

IMPACTS PSYCHOLOGIQUES D'UNE INFECTION AU VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN (VPH)

Impacts psychologiques possibles au moment de l'annonce :

- D'une cytologie anormale (test de Pap)

- anxiété face à l'incertitude d'avoir une maladie
- préoccupation / malaise face aux tests / traitements à venir
- inquiétudes face à la possibilité de problèmes concernant de futures grossesses
- questionnements face au partenaire sexuel (et possibilité de transmission d'ITS)

- D'un diagnostic de VPH

- diverses réactions émotives : colère, anxiété, honte, culpabilité, déprime
- sentiment d'isolement
- estime de soi fragilisée
- peur d'être rejeté / jugé
- perte de confiance dans ses relations

Stratégies pour aider à gérer ces moments difficiles :

- Prendre soin de soi

- Prenez un moment pour ressentir l'état d'inconfort / stress qui vous habite, puis tentez de reconnaître les émotions associées et donnez-vous du temps pour les vivre.

- Offrez-vous de la bienveillance : développez une attitude de compassion face à vous-même en mettant de côté les jugements critiques et les blâmes et en développant un discours interne soutenant et rempli d'humanité. Pour vous aider à développer un discours bienveillant à votre égard, pensez à ce que vous diriez à un bon ami si c'était lui qui vivait cette situation difficile.
- Partagez vos émotions avec quelqu'un de confiance.
- **Gérer les inquiétudes**
 - Parlez de vos inquiétudes et préoccupations à votre médecin, infirmière et allez chercher du support au besoin.
 - Renseignez-vous auprès des professionnels de la santé pour obtenir de l'information plus détaillée sur votre condition.
 - Acceptez que les infections au VHP représentent un domaine médical complexe et que plusieurs questions demeurent sans réponse. Rappelez-vous toutefois que la recherche continue d'avancer et qu'il faut apprendre à vivre avec les zones d'incertitudes.

Centre de santé et de consultation psychologique
514 343-6452
cscp.umontreal.ca

saé services aux
étudiants

Université 
de Montréal

- Rappelez-vous que :

- il est normal de se sentir affecté par l'annonce d'une cytologie anormale et/ou d'un diagnostic d'infection au VPH; les émotions ressenties devraient diminuer petit à petit avec l'appropriation de votre condition.
- les infections au VPH sont fréquentes et bon nombre de personnes doivent apprendre à vivre avec ce diagnostic.
- il est difficile d'identifier le moment dans le temps où l'infection s'est produite de même que la source de cette infection, car une personne infectée peut-être asymptomatique durant plusieurs années.
- le diagnostic d'infection au VPH se retrouve autant chez les hommes que chez les femmes; les deux sexes sont donc concernés.

Doit-on consulter en psychologie?

Le recours à une aide psychologique est recommandé pour la personne qui a besoin d'aide pour composer avec ses émotions difficiles et qui souhaite obtenir des stratégies qui pourront lui permettre de mieux gérer les impacts de sa condition médicale sur les différentes sphères de sa vie.

Quelques questions pour vous aider à identifier si vous avez besoin d'aide :

Je me sens très préoccupé(e) par ma situation de santé et je n'arrive plus à me concentrer pour étudier / travailler.

Oui Non

Je ressens une grande colère / incompréhension face à mon diagnostic de VPH et je n'arrive plus à faire confiance à mon (ma) partenaire.

Oui Non

Je me sens envahie d'inquiétudes et/ou je me sens déprimé(e) face à mon futur depuis l'annonce d'un frottis anormal.

Oui Non

Je vis un malaise face aux autres depuis l'annonce de mon diagnostic de VPH; je n'ose plus faire de rencontres et je m'isole.

Oui Non

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, vous pourriez avoir besoin d'une aide professionnelle pour vous aider à gérer vos difficultés. N'hésitez pas à consulter.

Centre de santé et de consultation psychologique
514 343-6452
cscp.umontreal.ca