituels et les expériences<sup>1</sup>.

Les personnes atteintes de cancer peuvent avoir des besoins en santé spirituelle. Ils peuvent commencer à chercher des moyens de :

- Donner un sens et un but à leur vie
- Accepter un diagnostic
- S'exprimer
- Se connecter à leur foi ou leurs croyances

## Qu'est-ce que la détresse spirituelle? What is spiritual distress?

La **détresse spirituelle** est un manque de bien-être spirituel. Cela se produit lorsque quelque chose, comme un diagnostic de cancer, perturbe votre identité fondamentale et votre spiritualité. Il s'agit d'un conflit entre votre système de croyances spirituelles et votre réalité actuelle. La détresse spirituelle est une réaction courante et compréhensible à une maladie grave. Les patients, les membres de la famille et les aidants peuvent tous en faire l'expérience à la fois mentalement et émotionnellement. Elle peut provoquer des sentiments tels que l'inquiétude, la peur, la tristesse et la colère. Cela peut affecter votre bien-être physique et votre rétablissement.

La détresse spirituelle peut vous amener à vous poser des questions telles que « Pourquoi Dieu a-t-il laissé cela m'arriver? » ou « Qu'ai-je fait pour mériter cela? » Vous pouvez avoir l'impression que votre Force supérieure vous a abandonné ou trahi pendant votre maladie. Vous pouvez être en colère ou incapable de prier ou de méditer. Vous pouvez perdre le désir de participer à des rites, des rituels ou des cérémonies culturelles.

Vous pouvez croire en un Moi supérieur et que vous créez votre propre destin – que vous avez fait tout ce qu'il fallait : manger sainement, faire de l'exercice, être une personne positive, avoir des pensées positives. Pourtant, on vous a diagnostiqué un cancer. Vous pouvez vous sentir coupable ou honteux. Vous pouvez vous demander « Pourquoi cela m'arrive-t-il? » ou penser « Ce n'est pas juste! » Ces sentiments peuvent affecter votre capacité à éprouver un sentiment de paix ou d'harmonie.

# Comprendre la spiritualité, la détresse spirituelle et existentielle Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

Les sentiments de détresse spirituelle sont temporaires et peuvent être gérés. L'expérience de la détresse spirituelle peut souvent être résolue et conduire à une croissance et à un renouveau spirituels, qui peuvent à leur tour avoir des effets positifs sur le rétablissement.

## Situations susceptibles de provoquer une détresse spirituelle :

### Situations that may cause spiritual distress:

- Attente d'un diagnostic ou d'un pronostic difficile
- Reculs importants ou répétés
- Douleur physique ou souffrance prolongée
- Lorsque vos croyances spirituelles ou culturelles ne sont pas en accord avec le plan de traitement recommandé par votre équipe soignante
- Lorsque vous estimez qu'un rituel de votre foi ou de votre culture est nécessaire et que vous n'êtes pas en mesure de le faire ou d'y accéder
- Les membres de la famille et les soignants peuvent souffrir d'épuisement compassionnel
- Un membre de la famille qui prend des décisions au nom d'un proche peut également éprouver une détresse spirituelle

## Qu'est-ce que la détresse existentielle? What is existential distress?

La **détresse existentielle** survient lorsqu'une personne pense à sa propre perte de vie. Elle comprend des sentiments d'impuissance, d'inquiétude, de solitude, de peur de la mort et de perte de raison de vivre<sup>2</sup>.

En cas de détresse existentielle, vous pouvez perdre le sens et le but de votre vie. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir de raison de vivre et dire des choses comme « Quel est le but de ma vie maintenant? Je ne vis pas vraiment. Je ne fais qu'exister ». Vous pouvez vous sentir dépassé et dire « j'ai peur » ou « je ne sais pas comment je vais m'en sortir ». Il s'agit là de réactions courantes à une maladie grave. Les sentiments sont temporaires et peuvent être gérés.

Si vous êtes en détresse spirituelle ou existentielle, prenez rendez-vous avec le **praticien en santé spirituelle** au 604-877-6000, poste 672115.

<sup>1</sup> Définition de la détresse spirituelle dérivée de Puchalski, CM et coll. Improving the Spiritual Dimension of Whole Person Care: Reaching National and International Consensus (« Améliorer la dimension spirituelle de la prise en charge globale de la personne : Parvenir à un consensus national et international »). *Journal of Palliative Medicine*, Vol 17. #6 (2014)

<sup>2</sup> Définition de la détresse existentielle dérivée de Vehling S, Kissane DW. Existential distress in cancer: alleviating suffering from fundamental loss and change (« Détresse existentielle dans le cancer : atténuer la souffrance liée à la perte et au changement fondamentaux »). *Psychooncologie*. 2018;27(11) : 2525-30