



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

# La vie après le cancer

*Guide à l'intention des personnes ayant vécu une expérience de cancer*



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

La Société canadienne du cancer tient à remercier The Cancer Council Victoria (Australie) de lui avoir permis d'adapter sa brochure *Life after cancer: A guide for cancer survivors* (2007).

## Table des matières

- 5** Introduction
- 9** Vos émotions à la suite du traitement
  - 11 Prendre le temps de comprendre ce qui se passe en soi
  - 13 Accueillir et accepter les émotions
- 15** Les réactions et les besoins de vos proches
  - 15 La famille et les amis
  - 16 Les enfants
- 19** Le retour à une vie normale
  - 19 Trouver une nouvelle normalité
  - 21 Pour vous aider à reprendre le fil
- 23** Les soins de suivi
  - 24 Pourquoi me faut-il des examens réguliers?
  - 25 Que se passe-t-il au cours des visites de suivi?
  - 25 Gérer l'anxiété avant les visites médicales
  - 26 Questions à poser lors de votre premier rendez-vous
- 29** La crainte d'une récurrence du cancer
  - 30 Quels symptômes devrais-je surveiller?
  - 30 Quelles sont les probabilités d'une récurrence?
  - 32 Pourrais-je développer un autre type de cancer?
- 35** Les effets tardifs et à long terme du traitement
  - 38 Fatigue
  - 41 Douleur
  - 45 Image corporelle et estime de soi
  - 46 Sexualité
  - 50 Symptômes de la ménopause
  - 53 Tristesse ou état dépressif
  - 57 Problèmes de fertilité
- 59** Les traitements complémentaires
- 61** Vivre en santé après le traitement
  - 61 Adoptez un programme de mieux-être
  - 61 Apprenez à gérer le stress
  - 62 Ne fumez pas et évitez la fumée des autres
  - 63 Protégez-vous du soleil
  - 63 Maintenez un poids santé
  - 64 Soyez actif
  - 65 Alimentez-vous sainement
- 67** Questions pratiques
  - 67 Aspects financiers
  - 69 La vie professionnelle après le traitement
  - 73 Aide au quotidien
- 75** Autres ressources utiles après une expérience de cancer
  - 75 Société canadienne du cancer
  - 76 Sites Web à consulter



## Introduction

Aujourd'hui, de nombreuses personnes touchées par le cancer vivent de longues années après avoir été traitées contre la maladie. Pour certaines, le traitement a « réussi »; elles sont considérées comme guéries. D'autres continuent à vivre plusieurs années tout en prenant des médicaments ou en suivant certains traitements; le cancer prend alors pour ces personnes la forme d'une maladie chronique contrôlée.

Vous avez probablement déjà entendu l'expression « survivant du cancer », à laquelle on peut donner plusieurs sens. Pour certains, elle désigne toute personne touchée par le cancer, par exemple quelqu'un qui vient de recevoir un diagnostic de cancer ou qui suit un traitement. D'autres ne l'utilisent que pour parler des personnes qui sont toujours en vie plusieurs années après leur traitement. La présente brochure s'adresse spécifiquement à toute personne qui :

- a terminé un traitement actif contre le cancer et est en convalescence;
- suit un traitement d'entretien (par exemple un traitement au tamoxifène);
- suit un traitement continu pour un cancer à évolution lente dont l'état est stable;
- fait l'objet d'un suivi attentif (surveillance active ou observation vigilante);
- est en rémission.

Cette expression, survivant du cancer, vous semble peut-être étrange. Plusieurs l'ont même en horreur. Pour d'autres, par contre, il s'agit d'un terme positif et percutant, qui décrit parfaitement leur situation. Le fait de considérer qu'ils ont survécu les aide à traverser les difficultés qui les attendent parfois après la maladie. Quelle que soit votre perception du terme, nous espérons que vous prendrez le temps de lire cette brochure. Vous pourriez y trouver des renseignements précieux, qui vous aideront à mieux profiter de la vie au jour le jour.

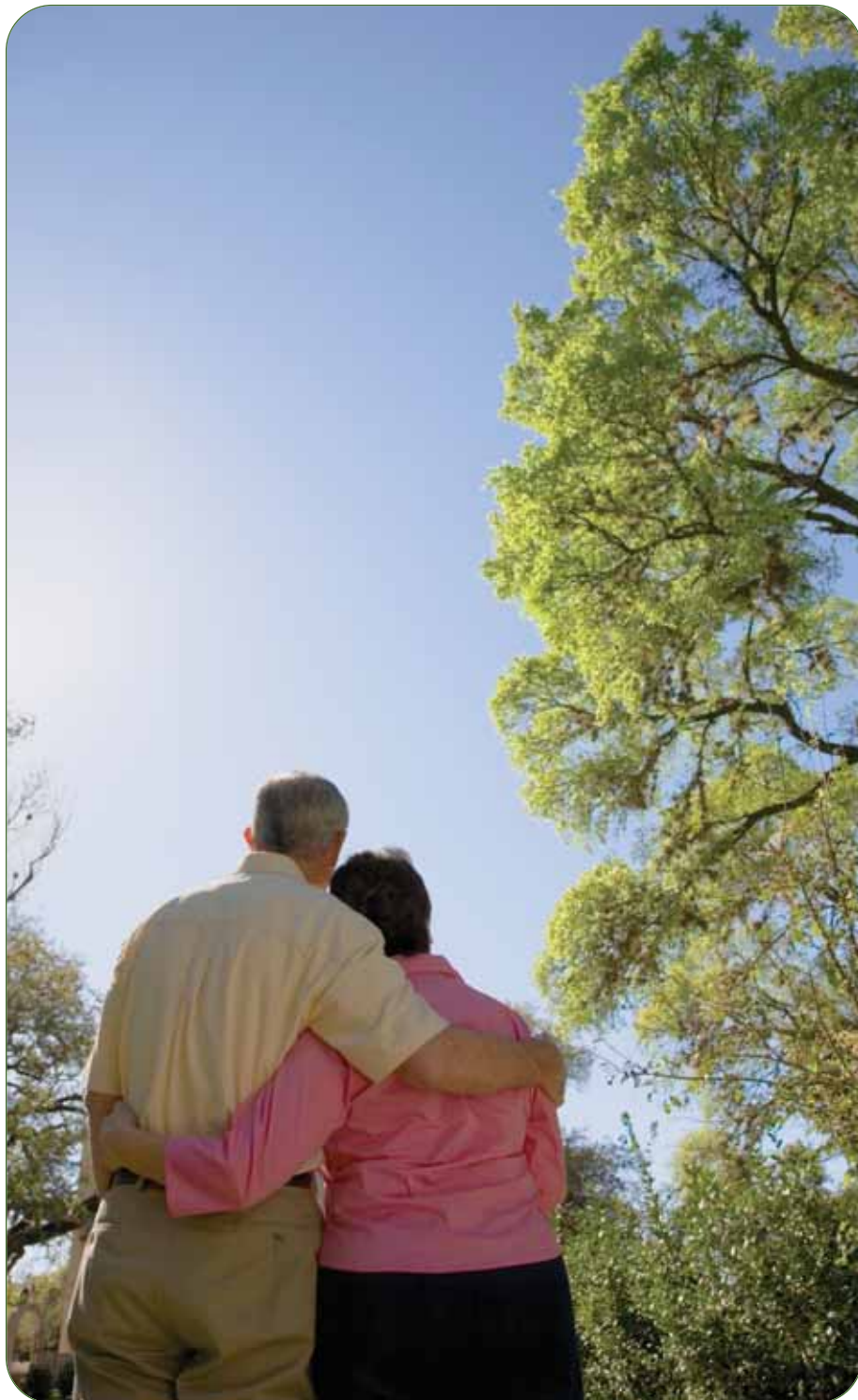


*Pour moi, le fait d'avoir survécu à un cancer équivaut presque à une médaille d'honneur.* ~ Mark

Cette brochure pourrait aussi être utile à vos proches et les aider à comprendre que vous aurez peut-être à vivre d'autres moments difficiles, même une fois votre traitement terminé. Nous ne pouvons qu'encourager vos parents et amis à s'exprimer eux aussi et à partager leurs états d'âme.

Si votre médecin vous a appris que votre cancer s'est aggravé et ne peut être guéri, nous vous invitons à communiquer avec notre *Service d'information sur le cancer* au 1 888 939-3333 afin d'obtenir plus d'information et un soutien approprié.

Afin de faciliter votre lecture, nous avons choisi d'utiliser le terme « médecin » pour désigner les différents professionnels de la santé susceptibles de participer à vos soins médicaux.



## Vos émotions à la suite du traitement

Un diagnostic de cancer amène souvent un profond questionnement à propos de la vie. Plusieurs disent qu'ils réévaluent alors leurs priorités et leurs responsabilités, et en viennent parfois à voir l'existence sous un jour meilleur. N'empêche que le quotidien n'est pas toujours facile; il y a de bonnes journées, et parfois de moins bonnes. Rares sont ceux qui n'auront pas besoin d'un soutien extérieur, tôt ou tard.

Pendant que vous suiviez vos traitements, vous avez peut-être cru ne jamais en voir la fin ou avez douté des chances de réussite. Vous et les vôtres étiez probablement concentrés sur le quotidien : arriver à l'heure aux rendez-vous, passer les tests nécessaires et faire face aux effets secondaires du traitement. Quand on vit autant d'émotions et de bouleversements dans sa vie, on n'a pas nécessairement beaucoup de temps pour penser à ce qui se passera « après ».

Vous vous dites peut-être que vous pourrez reprendre votre vie là où vous en étiez avant votre diagnostic de cancer. Qu'avec la fin du traitement, il est maintenant temps de vivre à nouveau normalement, d'être optimiste pour l'avenir et de vous réjouir à l'idée de ne plus avoir à vous rendre régulièrement à l'hôpital.

Certaines personnes vivent sans aucune difficulté la période qui suit la fin du traitement. Mais pour bien d'autres, le retour à la « vie normale » n'est pas aussi simple que cela. Si vous ne ressentez plus les effets secondaires du cancer ou du traitement, cela ne veut pas dire que vous serez nécessairement en parfaite forme. Quand on sait à quoi s'attendre, on peut plus facilement faire face aux difficultés et modifier ses habitudes en conséquence.



*Toute personne qui fait l'expérience du cancer doit passer par une importante période d'adaptation après le traitement.* ~ Neil

Au lendemain de votre traitement, il est tout à fait naturel d'être inquiet de la suite des choses et de vivre des émotions contradictoires. Vous pouvez vous sentir soulagé et heureux des résultats positifs de votre traitement, tout en éprouvant certaines appréhensions face à l'avenir. Certaines personnes se sentent par moments terrorisées et perdues, en particulier les premiers mois. L'attention régulière et le soutien de l'équipe soignante pouvaient avoir quelque chose de rassurant pendant le traitement. Même si on vous a dit de ne pas hésiter à téléphoner par la suite si vous ne vous sentez pas bien, cela vous gêne peut-être. Vos parents et amis ne vous téléphonent et ne vous rendent peut-être plus visite aussi souvent que lorsque vous étiez malade. Tout le monde présume que vous allez bien... alors que ce n'est pas nécessairement le cas.

Plusieurs survivants ont ainsi l'impression d'être délaissés et cela les met en colère. Mais en même temps, puisque le cancer est maintenant derrière vous, vous pensez peut-être que vous devriez normalement pouvoir passer à autre chose. Avec toutes ces émotions et ces pensées qui se bousculent, il est tout à fait normal de se sentir confus ou même dépassé.

« *Le véritable choc, c'est tout de suite après la fin du traitement. Tout à coup, on est laissé à soi-même. J'en ai parlé à un certain nombre de personnes et elles ont toutes vécu la même chose. Ce n'est pas que l'entourage vous laisse tomber – j'aurais pu appeler n'importe qui, l'hôpital, mes médecins – mais ce n'était plus la même chose; le traitement était terminé.* ~ Patricia

## Prendre le temps de comprendre ce qui se passe en soi

Ne vous en demandez pas trop après le traitement. Ne vous attendez pas à voir tout en rose. Prenez le temps d'absorber ce qui s'est passé et de vous préparer à ce qui s'en vient. Vous devrez peut-être vous adapter à certains effets secondaires à long terme. Il se peut que vous soyez triste à l'idée de devoir dire adieu à certaines activités que vous aimiez ou inquiet de votre état de santé futur. Il y a de quoi se sentir tout à l'envers.

« *Survivre, c'est continuer; chaque jour apporte un nouveau défi. Avec le recul, je pense que ce fut à la fois une calamité et une bénédiction.* ~ Neil

Il peut être épuisant d'essayer de demeurer constamment positif et de faire comme si tout allait bien. S'il y a des jours où c'est la grande forme, il peut par contre y en avoir d'autres où on se sent triste et seul. D'autres fois, c'est la colère qui prend toute la place, ou encore la peur ou un sentiment de frustration. Il n'est pas toujours évident d'être attentif à ses émotions et à les accepter comme elles viennent, mais il faut se dire qu'elles sont parfaitement normales – et acceptables. Il vaut mieux essayer de surmonter les pensées négatives que de les ignorer. La plupart des personnes qui ont eu un cancer disent que les difficultés s'estompent avec le temps. Évidemment, rien ne se règle du jour au lendemain; il ne faut donc pas que vous exigiez trop de vous-même trop rapidement.

Vous entendrez sans doute certains de vos proches vous répéter de demeurer positif. Ne vous gênez pas pour leur expliquer que vous avez encore des difficultés à surmonter. Il est important que les personnes qui vous côtoient de près essaient de comprendre vos appréhensions et soient là pour vous écouter et vous épauler.

« Demeurer positif », cela peut aussi vouloir simplement dire de composer avec ce qui vous arrive du mieux que vous le pouvez ce

jour-là. Cela peut signifier prendre soin de vous-même en pratiquant des activités qui vous permettent de faire le plein mentalement, spirituellement ou physiquement. Ou, pourquoi pas, faire quelque chose dont vous avez toujours rêvé, comme partir en voyage ou entreprendre un nouveau passe-temps. Cela ne veut pas dire d'afficher un visage heureux tout le temps ou d'éviter de penser aux difficultés liées au cancer.

Si vous avez le moral à zéro pendant de longues périodes, consultez votre médecin. Il s'agit peut-être alors de dépression, ce qui est différent d'un état passager de tristesse et de découragement que de nombreuses personnes éprouvent après leur traitement. Vous trouverez plus d'information sur la dépression et ses symptômes à la page 53.

## Accueillir et accepter les émotions

Il n'y a pas d'émotion « correcte ». Chaque personne a des inquiétudes et des soucis qui lui sont propres.

Ce qu'il faut savoir, par contre, c'est que les pensées négatives drainent énormément d'énergie. Si ce genre de pensées vous envahit, le souvenir d'un moment heureux de votre vie vous aidera peut-être à les chasser. Cela pourrait sembler difficile au début mais comme pour toute chose, cela se fera plus facilement avec la pratique.

N'hésitez pas à demander de l'aide. Faites appel aux personnes qui sont près de vous. L'appui de votre entourage peut vous faire du bien. Avoir du mal à affronter seul les difficultés, ce n'est pas être faible. Si vous êtes réticent à parler à un proche, alors un thérapeute compétent ou un bénévole ayant vécu une expérience de cancer semblable à la vôtre pourra peut-être vous aider. Voyez cela comme un geste positif vers votre rétablissement.

Partager vos émotions avec d'autres personnes n'est qu'un moyen parmi d'autres pour vous aider à vous sentir mieux. Prenez le temps de découvrir ce qui fonctionne pour vous. Vous pourriez mettre vos émotions sur papier dans un journal ou lire les témoignages d'autres survivants. La pratique quotidienne de l'exercice physique peut aussi avoir des effets positifs sur l'humeur. Consultez votre médecin, qui vous conseillera peut-être une technique de relaxation comme la méditation, la visualisation, le yoga, le massage ou la respiration profonde.

Cette brochure propose plusieurs moyens de gérer certaines émotions et inquiétudes. D'autres ressources sont également suggérées à la toute fin pour vous aider à obtenir l'information et le soutien nécessaires.



## Les réactions et les besoins de vos proches

Il est fort probable que vos proches parents et amis ressentiront eux aussi d'intenses émotions à l'issue de votre traitement contre le cancer.

Votre expérience personnelle pourrait les amener à se poser des questions sur leur propre existence et sur leur avenir. Tout comme vous, ils en viendront peut-être aussi à modifier leurs priorités et à se concentrer davantage sur ce qui compte vraiment pour eux, comme la famille et les amis. Tout cela peut s'avérer très positif et avoir pour effet de renforcer les liens qui vous unissent. Toutefois, certaines réactions de vos proches pourraient aussi vous déplaire et vous contrarier.

« *Lorsque je m'en suis sorti, alors que j'étais pleinement confiant, eux [mes parents] étaient plutôt terrorisés.* ~ Mark

### La famille et les amis

Pour un survivant du cancer, les membres de sa famille et ses amis peuvent être une source de réconfort et de courage, mais aussi de stress et d'anxiété. Plusieurs déplorent le fait que les personnes qui sont les plus proches d'eux ne voient pas à quel point ils ont encore besoin d'aide. Vos proches s'attendent peut-être à vous voir reprendre votre vie d'avant plus rapidement que vous en êtes capable, et il peut être difficile pour vous de les détromper. Si c'est parce que vous vous sentez coupable de tout ce qu'ils ont déjà dû vivre en raison de votre cancer, ne laissez pas cet état d'esprit prendre le dessus de vos vrais besoins à ce moment précis.

Vos proches pourraient avoir des attentes irréalistes envers vous. Il arrive que le rétablissement nécessite plus de temps que le traitement lui-même, ce qui risque d'être difficile à accepter pour vous et les vôtres. Tout le monde, à commencer par vous, est impatient de voir la vie devenir plus simple, moins stressante et plus agréable. Mais ce n'est pas toujours possible. C'est décevant, bien entendu, mais chacun doit trouver un moyen de composer avec la réalité.

Au fur et à mesure que la vie reprendra son cours habituel avec vos proches, les choses devraient être plus faciles. Il faut y mettre du temps et de la patience, mais cela vaut le coup : de nombreuses personnes affirment en effet qu'à la suite du cancer, leur vie a pris un sens nouveau et est souvent plus gratifiante.

Faites comprendre à vos proches que vous êtes conscient des difficultés qu'eux aussi doivent vivre. Dites-leur combien vous appréciez tout ce qu'ils ont fait pour vous et que vous continuez d'avoir besoin de leur appui.

« *J'ai des amis qui se sont éloignés, à ma grande déception... Certaines amitiés auxquelles j'accordais une grande valeur n'étaient pas aussi solides que je le pensais... Ça ne veut pas nécessairement dire que ces personnes sont insensibles, c'est peut-être juste qu'elles ne savent pas quoi faire ou quoi dire.* ~ Rosemary

La plupart des gens ne demandent qu'à faire le maximum, mais ils ne savent pas vraiment comment s'y prendre. Ils pensent peut-être que le mieux est de faire comme si rien n'était arrivé et d'essayer de passer à autre chose aussi vite que possible. Si c'est le cas, dites-leur que vous vous sentez encore très fatigué, vulnérable ou effrayé. Si vous pouvez vous parler franchement et unir vos efforts, ce sera bien plus facile pour tout le monde.

## Les enfants

La présence des enfants peut apporter beaucoup de joie et de réconfort aux personnes qui se remettent d'un cancer. Évidemment, la situation variera en fonction de l'âge qu'ils ont. Ils risquent de ne pas vous avoir vu beaucoup pendant votre traitement. Ils ont peut-être même craint de vous voir mourir. Quel que soit leur âge, soyez aussi ouvert et honnête que possible; cela les rassurera. La plupart des enfants seront en mesure de comprendre que vous avez encore besoin de temps pour récupérer de votre traitement.

Autant que possible, faites participer vos enfants à votre convalescence. Si vous avez de jeunes bambins et que vous êtes trop fatigué pour jouer, demandez-leur de s'étendre près de vous pour lire ou de regarder un film pendant que vous faites un somme. Ou blottissez-vous l'un contre l'autre et parlez des choses que vous aimez faire ensemble. Ce n'est pas toujours évident avec les enfants de moins de quatre ans; dans ce cas, demandez à un proche de venir chez vous et de jouer avec eux en votre compagnie. Vous ne serez pas trop de deux pour vous occuper de ces petites boules d'énergie! Aux enfants plus âgés, demandez de vous aider à cuisiner, nettoyer la maison ou faire les courses, ou de vous faire la lecture pendant que vous êtes allongé.

Plus vos enfants auront un rôle actif à jouer auprès de vous, plus ils se sentiront appréciés et utiles. Ils passeront ainsi davantage de temps avec vous; après tout, n'est-ce pas ce que la plupart des enfants désirent, être aussi proches que possible de leurs parents? Les tenir à l'écart ou essayer de leur cacher vos émotions et vos besoins n'arrangera rien : ils se sentiront confus, perdus et abandonnés. Les enfants sont parfois le meilleur remède qui soit – ils sont capables de vous faire rire aux éclats et de vous rendre heureux.

## Mes enfants hériteront-ils de mon cancer?

La plupart des cancers ne sont pas héréditaires. Le fait d'avoir transmis vos gènes à vos enfants ne signifie pas qu'ils auront eux aussi un cancer. Seulement 5 % à 10 % des cancers se transmettent par les gènes. Par ailleurs, plus une personne est âgée au moment de son diagnostic, moins il y a de probabilités que les gènes aient joué un rôle dans le développement de la maladie. Si vous craignez que le cancer que vous avez eu puisse être héréditaire, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous indiquer s'il y a un risque et si vos enfants devront passer régulièrement des tests ou faire l'objet d'une surveillance particulière en vieillissant. Au besoin, le médecin vous dirigera vers des ressources spécialisées en dépistage et en counseling génétique.



## Le retour à une vie normale

Plusieurs personnes reprennent une vie active et normale une fois leur traitement contre le cancer terminé. Pour certains, toutefois, la reprise des activités quotidiennes pose problème. Dans certains cas, il s'agit simplement de trouver une nouvelle façon de vivre « normalement ».

« *Après un cancer, rien ne peut redevenir véritablement pareil à ce qu'on a connu avant – on évolue en étant désormais une personne différente.* ~ Julie

### Trouver une nouvelle normalité

Vous ne ressentirez pas nécessairement les mêmes émotions et ne connaîtrez pas les mêmes difficultés selon le type de cancer que vous avez eu. Si votre traitement provoque des effets secondaires à long terme, votre convalescence en sera aussi modifiée.

Plusieurs survivants du cancer ressentent une douleur ou souffrent de dépression à un moment ou un autre. Vous pourriez avoir de la difficulté à reprendre vos activités professionnelles, sportives ou sociales en raison des changements physiques que votre corps a subis. Vous ne serez peut-être plus capable d'accomplir certains gestes ou vous ne pourrez plus parler ou manger comme autrefois. La chirurgie peut aussi laisser des cicatrices qui modifieront votre image corporelle. Bien des gens rapportent une extrême fatigue (une sensation d'épuisement et de manque d'énergie) après la fin de leur traitement. Toutes ces réactions peuvent vous miner et compliquer votre vie quotidienne.

Votre entourage ne mesurera peut-être pas tout ce que vous devez surmonter, ce qui rendra votre situation encore plus difficile. Vous les entendrez peut-être vous dire : « Maintenant que ton traitement est terminé, tu dois avoir hâte de revenir à la normale. » Mais qu'est-ce qui est « normal », au fait? Et si vous ne pouviez ou ne vouliez pas

retourner à la vie que vous meniez avant votre diagnostic? Plusieurs confient qu'ils se sentent désormais différents et que l'expérience du cancer a profondément marqué leur existence. Il se pourrait que vous ayez maintenant des priorités, des intérêts et des attitudes tout à fait différents.

« À la fin, tout le monde te dit : « C'est bon, tu es guérie maintenant, tu peux enfin reprendre ta vie », alors que tu n'es plus du tout la même personne qu'avant. Physiquement et émotionnellement, tu te sens un peu comme une épave – tu n'es plus toi-même : tu as des ballonnements, tu as engraisé, tu ne peux plus marcher correctement, tu as perdu tes cheveux, et tu te sens incroyablement fatiguée. On a beau te dire que c'est fini ... tu es loin d'avoir l'impression que c'est le cas.

~ Georgina

Une fois le traitement terminé, donnez-vous du temps pour vous adapter à votre nouvelle situation. Cette période d'adaptation est d'autant plus importante si vous vivez des changements majeurs, que ce soit au niveau de votre apparence, de vos émotions ou de vos rapports avec les autres. Faites les choses à votre rythme; vous n'avez pas à tout régler en même temps. Chaque problème mérite qu'on s'y arrête pour trouver la meilleure solution. Ne vous laissez pas influencer par ce que les autres pensent que vous devriez faire.

Il viendra peut-être un moment où vous devrez cependant faire un petit effort pour sortir et recommencer à faire des activités comme magasiner et voir des amis. Vous pourriez même retourner au travail si c'est envisageable. Bien sûr, au début cela risque d'être très angoissant. Rester à la maison vous semblera sans doute beaucoup plus facile. Mais avec le recul, la plupart des gens considèrent que le fait de sortir de chez eux leur a fait énormément de bien.

## Pour vous aider à reprendre le fil

Chaque personne fait face à la vie à sa manière après le traitement. Certaines reçoivent beaucoup d'amour et de soutien de la part de leur famille et de leurs amis. D'autres ont moins de chance. Certains médecins prodiguent beaucoup de conseils pour faciliter l'« après-traitement » alors que d'autres ne le font pas.

Chose certaine, votre vie après le cancer risque d'être différente de ce qu'elle était avant. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- Faites une petite sieste quand vous en éprouvez le besoin. Après tout ce que vous avez traversé, votre corps et votre esprit ont encore besoin de beaucoup de repos pour récupérer.
- Demandez de l'aide de l'extérieur pour faire le ménage de la maison, l'épicerie et les courses. La plupart de vos proches ne demanderont pas mieux que de vous donner un coup de main.
- Partagez vos sentiments et vos inquiétudes avec les personnes qui sont proches de vous. Certains trouvent que cela les aide grandement.
- Échangez avec une autre personne qui a survécu au cancer.
- Si vous vous sentez nerveux à la pensée de sortir à nouveau pour la première fois, demandez à un ami ou un parent de vous accompagner.
- Ne dites aux gens que ce que vous avez vraiment envie de dire. Vous n'avez pas à tout expliquer à tout le monde.
- Essayez de ne pas trop vous en faire si les gens ne savent pas comment réagir à ce que vous vivez. Souvenez-vous que la plupart du temps, ils n'ont aucune intention de vous blesser.
- Si vous retournez au travail, commencez en douceur (quelques heures par semaine) et augmentez la cadence progressivement.

Si la situation devient trop difficile pour vous et que vous vous sentez très déprimé pendant plus de quelques semaines, prenez rendez-vous avec votre médecin afin de voir ce qui pourrait vous aider. Certains ont de la difficulté à demander de l'aide ou considèrent cela comme une faiblesse; pourtant, nous avons tous besoin de faire appel aux autres un jour ou l'autre. Rien que d'avoir fait part de vos états d'âme à quelqu'un, vous vous sentirez peut-être déjà mieux.



## Les soins de suivi

Grâce aux progrès de la médecine, on peut souvent espérer vivre beaucoup plus longtemps après une expérience de cancer. Au terme de votre traitement, votre médecin vous a probablement expliqué que vous devriez être suivi de façon régulière. Ces visites font partie de l'ensemble de vos soins et permettent de vérifier l'évolution de votre état de santé.

Les visites de suivi peuvent susciter une certaine anxiété, surtout dans les semaines qui précèdent le rendez-vous. Certains ne peuvent s'empêcher de penser que le cancer est revenu, ou que le médecin pourrait diagnostiquer un nouveau cancer, différent du premier. Nous abordons plus spécifiquement cette question - la crainte d'une récurrence du cancer - à la page 29.

Voyez ces examens comme une occasion de prendre votre santé en main. Au premier rendez-vous, demandez à quoi vous pouvez vous attendre pour les prochaines visites. Si vous ne le savez pas déjà, demandez qui contacter si quelque chose vous tracasse. Prenez en note les numéros de téléphone de ces personnes et le meilleur moment pour les joindre. Vous trouverez à la page 26 une liste de questions utiles à poser à votre médecin ou à d'autres membres de votre équipe soignante.

Certaines études démontrent un décalage entre ce que les survivants du cancer attendent des visites de suivi et la vision qu'en ont les médecins. Le vôtre pourrait vous poser des questions sur des aspects qui ne vous préoccupent aucunement, et passer sous silence des choses qui vous tracassent. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en au médecin même s'il ne vous pose pas de question à ce sujet. C'est vous qui avez besoin de soins de suivi, et il est important pour vous de sentir qu'on prend votre situation à cœur.

Si le médecin utilise des termes ou des phrases difficiles à comprendre, demandez-lui de vous expliquer les choses plus simplement. Ne partez

pas sans avoir compris ce que le médecin vous a dit. Vous êtes parfaitement en droit de vous informer de ce qui vous concerne. Si le temps manque, demandez un plus long rendez-vous la prochaine fois. Si vous n'êtes toujours pas satisfait des réponses obtenues, dites-le à votre médecin.

### **Tenez vos médecins au courant**

Si vous consultez d'autres professionnels de la santé que votre spécialiste du cancer (dentiste, diététiste, praticien de médecine douce, par exemple), il est très important de les informer de votre cancer et de votre traitement. Cela pourrait influencer les décisions qu'ils devront prendre quant aux soins à vous apporter.

### **Pourquoi me faut-il des examens réguliers?**

Chaque personne est différente et les soins de suivi varieront selon le type de cancer que vous avez, le traitement reçu et les effets à long terme que vous pourriez éventuellement éprouver. Le suivi permet entre autres au médecin de :

- détecter rapidement les problèmes, y compris les signes d'un possible retour du cancer;
- surveiller votre état de santé et votre bien-être, et vous confirmer que tout va bien.

La plupart des gens verront leur médecin à intervalles réguliers (quelques mois) au cours des premières années suivant la fin du traitement. Avec le temps, si vous demeurez en bonne santé, les visites de suivi s'espaceront graduellement. Votre médecin vous indiquera à quelle fréquence il voudrait vous voir et si vous devez continuer à consulter un spécialiste du cancer de façon régulière.

### **Que se passe-t-il au cours des visites de suivi?**

Le médecin vous examinera et vous demandera comment vous vous sentez. Ne craignez pas de dire la vérité. Si, par exemple, vous vous êtes senti déprimé, dites-le-lui. Mentionnez-lui tout symptôme qui vous affecte. Selon le type de cancer que vous avez eu, vous devrez peut-être passer des tests, comme des analyses sanguines, des radiographies ou des scintigrammes.

### **Gérer l'anxiété avant les visites médicales**

De nombreux survivants du cancer disent devenir très anxieux à l'approche de leurs examens de suivi. Les troubles du sommeil, les cauchemars et les douleurs plus intenses sont fréquents dans les jours qui précèdent le rendez-vous. Certains auront des sautes d'humeur et perdront l'appétit.



*C'est vraiment énervant : on a beau se répéter que ce n'est qu'un examen pour vérifier et rien de plus, on finit quand même par en faire une montagne. ~ Georgina*

Plusieurs raisons peuvent expliquer une telle anxiété avant chaque rendez-vous – la principale étant la crainte qu'on vous annonce une récurrence de votre cancer.

Ce peut être aussi parce que le fait de retourner à l'hôpital ravive les souvenirs de tous les tests déjà passés, de votre traitement et de ses effets secondaires. Juste au moment où votre vie reprend son cours, la perspective d'un banal examen peut vous mettre en état de vulnérabilité et soulever de vives inquiétudes. Elle vous oblige à envisager la possibilité de voir le cancer réapparaître et votre vie être bouleversée une fois de plus.

Il est primordial de trouver des moyens de gérer votre anxiété face aux examens de suivi. Lorsque vous en aurez passé quelques-uns et que tous vos résultats seront normaux, vous devriez être en mesure

de les voir venir avec moins d'appréhension. Voici ce qui pourrait vous aider :

- Faites-vous accompagner d'un proche – n'essayez pas d'affronter la situation tout seul. Partager ses craintes peut faire toute la différence au monde. Et rien ne saurait faire davantage plaisir à vos proches que de se sentir vraiment utiles.
- Avant de partir, mettez sur papier les questions que vous désirez poser. Au besoin, demandez à la personne qui vous accompagne de prendre des notes au cours de la discussion avec le médecin.
- Donnez-vous une raison d'anticiper ce jour-là avec plaisir. Prévoyez quelque chose de spécial après votre rendez-vous – prendre un bon repas au restaurant ou vous offrir une pâtisserie.

La plupart des survivants du cancer le confirment : on peut difficilement s'empêcher de penser au prochain examen et de spéculer sur les résultats. Faut-il se préparer au pire ou au contraire, se dire que tout ira bien? Chacun a sa façon de faire face à l'inconnu. Ce qui compte, c'est que vous vous sentiez à l'aise avec votre programme de suivi; vous ne devez donc pas hésiter à en parler avec votre médecin.

### Questions à poser lors de votre premier rendez-vous

- Quels symptômes dois-je surveiller?
- Combien de temps devrai-je prendre les médicaments qui me sont prescrits? Auront-ils des effets secondaires?
- Qui s'occupera des effets à long terme comme la douleur et la fatigue?
- Quels sont les autres effets à long terme possibles? Peut-on les atténuer?
- Où puis-je m'adresser pour en savoir davantage à propos de mes soins de suivi? Mon médecin de famille y participera-t-il?
- Que puis-je faire pour faciliter la reprise de ma vie professionnelle et sociale?
- Que puis-je faire pour réduire les risques de récurrence de mon cancer?

### Vous voulez en savoir davantage à propos de votre suivi?

Votre médecin de même que les autres membres de votre équipe soignante pourront vous fournir des précisions à propos de vos soins de suivi.

La Société canadienne du cancer fournit de l'information générale sur de nombreux types de cancer, ainsi que sur les progrès de la recherche en matière de soins de suivi.

- Appelez sans frais au **1 888 939-3333** pour parler à un spécialiste en information.
- Envoyez-nous un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).
- Visitez notre site Web au [cancer.ca](http://cancer.ca).

Nos services sont gratuits et confidentiels.



## La crainte d'une récurrence du cancer

Il est normal de penser que le cancer pourrait revenir un jour et de se demander comment on réagirait si c'était le cas. La crainte d'une récurrence de la maladie est l'une des peurs les plus fréquentes chez les personnes qui ont été traitées à la suite d'un cancer.

Il est très difficile de vivre avec l'idée que le cancer pourrait frapper à nouveau. Chez certaines personnes, cette crainte est ancrée si profondément qu'elle empoisonne leur vie quotidienne. Elles n'éprouvent plus aucun plaisir à vivre et sont parfois persuadées qu'il en sera ainsi pour le reste de leurs jours. On compare souvent cette peur à une ombre qui plane au-dessus de soi – où qu'on aille, elle nous suit.



*La peur est toujours là. Elle ne disparaît jamais complètement.* ~ Maria

Avec le temps, pourtant, bien des gens constatent que leur crainte du cancer s'amenuise et qu'ils y pensent moins souvent. Des inquiétudes qu'on croyait chose du passé peuvent toutefois ressurgir à l'occasion de certains événements, par exemple :

- des occasions spéciales – anniversaires de naissance ou autres, fêtes religieuses;
- la date de votre diagnostic et celle de votre dernier traitement;
- les jours qui précèdent et qui suivent immédiatement vos rendez-vous médicaux;
- l'annonce qu'une autre personne est atteinte du cancer;
- l'apparition de symptômes semblables à ceux que vous éprouviez lors de votre diagnostic initial de cancer;
- l'annonce du décès d'une personne de votre connaissance, des suites du cancer ou d'une autre maladie;
- le fait de passer devant l'hôpital où vous receviez vos traitements ou de rendre visite à quelqu'un à cet hôpital;
- le fait de lire ou d'entendre des choses à propos du cancer, de nouveaux traitements ou d'une vedette atteinte de la maladie.

« *Le cancer laisse toujours des cicatrices, que ce soit à l'intérieur de nous, sur le plan émotionnel ou intellectuel, ou à l'extérieur de nous, sur le plan physique. Les cicatrices physiques sont probablement les moins graves; ce sont celles de l'intérieur qui sont les plus difficiles à supporter.*

~ Neil

### Quels symptômes devrais-je surveiller?

Votre spécialiste du cancer est la personne la mieux placée pour vous dire quels sont les symptômes auxquels vous devez être attentif et que vous devez signaler. Si vous éprouvez effectivement un symptôme quelconque, essayez de ne pas trop vous en faire. Prenez tout de suite rendez-vous afin d'en parler à votre médecin; vous n'avez pas à attendre le prochain rendez-vous qui avait été fixé.

Votre médecin sera en mesure de voir ce qui en est et de décider si vous devez ou non passer des tests. Bien des symptômes n'ont strictement rien à voir avec le cancer. Il pourrait tout simplement s'agir d'un mal de tête ou d'une indigestion, ou d'un état de fatigue normal à la suite de votre traitement.

À moins que le médecin ne vous donne des indications plus précises, souvenez-vous que l'important est de bien connaître votre corps et ce qui est normal pour vous.

### Quelles sont les probabilités d'une récurrence?

Règle générale, plus le temps passe, moins il est probable que le cancer se manifeste à nouveau. Les probabilités que vous soyez totalement guéri augmentent au fil des années qui s'écoulent sans récurrence. C'est le cas pour la plupart des types de cancer.

Votre médecin pourra vous fournir des indications d'après les résultats d'études scientifiques et son expérience personnelle auprès d'autres patients, mais il ne pourra rien vous garantir. Même le plus grand spécialiste au monde ne pourrait vous dire avec certitude ce que

vous réserve l'avenir. Faites de votre mieux pour ne pas laisser l'incertitude miner votre moral. De nombreux survivants du cancer affirment qu'avec le temps, ils finissent par trouver une façon de se faire à l'idée que le cancer pourrait revenir.

« *Je vis dans la peur de vivre une rechute et de porter les stigmates du cancer. Mais ce n'est pas que ça : j'ai aussi l'impression d'« avoir vieilli avant le temps » et que je suis encore en décalage par rapport à tous ces changements. Même aujourd'hui, les personnes qui ont eu un cancer sont stigmatisées, vous savez... et ça déteint sur chaque aspect de notre vie... Et malgré tout ça, je suis là, j'ai survécu.* ~ Helen

### Statistiques de survie

Les médecins se servent entre autres des statistiques de survie pour fournir l'estimation la plus réaliste possible des probabilités qu'une personne en particulier survive au cancer. Ces données proviennent d'études mesurant la survie pour un type et un stade spécifiques de cancer; la plupart de ces études suivent des patients pendant une période de 5 ou 10 ans. Il est probable que votre médecin se basera sur l'une ou l'autre de ces statistiques, selon le cancer qui vous touche.

Voyons un peu comment comprendre ces statistiques : si le taux de survie relative après 5 ans est de 95 % pour un certain type de cancer, cela signifie qu'en moyenne les personnes touchées par ce type de cancer ont à 95 % les mêmes probabilités d'être encore en vie 5 ans (ou plus) après le diagnostic qu'une personne non touchée par le cancer dans la population générale. Cela ne signifie pas que l'espérance de vie d'une personne atteinte de ce cancer n'est que de 5 ans. Bien des survivants vivent beaucoup plus longtemps, surtout si leur cancer est détecté et traité rapidement.

Les statistiques de survie au cancer doivent être interprétées avec précaution. Parce qu'elles sont fondées sur l'expérience de groupes

de la population, elles ne peuvent servir à prédire la survie d'une personne en particulier. Les statistiques de survie au cancer :

- sont des estimations générales;
- peuvent varier considérablement selon le stade et le grade du cancer;
- sont fondées sur des données qui datent parfois de plusieurs années et qui par conséquent ne reflètent pas nécessairement l'impact des progrès récents du dépistage précoce ou du traitement;
- ne tiennent pas compte des effets d'autres maladies, de la réaction individuelle au traitement ou des décès attribuables à d'autres causes.

Lorsqu'on vient tout juste de terminer un traitement du cancer, on n'a pas nécessairement envie de parler au médecin des taux de survie. Ne posez la question que si vous êtes vraiment prêt à entendre la réponse. Vous préférerez peut-être attendre quelques mois, ou même ne jamais en entendre parler. Il s'agit d'un choix personnel et, quel qu'il soit, parfaitement légitime.

### **Pourrais-je développer un autre type de cancer?**

La plupart des gens qui sont touchés par le cancer ne développent qu'un type principal de la maladie. Il est rare, mais possible, d'être touché par un autre cancer, entièrement différent. Votre risque personnel de cancer pourrait être plus élevé si :

- Vous avez hérité de gènes qui augmentent votre risque de cancer.
- Vous avez déjà été exposé à des agents carcinogènes tels que la fumée du tabac.
- Le traitement de votre cancer précédent a accru votre risque personnel. (Par exemple, la radiothérapie peut parfois accroître le risque d'avoir un cancer différent plus tard dans la vie, en particulier si vous avez reçu de tels traitements dans l'enfance.)

Si vous craignez de développer un type différent de cancer, parlez à un membre de votre équipe soignante. Ces professionnels devraient pouvoir vous fournir de l'information personnalisée selon votre situation et le traitement que vous avez reçu.

Ayant connu une expérience de cancer, vous êtes sans doute au fait de l'existence de programmes de dépistage, lesquels ont pour but de détecter le cancer chez des personnes dont le risque se situe dans la moyenne et qui n'ont aucun motif de croire qu'elles puissent être atteintes. Dans le cas de personnes courant un risque supérieur à la moyenne de contracter un type particulier de cancer, le médecin pourrait suggérer de passer des tests à un plus jeune âge, plus souvent ou autrement que dans la population générale.

Personne n'est mieux placé que votre médecin pour déterminer quel examen ou test convient pour vérifier votre état de santé, en tenant compte de vos habitudes de vie de même que de vos antécédents médicaux personnels et familiaux.

### **Vous voulez en savoir davantage à propos de la détection précoce et du dépistage?**

La Société canadienne du cancer fournit des renseignements généraux à propos de la détection précoce et du dépistage du cancer chez les hommes et les femmes. Pour en savoir plus :

- Appelez sans frais au 1 888 939-3333 afin de parler à un spécialiste en information.
- Envoyez-nous un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).
- Visitez notre site Web au [cancer.ca](http://cancer.ca).



## Les effets tardifs et à long terme du traitement

Ça y est, votre traitement est enfin terminé. Vous pourriez être tenté de croire que vous n'aurez plus à subir d'effets secondaires. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Il faut parfois beaucoup de temps avant que les effets secondaires du traitement disparaissent. Certains problèmes se résorberont très rapidement. D'autres persisteront des semaines, des mois, voire des années. C'est ce qu'on appelle les effets à long terme.

Certaines personnes vivront des effets secondaires permanents ou bien tardifs. Les effets tardifs apparaissent longtemps après la fin du traitement.

Les effets tardifs et à long terme varieront selon le type et le stade de votre cancer, et selon le traitement reçu. Certaines personnes – par exemple, celles qui ont subi l'amputation d'un membre ou qui ont perdu la faculté de manger et de boire normalement – devront modifier leur façon de vivre de manière permanente. D'autres changements pourraient s'avérer nécessaires pour surmonter les difficultés d'ordre sexuel, l'incontinence, la douleur ou la fatigue. Vous pourriez aussi avoir à affronter des difficultés sur le plan émotionnel, tels que l'anxiété, la dépression ou la perte de confiance.

Il peut être très difficile d'accepter que le corps change – que ce soit sur le plan de l'apparence, des sensations ou des fonctions biologiques. Les autres personnes ne pourront peut-être pas mesurer pleinement tout ce que cela implique pour vous au quotidien. Il peut en résulter un réel isolement, qui n'aide en rien les choses.

Au risque de nous répéter, chacun est différent. Une personne ayant eu le même type de cancer et de traitement que vous pourra se rétablir plus rapidement ou au contraire plus lentement que vous. Vous pourriez éprouver des problèmes que cette autre personne ne connaîtra pas. Votre corps réagira au traitement et se rétablira à sa

façon. Voici quelques-unes des difficultés qui peuvent survenir après une expérience de cancer :

- fatigue extrême;
- douleur;
- modification de l'estime de soi et de l'image corporelle;
- modification de la fonction urinaire ou intestinale;
- symptômes de la ménopause;
- problèmes pour boire et manger;
- difficulté à maintenir un poids santé;
- problèmes buccaux et dentaires;
- ostéoporose (perte de densité osseuse);
- problèmes de fertilité;
- lymphœdème (enflure d'un membre);
- modification de la sexualité.

Ces effets tardifs et à long terme peuvent être aggravés par des problèmes de santé que vous éprouviez déjà avant votre diagnostic de cancer, par exemple le diabète, l'arthrite ou les problèmes cardiovasculaires. Le fait de prendre de l'âge n'aide pas non plus. Il ne faut pas hésiter à consulter le médecin pour tenter d'atténuer les autres problèmes que vous pourriez avoir.

Au besoin, un soutien affectif pourra aussi vous être d'un précieux secours. Les effets tardifs et à long terme peuvent soulever d'intenses émotions, que vous finirez sans doute par maîtriser en y mettant du temps et de la patience.

« *Plus on sait, mieux c'est... Lorsqu'on est bien informé, on fait de meilleurs choix, on se sent plus confiant.* ~ Jason

Il est important de trouver le soutien qu'il vous faut pour gérer les effets qui pourraient se manifester tardivement ou à long terme. Vous pourriez notamment trouver l'appui recherché en vous joignant à un groupe d'entraide. D'après le témoignage de nombreux survivants du cancer, le fait d'échanger avec des personnes qui connaissent des difficultés similaires peut aider grandement.

Si vous avez des inquiétudes à propos des effets tardifs ou à long terme, parlez aux membres de votre équipe soignante. Ils pourront évaluer vos risques et au besoin vous diriger vers des ressources qui vous aideront à maîtriser ces effets.

### **Vous avez besoin de parler à quelqu'un?**

La Société canadienne du cancer peut vous aider à trouver le soutien nécessaire près de chez vous. Communiquez avec nous pour connaître les ressources professionnelles dans votre communauté ou pour savoir quels programmes et services vous sont offerts.

Si vous souhaitez parler à une personne capable de comprendre ce que vous traversez, nous pouvons vous jumeler avec un bénévole qualifié qui a connu une expérience semblable à la vôtre. Selon les possibilités qu'il y a dans votre région, vous pourrez entrer en contact avec ce bénévole en personne ou par téléphone. Pour obtenir plus de détails :

- Appelez-nous au **1 888 939-3333**.
- Visitez la section Soutien/Services de notre site Web au **cancer.ca**.
- Communiquez avec votre bureau local de la Société canadienne du cancer.

## Fatigue

La fatigue est un effet secondaire très fréquent des traitements contre le cancer. On parle ici d'une très grande fatigue et d'un manque d'énergie pour accomplir les tâches quotidiennes normales. La sensation d'épuisement qu'éprouvent les survivants du cancer peut être très différente d'une fatigue normale. Le repos ou le sommeil ne parviennent pas toujours à la faire disparaître.

Cette fatigue durant le traitement peut être causée par le traitement lui-même, par une mauvaise alimentation, par la douleur ou encore par un manque de globules rouges (anémie). Les médecins essaient encore de trouver les causes exactes de cette fatigue et des moyens d'en venir à bout après la fin du traitement.

Vous vous dites peut-être : puisque mon traitement est maintenant terminé, je devrais récupérer toute mon énergie. Et pourtant, il est normal de se sentir souvent très fatigué. De nombreuses personnes disent que la fatigue continue d'être un effet très déroutant au cours de la première année suivant leur traitement, parfois au point d'affecter substantiellement leur qualité de vie. Des activités aussi anodines que prendre un bain, faire le ménage, magasiner, s'alimenter et faire la cuisine peuvent littéralement vous épuiser. Même une simple conversation avec un proche exige une incroyable somme d'énergie. Certains seront obligés de cesser de travailler tellement ils se sentent fatigués.

« *Je n'aurais jamais pensé que je me sentirais encore aussi fatiguée cinq mois après la fin du traitement... Je ne savais pas quoi faire pour retrouver mes forces et j'avais peur que ça dure éternellement – que rien ne serait plus comme avant et que je ne retrouverais jamais mon énergie d'autrefois.* ~ Georgina

Cette intense fatigue peut durer des semaines ou des mois après le traitement. Dans certains cas, ce sera encore plus long. Les personnes qui ont subi une greffe de moelle osseuse pour traiter leur cancer, par exemple, ressentent un manque d'énergie pendant des années après la fin du traitement.

Des survivants du cancer décrivent ainsi la fatigue qu'ils ont éprouvée :

- accablante, incroyable, incapacitante et frustrante;
- sans commune mesure avec l'énergie dépensée;
- ressentie dans l'ensemble de l'organisme – la moindre partie du corps est fourbue et la douleur musculaire se met parfois de la partie;
- difficile à décrire et difficile à comprendre pour les autres;
- impossible à dissiper par le repos ou le sommeil;
- épuisante mentalement, physiquement, émotionnellement et spirituellement;
- accompagnée d'une sensation de lourdeur, particulièrement dans les bras et les jambes.

Si la fatigue persiste durant de longues périodes, il y a de quoi broyer du noir. Plusieurs survivants craignent que leur état de fatigue perpétuelle soit le signe que le cancer est de retour ou qu'au fond, il n'a jamais cessé d'être là. La fatigue peut faire en sorte que vous perdiez tout intérêt pour ce que vous aimiez faire auparavant ou que vous soyez incapable de vous concentrer très longtemps sur quelque chose. Par ricochet, cela peut affecter votre état d'esprit par rapport à vous-même et à l'égard des autres, et porter ombrage à vos rapports avec vos parents et amis.

Vous pourriez craindre aussi qu'à force de dire à quel point vous vous sentez fatigué, vos proches trouveront que vous exagérez ou ne vous croiront tout simplement pas. Vos proches pourraient ne pas avoir conscience des conséquences que cette fatigue pourrait avoir sur vous à long terme. Si vous expliquez franchement votre situation aux personnes qui sont proches de vous, elles comprendront mieux pourquoi vous êtes parfois démoralisé ou manquez de motivation.

### **Pour aider à surmonter la fatigue**

Beaucoup de survivants du cancer ne prennent même pas la peine de dire à leurs médecins qu'ils se sentent fatigués, pensant qu'il n'y a rien à faire de toute façon. Or, les médecins tiennent de plus en plus compte de ce symptôme et trouvent des moyens de soulager ou du moins contrôler la fatigue.

Si votre état de fatigue est attribuable à des causes médicales (par exemple un manque de globules rouges) ou aux effets secondaires de vos médicaments, votre médecin pourra éventuellement agir à la racine du problème. De votre côté, vous devrez peut-être apprendre à modifier vos habitudes et à demander l'aide de votre entourage pour ne pas miner le peu d'énergie que vous avez.

Les trucs qui suivent ne sont pas infaillibles, mais vous serez sans doute étonné de voir comment de petites choses peuvent faire une grande différence :

- Établissez des priorités. Faites d'abord les choses qui comptent le plus et remettez ce qui est moins important à plus tard.
- Faites preuve de discipline sur le plan du sommeil. Essayez de dormir suffisamment la nuit.
- Prévoyez de courtes périodes de repos durant la journée. Reposez-vous avant de vous sentir trop fatigué.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide. Demandez à un ami de prendre les enfants à l'école, de faire les courses ou de venir faire le ménage de la maison une fois par semaine. Déléguez autant que possible les tâches les plus exigeantes physiquement.
- Planifiez à l'avance et essayez de ne pas vous dépêcher – donnez-vous amplement de temps pour vous rendre à vos rendez-vous.
- Asseyez-vous pour parler au téléphone, couper les légumes ou plier le linge.
- Dites non à ce que vous n'avez vraiment pas envie de faire. Ne vous sentez pas obligé de faire constamment plaisir aux autres.

- Faites un peu d'exercice. Il se peut que ce soit la dernière chose dont vous ayez envie. Pourtant, une simple promenade autour de la cour ou du pâté de maisons, quelques fois par semaine, pourrait vous faire le plus grand bien. Demandez l'aide de votre équipe soignante pour élaborer un programme d'activité physique.
- Prenez des repas et des goûters nourrissants tout au long de la journée afin de maintenir votre niveau d'énergie.
- Essayez de sortir chaque jour pour faire quelque chose que vous aimez.

### **Douleur**

La douleur figure parmi les effets secondaires fréquents du traitement contre le cancer. La chimiothérapie et la chirurgie, par exemple, peuvent endommager les nerfs et entraîner une douleur et un engourdissement dans certaines régions du corps. La peau peut devenir très sensible à l'endroit ciblé par la radiothérapie. Les cicatrices laissées par une intervention chirurgicale peuvent aussi être douloureuses.

Certaines personnes ressentent une douleur à l'endroit d'un membre ou d'un sein qui a été enlevé. C'est ce qu'on appelle une *douleur fantôme* ou *illusionnelle*. Si cela vous arrive, n'allez pas penser que c'est le fruit de votre imagination. Il s'agit d'une douleur bien réelle, et très difficile à maîtriser.

Quel que soit le type de douleur qui vous affecte, il est important de la soulager. Personne ne devrait vivre constamment dans la douleur.

Pour qu'il soit possible de traiter votre douleur, il vous faut être honnête avec vous-même et avec les membres de votre équipe soignante. Personne ne peut véritablement savoir à quel point vous avez mal à moins que vous ne le disiez. Pour que votre médecin puisse vous proposer des solutions efficaces, expliquez-lui clairement la nature de votre douleur et ses répercussions sur votre vie de tous les jours. Selon les symptômes que vous présentez, il pourra au besoin vous diriger vers un spécialiste de la douleur.

Ne présumez pas qu'il n'y a rien d'autre à faire que de supporter la douleur et que vous en serez capable. Demander de l'aide n'est pas faire preuve de faiblesse. Vous en avez déjà suffisamment sur les épaules, et essayer d'endurer la douleur ne ferait que vous rendre la tâche plus difficile.

### **Médicaments contre la douleur**

Selon le type et la gravité de votre douleur, le médecin vous prescrira peut-être des médicaments.

Au début, ce pourrait être un analgésique (antidouleur) ou un anti-inflammatoire léger, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène. Si nécessaire, le médecin vous prescrira des médicaments plus puissants.

Les antidouleurs n'atteignent leur pleine efficacité que si on les prend avant que la douleur soit très vive. Il est essentiel de suivre la posologie indiquée par votre médecin. Ne sautez pas une dose parce que vous n'éprouvez aucune douleur à ce moment précis. L'idée est de maintenir la douleur en deçà d'un certain niveau. Si la douleur prend le dessus, vous risquez d'avoir besoin de prendre de plus fortes doses de médicament. Jouer aux « montagnes russes », en faisant alterner constamment l'absence de douleur et une douleur aiguë, demande énormément d'énergie physique et mentale. Vous vous sentirez sans doute plus à même de gérer votre quotidien si vous n'êtes pas tenaillé par la douleur.

Certains survivants du cancer ont l'impression de baisser les bras lorsqu'ils doivent prendre des médicaments très puissants, comme la morphine, pour combattre la douleur. Pour certains, cela signifie même qu'ils sont condamnés à mourir. Ce n'est pas du tout le cas.

### **La maîtrise de la douleur n'a rien à voir avec l'accoutumance**

Vous craignez peut-être de développer une dépendance aux médicaments. Votre équipe soignante s'assurera que la dose prescrite est juste ce qu'il vous faut pour maîtriser votre douleur.

Si vous souffrez d'une douleur très intense, il se peut que vous ayez besoin d'une forte dose. Lorsqu'on prend des antidouleurs pendant une période prolongée, le corps risque de s'y habituer et il sera alors nécessaire d'augmenter la quantité de médicament.

Rien de tout cela n'est lié à une dépendance aux médicaments. La pharmacodépendance est un phénomène complexe, qui comporte un aspect psychologique non négligeable. La dépendance psychologique se manifeste lorsque le besoin devient compulsif ou provoque un état de manque qui n'est pas que physique. Il est peu probable que vous développiez une accoutumance si vous prenez vos médicaments contre la douleur de la manière prescrite et consultez votre médecin régulièrement.

### **Autres moyens de traiter la douleur**

D'autres types de médicaments, par exemple les antidépresseurs et les anticonvulsivants, peuvent aider à soulager certains types de douleur liée au cancer. L'analgésie par blocage nerveux et la chirurgie peuvent aussi aider certaines personnes.

La physiothérapie s'avère parfois utile contre la douleur. Le thérapeute pourra avoir recours au froid, à la chaleur, au massage ou à l'exercice. Certaines personnes obtiennent un soulagement de la douleur grâce à l'acupuncture; cette technique consiste pour le praticien à insérer de fines aiguilles à des endroits précis du corps (points de pression). Si vous envisagez d'avoir recours à l'une ou l'autre de ces méthodes, parlez-en à votre médecin.

### **Moyens pour mieux supporter la douleur**

Il y a plusieurs choses que vous-même pouvez faire pour aider à maîtriser votre douleur. Ces petits gestes pourraient vous apporter un certain soulagement, ne serait-ce que durant un court moment. Plusieurs disent qu'en faisant quelque chose pour soi, on se sent davantage « au-dessus » de la douleur. Vous remarquerez peut-être que votre douleur est plus importante à certains moments de la journée, ou lorsque vous êtes anxieux ou perturbé – prenez-en note.

Certains des conseils suivants vous permettront peut-être de mieux faire face à la douleur :

- Utilisez des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou la méditation.
- Si vous avez peine à vous endormir le soir à cause de votre douleur, écoutez des disques de musique ou de relaxation au lit, avec des écouteurs.
- Demandez à un proche de vous faire un léger massage; cela peut aider à réduire les tensions et les douleurs au niveau du dos.
- Appliquez une compresse chaude ou froide sur la région endolorie. Enveloppez-la d'un linge doux et vérifiez votre peau régulièrement pour vous assurer que la compresse n'y laisse pas de marques.
- Prenez un bain ou une douche tiède.
- Ne demeurez pas assis ou étendu trop longtemps au même endroit. Changez de position régulièrement pour prévenir les raideurs et les irritations cutanées.
- Parlez à vos parents et amis de la douleur que vous ressentez. Cela pourra vous aider à soulager la tension et à mieux composer avec le mal. Certaines personnes préfèrent parler à un thérapeute ou à un bénévole qui a connu une expérience semblable de cancer, plutôt qu'à un proche. C'est à vous de voir.

### **Image corporelle et estime de soi**

Ce n'est pas parce qu'on a suivi un traitement contre le cancer que notre apparence se modifie nécessairement, qu'on éprouve des problèmes d'image corporelle ou que notre estime de soi est diminuée. Mais si vous avez des cicatrices ou que votre corps ne fonctionne plus comme avant, il se peut que vous ayez peine à vous adapter.

Le cancer et son traitement peuvent modifier l'apparence des gens et leur état d'esprit. L'estime de soi dépend entre autres de l'image que notre corps projette et de sa capacité à fonctionner normalement. Bien des gens se disent en colère et bouleversés par tous les changements que le cancer et son traitement leur ont fait subir. De tels sentiments peuvent persister longtemps chez certains.

Il est loin d'être facile de voir son apparence se modifier de manière soudaine ou inattendue, surtout si on n'arrive pas à s'adapter complètement à ces changements. Vous vous inquiétez peut-être du regard que porteront désormais sur vous vos parents et vos amis, et vous vous demandez si vous êtes encore agréable à regarder. Certains appréhendent le retour au travail ou doutent de pouvoir reprendre le même emploi.

De telles inquiétudes sont tout à fait naturelles. Tournez-vous autant que possible vers vos proches et expliquez-leur comment vous vous sentez. Ils seront probablement les premiers à vouloir vous rassurer. Les entendre vous dire qu'ils vous aiment et vous voient exactement de la même manière qu'avant votre cancer pourrait vous aider à reprendre confiance.

Si vous êtes réticent à partager vos sentiments avec vos parents et amis, vous pouvez aussi vous confier à un thérapeute, ou encore à une personne qui a vécu une expérience de cancer semblable à la vôtre.

## Sexualité

Le cancer et son traitement peuvent avoir des répercussions sur votre capacité et votre désir d'avoir des relations sexuelles. Il est possible que vous ne vous rendiez même pas compte que vous avez perdu tout intérêt à l'égard du sexe ou que vous n'avez plus la même intimité qu'avant avec votre partenaire.

Peut-être que votre traitement n'aura aucune incidence négative sur votre vie sexuelle... mais il se pourrait aussi que oui. Et dans ce cas, il ne faut pas se le cacher, les problèmes sont parfois difficiles à résoudre. Certains changements ne sont que temporaires, alors que d'autres pourraient vous affecter plus longtemps. Personne n'est à l'abri de difficultés d'ordre sexuel après un traitement contre le cancer, mais les personnes les plus susceptibles d'éprouver des problèmes à long terme sont :

- les femmes qui ont été traitées durant une longue période pour un cancer du sein, de l'ovaire, de l'utérus ou du col de l'utérus;
- les hommes traités pour un cancer de la prostate.

### *Quelle est la cause exacte des problèmes?*

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de difficultés sexuelles, notamment :

- la manière dont vous vous percevez physiquement (image corporelle);
- les changements au niveau de l'apparence de votre corps ou de ses fonctions;
- la douleur et les effets secondaires des médicaments contre la douleur;
- la fatigue;
- les diverses émotions suscitées par le cancer et son traitement, comme la colère, la tristesse et la peur;
- les attitudes et les réactions de votre partenaire à votre endroit;
- les questions d'ordre pratique comme le travail, l'argent et les soins à apporter aux enfants.

## Types de problèmes possibles

Chaque personne ayant des besoins et des désirs différents sur le plan sexuel, il est difficile de prédire si elle éprouvera des difficultés et, le cas échéant, lesquelles. Cela dépend en grande partie du type de cancer et de traitement en cause.

Certaines femmes trouvent que les changements physiques que leur corps a subis rendent les relations sexuelles difficiles ou douloureuses. La douleur est souvent associée à la sécheresse vaginale ou au fait que le vagin n'est plus de la même taille en raison d'une chirurgie pelvienne, d'un traitement hormonal ou d'une radiothérapie. L'avènement précoce de la ménopause provoqué par le traitement peut aussi avoir des répercussions sur l'appétit sexuel de la femme.

Les hommes ayant subi une intervention chirurgicale (par exemple pour un cancer de la prostate ou un cancer colorectal) éprouvent parfois des problèmes érectiles ou éjaculatoires par la suite.

Il se peut aussi que vous vous sentiez physiquement différent à la suite du cancer et du traitement. Peut-être êtes-vous moins porté vers le sexe parce que votre apparence a changé ou que vous avez l'impression de ne plus avoir autant de charme. Peut-être avez-vous perdu ou pris du poids, devez désormais porter un sac à la suite d'une colostomie ou avez subi l'ablation d'un sein ou d'un testicule. Voilà autant de raisons pouvant expliquer le malaise ressenti par rapport à la sexualité.

Si la nouvelle apparence de votre corps vous embarrasse et vous bouleverse, vous ne voudrez peut-être pas non plus l'exposer au regard de votre partenaire. Il s'agit d'une réaction très fréquente. Il peut s'écouler un certain temps avant que vous vous sentiez à nouveau à l'aise dans votre corps et que vous ayez envie de faire l'amour.

Certains disent qu'ils n'étaient pas préparés à ce genre de difficultés car ils ne s'attendaient pas à ce que leur traitement ait une incidence sur leur sexualité. D'autres confient qu'ils évitent tout rapprochement

comme les étreintes, les baisers et l'expression d'émotions, de peur que cela les entraîne vers des échanges à caractère sexuel. Certains craignent de ne plus jamais être capables d'intimité avec qui que ce soit.

Si votre traitement a affecté votre capacité à procréer, il se peut aussi que vous ne perceviez plus les relations sexuelles de la même manière.

Vous n'êtes aucunement obligé d'aller à l'encontre de votre état d'esprit. Parlez franchement à votre partenaire. Expliquez-lui pourquoi vous n'avez pas envie de faire l'amour, mais dites-lui aussi que vous l'aimez toujours autant et que vous avez besoin de sa présence. La plupart des partenaires se montrent très compréhensifs et sont prêts à respecter le rythme de l'autre.

« Je ne savais pas... à quel moment je pourrais avoir de nouveau des relations sexuelles sans que ce soit dangereux. On ne nous parle jamais de ces choses-là... »

~ Abbie

### Comment résoudre les difficultés

Les façons de surmonter les problèmes d'ordre sexuel varieront d'une personne à l'autre. Ce qui fonctionne bien pour un individu ne sera peut-être d'aucun secours pour un autre. Voici quand même quelques solutions à envisager si votre sexualité bat de l'aile à la suite de votre traitement contre le cancer :

- Tentez de vous rapprocher de manière différente, par des étreintes, des baisers ou des massages, ou encore en parlant et en vous prenant la main.
- Si vous avez peu ou pas du tout de désir sexuel, parlez-en à votre partenaire.
- Essayez de nouvelles façons de vous mettre « dans l'ambiance ». Mettez de beaux vêtements, allumez des bougies et faites jouer de la musique, ou prenez un bon repas avec votre partenaire, par exemple; cela vous aidera peut-être à franchir certaines barrières.

- Si vous avez envie d'avoir des relations sexuelles mais que vous éprouvez de la douleur, prenez des analgésiques environ une heure à l'avance pour vous faciliter les choses.
- Faites l'expérience de différentes positions durant les rapports sexuels afin de trouver celle qui vous convient le mieux.
- Faites part de vos attentes à votre partenaire et voyez ensemble comment être à l'aise tous les deux. À prime abord, ce sera peut-être difficile de parler ouvertement, mais cela pourrait vous aider à vous sentir davantage en confiance.
- Discutez de vos difficultés avec votre médecin. Il pourra éventuellement vous prescrire des médicaments pour résoudre certains problèmes comme le dysfonctionnement érectile.
- Utilisez un lubrifiant si vous souffrez de sécheresse vaginale ou de vaginisme (contraction du vagin).
- Si vous avez besoin de plus de préliminaires pour vous détendre et prendre plaisir à faire l'amour, dites-le à votre partenaire. Donnez-vous tout le temps nécessaire pour laisser monter le désir.
- Si votre partenaire ne vous excite pas, essayez de vous satisfaire seul. Certains disent que la masturbation leur a en quelque sorte confirmé qu'ils étaient encore capables d'éprouver du plaisir. Peut-être devrez-vous attendre encore un certain temps avant de pouvoir être à l'aise avec l'autre.
- Songez à parler de votre situation à une tierce personne. Plusieurs affirment que cela les a aidés, quoiqu'il ne soit pas nécessairement facile d'aborder un sujet aussi intime avec un proche. Vous pouvez aussi vous adresser à un thérapeute.

### Pour en savoir plus à propos de la sexualité

La brochure de la Société canadienne du cancer intitulée *Sexualité et cancer : Guide pour les personnes touchées par le cancer* contient de l'information plus détaillée sur les difficultés sexuelles. Bien que cette brochure ait été écrite pour des personnes qui suivent un traitement contre le cancer, plusieurs des renseignements qui s'y trouvent seront tout aussi utiles aux personnes dont le traitement est terminé.

## Symptômes de la ménopause

La ménopause est une étape naturelle dans la vie d'une femme; elle survient normalement au début de la cinquantaine. Les ovaires cessent alors de produire un ovule tous les mois; c'est la fin des menstruations. Cela signifie également que la femme ne peut plus avoir d'enfant.

Dans certains cas, les femmes traitées pour certains types de cancer auront une ménopause précoce. Il s'agit d'un effet secondaire des traitements (par exemple, certains types de chimiothérapie, la radiothérapie au niveau du bassin ou l'ablation des ovaires par voie chirurgicale). On parle alors de *ménopause provoquée par le traitement*. Une telle situation peut être très éprouvante, en particulier pour une femme qui souhaitait avoir des enfants et qui n'en avait pas encore. La ménopause précoce peut causer un grand bouleversement même pour celles qui avaient déjà des enfants, n'en voulaient pas d'autres ou avaient décidé de ne pas en avoir du tout.

La ménopause dite « naturelle » peut être une période relativement difficile à vivre pour une femme. Elle risque de l'être encore plus si elle survient de façon abrupte, en raison d'un traitement contre le cancer. Pour certaines, la ménopause emporte avec elle une certaine part de leur identité féminine.

Les symptômes de la ménopause sont entre autres les suivants :

- sautes d'humeur ou irritabilité;
- sécheresse vaginale (pouvant causer une douleur ou un inconfort lors des relations sexuelles);
- bouffées de chaleur et sueurs intenses (souvent aggravées par la prise de médicaments anti-œstrogéniques tels que le tamoxifène);
- troubles du sommeil;
- problèmes de concentration et de mémoire;
- perte de densité osseuse (ostéoporose);
- gain de poids.

La bonne nouvelle est que plusieurs de ces symptômes finiront par disparaître, mais parfois seulement après quelques années. D'autres par contre, comme l'ostéoporose, sont irréversibles.

### Chez les hommes

Les hommes ne passent pas par la ménopause, mais ceux qui suivent une hormonothérapie pourraient éprouver des symptômes semblables (par exemple des bouffées de chaleur). Les conseils prodigués dans cette section pourront donc leur être utiles aussi.

## Soulagement des symptômes de la ménopause

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour aider à atténuer les symptômes de la ménopause.

### Sautes d'humeur

Durant la ménopause, bien des femmes vivent de véritables « montagnes russes » émotionnelles, ce qui n'est facile ni pour elles, ni pour leurs proches. Les sentiments de découragement, de tristesse, de colère, d'anxiété, d'irritabilité, de frustration ou de dépression ne sont pas rares. Faire face à de tels états d'âme est loin d'être évident et on ne sait pas toujours à qui en parler. Si on se fie à l'expérience de nombreuses femmes, ceci pourrait vous aider :

- Soyez active – trouvez un programme quotidien d'exercice qui vous convient et essayez d'être constante.
- Mangez bien – un régime alimentaire équilibré contribue à la santé du corps et de l'esprit.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Pratiquez régulièrement des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, l'écoute de musique ou la méditation. Cela pourra vous aider à vous sentir plus calme et à avoir une meilleure emprise sur vos émotions.
- Dites à vos proches ce que vous ressentez. En l'absence d'explications, ils risquent de ne pas comprendre et cela ne pourrait qu'envenimer la situation.

## Sécheresse vaginale

Demandez à votre médecin s'il est possible d'atténuer ce problème par l'utilisation d'un suppositoire vaginal de vitamine E, d'un anneau vaginal d'œstrogène ou d'une crème vaginale. Si les anneaux et les crèmes permettent généralement d'administrer très peu d'œstrogènes directement dans le vagin, la quantité qui passe dans le sang dépend du type et de la dose d'hormones. L'utilisation de tels produits pourrait être déconseillée chez certaines femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant.

Il est également possible d'utiliser des crèmes sans hormones (vendues en pharmacie) ou des lubrifiants à base d'eau lors des relations sexuelles.

## Bouffées de chaleur

Ce problème est parfois difficile à maîtriser. Un moyen tout simple de mieux supporter les bouffées de chaleur est de se tenir à proximité d'une fenêtre ouverte ou d'avoir toujours un petit ventilateur près de soi. Portez des vêtements de coton légers, en couches superposées, et dormez dans des draps de coton pour permettre à votre peau de « respirer ». Faire beaucoup d'exercice peut aussi aider, de même que de se passer les poignets à l'eau froide dès qu'on sent la chaleur monter.

Certaines femmes ont recours à l'acupuncture, l'homéopathie, l'huile d'onagre, la vitamine E ou les œstrogènes d'origine végétale (phyto-œstrogènes). Il faudra faire davantage d'études pour obtenir des preuves de l'efficacité de ces méthodes. Si vous envisagez d'essayer une de ces formes de traitement, parlez-en d'abord à votre médecin.

Il existe aussi des médicaments d'ordonnance qui peuvent aider à atténuer les bouffées de chaleur. Si ce problème vous incommode trop, demandez à votre médecin si de tels médicaments seraient indiqués dans votre cas.

## Qu'en est-il de l'HTS?

L'HTS (hormonothérapie substitutive) est une forme de traitement pharmacologique qui peut aider à soulager les symptômes de la ménopause. La Société canadienne du cancer recommande aux femmes d'éviter de recourir à l'HTS sauf pour traiter les symptômes graves de la ménopause qu'aucun autre traitement n'a pu soulager.

Les chercheurs sont maintenant d'avis que pour la plupart des femmes, les risques liés à l'HTS combinée (œstrogène et progestatif) à long terme outrepassent les bénéfices du traitement :

- Les inconvénients incluent un risque accru de cancer du sein, de maladie cardiovasculaire et d'embolie pulmonaire (caillots de sang dans les poumons).
- Les avantages sont, outre le soulagement des symptômes de la ménopause, la prévention de l'ostéoporose (amincissement des os) et la réduction du risque de cancer du côlon.

La décision de suivre une HTS devrait être prise en fonction des inconvénients et avantages qu'elle comporte dans chaque cas particulier. Si votre médecin et vous en venez à la conclusion qu'une HTS combinée vous convient, il est important de n'utiliser que la plus faible dose efficace, uniquement le temps qu'il faudra pour atténuer les symptômes de la ménopause visés par le traitement.

## Tristesse ou état dépressif

Il n'est pas rare d'éprouver de la tristesse ou de se sentir déprimé pendant une certaine période après la fin du traitement. Certaines personnes peuvent aller relativement bien dans les premiers temps, puis leur moral se met à flancher. Cela peut durer quelques semaines, quelques mois ou même quelques années.

### *Sentiment de tristesse*

Ne vous étonnez pas si vous sentez une certaine lassitude ou la tristesse vous envahir par moments. Avec tout ce que vous avez traversé, personne ne pourrait vous en blâmer.

Par contre, le fait de prendre conscience des raisons pour lesquelles vous vous sentez ainsi pourra vous aider à mieux supporter ces émotions. Certains sont tristes ou déprimés à cause des changements causés par le cancer. D'autres deviennent complètement démoralisés

parce qu'ils ont peur de ce que l'avenir leur réserve. Devront-ils faire face à nouveau au cancer? Seront-ils capables de retourner au travail? Comment la famille s'en sortira-t-elle s'ils ne peuvent plus rapporter d'argent à la maison?

Quelles que soient les raisons à l'origine de votre état d'esprit, il est important d'aller chercher le soutien dont vous avez besoin.

### **Signes de dépression**

Avoir le moral à terre et se sentir triste pendant un certain laps de temps, c'est une chose. Être déprimé durant une période prolongée en est une autre. La dépression est un état plus difficile à surmonter et peut durer très longtemps si on ne reçoit pas l'aide appropriée. D'autres problèmes de santé peuvent toutefois être à l'origine des mêmes signes que la dépression.

Si vous manifestez un ou plusieurs de ces signes pendant quelques semaines ou plus, consultez votre médecin :

- sensation quasi permanente de grande tristesse et de découragement;
- incapacité de profiter de la vie comme à l'habitude;
- pensées négatives fréquentes à propos de vous-même;
- modification des habitudes alimentaires – manger plus ou moins qu'à l'accoutumée;
- perte ou gain de poids;
- sensation fréquente de fatigue extrême;
- manque de concentration;
- perte de désir sexuel;
- modification des habitudes de sommeil – avoir de la difficulté à s'endormir, se réveiller aux petites heures du matin ou dormir plus qu'à l'habitude;
- très grande anxiété ou détresse;
- désir de mourir ou pensées suicidaires.

Ce ne sont pas là les seuls signes de dépression. Si vous remarquez certains de ces symptômes ou croyez que vous souffrez peut-être de dépression, il est important d'en parler à votre médecin. Dites-lui franchement comment vous vous sentez. Vous pourrez ainsi prendre ensemble les bonnes décisions quant au type de soutien et de soins qu'il vous faut.

Demander de l'aide demande une bonne dose de courage mais c'est pour une très bonne cause : retrouver la paix intérieure et la joie de vivre.

### **Quelle aide peut-on obtenir en cas de dépression?**

Il existe plusieurs moyens de combattre la dépression – on pourra par exemple consulter un thérapeute professionnel ou un psychologue. Les antidépresseurs peuvent faire merveille chez certaines personnes. Ce qui compte, c'est le résultat.

Votre médecin pourra vous expliquer la différence entre la relation d'aide et la psychothérapie, et vous expliquer les rôles respectifs du thérapeute, du psychologue et du psychiatre. Ces renseignements vous aideront à choisir la meilleure solution pour vous.

### **Pour vous aider à vous sentir mieux**

Si vous vous sentez à plat, les quelques suggestions qui suivent pourraient vous être d'un certain secours. Vous ne retrouverez peut-être pas le sourire instantanément, mais cela vous aidera peut-être à mieux maîtriser vos émotions et à envisager la suite des choses avec plus d'optimisme.

- Prenez soin de vous-même. Adoptez une alimentation équilibrée comprenant beaucoup de légumes et de fruits, et buvez beaucoup d'eau.
- Faites régulièrement de l'exercice. Plusieurs s'accordent à dire que l'activité physique a une influence positive sur l'humeur.
- Partagez vos états d'âme avec un proche. Le fait de vous confier vous aidera peut-être à vous sentir moins seul.

- Essayez de vous motiver à sortir et à faire quelque chose qui a l'habitude de vous plaire, même si cela vous demande un effort. Un changement de décor fait souvent le plus grand bien.
- Trouvez des façons de vous exprimer. Certains trouvent du réconfort à tenir un journal intime ou un blogue. D'autres trouvent plus facile de s'exprimer par la peinture, le dessin ou le chant.
- Des traitements complémentaires comme le massage, le yoga, l'hypnose, l'acupuncture ou la réflexologie pourraient vous aider à vous sentir mieux. Avant d'essayer l'une ou l'autre de ces méthodes, il est toutefois conseillé d'en parler à votre médecin.

### **Herbes médicinales contre la dépression**

L'utilisation de produits médicinaux à base de plantes pour traiter la dépression a soulevé beaucoup d'intérêt au cours des dernières années. Il importe de savoir que la simple mention sur un produit qu'il est « naturel » n'est pas une garantie qu'il soit sans danger. Certains produits à base de plantes peuvent avoir d'importants effets secondaires et peuvent interagir avec les médicaments que vous prenez.

En ce qui concerne le traitement de la dépression, deux produits en particulier ont fait couler beaucoup d'encre : il s'agit du millepertuis et du Ginkgo biloba. Certaines études indiquent que ces plantes seraient bénéfiques pour l'amélioration de l'humeur chez certaines personnes, tandis que d'autres concluent que ce n'est pas le cas.

Ces deux produits provoquent des effets secondaires et ne devraient sous aucune considération être pris en même temps que des antidépresseurs d'ordonnance. Demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser toute plante médicinale. Il est important de vous assurer que ces produits n'interfèrent pas avec les médicaments que vous prenez et qu'ils sont sans danger pour une personne qui a été traitée pour un cancer.

### **Problèmes de fertilité**

L'infertilité peut être un effet secondaire à long terme ou tardif de certains traitements contre le cancer. L'infertilité est l'incapacité à concevoir un enfant. Chez certaines personnes, cet effet n'est que temporaire, mais pour d'autres il peut être permanent.

Avoir des enfants ne constitue pas nécessairement une priorité pour tout le monde - d'autres effets secondaires que l'infertilité seront beaucoup plus difficiles à accepter pour certains. Chaque personne est différente et il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de voir les choses à cet égard.

Si vous avez toujours voulu avoir des enfants, la perte de fertilité risque d'être pour vous une véritable catastrophe. Si vous avez réussi à encaisser la nouvelle pendant le traitement, elle pourrait par contre vous sembler plus difficile à accepter une fois le traitement terminé.

Votre réaction face à une annonce d'infertilité ne sera peut-être pas la même selon votre âge et selon le fait que vous ayez ou non des enfants. Et même si vous avez déjà des enfants et ne prévoyiez pas en avoir d'autres, l'idée même de ne plus pouvoir procréer pourrait vous paraître étrange. Vous aurez peut-être l'impression d'avoir perdu quelque chose, ou vous vous sentirez moins féminine ou moins viril. Le fait que votre cancer ait ainsi changé votre corps pourrait aussi provoquer chez vous un profond sentiment de colère, de tristesse ou d'anxiété.

Si vous avez du mal à accepter votre infertilité, un thérapeute pourrait peut-être vous aider.



## Les traitements complémentaires

Les traitements complémentaires sont utilisés *en plus* des traitements traditionnels. Ils peuvent aider certaines personnes à mieux faire face aux effets secondaires tardifs ou à long terme du traitement. Plusieurs affirment que ces techniques leur ont fait du bien, mais il faudra mener des recherches plus approfondies pour confirmer leur innocuité (qu'ils sont sans danger) et leur efficacité réelle.

Le massage, la réflexologie, l'acupuncture, la méditation et l'hypnothérapie sont autant d'exemples de traitements complémentaires. Certaines personnes qui ont vécu une expérience de cancer disent que ces formes de traitement les aident à :

- mieux composer avec certains effets comme la douleur et la fatigue;
- atténuer le stress qu'elles doivent affronter pour rebâtir leur vie;
- se détendre et retrouver leur entrain;
- se sentir davantage maîtres de leur situation.

Bien des gens trouvent un certain réconfort à utiliser ces diverses techniques. L'intervention d'un thérapeute, que ce soit par le toucher, la parole ou simplement la présence, peut avoir quelque chose de très rassurant. La musique ou l'art-thérapie peuvent aussi être très bénéfiques et aider certains à exprimer leurs émotions et à conserver un regard optimiste sur l'avenir.

Si vous envisagez de suivre un traitement complémentaire, parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous recommander un traitement approprié pour vous. Certains traitements pourraient aussi être déconseillés dans certains cas. Par exemple, un massage des tissus profonds ne sera peut-être pas indiqué si vous souffrez d'ostéoporose, de problèmes hémorragiques ou de troubles osseux.

Vérifiez si le thérapeute que vous consultez est membre d'une association reconnue et dites-lui que vous avez eu un cancer. Un bon thérapeute vous encouragera toujours à discuter des traitements qu'il vous offre avec votre médecin.



## Vivre en santé après le traitement

Il n'est pas rare qu'après avoir été touché par un cancer, on décide de vivre de manière plus saine qu'avant. Vous aurez peut-être envie de surveiller davantage votre alimentation, de faire plus d'exercice ou de réduire votre niveau de stress.

Rien ne peut garantir que de tels changements vous mettront totalement à l'abri d'une récurrence de la maladie, mais il est certain que vous ne vous en porterez que mieux.

### Adoptez un programme de mieux-être

Discutez avec votre équipe soignante de la possibilité d'élaborer pour vous un programme de mieux-être. Un tel programme peut inclure :

- des façons de gérer vos soins de santé;
- des trucs pour réduire votre niveau de stress;
- des modifications à vos habitudes alimentaires;
- des précisions sur le type et la quantité d'exercice à faire.

Tout comme votre expérience de la maladie et votre plan de traitement vous étaient personnels, votre programme de mieux-être sera taillé sur mesure pour vous.

### Apprenez à gérer le stress

Les personnes qui ont eu un cancer se sentent parfois stressées et anxieuses en raison des problèmes et changements entraînés par la maladie, et leur qualité de vie peut en souffrir. Apprendre à détendre votre corps et votre esprit, même pendant de courtes périodes chaque jour, peut vous faire du bien, vous apaiser et accroître votre sentiment de maîtrise de la situation. La relaxation peut également vous aider à mieux supporter les émotions difficiles, les douleurs ou les autres symptômes. Vous pouvez vous initier aux différentes méthodes de

relaxation par des livres, des cassettes, des DVD ou des cours. Voici quelques suggestions pour vous aider à réduire et gérer le stress :

- Essayez la méditation ou faites des exercices de respiration profonde.
- Pratiquez le yoga, le tai-chi ou un autre type d'exercice ou d'étirements.
- Faites-vous épauler par une personne qui a déjà vécu une expérience de cancer semblable (dans un groupe d'entraide ou de personne à personne).
- Demandez l'aide d'un thérapeute.

### Ne fumez pas et évitez la fumée des autres

Si vous êtes un fumeur et qu'il vous était trop difficile de cesser de fumer durant votre traitement, vous voudrez peut-être vous y mettre maintenant que le traitement est terminé. Pour la majorité des gens, devenir non-fumeur ne se fait pas du jour au lendemain; c'est plutôt un cheminement. Dites-vous que vous ne serez pas le seul à vous y reprendre à plusieurs fois avant de vous libérer définitivement du tabac.

#### Il y a de l'aide pour vous

Lorsque vous serez prêt à cesser de fumer, les guides *Une étape à la fois* de la Société canadienne du cancer pourront vous donner un coup de pouce. Il existe aussi des services de téléassistance pour fumeurs (ligne j'Arrête au Québec); il s'agit de services téléphoniques gratuits et confidentiels qui peuvent vous aider à élaborer un plan de renoncement au tabagisme, vous soutenir dans votre démarche et vous orienter vers les services offerts dans votre région.

- Composez sans frais le 1 888 939-3333.
- Envoyez-nous un courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).
- Visitez notre site Web au [cancer.ca](http://cancer.ca).

### Protégez-vous du soleil

Maintenant que vous vous êtes remis de votre cancer, vous aurez peut-être plus que jamais envie de profiter du plein air. Personne ne peut se mettre totalement à l'abri des rayons nocifs du soleil, mais vous pouvez faire particulièrement attention, surtout entre 11 h et 16 h lorsque les rayons sont les plus ardents, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV atteint 3 ou plus. Autant que possible, pratiquez vos activités extérieures avant 11 h ou après 16 h. Vous pouvez aussi prendre ces précautions :

- Couvrez-vous. Choisissez des vêtements amples, légers et faits d'un tissu serré. N'oubliez pas de porter un chapeau et des lunettes de soleil!
- Appliquez un écran solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 15 ou plus. Optez pour un FPS de 30 si vous travaillez en plein air ou prévoyez passer la majeure partie de la journée dehors. Choisissez les produits à « spectre étendu » qui vous protègent contre les deux types de rayons ultraviolets, les UVA et les UVB.
- Évitez le bronzage artificiel. Les installations de bronzage et les lampes solaires émettent des rayons UV qui brûlent la peau, l'endommagent et augmentent le risque de cancer de la peau.

### Maintenez un poids santé

Les corps en santé correspondent à tout un éventail de poids, de formes et de tailles. Certaines études portent à croire que le maintien d'un poids santé réduit les risques de récurrence de cancer.

Demandez à votre médecin où se situe votre poids santé et informez-vous des moyens de l'atteindre ou de le maintenir. Pour bien des gens, perdre du poids et conserver un poids santé ne sont pas chose facile. Adopter un régime alimentaire équilibré et demeurer actif constituent deux excellents points de départ.

## Soyez actif

La recherche a démontré que l'activité physique peut aider à améliorer la qualité de vie et accroître le taux de survie à certains types de cancer. L'exercice peut aussi faciliter le maintien d'un poids santé, ce qui pourrait réduire le risque de récurrence du cancer, selon certaines études. Être en forme et en santé permet aussi de prévenir d'autres problèmes tels que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Il est par ailleurs prouvé qu'un exercice d'intensité modérée peut aider à :

- améliorer l'humeur;
- accroître l'estime de soi;
- réduire les symptômes de fatigue, de maladie et de douleur.

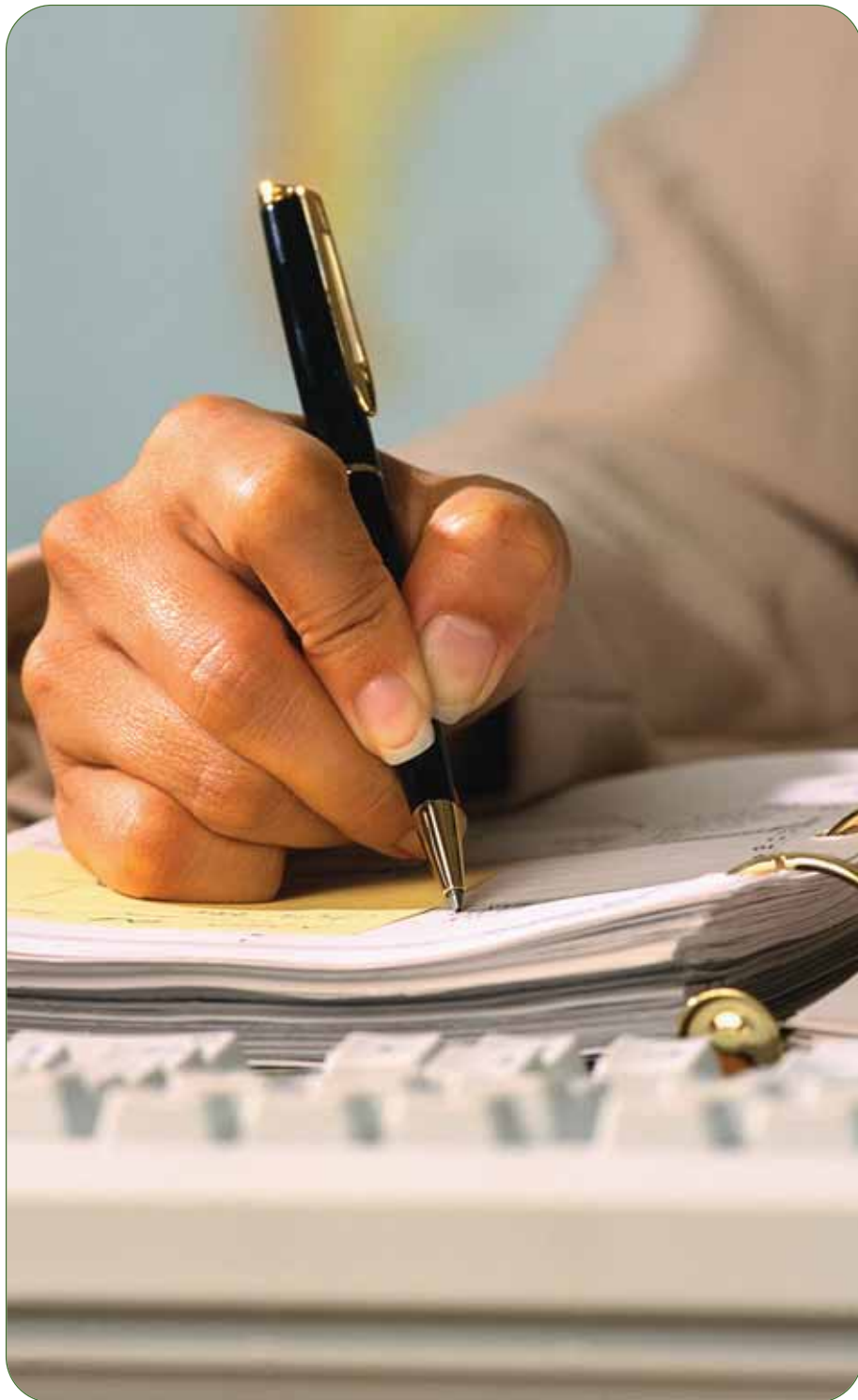
Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice. N'exigez pas de votre corps plus qu'il n'est en mesure d'accomplir; ne choisissez pas non plus une activité qui ne vous procurera aucun agrément. En général, il vaut mieux commencer doucement et augmenter graduellement le niveau d'activité. Votre corps a besoin de temps pour se rétablir.

## Alimentez-vous sainement

La recherche a démontré qu'une saine alimentation contribue à prévenir une première apparition de certains cancers. Certaines études suggèrent en outre que de bonnes habitudes alimentaires pourraient éviter une récurrence chez les personnes qui ont été touchées par le cancer.

Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* est un très bon début. Au besoin, une diététiste ou un membre de votre équipe soignante vous conseillera les changements à apporter à vos habitudes alimentaires. Bien manger, cela commence par consommer chaque jour une variété d'aliments afin d'obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé. Cela veut également dire choisir de bons gras, manger plus de fibres et diminuer la consommation de sel et de sucre. Votre équipe soignante vous indiquera, s'il y a lieu, les restrictions alimentaires dont vous devrez tenir compte.

Limitez votre consommation d'alcool. La recherche révèle l'existence d'une corrélation entre l'alcool et le risque de développer certains cancers. Voyez avec votre médecin si vous devez prendre des précautions particulières en ce qui concerne la consommation d'alcool.



## Questions pratiques

Vous trouverez dans cette section des ressources vers lesquelles vous tourner pour résoudre certains problèmes pratiques susceptibles de se présenter à la suite d'un cancer.

### Aspects financiers

Pendant que vous étiez sous traitement, vous étiez sans doute surtout absorbé par votre état de santé. Maintenant que la poussière est retombée, vous vous posez peut-être des questions à propos de votre situation financière. Si vous avez cessé de travailler un certain temps en raison du cancer, du traitement ou d'une invalidité, il est normal que vous vous préoccupiez de savoir comment vous pourrez faire vivre votre famille.

### Revenu

Le cancer peut avoir un impact sur les ressources financières. Il se peut que vous ayez pris un congé sans solde du travail, ou que vous ayez dû payer des frais pour des médicaments ou des traitements non couverts par le régime provincial d'assurance maladie ou par votre assurance privée. Si votre revenu a subi les contrecoups du cancer, vous pouvez consulter un travailleur social de l'hôpital ou du centre d'oncologie.

Vous pourrez obtenir plus de renseignements sur les programmes d'assistance financière et de prestations du gouvernement, par exemple les prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC). Ces prestations sont versées aux personnes qui ont suffisamment contribué au RPC et qui ne peuvent plus occuper un travail régulier en raison d'une invalidité. Le *Guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées* contient des renseignements sur l'emploi, la santé, le soutien au revenu et les avantages fiscaux.

Les gestionnaires de comptes dans les institutions bancaires de même que les planificateurs ou les conseillers financiers sont bien placés

pour vous aider à établir un budget. Ils peuvent également vous conseiller sur l'opportunité d'utiliser des fonds provenant de la valeur nette de votre résidence, de vos REER ou d'autres investissements.

### **Assurance**

Lorsqu'on a eu un cancer, il peut s'avérer plus compliqué d'acquiescer une nouvelle assurance (vie ou voyage). Dans la plupart des cas, on exigera que vous fournissiez vos antécédents médicaux. Pour obtenir plus d'information à propos des régimes individuels et collectifs d'assurance vie et maladie au Canada, vous pouvez communiquer avec l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes. Les travailleurs sociaux de votre hôpital ou centre d'oncologie pourront peut-être aussi vous fournir les renseignements dont vous avez besoin concernant l'assurance maladie.

### **Rédaction d'un testament**

Si vous n'avez pas déjà fait votre testament, il est important d'y voir afin de vous assurer que votre patrimoine ira aux personnes ou aux organismes de charité de votre choix. En l'absence de testament, vos biens et votre argent seront légués conformément aux dispositions des lois fédérales et provinciales applicables.

Il n'est pas nécessairement compliqué ou coûteux de faire un testament. Voyez un notaire afin de rédiger le vôtre; vous pourrez en tout temps le modifier par la suite en vous adressant au notaire.

## **La vie professionnelle après le traitement**

### **Retour au travail**

Certaines personnes doivent cesser complètement de travailler pendant leur traitement. Si vous ne pouvez plus reprendre le même travail par suite de la maladie et du traitement, cela peut être très difficile à accepter. Certains devront se recycler afin d'occuper un emploi différent, ce qui exige passablement d'efforts et parfois beaucoup de courage et de patience. D'autres personnes, bien que physiquement capables de reprendre leur travail, ne se sentiront pas assez solides sur le plan émotif pour le faire.

Lors d'une expérience de cancer, certaines personnes souhaitent prendre un temps d'arrêt au terme du traitement afin de reconsidérer leurs objectifs de vie. D'autres ne demandent qu'à reprendre le collier le plus rapidement possible. Elles ont hâte de retrouver le train-train habituel et de revoir leurs collègues. Pour plusieurs, le retour au travail symbolise en quelque sorte leur victoire contre le cancer. Certains retournent au travail parce qu'ils ne peuvent tout simplement pas se permettre, financièrement parlant, de faire autrement.

Discutez de votre éventuel retour au travail avec votre équipe soignante et votre patron, employeur ou directeur des ressources humaines. Prévoyez le temps nécessaire pour que la transition se fasse en douceur. Si possible, recommencez d'abord à temps partiel et augmentez graduellement le nombre d'heures jusqu'à retrouver votre horaire habituel.

Il arrive parfois que le cancer entraîne un problème fonctionnel ou un handicap exigeant une modification des tâches ou un aménagement de l'environnement de travail. Un conseiller en réadaptation professionnelle pourra vous aider si le traitement a affecté votre capacité à reprendre vos activités professionnelles. Son rôle consiste à :

- évaluer la pertinence du retour au travail d'une personne au terme de son traitement contre le cancer;

- suggérer des emplois de remplacement ou des possibilités de reclassement;
- aider les personnes ayant des limites physiques ou fonctionnelles à trouver un emploi qui leur convient;
- aider les travailleurs à utiliser les technologies ou les outils spéciaux à leur disposition pour effectuer leurs tâches;
- servir d'intermédiaire entre le travailleur et l'employeur s'il y a lieu.

Les responsables des programmes d'aide aux employés (PAE), les sociétés d'assurance invalidité ou les services de counseling dans les hôpitaux ou les centres d'oncologie pourront vous indiquer comment trouver un conseiller en réadaptation professionnelle.

### ***Et si je suis victime de discrimination?***

La plupart des employeurs se montrent très empathiques à l'égard des personnes touchées par le cancer. Mais, hélas, il y a parfois des exceptions et cela peut être relativement difficile à vivre. Les personnes ayant survécu à un cancer peuvent se protéger de la discrimination au travail en étant bien au fait de leurs droits. Par exemple, un employeur ne peut pas, en ce qui concerne vos activités professionnelles, vous traiter différemment d'un autre travailleur en raison de vos antécédents de cancer, dans la mesure où vous possédez les qualifications exigées pour le travail. Les employeurs ont une obligation d'accommodement raisonnable pour vous permettre d'effectuer votre travail à la suite d'un traitement contre le cancer. Cela peut consister par exemple à modifier votre horaire de travail ou vos tâches; l'employeur n'est toutefois pas tenu d'apporter des changements qui entraîneraient des coûts exagérés ou qui perturberaient l'environnement de travail.

Certains employeurs pourraient refuser d'embaucher une personne qui a eu un cancer. Il est contraire à la loi de faire preuve de discrimination envers une personne qui a eu un cancer ou qui a un handicap physique. Si vous croyez avoir été injustement victime

de discrimination en raison d'un diagnostic de cancer, demandez conseil sans tarder. Communiquez avec la Commission des droits de la personne de votre province ou territoire, qui pourra faire enquête et donner suite à tout cas de discrimination en milieu de travail.

### ***Possibles difficultés avec les collègues***

Si vous reprenez votre emploi ou commencez à travailler ailleurs et que les gens sont au courant de votre traitement contre le cancer, vous serez peut-être confronté à certaines difficultés.

Certains collègues pourraient agir différemment avec vous. Ne sachant pas quoi vous dire ou ayant peur de vous blesser, ils auront peut-être le réflexe de ne pas vous parler du tout. Ou encore, ils feront comme si rien ne s'était passé et se diront que tout doit être rentré dans l'ordre puisque vous n'avez pas l'air malade et que vous semblez capable d'effectuer votre travail à nouveau. Certains pourraient vous poser des questions auxquelles vous n'êtes pas prêt à répondre. Les réactions des gens risquent de vous choquer, de vous blesser ou de vous frustrer.

En fait, plus vous aurez vous-même une attitude détendue et ouverte par rapport à votre cancer, plus vos collègues devraient en principe réagir d'une « bonne » manière. Si vous avez peine à vous réinsérer dans votre milieu de travail, vous auriez peut-être intérêt à en parler avec un conseiller. Dans certaines entreprises, il y a déjà quelqu'un sur place dont le rôle est de faciliter votre réintégration. Sinon, vous pourriez avoir accès à un programme d'aide aux employés (PAE) offrant des services de consultation individuelle. N'hésitez pas à vous en prévaloir.

### **Et si je ne suis plus capable de travailler?**

L'incapacité permanente de travailler peut être une grande source de stress. Vous aurez sans doute quand même besoin d'un revenu régulier pour payer vos factures, l'hypothèque ou le loyer, ainsi que vos autres frais de subsistance.

Il est important que vous puissiez compter sur le soutien et les conseils nécessaires. Informez-vous des programmes d'assistance financière et des prestations gouvernementales qui existent. Si vous souffrez d'un handicap qui vous empêche d'occuper un emploi régulier, vous pourriez être admissible à la prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC). Le *Guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées* contient des renseignements sur l'emploi, la santé, le soutien au revenu et les avantages fiscaux.

Certaines personnes se tournent vers un conseiller ou un planificateur financier pour discuter de leur situation. Il y a peut-être à votre institution bancaire un conseiller qui pourrait vous aider. Le Conseil relatif aux standards des planificateurs financiers (CRSPF) fournit des renseignements utiles pour trouver un planificateur financier agréé.

#### **Renseignements sur les services gouvernementaux**

Pour avoir plus de détails sur les services et prestations du gouvernement et savoir comment en faire la demande, communiquez avec votre bureau de Ressources humaines et Développement social Canada au 1 800 0-Canada (1 800 622-6232) ou rendez-vous au [www.servicecanada.ca](http://www.servicecanada.ca).

### **Aide au quotidien**

Les centres et organismes communautaires locaux, par exemple les centres d'action bénévole et les popotes roulantes, fournissent une vaste gamme de services en milieu communautaire et à domicile, y compris la préparation de repas, l'entretien ménager et les services de relève.

Pour connaître les services offerts dans votre secteur, vous pouvez consulter notre répertoire des services à la communauté sur le site [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) ou communiquer avec un de nos spécialistes en information au 1 888 939-3333. Notre répertoire comprend plus de 4000 services liés au cancer, offerts par la Société canadienne du cancer et d'autres organisations. Nous pouvons vous aider à trouver le service répondant à vos besoins.



## Autres ressources utiles après une expérience de cancer

Les personnes qui ont traversé une expérience de cancer peuvent compter sur de nombreuses sources de soutien et d'information : programmes pour les survivants, groupes de soutien, counseling professionnel, etc. Tous ces services sont offerts pour vous aider à reprendre le cours de votre vie après le cancer.

### Société canadienne du cancer

Nos spécialistes en information prennent le temps de répondre à vos questions par téléphone et vous fournissent les renseignements dont vous avez besoin. Même si le traitement est chose du passé, il se peut que vous vous posiez encore des questions à propos du cancer ou de votre rétablissement. À partir de notre répertoire des services à la communauté, nous pouvons vous aider à trouver des programmes et services offerts dans votre région par la Société canadienne du cancer ainsi que d'autres organisations.

#### Pour communiquer avec la Société canadienne du cancer :

- Appelez sans frais un spécialiste en information au **1 888 939-3333**, du lundi au vendredi, entre 9 h et 18 h.
- Envoyez-nous un courriel à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web au **cancer.ca**.
- Contactez votre bureau local de la Société canadienne du cancer.

Nos services sont gratuits et confidentiels.



## Sites Web à consulter

### Caring Voices

[www.caringvoices.ca](http://www.caringvoices.ca) (site en anglais)

Un groupe de soutien en ligne interactif pour les survivants de cancer.

### Cancer Survivors Network – American Cancer Society

[www.acscsn.org](http://www.acscsn.org) (site en anglais)

Il s'agit d'un réseau en ligne de survivants du cancer, de parents et d'amis qui partagent leur vécu, leur détermination et leur espoir.

### Office of Cancer Survivorship – National Cancer Institute

[www.cancercontrol.cancer.gov/ocs/office-survivorship.html](http://www.cancercontrol.cancer.gov/ocs/office-survivorship.html) (site en anglais)

Ce bureau a été créé pour les personnes ayant survécu à un cancer afin de répondre à leurs besoins spécifiques. Des outils permettant de mieux s'adapter à la vie après le traitement sont mis à la disposition des survivants du cancer et des membres de leur famille.

### CancerCare

[www.cancercares.org](http://www.cancercares.org) (site en anglais et en espagnol)

Ce site offre du counseling aux survivants ainsi qu'aux membres de leur famille. Il propose aussi des ateliers d'information gratuits par téléphone, permettant d'entendre des spécialistes parler de différents aspects de la survie au cancer.

### National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS)

[www.canceradvocacy.org](http://www.canceradvocacy.org) (site en anglais et en espagnol)

Ce réseau réunit des groupes et des individus désireux d'apporter un soutien aux survivants du cancer et à leurs proches. On y trouvera de l'information et des ressources en matière de soutien, de défense de l'intérêt public et de qualité de vie, de même qu'un programme audio conçu pour aider les personnes atteintes du cancer et celles qui en prennent soin à faire face au diagnostic, au traitement et aux défis du cancer.

## Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

### Colombie-Britannique et Yukon

565, 10e Avenue Ouest  
Vancouver, BC V5Z 4J4  
604 872-4400  
1 800 663-2524  
[inquiries@bc.cancer.ca](mailto:inquiries@bc.cancer.ca)

### Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE, bureau 200  
Calgary, AB T2E 2P5  
403 205-3966  
[info@cancer.ab.ca](mailto:info@cancer.ab.ca)

### Saskatchewan

1910, rue McIntyre  
Regina, SK S4P 2R3  
306 790-5822  
[ccssk@sk.cancer.ca](mailto:ccssk@sk.cancer.ca)

### Manitoba

193, rue Sherbrook  
Winnipeg, MB R3C 2B7  
204 774-7483  
[info@mb.cancer.ca](mailto:info@mb.cancer.ca)

### Ontario

55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500  
Toronto, ON M4V 2Y7  
416 488-5400

### Québec

5151, boul. de l'Assomption  
Montréal, QC H1T 4A9  
514 255-5151  
[info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca)

### Nouveau-Brunswick

C. P. 2089  
133, rue Prince William  
Saint John, NB E2L 3T5  
506 634-6272  
[ccsnb@nb.cancer.ca](mailto:ccsnb@nb.cancer.ca)

### Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1  
Halifax, NS B3H 1S6  
902 423-6183  
[ccs.ns@ns.cancer.ca](mailto:ccs.ns@ns.cancer.ca)

### Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1  
Charlottetown, PE C1A 9L2  
902 566-4007  
[info@pei.cancer.ca](mailto:info@pei.cancer.ca)

### Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921  
Daffodil Place  
70, Ropewalk Lane  
St. John's, NL A1B 3R9  
709 753-6520  
[ccs@nl.cancer.ca](mailto:ccs@nl.cancer.ca)





## Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

**Le cancer : une lutte à finir**

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée: *La vie après le cancer : Guide à l'intention des personnes ayant vécu une expérience de cancer.* Société canadienne du cancer, 2008.