

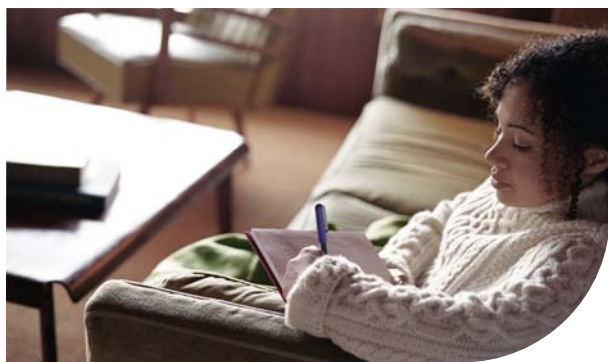


Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Faire face au cancer

Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants



Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca



Photos : © Getty Images © First Light

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

TABLE DES MATIÈRES

3	Introduction
3	Définitions de quelques termes employés dans cette brochure
4	Comment utiliser cette brochure
7	Réagir au diagnostic
7	Premières réactions
8	Pourquoi est-ce arrivé?
9	Le cancer entraînera-t-il des douleurs?
9	Pensées au sujet de la mort
10	Espoir
13	Informer les autres du diagnostic
13	Le dire aux membres de la famille et aux amis
14	Le dire aux enfants
18	Le dire aux collègues de travail et à l'employeur
20	Réagir aux réactions des autres
23	Comprendre et exprimer ses émotions au sujet du cancer
24	La peur et l'incertitude
26	Le déni
27	La colère
28	La culpabilité
29	Le stress et l'anxiété
30	La solitude
31	La tristesse et la dépression
34	Exprimer ses émotions au sujet du cancer
41	Relâcher la tension
41	Donner libre cours à ses émotions
41	Rire
42	S'adonner à des activités créatives
42	Pratiquer des méthodes de relaxation profonde
44	Faire de l'exercice
46	Recourir à des traitements complémentaires

49	S'adapter à une nouvelle dynamique familiale
49	Trouver un équilibre en tant qu'aïdant
52	Le cancer, une affaire de famille
53	Enfants en bas âge
55	Adolescents
57	Enfants adultes
59	Parents
60	Partenaires ou conjoints
63	Nouveaux partenaires amoureux
67	S'adapter au changement
67	Modification de l'image de soi
72	Changement des rôles familiaux
73	Changement de milieu de vie
73	Changement sur le plan du travail ou de l'emploi
76	Changement de la situation financière
79	Demander de l'aide aux autres
79	Différentes formes d'aide
79	Difficultés à demander ou à accepter de l'aide
80	Sources de soutien
89	Où obtenir de l'information sur le cancer
89	Votre équipe soignante
91	Centres de documentation et bibliothèques
92	Internet
93	La Société canadienne du cancer
95	Envisager l'avenir
95	Fin du traitement
98	Dispositions à prendre pour régler ses affaires
100	La nouvelle vie « normale »
103	Autres ressources pour les personnes touchées par le cancer
103	La Société canadienne du cancer
104	Sites Web suggérés

Introduction

Chaque personne vit une situation unique face au cancer. Toutefois, quelle que soit la vôtre (cancer nouvellement diagnostiqué, traitement en cours ou rôle d'aidant auprès d'une personne atteinte de cancer), vous devrez probablement régler de nombreux problèmes pratiques, prendre des décisions difficiles et gérer toute une gamme d'émotions. L'information fournie dans cette brochure peut vous aider à faire face au cancer.

Définitions de quelques termes employés dans cette brochure

Une **personne atteinte de cancer** désigne celle chez qui un cancer a été diagnostiqué.

Un **aidant** désigne celui ou celle qui donne des soins physiques et du soutien affectif à une personne atteinte de cancer. Dans de nombreux cas, l'aidant est un membre de la famille et est souvent un partenaire, l'un des parents, un enfant ou un ami proche.

Les **personnes touchées par le cancer** sont toutes celles qui subissent directement le contrecoup d'un diagnostic de cancer : la personne atteinte de cancer elle-même, ses aidants et ses proches qui vivent sous le même toit ou qui la côtoient.

Un **partenaire** désigne un ou une amie de cœur. La personne atteinte de cancer et son partenaire peuvent être mariés ou être des conjoints de fait et habiter ou non ensemble. Leur relation peut être hétérosexuelle ou homosexuelle.

La **famille** désigne n'importe quelle structure significative pour vous. Elle peut être formée de vous et de votre partenaire, avec ou sans enfants. Elle peut aussi être définie comme étant une belle-famille, une famille monoparentale ou une famille d'accueil. Les grands-parents, les frères et sœurs, des amis proches et des voisins de même que d'autres adultes et enfants peuvent en faire partie.

L'**équipe soignante** comprend les médecins, les infirmières et d'autres professionnels de la santé tels que des pharmaciens, des diététistes et des conseillers en relations d'aide qui donnent des soins à différentes étapes du processus de traitement.

Comment utiliser cette brochure

Cette brochure s'adresse aux personnes atteintes de cancer et à leurs aidants. Elle décrit des problèmes importants auxquels font face de nombreuses personnes touchées par le cancer. Puisque chacun réagit au cancer à sa manière, certains sujets seront plus pertinents pour vous, ou vous sembleront plus utiles que d'autres. Vous pouvez lire les sections qui vous intéressent le plus en premier et prendre connaissance des autres plus tard, ou ne pas y revenir du tout. Si certains sujets vous bouleversent, vous pouvez lire les sections correspondantes lorsque vous êtes seul ou avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

Une partie de l'information présentée dans cette brochure est destinée aux personnes atteintes de cancer et une autre partie aux aidants. Certains renseignements s'appliquent dans les deux cas. Par exemple, une personne atteinte de cancer et celle qui lui prodigue des soins ont souvent beaucoup de préoccupations communes. Elles craignent toutes deux que le cancer bouleverse la vie de la famille. Le cancer peut susciter des émotions vives, comme la colère et la peur, tant chez les personnes atteintes de cancer que chez leurs aidants.

Les personnes atteintes de cancer peuvent aussi avoir des préoccupations différentes de celles de leurs aidants. Par exemple, elles doivent s'adapter à des changements de leur apparence, alors que les aidants se demandent s'ils apportent suffisamment de soutien.

Les personnes atteintes de cancer et leurs aidants trouvent parfois utile de mieux comprendre la perception de l'autre sur certains points. Si tel est votre cas, n'hésitez pas à lire toute la brochure et pas seulement les sections qui vous concernent.

Cette brochure couvre les sujets suivants :

Dans **Réagir au diagnostic**, nous abordons certaines des réactions et questions possibles lorsqu'une personne apprend qu'elle-même, ou l'un de ses proches, a un cancer.

Dans **Informez les autres du diagnostic**, nous proposons quelques conseils pratiques pour annoncer un diagnostic de cancer aux membres de la famille et aux amis, aux enfants, aux parents, aux collègues de travail et aux employeurs.

Dans **Comprendre et exprimer ses sentiments au sujet du cancer**, nous décrivons certaines des émotions que peuvent ressentir les personnes touchées par le cancer, et conseillons des moyens d'en faire part à d'autres.

Dans **Relâcher la tension**, nous recommandons des moyens de réduire le stress, entre autres par l'expression des émotions, la relaxation et l'exercice.

Dans **S'adapter à une nouvelle dynamique familiale**, nous examinons les difficultés à maintenir les rôles au sein de la famille. Nous faisons ressortir les répercussions possibles du cancer sur différents membres de la famille et proches.

Dans **S'adapter au changement**, nous décrivons quelques-uns des changements qui risquent de survenir dans votre vie, dont la modification des rôles au sein de la famille, de l'image de soi, du lieu de résidence, des activités professionnelles ou du travail et des ressources financières.

Dans **Demander de l'aide aux autres**, nous traitons des diverses formes d'assistance dont vous pourriez avoir besoin, comme de l'aide pour la préparation des repas ou la simple présence d'une oreille attentive, et vous indiquons où vous adresser pour obtenir différents types de soutien pratique et affectif.

Dans **Où obtenir de l'information sur le cancer**, nous vous orientons vers certaines de vos meilleures sources d'information, comme votre équipe soignante, les bibliothèques et les centres de documentation de même qu'Internet et la Société canadienne du cancer.

Dans **Envisager l'avenir**, nous discutons des émotions que peut susciter la fin du traitement et vous conseillons des moyens de mettre de l'ordre dans vos affaires et de reprendre une vie « normale ».



Réagir au diagnostic

Le présent chapitre décrit certaines des réactions et questions possibles lorsqu'une personne apprend qu'elle, ou quelqu'un qu'elle aime, a un cancer. Il traite notamment des sujets suivants :

- Premières réactions
 - Pourquoi est-ce arrivé?
 - Le cancer entraînera-t-il des douleurs?
 - Pensées au sujet de la mort
 - Espoir
-

Premières réactions

Un diagnostic de cancer, qu'il s'applique à vous ou à un être cher, peut provoquer un état de choc et une détresse profonde. Une personne qui reçoit un tel diagnostic peut se sentir dépassée, anéantie, engourdie, effrayée, fâchée, ou être incapable d'y croire. Les réactions peuvent être très intenses, contradictoires ou troublantes, apparaître et disparaître rapidement ou être très changeantes.

Le diagnostic peut déclencher de nombreuses craintes : peur de la mort, des changements physiques, des traitements désagréables ou de leurs effets secondaires, peur de perdre le contrôle, inquiétudes quant à la réaction de la famille et à sa capacité de s'adapter à la situation, préoccupations au sujet des tâches quotidiennes, du travail ou des ressources financières.

Certaines personnes se sentent complètement seules, même si elles sont entourées d'amis ou de membres de leur famille. D'autres ont l'impression d'observer un événement qui arrive à quelqu'un d'autre, comme de simples spectateurs. Certaines personnes ont du mal à comprendre ce que le médecin leur dit, et doivent se faire répéter maintes fois la même information.

Toutes ces réactions sont normales. Il est aussi normal que des émotions ou peurs semblables surgissent de nouveau de temps à autre durant le combat contre le cancer.

Pourquoi est-ce arrivé?

De nombreuses personnes atteintes de cancer et leurs proches cherchent souvent une cause à l'origine de la maladie. Dans bien des cas, ces personnes s'imaginent qu'elles pourraient changer quelque chose à la situation, si seulement elles comprenaient pourquoi le cancer les a frappées.

Le cancer est une maladie complexe, et il est souvent impossible d'expliquer pourquoi les choses arrivent ainsi. Une telle incertitude est difficile à accepter au début, et peut l'être tout autant par la suite. Il vaut mieux se dire que percer ce mystère ne changera rien à l'évolution de la maladie. Essayer de trouver les causes du cancer ne fait que diminuer la capacité de livrer bataille. Chercher désespérément le *pourquoi* fait gaspiller une énergie précieuse que la personne atteinte de cancer et sa famille devraient plutôt utiliser pour mieux faire face à la situation.

Certaines personnes se sentent coupables et se blâment. Elles ont l'impression d'être atteintes d'un cancer parce qu'elles ont commis des erreurs dans le passé. Si vous êtes aux prises avec de telles émotions, il est important de reconnaître que personne ne mérite d'avoir un cancer. Il vaut mieux se dire que l'on ne peut pas changer le passé. Essayez de vous concentrer sur le moment présent et sur la meilleure stratégie pour affronter les problèmes à venir. Si de telles émotions vous hantent, parlez-en à un conseiller en relations d'aide ou à un membre de votre équipe soignante.

Le cancer entraînera-t-il des douleurs?

À peu près tout le monde craint que le cancer lui-même ou le traitement soit douloureux. Il est vrai que certaines personnes ressentent des douleurs, mais d'autres en ont seulement de temps en temps ou pas du tout.

Il existe plusieurs moyens de soulager et de prévenir la douleur, et avoir un cancer ne rime pas nécessairement avec douleur continue. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, ou si vous ressentez des douleurs, il est important que vous le disiez à un membre de votre équipe soignante. Cette dernière est là pour vous aider. Vous n'avez pas à endurer la douleur en silence.

Les émotions comme l'anxiété et la tristesse augmentent parfois la sensibilité, ou abaissent le seuil de tolérance, à la douleur. Apprendre à gérer ces émotions peut contribuer à réduire la douleur et améliorer votre humeur. Il est également plus facile de maîtriser des émotions difficiles lorsque la douleur est prise en charge.

Pensées au sujet de la mort

Apprendre que vous ou l'un de vos proches êtes atteint d'un cancer fait souvent penser à la mort. Il s'agit d'une réaction normale. De telles pensées sont parfois envahissantes, surtout au début.

Peu après le diagnostic, les personnes atteintes de cancer et leurs familles sont souvent obsédées par la possibilité de *mourir du* cancer. Avec le temps, à mesure qu'elles s'habituent à la présence du cancer dans leur quotidien, bon nombre d'entre elles se concentrent plutôt sur la possibilité de *vivre avec* le cancer. Elles arrivent donc à trouver la force et les ressources pour faire face aux problèmes posés par la maladie, à s'adapter à une incertitude aussi grande et à découvrir de nouvelles façons d'apprécier les plaisirs et joies de la vie. Un tel changement de perception ne se fait pas du jour au lendemain.

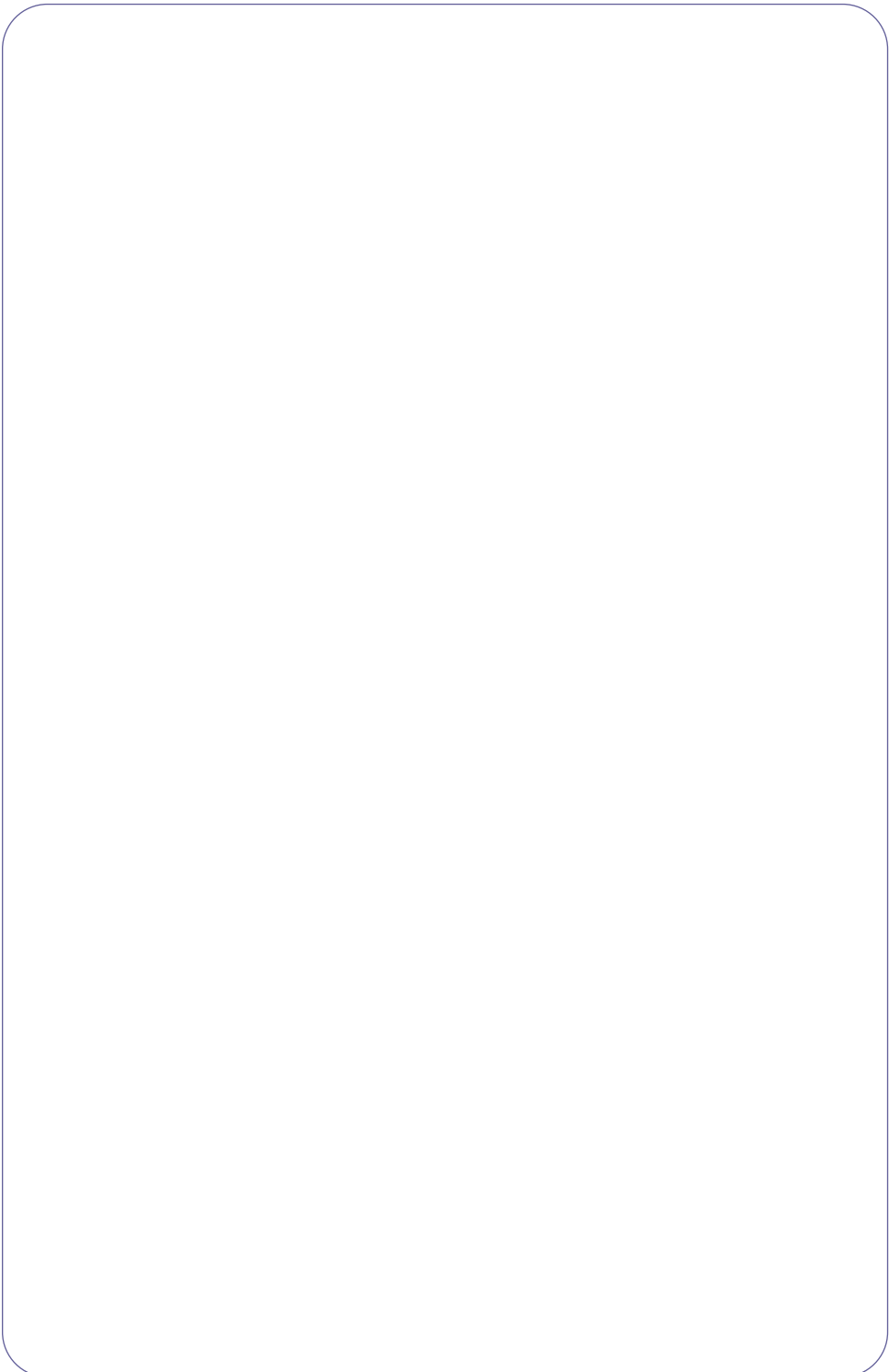
Espoir

Une fois le choc initial passé après le diagnostic, bon nombre de personnes touchées par le cancer sont habitées par un sentiment d'espoir. Ce sentiment les aide à surmonter leurs difficultés présentes et à imaginer un avenir positif. L'espoir est une question très personnelle : certains trouvent facilement des raisons d'espérer alors que d'autres ont tendance à se décourager devant une expérience aussi difficile.

Bien que l'espoir soit très important pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, il est primordial de rechercher le juste milieu entre les attentes raisonnables et les faux espoirs. Le cancer est une maladie grave, et une vision réaliste de l'avenir vous aidera, vous ou l'un de vos proches, à prendre des décisions concernant le traitement et les soins.

Il existe différentes façons de nourrir l'espoir. Pour certains, l'espoir vient d'un contact avec la nature ou avec des membres de leur famille. D'autres puisent de l'espoir dans leur foi, ou sont inspirés par des récits de personnes qui ont vaincu le cancer ou qui mènent une vie active et satisfaisante pendant et après leur traitement. Les progrès considérables enregistrés dans le domaine de la recherche sur le cancer depuis les dernières années sont une source d'espoir pour de nombreuses personnes, tout comme la possibilité de considérer certains types de cancer comme des maladies chroniques, telles que certaines formes de diabète ou de maladies cardiaques.

Un diagnostic de cancer permet à certains de voir leur vie avec plus de clarté et de réviser leurs priorités, ce qui peut susciter de l'espoir. D'autres trouvent de l'espoir en se lançant dans de nouveaux projets ou en faisant des plans d'avenir – comme préparer un voyage dans un endroit inconnu ou à leur destination préférée, ou planifier leur jardin pour l'été suivant.





Informer les autres du diagnostic

L'une des démarches les plus difficiles après un diagnostic de cancer est de l'annoncer à d'autres. Si vous ne savez vraiment pas par où commencer, dites-vous que vous n'êtes pas un cas isolé. Le présent chapitre vous fournira des conseils et des suggestions pour faire face aux situations suivantes :

- Le dire aux membres de la famille et aux amis
- Le dire aux enfants
- Le dire aux collègues de travail et à l'employeur
- Réagir aux réactions des autres

Le dire aux membres de la famille et aux amis

Les conseils ci-dessous vous aideront à annoncer un diagnostic de cancer aux membres de votre famille et à vos amis.

- Créez un climat propice à une conversation privée, dans le calme. Éteignez la télévision, fermez la porte et arrangez-vous pour ne pas être interrompus par le téléphone ni par quelqu'un d'autre. Demandez à une personne déjà au courant du diagnostic d'être à vos côtés, si vous le voulez.
- Amorcez la conversation par des paroles comme : « Je crois qu'il vaudrait mieux que tu saches ce qui arrive. Es-tu d'accord? » ou « J'ai quelque chose de sérieux à te dire. » Si l'autre personne soupçonne la vérité, vous pouvez lui dire : « Je crois que tu te doutes déjà de ce qui se passe. Ce serait peut-être plus facile si tu me disais ce que tu sais. Je partirai de là. »
- Donnez l'information à petites doses, quelques phrases à la fois. Vérifiez régulièrement si l'autre personne comprend, en lui demandant par exemple : « Est-ce tout ça est clair pour toi? » ou « Saisis-tu ce que je veux dire? »
- Ne vous inquiétez pas des silences. Se tenir la main ou s'asseoir ensemble sans parler vaut plus que n'importe quelle parole. Si le

silence vous rend mal à l'aise, vous pouvez poser une question simple comme : « À quoi penses-tu? »

- Soyez aussi honnête que possible au sujet de la situation et de vos sentiments. Vous n'avez pas à faire semblant d'être optimiste et positif si cela ne reflète pas votre état d'esprit.

Le dire aux enfants

Lorsque des enfants doivent être informés d'un diagnostic de cancer dans la famille, trouver ce qu'il faut leur dire et comment leur dire peut sembler une mission impossible. Quoiqu'il en soit, il est important d'être honnête avec les enfants, car :

- Ils devineront quand même que quelque chose ne va pas.
- Ils peuvent imaginer le pire si personne ne leur dit ce qui se passe vraiment.
- Ils pourraient se sentir trahis ou ne plus vous faire confiance s'ils l'apprennent de quelqu'un d'autre.
- Ils pourraient se sentir exclus s'ils ne sont pas mis au courant de ce qui se passe dans la famille.
- Si vous leur faites croire que tout va bien, ils auront l'impression qu'ils doivent refouler leurs inquiétudes et seront incapables de vous dire comment ils se sentent.
- Vous gaspillerez beaucoup d'énergie précieuse si vous gardez un secret aussi lourd.

Conseils pour annoncer un diagnostic de cancer à des enfants

Comment le dire à des enfants :

- Choisissez un moment où vous vous sentez calme.
- Demandez à un autre adulte d'être présent, si possible. Les enfants sauront alors qu'ils peuvent se tourner vers d'autres adultes s'ils ont besoin de parler ou d'être réconfortés. Si votre famille compte deux parents, essayez de parler ensemble à vos enfants. Si votre famille est monoparentale, demandez à un proche, parent ou ami, d'être là. Vous pouvez aussi obtenir de l'aide auprès d'un médecin, d'une infirmière ou d'une travailleuse sociale si les discussions sont difficiles.
- Préparez-vous à répéter l'information, peut-être à plusieurs reprises. Vérifiez constamment si vos enfants comprennent ce que vous dites, en vous basant sur leurs questions, leur regard ou leur langage corporel, au besoin.
- Parlez de façon claire et directe. Ne donnez pas l'impression que le cancer doit être un secret en chuchotant ou en employant des termes comme « le grand C ».
- N'hésitez pas à faire part de vos émotions à vos enfants, si vous le voulez. Vous pourriez ainsi les encourager à exprimer les leurs.

Ce qu'il faut dire à des enfants:

- Donnez certains renseignements de base, comme le nom du cancer, la partie du corps qui est atteinte, le traitement et les effets secondaires qu'il pourrait entraîner. Il est préférable d'employer des mots et des termes à la portée des enfants. Par exemple, dites « docteur » au lieu de « oncologue » ou « médicament » plutôt que « chimiothérapie ».
- Rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne peuvent pas attraper votre cancer. Il est aussi recommandé d'ajouter qu'il serait très improbable que leur autre parent devienne malade à son tour.
- Précisez aux enfants qu'ils n'ont rien fait qui ait pu causer le cancer. Les enfants peuvent croire que c'est leur faute et qu'ils ont dû faire quelque chose de mal pour qu'une telle situation se produise.

- Expliquez aux enfants les changements qui pourraient survenir dans leur vie. Les enfants sont attachés à leur routine. Puisque le traitement du cancer risque de perturber cette routine, il est important de les préparer aux changements éventuels à l'école, pour les cours, les repas, les tâches domestiques et ainsi de suite.
- Laissez-leur du temps et d'autres chances de poser des questions et d'exprimer leurs émotions. Si vous ignorez les réponses à leurs questions, dites-leur que vous allez vous informer et leur en reparler plus tard. N'hésitez pas à dire que vous ne le savez pas.
- Dites à vos enfants combien vous les aimez.

Il serait également souhaitable de le dire à d'autres adultes qui font partie de la vie de vos enfants (professeurs, voisins, entraîneurs, parents). Ces autres adultes pourraient accepter de conduire vos enfants à leurs activités, et être à l'écoute de leurs émotions et de leurs inquiétudes. Les membres de votre équipe soignante peuvent également vous aider à parler à vos enfants et à répondre à leurs questions.

Faut-il donner beaucoup de détails aux enfants?

Vous êtes la personne la mieux placée pour juger de ce que votre enfant est capable de comprendre, mais en général, les enfants ont besoin d'en savoir au moins assez pour être préparés aux changements dans leur routine et leur vie quotidienne. Pour les rassurer, promettez-leur que vous les tiendrez au courant de ce qui se passe.

Que faire si votre enfant vous demande si vous allez mourir?

Il est tout aussi terrifiant pour les enfants de poser cette question qu'il l'est pour vous de penser à la mort. Bon nombre d'entre eux y pensent sans oser le demander.

Préparez-vous à répondre à cette question au cas où votre enfant vous la poserait. Votre réponse dépendra de plusieurs facteurs : le type de cancer dont vous souffrez et les chances de réussite du traitement, le stade du cancer et ce que le médecin vous a dit.

Il est important que vos enfants sachent que vous voulez leur dire la vérité, et que vous allez leur transmettre l'information au fur et à mesure. Voici par exemple ce que vous pourriez leur répondre :

- « Je ne sais pas ce qui va arriver plus tard, mais concentrons nous sur le moment présent. Je vous promets de vous le dire lorsque j'aurai de nouveaux renseignements. Sentez-vous à l'aise de me poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit et je ferai de mon mieux pour y répondre. »
- « Les médecins m'ont dit que j'ai de très bonnes chances d'aller mieux. Je les crois et je vous demande de les croire aussi. Je vous le dirai s'il y a des changements. »
- « Les gens meurent parfois du cancer. Il est peu probable que cela m'arrive car les médecins m'ont dit qu'il existe de très bons traitements de nos jours. »
- « Il n'y a aucun moyen de savoir maintenant ce qui va se passer. J'en saurai plus lorsque les premiers traitements seront terminés. »
- « Les médecins n'en savent pas beaucoup sur le type de cancer que j'ai, et il est donc difficile de prévoir comment j'irai. Je vais faire de mon mieux pour guérir, et mes médecins font tout leur possible, eux aussi. »
- « Le cancer que j'ai est difficile à traiter, mais je vais faire tout ce que je peux pour aller mieux. En ce moment, je ne sais pas si cela va fonctionner, mais je veux être honnête avec vous à ce sujet. Si quelque chose vous inquiète, je veux que vous me le disiez pour que nous puissions en parler. »

Le dire aux collègues de travail et à l'employeur

Que vous soyez une personne atteinte de cancer ou un aidant, la décision de le dire ou non aux collègues de travail et à l'employeur est très personnelle. Il peut s'avérer difficile de garder le secret dans votre milieu de travail, surtout si vous devez vous absenter pendant de longues périodes ou si votre apparence change. De nombreux facteurs interviennent dans votre décision d'en informer ou non vos collègues :

- Vos rapports avec eux. Quels sont les collègues en qui vous avez confiance et que vous considérez comme des amis? Quelle importance accordez-vous à votre vie privée?
- La culture d'entreprise dans la compagnie. Est-ce qu'il y règne une ambiance familiale ou s'agit-il d'un milieu strictement professionnel?
- Les expériences antérieures face à la maladie sur les lieux de travail. Est-ce que quelqu'un d'autre au bureau a été malade? Comment les gens ont-ils réagi?

À qui le dire au travail

Si le cancer et le traitement vous empêchent de travailler normalement, vous devrez probablement en informer votre patron et certains de vos proches collaborateurs. Il faudra leur faire savoir si vous devez vous absenter, si votre rendement sera réduit ou si des changements doivent être apportés à votre façon de travailler. Si vous êtes le patron, vous devrez expliquer la situation à quelques employés, sinon à tous, en particulier si le fonctionnement quotidien de l'entreprise risque d'être perturbé.

Si vous ne savez pas par où commencer, ou si la réaction de votre employeur vous préoccupe, adressez-vous d'abord au Service des ressources humaines ou au directeur du personnel, qui pourra vous guider et vous fournir du soutien tout au long du processus de divulgation.

Quand faut-il le dire aux collègues de travail et à l'employeur

Il est préférable que vous attendiez de connaître votre horaire de traitement avant d'en parler à vos collègues. Vous pourrez alors leur indiquer si vous devez prendre congé, à quel moment et pendant combien de temps. N'oubliez pas qu'en les prévenant le plus tôt possible, vous leur laisserez plus de temps pour se réorganiser avant votre départ. Élaborer des plans pour chacune de vos absences démontre à votre employeur et à vos collègues que votre travail et votre compagnie vous tiennent à cœur.

Que dire aux collègues de travail et à l'employeur

De nombreuses personnes sont nerveuses lorsqu'elles doivent annoncer un diagnostic de cancer dans leur milieu de travail. Il est difficile de prévoir la réaction des gens. Il peut arriver que certains de vos collègues ne sachent pratiquement rien du cancer ou aient des opinions bien arrêtées à ce sujet, et croire par exemple que le cancer est contagieux ou qu'il fait automatiquement de vous un employé moins efficace, compétent ou fiable.

Attendez-vous à diverses réactions, et préparez votre réponse.

Vous pourriez d'abord donner l'information suivante à vos collègues :

- Votre diagnostic et votre plan de traitement.
- Combien de temps vous pensez vous absenter, le cas échéant.
- Comment vous prévoyez faire votre travail pendant cette période.

Si vous entretenez des rapports étroits avec vos collègues, ces derniers peuvent vous apporter du réconfort si vous leur confiez certaines de vos émotions, inquiétudes et préoccupations. Informez-les que vous ne serez pas toujours de bonne humeur ni en mesure de donner votre plein rendement, et que vous aurez besoin de leur compréhension. Vous pouvez aussi les préparer à un éventuel changement d'apparence.

N'hésitez pas à demander le type de soutien dont vous avez besoin. Par exemple, si vous ne voulez pas entendre parler du cancer lorsque vous êtes au bureau, dites à un collègue en qui vous avez confiance que vous préférez vous concentrer sur vos tâches de la journée plutôt que sur la maladie et demandez-lui de passer le mot aux autres.

Réagir aux réactions des autres

Il est probable que la nouvelle suscitera diverses réactions chez les gens.

Certains sauront exactement ce qu'il faut dire et faire et seront à l'aise de vous parler. Ils sauront comment vous soutenir pendant la maladie et le traitement.

D'autres réagiront d'une manière incompréhensible à vos yeux. Certains interprètent automatiquement le cancer comme une condamnation à mort, selon leurs connaissances ou leurs expériences antérieures à ce sujet. L'information sur les traitements actuels et les approches employées en ce moment peut atténuer leurs craintes et leur redonner de l'espoir.

Vos proches pourraient croire qu'ils vous protègent en évitant de parler ouvertement ou franchement du cancer, malgré votre désir ou votre besoin d'en parler. Il arrive parfois qu'une personne mette du temps à se faire à l'idée, ou veuille accélérer votre processus de prise de conscience et de lutte contre le cancer. D'autres ne savent tout simplement pas comment réagir. Il serait peut-être préférable que vous leur disiez directement et honnêtement comment vous vous sentez et ce que vous attendez d'eux.

Certaines personnes pourraient s'éloigner de vous. Leur absence ne signifie pas nécessairement qu'elles ne se soucient pas de vous. Elles sont peut-être incapables d'affronter la situation, soit parce qu'elles ne veulent pas vous voir malade ou souffrant, soit parce qu'elles ont peur d'être bouleversées ou d'être confrontées à l'éventualité qu'elles soient elles-mêmes atteintes de cancer. Elles peuvent se sentir menacées par la maladie, ou craindre de faire une gaffe, de ne pas dire ce qu'il faut ou de ne pas pouvoir vous aider. Quelles que soient leurs raisons, un comportement de ce genre peut être blessant.

Si vous en avez le goût, téléphonez à un ami ou à un parent absent, ou envoyez-lui un courriel ou une lettre. Vous pouvez mettre les gens au courant de ce qui vous arrive et leur dire que vous aimeriez les voir. Demandez-leur de vous rendre des services pratiques, comme préparer un repas ou rapporter des vidéocassettes. Ils auront ainsi l'impression d'être utiles et la prochaine fois, se sentiront capables de vous téléphoner ou d'arrêter vous saluer. Il faut parfois préciser aux gens comment ils peuvent aider.

Dans certains cas, il vous faudra accepter qu'une personne est incapable d'affronter un diagnostic de cancer. Un tel comportement peut vous causer beaucoup de peine, mais il est important de reconnaître que vous n'avez rien fait de mal, et que cette personne prend ses distances parce qu'elle est incapable d'accepter votre situation difficile ou d'y faire face.



Comprendre et exprimer ses émotions au sujet du cancer

Être touché par le cancer peut signifier passer par toute une gamme d'émotions. S'informer des effets du cancer sur le plan affectif peut vous aider à faire face à la maladie, à comprendre vos êtres chers et à les soutenir lorsqu'ils traversent des périodes difficiles. Le chapitre qui suit expose certaines des conséquences émotionnelles possibles du cancer, telles que :

- La peur et l'incertitude
- Le déni
- La colère
- La culpabilité
- Le stress et l'anxiété
- La solitude
- La tristesse et la dépression

Il est très important d'exprimer ses émotions au sujet du cancer pour réussir à les maîtriser. Ce chapitre couvre notamment les sujets suivants :

- Pourquoi il est difficile de parler de ses émotions
- Pourquoi il est important de parler
- Signes indiquant qu'une personne est prête à parler
- Conseils pour parler de ses émotions
- Si vous ne voulez pas parler

Les différentes émotions décrites ci-dessous sont des réactions normales chez les personnes touchées par le cancer. Vous n'êtes pas un cas isolé si vous ressentez l'une de ces émotions ou si elles se manifestent toutes à un moment ou à un autre. Une sensation d'engourdissement est tout aussi normale, comme si l'on était incapable d'éprouver quoi que ce soit. Chacun vit une situation unique face au cancer.

Peur et incertitude

La peur de l'inconnu fait partie intégrante de la nature humaine. Lorsqu'un diagnostic de cancer est posé, la vie semble moins sûre et prévisible. On peut avoir l'impression de n'avoir plus d'emprise sur sa vie et d'ignorer ce que l'avenir nous réserve. Le délai entre le diagnostic et le début du traitement peut être particulièrement pénible. Par exemple, vous pourriez être en proie à des peurs ou à une très grande incertitude si :

- Vous vous demandez si vous allez mourir, ou perdre un être cher.
- Vous craignez que vous, ou la personne que vous aimez, soit malade ou ait à supporter des douleurs.
- Vous vous inquiétez parce que les traitements et les visites chez le médecin désorganisent votre routine quotidienne.
- Vous redoutez que les gens emploient des termes médicaux que vous ne comprenez pas.
- Vous avez l'impression d'être incapable de faire ce que vous aimez, ou de devoir mettre vos projets sur la glace.
- Vous ressentez un sentiment d'impuissance.
- Les professionnels de la santé qui prennent soin de vous ou de la personne que vous aimez sont des étrangers.

Toutes ces incertitudes peuvent vous rendre anxieux, irritable, fâché ou effrayé. Si vous avez l'impression que tout bascule, voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- Renseignez-vous autant que vous le pouvez sur le cancer et son traitement. Certaines personnes ont l'impression de regagner un peu d'emprise lorsqu'elles recherchent de l'information et qu'elles s'en servent pour prendre des décisions.
- Posez des questions. Dites-le aux membres de votre équipe soignante si vous ne comprenez pas ce qu'ils disent ou si vous désirez avoir plus d'information.

- Essayez de voir plus loin que la maladie. De nombreuses personnes atteintes de cancer se sentent mieux lorsqu'elles se tiennent occupées. Vous pouvez continuer à travailler, même s'il faut adapter votre horaire. Vous pouvez aussi vous adonner à des passe-temps comme la musique, l'artisanat ou la lecture.
- Essayez de vous concentrer sur ce que vous *pouvez* faire, au lieu de vous sentir incapable. Rappelez-vous que vous *luttez* contre la maladie, peu importe comment vous vous sentez.
- Gardez à l'esprit que l'incertitude extrême qui découle d'un cancer nouvellement diagnostiqué s'estompe souvent à mesure que vous et votre famille comprenez mieux la maladie, le traitement et les moyens d'y faire face.

Si la peur ou l'incertitude nuisent à vos activités quotidiennes, un conseiller en relations d'aide ou un programme d'entraide pourrait vous être bénéfique. Dites-le à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante si vous, ou l'un de vos proches, aimeriez parler à un conseiller en relations d'aide ou à une personne qui a vécu une situation similaire face au cancer.

Déni

Il arrive que des personnes atteintes de cancer et leurs aidants refusent de croire ou d'accepter le diagnostic de cancer. C'est ce qu'on appelle le déni. Il est important de se rappeler que le vrai déni est très rare. Les gens font face au cancer à leur propre manière, et le terme ne doit pas être employé pour étiqueter quelqu'un qui réagit de façon inhabituelle à un diagnostic, par exemple en choisissant de ne pas en parler beaucoup, ou en restant optimiste même si le pronostic est en réalité très sombre.

À certains égards, une courte période de déni peut être salutaire car elle permet à une personne de s'adapter au diagnostic et de se remettre du choc. Toutefois, le déni risque de poser problème s'il se prolonge trop longtemps (plusieurs semaines ou mois) et empêche quelqu'un de recevoir un traitement ou de prendre des décisions importantes.

Si vous craignez que la personne que vous aimez présente une réaction de déni face au diagnostic de cancer, laissez-lui une période de réflexion pour que l'idée fasse son chemin. La plupart des gens acceptent le diagnostic avant le début du traitement. Si une personne ne prend aucune décision concernant le traitement parce qu'elle refuse d'admettre le diagnostic de cancer, essayez de la persuader de rencontrer un conseiller en relations d'aide.

Le déni peut également devenir une source de conflit dans un couple si l'un rejette le diagnostic alors que l'autre l'accepte et est prêt à planifier le traitement et à prendre des décisions. Une rencontre à trois avec un conseiller en relations d'aide peut aider à régler le conflit.

Colère

Vous ressentirez peut-être de la colère à différents moments pendant votre combat contre le cancer. Il s'agit d'une réaction normale à ce qui semble être une situation très injuste. Votre colère peut être dirigée contre :

- Le cancer
- Votre équipe soignante
- Vos amis et les membres de votre famille qui sont en bonne santé
- Votre corps
- Vous-même
- Dieu ou d'autres divinités

Il arrive parfois que les gens piquent une colère au lieu d'exprimer des émotions plus difficiles à extérioriser, comme la peur, la panique, la tristesse ou la frustration. Dans certains cas, des gens seront furieux contre d'autres personnes, par exemple contre des membres de leur équipe soignante, contre leur famille et leurs amis, alors que la raison profonde de leur colère est le cancer lui-même ou leur situation. On a inculqué à bien des gens que la colère est un sentiment inacceptable, de sorte qu'ils la refoulent au lieu de l'accepter en tant que réaction normale au cancer.

Si vous êtes en colère, rien ne vous oblige à faire semblant que tout va bien. Dites-le aux membres de votre famille et à vos amis. Expliquez-leur que vous êtes irrité ou maussade à certains moments, et qu'en réalité, c'est contre le cancer et la situation que vous êtes fâché, et non contre eux. En général, vous vous sentirez beaucoup mieux si vous en parlez.

Si vous croyez qu'une personne décharge sa colère sur vous, rappelez-vous qu'il s'agit probablement d'une réaction contre la maladie et la situation. Cependant, personne n'est tenu d'endurer des crises de colère ni des sautes d'humeur extrêmes, encore moins de la violence. Si une autre personne est en colère à un point tel que son comportement vous inquiète, essayez de lui en parler, cessez de la voir pendant un certain temps ou demandez à un ami ou à un proche en qui vous avez confiance, ou à un conseiller en relations d'aide, d'intervenir.

Culpabilité

Certaines personnes atteintes de cancer se sentent coupables, notamment pour les raisons suivantes :

- Elles se demandent si elles auraient pu déceler les symptômes plus tôt et faire quelque chose pour prévenir le cancer ou pour qu'il soit dépisté à un stade moins avancé.
- Elles s'estiment responsables du cancer à cause de leur mode de vie, de leur attitude ou de leur milieu de travail.
- Elles craignent que d'autres membres de la famille soient aussi atteints de cancer.
- Elles s'en veulent de bouleverser leurs proches, ou se voient comme un fardeau affectif ou financier.
- Elles envient les autres d'être en bonne santé et ont honte d'éprouver un tel sentiment.

Les aidants, les membres de la famille ou les amis peuvent ressentir de la culpabilité pour certaines de ces mêmes raisons ou parce qu'ils :

- Sont en bonne santé alors qu'une personne qu'ils aiment est malade.
- Ne peuvent aider autant qu'ils le veulent, ou croient qu'ils n'apportent pas une aide adéquate.
- Se sentent tendus et impatients.
- Ne peuvent rien faire pour que la personne atteinte de cancer aille mieux.
- Croient qu'ils ont causé le cancer.

Si vous vous sentez coupable, retenez que le cancer n'est pas de votre faute et que personne ne mérite d'être malade. Les aidants, les membres de la famille et les amis peuvent se rappeler à eux-mêmes que la perfection n'existe pas lorsqu'on prend soin de quelqu'un d'autre.

Une forme d'aide psychologique et des programmes d'entraide peuvent réduire les sentiments de culpabilité. Dites-le à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante si vous, ou l'un de vos proches, aimeriez parler à un conseiller en relations d'aide ou à une personne qui a vécu une situation similaire face au cancer.

Stress et anxiété

Les personnes atteintes de cancer et leurs aidants se sentent parfois stressés et anxieux en raison des problèmes et changements qui surviennent dans leur vie. Le stress et l'anxiété entraînent souvent des symptômes physiques, tels que les suivants :

- Fréquence cardiaque rapide
- Difficulté à avaler
- Sensation d'oppression ou de serrement dans la gorge ou la poitrine
- Douleur à la poitrine, douleur musculaire ou maux de tête
- Respiration rapide et peu profonde (ce qui peut entraîner des étourdissements), ou sensation de « courir après son souffle »
- Bouche sèche
- Transpiration
- Tremblements
- Maux d'estomac, nausées ou diarrhée
- Troubles du sommeil, ou tendance à trop dormir

Voici quelques conseils qui peuvent aider à gérer le stress et l'anxiété :

- Essayez de trouver ce qui vous rend anxieux. Parfois, le fait de parler à une personne qui a vécu une situation similaire face au cancer peut vous aider à venir à bout de votre anxiété.
- Réfléchissez à ce que vous voulez savoir sur votre situation. Certaines personnes deviennent anxieuses parce qu'elles n'ont pas assez d'information, alors que d'autres préfèrent ne pas tout savoir.
- Tenez un journal intime pendant votre traitement. Mettre ses pensées et sentiments par écrit peut aider à soulager l'anxiété. Un journal peut également servir à noter des pensées positives que vous pouvez relire lorsque vous vous sentez à plat.
- Apprenez et pratiquez une forme de méditation ou d'exercice de relaxation. L'activité physique régulière peut également être très bénéfique.
- Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, cola). Optez plutôt pour des boissons décaféinées.

Vous trouverez d'autres suggestions pour maîtriser le stress dans le chapitre *Relâcher la tension*, qui commence à la page 41.

Les symptômes de stress et d'anxiété sont parfois très graves. Si vous vous sentez stressé ou anxieux plus souvent qu'autrement, parlez-en à votre équipe soignante. On pourrait vous enseigner des méthodes pour apprendre à vous détendre, vous recommander un cours sur la gestion du stress, vous diriger vers un conseiller en relations d'aide ou un programme d'entraide ou vous prescrire un médicament contre l'anxiété.

Solitude

Certaines personnes atteintes de cancer se sentent seules ou isolées des autres. Parfois, elles ne reçoivent pas de visite ni même de téléphones de leurs amis parce que ces derniers ont du mal à faire face au cancer. Il se peut que vous vous sentiez trop malade pour participer aux activités qui vous plaisaient auparavant. Il peut arriver aussi, même lorsque vous êtes avec des gens que vous aimez, d'avoir l'impression que personne ne vous comprend.

Les aidants peuvent également souffrir de solitude. Certains ont l'impression que le cancer leur a enlevé leur meilleur ami, ou qu'ils n'ont personne à qui parler de leur situation. Les aidants se sentent parfois écrasés sous le poids de leurs nouvelles responsabilités et n'ont plus de temps à consacrer à leurs amis ni à leurs activités préférées. D'autres se sentent coupables de sortir et de s'amuser si la personne atteinte de cancer ne peut en faire autant. Il est possible que les aidants se sentent négligés par les professionnels de la santé, la famille et les amis, qui ont tendance à accorder pratiquement toute leur attention à la personne atteinte de cancer.

Votre sentiment de solitude peut être allégé si vous avez l'occasion de parler à d'autres personnes touchées par le cancer, qu'il s'agisse de patients ou d'aidants. De nombreuses personnes trouvent que leur fardeau est moins lourd lorsqu'elles se joignent à un groupe d'entraide ou lorsqu'elles trouvent d'autres moyens d'échanger avec des gens qui sont, ou ont été, confrontés aux mêmes problèmes qu'elles.

Tristesse et dépression

De nombreuses personnes ressentent de la tristesse après un diagnostic de cancer ou pendant leur traitement. Si vous êtes triste à certains moments ou même tout au long de votre traitement, vous réagissez de façon tout à fait normale à une situation stressante et bouleversante. La perte de votre santé, ou de votre capacité de profiter de la vie autant que vous aimeriez le faire, peut également causer du chagrin.

Dans certains cas, les personnes atteintes de cancer ou leurs aidants constatent que leur moral ne remonte jamais ou que leur humeur s'assombrit encore plus. La dépression est beaucoup plus qu'une simple tristesse. La dépression clinique, parfois appelée dépression majeure, est un trouble de l'humeur considéré comme un important problème de santé mentale. La dépression n'est pas un signe d'échec personnel ni d'incapacité à faire face à la situation.

De nombreuses personnes souffrent de dépression à un certain moment de leur vie. Il s'agit d'une maladie qui peut toucher n'importe qui à n'importe quel âge. Une dépression peut généralement être traitée avec succès. La première étape consiste à la reconnaître, puis à obtenir des soins appropriés le plus tôt possible.

Le principal symptôme de la dépression est un état de tristesse et de désespoir qui :

- Est présent presque tous les jours et dure pratiquement toute la journée.
- Persiste pendant plus de deux semaines.
- Perturbe le fonctionnement au travail, à l'école ou dans la société.

La dépression peut aussi provoquer les symptômes suivants :

- Changements sur le plan de l'appétit et du poids
- Troubles du sommeil
- Perte d'intérêt pour le travail, les passe-temps, les autres ou la sexualité
- Tendance à rester en retrait des membres de la famille et des amis
- Sentiment d'inutilité, désespoir, culpabilité excessive, pessimisme ou piètre estime de soi
- Agitation ou sensation de fonctionner au ralenti

- Irritabilité
- Fatigue
- Difficulté à se concentrer, à se souvenir de certaines choses et à prendre des décisions
- Tendance à pleurer facilement, ou impression d'être au bord des larmes mais d'être incapable de pleurer
- Pensées suicidaires (qui doivent toujours être prises au sérieux)
- Perte de contact avec la réalité, impression d'entendre des voix (*hallucinations*) ou avoir des idées étranges (*délire*)

Obtenir de l'aide

Les stratégies ci-dessous peuvent vous aider à vaincre la tristesse ou la dépression :

- Faites savoir à des membres de votre famille ou à des amis comment vous vous sentez. En parler à quelqu'un qui a vécu une situation semblable à la vôtre face au cancer pourrait aussi se révéler bénéfique pour vous.
- Recherchez la compagnie de personnes positives et les activités qui vous font du bien pour garder le moral. Les contacts avec des animaux, en particulier avec des chats ou des chiens, sont apaisants, aux dires des personnes qui en ont.
- Puisez du réconfort dans votre vie spirituelle pour traverser plus facilement les moments difficiles.
- Mangez bien et faites autant d'activité physique que vous le pouvez. L'exercice libère des endorphines, des substances naturelles qui améliorent l'humeur.
- Essayez différentes méthodes pour relâcher les tensions, comme le yoga, la méditation et l'exercice.
- Parlez-en avec votre équipe soignante ou avec votre médecin de famille, qui pourra vous diriger vers un professionnel de la santé mentale spécialisé dans le traitement de la dépression.
- Parlez à votre médecin de la possibilité de vous prescrire un médicament antidépresseur.

Vivre avec une personne déprimée

Il peut être difficile de partager le quotidien d'une personne déprimée ou de lui venir en aide. On peut avoir l'impression de vivre avec un étranger. Une personne déprimée n'a même pas l'énergie nécessaire pour accomplir des activités simples ou des tâches domestiques. Ces changements sont généralement temporaires, et la dépression n'a rien à voir avec quelque chose que vous avez fait, ou omis de faire. Lorsque la dépression se dissipe, la personnalité habituelle refait généralement surface.

Bien que vous ne puissiez régler les problèmes de quelqu'un d'autre ni faire disparaître la dépression, vous pouvez soutenir une personne déprimée en :

- L'écouter et en faisant preuve de patience.
- Lui rappelant que la dépression ne durera pas éternellement.
- L'encourageant à exprimer ses émotions.
- L'incitant à essayer certaines stratégies permettant de maîtriser ou de relâcher la tension.
- Lui proposant de l'accompagner chez le médecin ou le professionnel de la santé mentale.
- Prenant soin de vous-même pour être plus apte à mieux gérer le stress causé par le fait de vivre avec une personne déprimée.

Signes à surveiller

La dépression peut devenir très grave. Par exemple, il est possible qu'une personne déprimée refuse de manger ou de prendre ses médicaments, ou ait des intentions malveillantes envers elle-même. Essayez de la persuader de consulter un médecin. Si elle résiste, adressez-vous à un médecin pour obtenir de l'aide.

Exprimer ses émotions au sujet du cancer

Pourquoi il est difficile de parler de ses émotions

Bon nombre d'entre nous n'avons pas l'habitude de parler de nos sentiments personnels et de nos émotions intimes. Exprimer comment nous nous sentons face au cancer, même si nous le voulons, n'est donc pas chose aisée. Une personne peut avoir du mal à aborder le sujet, notamment parce qu'elle :

- Craint de perdre le contrôle et de se mettre à pleurer.
- Ne sait pas quoi dire et se sent malhabile.
- A grandi avec la croyance qu'il n'est pas convenable de parler de ses inquiétudes, de sa tristesse, de sa colère, de son chagrin ou de sa peur, ou que c'est un signe de faiblesse.
- Croit que le fait d'avoir des pensées tristes ou négatives, ou d'en parler, peut aggraver le cancer ou réduire l'efficacité du traitement.
- Ne veut pas que les autres s'inquiètent pour elle, ou ne veut pas les bouleverser.

Pourquoi il est important de parler

Même si c'est difficile, il est préférable de dire comment l'on se sent et d'exprimer ses émotions, au lieu de tout refouler. Le fait de parler de vos états d'âme pourrait :

- Améliorer votre bien-être et accroître votre sentiment d'avoir la situation en main.
- Vous aider à comprendre vos émotions et les faire paraître moins étranges ou envahissantes.
- Vous aider à briser l'isolement.
- Renforcer les liens qui vous unissent à d'autres personnes.
- Vous aider à savoir ce que vous pensez vraiment.
- Réduire votre stress.
- Faciliter d'autres conversations.
- Montrer à vos enfants comment exprimer leurs émotions.

Soyez honnête sur ce que vous ressentez

Si vous essayez d'épargner vos proches en cachant des inquiétudes et des émotions pénibles derrière des sourires, cessez de faire semblant. Une personne qui est touchée par le cancer, ou qui en est elle-même atteinte, a toutes les raisons du monde d'être chavirée. Vous n'avez pas à feindre la bonne humeur si vous avez envie de pleurer. Gaspiller autant d'énergie à masquer vos émotions vous en laisse beaucoup moins pour lutter contre le cancer au quotidien.

Efforcez-vous d'être honnête et de parler de tout ce que vous ressentez, et pas seulement de ce qui fait plaisir à entendre. « Être positif », comme les membres de votre famille et vos amis vous le diront peut-être, ne signifie pas qu'il faut toujours se sentir ou avoir l'air heureux ni être toujours de bonne humeur. Être positif peut vouloir dire plusieurs choses, notamment :

- Garder espoir
- Prendre soin de sa santé physique et mentale
- Essayer de se concentrer sur les bons côtés de la vie plutôt que sur les mauvais
- Avoir le goût de pratiquer des activités qui contribuent à son mieux-être, comme faire de l'exercice, rendre visite à des amis, bien s'alimenter, faire du bénévolat ou s'adonner à des passe-temps

Essayez de penser qu'« être positif » veut dire regarder le cancer en face, l'affronter et le combattre. Si vous pouvez reconnaître et accepter **toutes** vos émotions, il vous sera probablement plus facile de surmonter les plus lourdes. Vous vous sentirez mieux – et serez plus positif.

Signes indiquant qu'une personne est prête à parler

Certaines personnes ont besoin de temps avant de pouvoir parler de leurs émotions. Si vous n'êtes pas prêt à parler, dites-le. Lorsque vous le serez, assurez-vous que l'autre personne est prête à vous écouter. Au lieu de l'exprimer directement, les gens indiquent parfois qu'ils veulent parler en envoyant un message, par exemple :

- En soulevant la question du cancer
- En abordant un sujet lié au cancer, comme un article de journal qu'ils viennent juste de lire sur un nouveau traitement
- En passant plus de temps avec vous
- En ayant un comportement nerveux ou en faisant des blagues plus ou moins drôles

Vous pouvez aider une personne à s'ouvrir en lui demandant à quoi elle pense ou comment elle se sent. Les gens sont parfois incapables de traduire leurs émotions par des mots et veulent seulement qu'une autre personne les prenne dans ses bras, leur tienne la main, s'assoit avec eux en silence ou pleure avec eux.

Conseils pour parler de ses émotions

- Lorsque la personne est prête à parler, laissez-la parler. Lorsqu'elle veut parler, écoutez-la. Prêtez attention à ce qu'elle dit, mais remarquez aussi comment elle le dit. Essayez de lire entre les lignes et de comprendre ce qu'elle n'arrive pas à exprimer.
- Essayez d'accepter les émotions intenses et laissez la personne se sentir comme elle se sent. Par exemple, si elle vous dit : « Je suis vraiment inquiète », répondez « Ce doit être très difficile » plutôt que « Oh, ne t'en fais pas, tout va bien aller. ».
- N'oubliez pas que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Vous avez le droit de vous sentir comme bon vous semble. Les émotions ne sont pas des problèmes, mais les problèmes peuvent être plus difficiles à régler si des émotions intenses sont dissimulées.
- Respectez le fait que certaines personnes refusent de parler de la maladie. D'autres voudront le faire à certains moments, mais pas à d'autres.

- Essayez de *décrire* vos émotions au lieu de les laisser mener votre comportement. Si vous dites « Je me sens vraiment en colère aujourd’hui », il est possible d’ouvrir la voie à une conversation. Par contre, si vous n’exprimez votre colère que par une attitude agressive, la conversation pourrait s’arrêter là – et tout le monde se sentirait encore plus mal.
- Si vous ne savez pas comment vous vous sentez, comment vous allez faire face à la situation ni ce qui va arriver, admettez-le. Vous avez le droit de ne pas savoir.
- Essayez d’amener une personne à s’ouvrir davantage en lui demandant « *Que* ressens-tu? » plutôt que « *Comment* te sens-tu? »
- N’ayez pas peur de dire comment vous vous sentez. Par exemple, vous pourriez dire « Je crois que nous trouvons ça épouvantable tous les deux » ou « Je sais que tu te demandes ce qui pourrait arriver et ça m’inquiète aussi. »
- Essayez de ne pas quitter des yeux la personne à qui vous parlez. Si vous ne la regardez pas, elle pourrait se demander si vous êtes sincère et attentif ou même croire que vous n’avez pas du tout envie de l’écouter.
- Évitez d’exercer une pression sur quelqu’un. Si une personne se fait dire « Tu es si courageux » ou « Tu es tellement forte », elle pourrait croire que l’on exige d’elle qu’elle soit forte alors qu’elle ne s’en sent pas capable.
- Faites une farce et riez. Vous pourrez ainsi relâcher la tension, et ça vous aidera à penser à autre chose.
- Ne pensez pas que vous devez éviter de parler de vos regrets. Tout le monde finit par regretter quelque chose dans leur vie.
- Ne vous sentez pas obligé de parler tout le temps. Essayez de ne pas vous énerver pendant les silences et ne cherchez pas à les meubler par des mots. Le silence aide parfois les gens à rassembler leurs idées.

Si vous ne voulez pas parler

Certaines personnes ne veulent tout simplement pas parler de leurs émotions au sujet du cancer. Pour elles, la meilleure façon de lutter contre la maladie est de reprendre la routine quotidienne. Si tel est votre cas, demandez aux autres de respecter votre choix. Vous pourriez leur expliquer que pour vous, le meilleur moyen de faire face à la situation, c'est de continuer à vivre comme avant, tout simplement, et que si vous voulez en parler, vous leur ferez savoir.

Vous pouvez décider de ne pas dévoiler vos émotions à toutes les personnes qui vous demandent comment vous allez. Avec des connaissances ou des collègues, il est parfois plus simple de se contenter de quelques mots, sans donner de détails. Si on vous demande :

« Comment vas-tu? », limitez-vous à une réponse courte, mais honnête, comme celle-ci : « J'ai eu une mauvaise journée hier, mais aujourd'hui ça va mieux. Merci de me le demander. »

Si vous avez du mal à parler de vos émotions avec vos proches, vous aurez peut-être plus de facilité à le faire avec des personnes qui ne sont ni des membres de la famille ni des amis. Vous pourriez alors recourir à un programme d'entraide pour les personnes atteintes de cancer ou leurs aidants, ou vous adresser à un conseiller en relations d'aide.

S'exprimer sans parler

Si parler s'avère difficile, il existe d'autres moyens de communiquer ses émotions. Par exemple, il est possible de les écrire et de transmettre nos écrits à quelqu'un d'autre. Les lettres et les courriels sont de bons moyens de faire connaître ses émotions sans dire un mot.

Il est même possible de partager un journal. Laissez un cahier dans un endroit privé que vous aurez choisi d'un commun accord. Lorsque vous en ressentez le besoin, écrivez dans le journal et remettez-le à l'endroit convenu. La personne que vous aimez peut faire de même. Vous saurez ainsi tous les deux ce que l'autre ressent sans avoir à le dire de vive voix.

Il est également possible de tenir un journal en ligne. Les journaux en ligne, ou *blogues*, sont des pages Web qui peuvent être lues par n'importe qui. La mise à jour du blogue ne requiert aucune formation technique, mais il faut s'y connaître un peu en informatique pour utiliser le logiciel. Vous pouvez même inviter les lecteurs à faire des commentaires sur le contenu de votre journal.

Vous voulez parler à quelqu'un?

La Société canadienne du cancer peut vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin près de chez vous. Communiquez avec nous pour obtenir de l'information sur les formes d'aide psychologique de même que sur les programmes et services offerts dans votre région.

Si vous désirez parler à quelqu'un qui peut comprendre ce que vous traversez, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole expérimenté qui a vécu une situation similaire face au cancer. Selon les ressources disponibles dans votre région, un bénévole vous apportera du soutien en personne ou par téléphone. Pour de plus amples renseignements :

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





Relâcher la tension

Chacun se libère des tensions à sa manière. À mesure que vous apprendrez à faire face au cancer, vous découvrirez, par l'expérience, ce qui vous convient le mieux pour retrouver une paix intérieure et redevenir maître des émotions qui accompagnent souvent le cancer. Voici quelques façons de faire tomber la tension :

- Donner libre cours à ses émotions
- Rire
- S'adonner à des activités créatives
- Pratiquer des méthodes de relaxation profonde
- Faire de l'exercice
- Recourir à des traitements complémentaires

Donner libre cours à ses émotions

Parfois, la présence du cancer dans la vie quotidienne entraîne un stress très intense. Si vous avez l'impression que vous allez exploser si vous n'évacuez pas rapidement une partie de votre stress ou de vos émotions, essayez :

- De pleurer un bon coup
- De frapper ou lancer un oreiller
- D'écouter de la musique à tue-tête et crier
- D'écrire vos peurs et vos inquiétudes

En vous défoulant par l'un des moyens suggérés ci-dessus, vous ne blesserez personne et vous vous sentirez probablement beaucoup mieux.

Rire

Bien que le cancer n'ait rien d'amusant, le rire aide certaines personnes à lutter contre la maladie. Rire pour chasser la tension ne signifie pas que l'on prend le cancer à la légère.

Vous avez le droit de rire des situations cocasses de la vie. Lorsque vous riez, votre cerveau libère des substances chimiques qui détendent les muscles et améliorent l'humeur. Il est étonnant de constater à quel

point il est bénéfique d'écouter un film drôle ou une comédie à la télévision et de rire lorsqu'un enfant ou un animal de compagnie fait quelque chose d'amusant ou lorsqu'un ami lance une plaisanterie.

Activités créatives

Pour bon nombre de personnes, les activités créatives sont un moyen sûr de libérer leurs émotions. Il n'est pas nécessaire de suivre des cours ni d'acheter du matériel spécial et coûteux. De plus, que vous ayez ou non pratiqué de telles activités auparavant n'a évidemment aucune importance. Faites un essai, et si vous vous sentez mieux, répétez l'expérience. Voici des suggestions d'activités créatives :

- Dessiner ou peindre
- Écrire des poèmes ou des histoires
- Chanter ou faire de la musique
- Danser

Méthodes de relaxation profonde

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 maîtriser 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. La méthode décrite ci-dessous pourrait aussi vous aider à vous détendre.

Relaxation profonde

Cette méthode de détente peut vous aider à vous endormir, à augmenter votre niveau d'énergie et à soulager votre anxiété. Certaines des techniques demandent une respiration profonde. Si vous avez des troubles respiratoires, consultez votre équipe soignante avant de commencer.

La plupart des exercices de relaxation profonde se font en position assise ou couchée. Certains aiment les exécuter en écoutant de la

musique avec un casque ou un baladeur. Le processus de relaxation profonde commence ainsi :

- Choisissez un endroit calme et assurez-vous d'être parfaitement à l'aise.
- Portez des vêtements confortables et amples qui favorisent la circulation.
- Fixez un objet ou fermez les yeux en imaginant une scène apaisante.
- Concentrez-vous sur votre respiration pendant une minute ou deux.

Une fois que vous êtes installé, il existe deux moyens d'atteindre un état de relaxation profonde : la *tension-relaxation* et la *respiration rythmique*.

Tension-relaxation

Faites cet exercice pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour si vous le pouvez. Essayez-le lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

- Prenez une respiration lente et profonde.
- Pendant que vous inspirez, contractez un muscle ou groupe de muscles. Par exemple, fermez les yeux et serrez-les fortement, froncez les sourcils, serrez la mâchoire ou le poing ou tendez les bras ou les jambes.
- Retenez votre respiration et gardez vos muscles tendus pendant une seconde ou deux.
- Relâchez ensuite vos muscles. Expirez et laissez votre corps se détendre à mesure que les tensions sont évacuées.
- Vous pouvez commencer par un groupe de muscles, puis monter ou descendre le long de votre corps. Par exemple, vous pouvez détendre d'abord vos pieds et vos jambes, contracter et décontracter ensuite les muscles du ventre et du dos, puis finir par les muscles des bras, du cou et du visage.

Respiration rythmique

Cet exercice peut être pratiqué pendant quelques secondes seulement, ou pendant une période allant jusqu'à 10 minutes.

- Prenez des respirations lentes et profondes, en gardant un rythme lent.
- Répétez mentalement : « **Inspirer**, un, deux; **expirer**, un, deux ».
- À chaque expiration, sentez votre corps se détendre et vos muscles se relâcher.
- Pour terminer la respiration rythmique, comptez mentalement et lentement jusqu'à trois.

Exercice

Un grand nombre de personnes atteintes de cancer et d'aidants se sentent mieux, ont plus d'énergie et sont moins stressés lorsqu'ils pratiquent des activités physiques comme la natation, la marche, les étirements ou le vélo.

Si vous avez un cancer et avez toujours été actif, continuez de l'être si vous le pouvez et si votre équipe soignante vous le permet. Si vous êtes habituellement inactif et voulez commencer à faire de l'exercice, il vaudrait mieux discuter avec votre équipe soignante de l'activité à essayer en premier.

Pour de nombreuses personnes touchées par le cancer, même si le yoga et le tai-chi sont des exercices exécutés en douceur, ils demeurent efficaces pour soulager la tension.

Yoga

Le yoga est une combinaison d'exercices pour le corps, d'exercices de respiration et de concentration pour l'esprit. Il existe plusieurs types de yoga. Certaines formes consistent en des mouvements lents et sont davantage axées sur la méditation, alors que d'autres ont un rythme plus rapide et demandent d'être en meilleure forme. La plupart des types de yoga peuvent être adaptés à des gens de n'importe quel niveau, âge ou état de santé, et peuvent se pratiquer n'importe où. Vous pouvez suivre des cours dans un centre de conditionnement physique, un centre communautaire ou une école de yoga de votre région, ou faire du yoga à la maison.

Tai-chi

Le tai-chi est l'art chinois ancien de la « méditation en mouvement », et ressemble à une danse lente ou à la natation hors de l'eau, par exemple. Le tai-chi consiste en une série de mouvements continus effectués lentement, de façon rythmique. Le tai-chi peut apporter un sentiment de maîtrise physique du corps et un état de tranquillité et d'équilibre pour l'esprit. De nombreux centres de conditionnement physique, centres communautaires et écoles de tai-chi offrent des cours. Une fois que vous connaissez le tai-chi, vous pouvez aussi le pratiquer à la maison.

Traitements complémentaires

Les traitements complémentaires sont employés *en plus* des traitements classiques. Ils peuvent aider une personne à affronter la maladie, son traitement ou les effets secondaires, mais ne traitent pas la maladie elle-même. Même si ces traitements sont considérés comme étant bénéfiques par de nombreuses personnes, il faut mener des recherches pour vérifier s'ils sont sûrs et efficaces.

Votre médecin ou un membre de votre équipe soignante peut vous recommander des soins offerts à votre centre de traitement, à l'hôpital ou au cabinet du médecin. Si vous envisagez de recourir à un traitement complémentaire, reprenez les points suivants :

- Consultez votre équipe soignante pour vous assurer que le traitement complémentaire ne nuit pas au traitement du cancer ou aux médicaments que vous recevez déjà.
- Demandez-vous si le traitement complémentaire est sûr et efficace. Vérifiez si le conseiller en relations d'aide est membre d'une association reconnue.
- Faites savoir au conseiller en relations d'aide que vous avez un cancer et précisez-lui quel type de traitement vous recevez.
- Méfiez-vous des conseillers en relations d'aide qui prétendent pouvoir guérir le cancer. Aucun conseiller en relations d'aide digne de confiance ne fera une telle affirmation.

De nombreuses activités, notamment l'exercice, les activités créatives et les méthodes d'autorelaxation, peuvent être considérées comme des traitements complémentaires lorsqu'elles sont combinées à des traitements classiques du cancer. Il existe d'autres traitements complémentaires axés sur la relaxation, dont l'imagerie dirigée (visualisation) et le massage.

Mise en garde sur l'utilisation d'alcool ou d'autres substances pour soulager la tension

Pour se détendre, certaines personnes prennent de l'alcool ou d'autres substances (drogues, médicaments sur ordonnance ou en vente libre, produits à base de plantes). Un tel comportement peut être risqué¹, particulièrement chez une personne atteinte de cancer. Bien qu'un verre d'alcool de temps à autre puisse vous aider à relaxer ou stimuler votre appétit, la prudence s'impose pour une foule de raisons, notamment les suivantes :

- Le fait de combiner de l'alcool ou d'autres substances à un traitement du cancer peut se révéler dangereux, en plus d'entraîner possiblement d'autres effets nuisibles sur votre santé.
- L'usage d'alcool ou d'autres substances pour relaxer vous empêche de faire l'apprentissage d'autres méthodes saines pour traverser les périodes difficiles.
- La consommation d'alcool ou d'autres substances pour « mieux supporter » le cancer peut nuire à vos relations avec les membres de votre famille et vos amis, relations qui sont particulièrement importantes dans de telles circonstances.

Si vous voulez consommer de l'alcool ou d'autres substances, parlez-en à votre médecin.

¹ Bien qu'aucune quantité précise d'alcool n'ait été définie comme étant « sûre », il est recommandé dans les Directives de consommation à faible risque du Centre de toxicomanie et de santé mentale (un centre panaméricain de sciences de la santé/Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé) d'attendre une heure entre 2 consommations et de ne pas boire plus de 2 verres standard par jour. Selon ces directives, les hommes ne devraient pas prendre plus de 14 verres standard par semaine, et les femmes pas plus de 9. Il est important de mentionner que ces directives ne s'appliquent pas à tout le monde et sont plus strictes pour certaines personnes. Demandez à votre médecin quelles sont les directives à suivre dans votre cas. Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.camh.net et consultez les Directives de consommation à faible risque.



S'adapter à une nouvelle dynamique familiale

Le chapitre qui suit traite de quelques problèmes qui peuvent apparaître dans les familles touchées par le cancer. Il propose des solutions pour y faire face et décrit les difficultés à maintenir les rôles au sein de la famille. Il couvre les sujets suivants :

- Trouver un équilibre en tant qu'aidant
- Le cancer, une affaire de famille

Ce chapitre explique aussi comment la maladie se répercute sur différents membres de la famille et sur des proches, notamment sur des :

- Enfants en bas âge
- Adolescents
- Enfants adultes
- Parents
- Partenaires ou conjoints
- Nouveaux partenaires amoureux

Trouver un équilibre en tant qu'aidant

Si vous êtes un aidant, vous avez de nouvelles responsabilités importantes. Prendre soin d'une personne atteinte de cancer est une tâche ardue, surtout s'il faut également s'occuper du reste de la famille. En plus de fournir un soutien physique et affectif à la personne atteinte de cancer, vous devez porter des responsabilités accrues en assurant le fonctionnement de la maisonnée, en vous occupant des enfants, en réglant les comptes, en agissant comme source d'information auprès de la famille et des amis et en poursuivant votre propre carrière.

Il peut être très gratifiant d'assumer ces responsabilités et d'arriver à prendre soin de la personne atteinte de cancer et de sa famille. Sentir que l'on aide vraiment les autres, ou que l'on est à la hauteur, est une source de réconfort durant cette période stressante. De nombreux aidants trouvent qu'ils se rapprochent de la personne atteinte de cancer, ainsi que des membres de la famille et de leurs amis.

Cependant, le rôle d'aidant peut aussi être très difficile. Il faut généralement affronter toute la gamme d'émotions qui surgissent lorsqu'un être cher est malade. Les aidants ont parfois l'impression d'être sur des montagnes russes affectives, avec des hauts et des bas extrêmes. Ils se font du souci pour la personne qu'ils aiment, et deviennent frustrés s'il leur est impossible de tout améliorer. Dans certains cas, ils sont confrontés pour la première fois à un problème qu'ils ne peuvent pas résoudre.

Les aidants peuvent ressentir différentes émotions pénibles, comme la colère, la peur, la tristesse, l'anxiété ou la culpabilité. En même temps, ils peuvent se refuser le droit d'éprouver de telles émotions et croire qu'ils doivent toujours « être forts » pour la personne atteinte de cancer. Il leur est parfois difficile de s'accorder du temps pour prendre soin d'eux-mêmes.

Prendre soin de soi en tant qu'aidant

Pour prendre soin d'une personne atteinte de cancer et assumer autant de responsabilités, vous devez d'abord prendre bien soin de vous-même. Vous craignez peut-être d'avoir l'air égoïste si vous répondez à vos propres besoins, mais tel n'est pas le cas. Dites-vous que prendre soin de vous-même fait tout simplement partie des soins que vous donnez à une personne atteinte de cancer. Garder vos forces et un bon moral vous aidera à surmonter les difficultés que rencontre tout aidant.

Voici quelques façons de prendre soin de vous-même :

- Informez-vous sur le cancer et sur ses effets sur le plan affectif.
- Parlez de ce qui vous arrive. Le fait d'exprimer vos émotions et frustrations à des amis et à des membres de la famille en qui vous avez confiance peut réduire votre stress. Vous pouvez aussi discuter avec un conseiller en relations d'aide ou avec d'autres personnes qui ont vécu des situations similaires. Demandez de l'information sur les programmes d'entraide destinés aux aidants.
- Ne vous sentez pas obligé de tout faire. Même dans le meilleur des cas, personne ne peut être l'aidant, le parent, le partenaire, le pourvoyeur et la ménagère, etc., qui réussit tout à la perfection. Essayer de mener

tous ces rôles de front ne fera probablement qu'accentuer votre stress. Demandez de l'aide, et acceptez lorsqu'on vous en offre.

- Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même. Essayez de ne pas vous sentir coupable lorsque vous êtes fatigué, frustré ou dépassé par les événements. Il s'agit de réactions normales à une situation stressante.
- Planifiez des repas simples qui se préparent rapidement et acceptez lorsqu'on vous offre de l'aide pour la cuisine ou les tâches domestiques.
- Prenez une pause. Sortez prendre une marche, faites-vous donner un massage, allez au cinéma ou au restaurant avec un ami, jouez avec vos enfants ou petits-enfants ou choisissez n'importe quelle autre activité qui vous plaît. Si vous ne voulez pas que l'autre personne reste seule trop longtemps, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de lui tenir compagnie pendant votre absence, et laissez un numéro où l'on pourra vous joindre au besoin. Il vous sera plus facile de reprendre votre rôle d'aidant si vous changez d'air pour décompresser.
- Accordez-vous des petites douceurs. Lire une revue ou regarder son émission de télévision préférée, prendre un bain chaud ou aller au lit plus tôt avec un bon livre ne sont que quelques exemples de petites gâteries qui vous aideront à continuer.
- Protégez votre santé physique et affective. Être un aidant est une tâche exigeante et le stress qui en découle peut vous affaiblir. Consultez votre médecin pour tout problème de santé. Assurez-vous de dormir suffisamment, de faire de l'exercice régulièrement et de bien vous alimenter. Vous avez le droit de penser à vos propres besoins et d'admettre que vous avez besoin d'aide ou que vous avez de la difficulté à tenir le coup.
- Si vous désirez en savoir davantage sur les *soins de relève* ou *soins de répit*, adressez-vous à votre équipe soignante. Les soins de relève sont offerts par une personne qualifiée, qui vient généralement à la maison pour prendre soin de la personne atteinte de cancer pendant l'absence de l'aidant, ce qui permet à ce dernier de prendre une pause et d'en profiter pour se reposer, se changer les idées ou régler d'autres affaires.

Le cancer, une affaire de famille

Pour les personnes atteintes de cancer et leurs aidants, la famille peut être une grande source de réconfort et d'encouragement, mais peut également être une source de stress ou d'anxiété. L'adaptation d'une famille à un diagnostic de cancer et au traitement dépend beaucoup de la façon dont vous avez traversé ensemble les périodes difficiles par le passé.

Des réunions de famille régulières (une fois par semaine, par exemple) sont un bon moyen de tenir tout le monde au courant de ce qui arrive à chacun. Elles peuvent être un moment privilégié où tous les membres de la famille ont l'occasion de parler de ce qui les préoccupe, de préparer la semaine à venir, de planifier et de simplement passer du temps avec les autres. Les réunions de famille peuvent permettre de :

- Discuter de l'horaire de la semaine qui vient. Par exemple, la personne atteinte de cancer doit recevoir un traitement alors que les enfants et d'autres membres de la famille ont des cours ou d'autres sorties. Il peut être utile de placer un grand calendrier sur le réfrigérateur, ou dans un autre endroit bien en vue, pour suivre les activités de chacun.
- Prévoir des moments où toute la famille sera réunie.
- Préparer les membres de la famille si la semaine s'annonce difficile.
- Dresser des listes de tâches à accomplir et les attribuer à chacun.
- Faire savoir aux membres de la famille que l'état de la personne atteinte de cancer ou le traitement a changé, répondre aux questions des enfants ou vérifier s'ils ont besoin de plus d'information.
- Discuter des conséquences du cancer sur chacun des membres de la famille.
- Parler de tout ce qui a des effets sur la vie familiale, et pas seulement du cancer.

Si des membres de la famille qui ne vivent pas sous le même toit ou dans la même région souhaitent être tenus au courant de ce qui se passe, il est toujours possible de les faire participer aux réunions par téléphone ou par des sessions d'échange en ligne, ou de les informer des changements par courriel après les réunions.

Les amis peuvent faire partie de la famille

De nombreuses personnes ont un cercle d'amis qu'elles considèrent comme des membres de leur famille et avec qui elles entretiennent des rapports plus étroits qu'avec leur parenté. Si vous voulez que des personnes spéciales dans votre vie fassent aussi partie de votre famille, assurez-vous d'en informer votre équipe soignante.

Les amis intimes veulent souvent prêter main-forte et peuvent offrir une écoute différente de celle des membres de la famille. Ils peuvent voir les rapports familiaux sous un autre angle et donner un répit aux membres de la famille en aidant aux tâches quotidiennes.

Enfants en bas âge

Les enfants en bas âge peuvent être une grande source de plaisir et de réconfort pour les personnes atteintes de cancer. La présence d'enfants est souvent très bénéfique. Les câlins, les baisers et l'amour des enfants peuvent être très apaisants. Parler à vos enfants et faire des activités avec eux peuvent vous remonter le moral et vous aider à chasser le cancer de votre esprit.

Pour les enfants en bas âge, il peut être toutefois difficile de s'adapter au cancer dans la famille, surtout si leurs habitudes sont bousculées, ou si la personne atteinte de cancer est hospitalisée ou si son apparence et son comportement changent. Certaines personnes se sentent coupables de demander constamment à leurs enfants d'être sages, d'aider aux tâches domestiques ou de rester avec des amis après l'école. Les enfants trouvent différentes façons d'attirer l'attention : se conduire mal, adopter un comportement plus jeune que celui qui convient à leur âge, s'accrocher à vous, devenir insécure et refuser de vous quitter.

Les suggestions ci-dessous pourraient aider de jeunes enfants à faire face au traitement du cancer que vous ou un autre membre de la famille recevez.

- Envisagez la possibilité de confier vos enfants à une autre personne (comme votre meilleure amie ou une parente) lorsque vous ne vous sentez pas bien ou devez vous occuper de la personne atteinte de

cancer. Les gens acceptent souvent avec plaisir d'aller chercher les enfants après l'école, de les conduire à leurs cours ou à leurs rendez-vous, de les garder à coucher ou d'organiser des séances de jeux pour que vous puissiez avoir un répit et concentrer vos énergies sur votre rétablissement.

- Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même si vous êtes incapable d'en faire autant que d'habitude avec ou pour vos enfants. Cela ne veut pas dire que vous les laissez tomber; cela signifie plutôt que vous devez maintenir un équilibre entre vos responsabilités familiales et la nécessité de ménager vos forces pour pouvoir mieux vous adapter au traitement, au rétablissement ou à votre tâche d'aidant naturel.
- Trouvez des moyens de faire participer les enfants aux tâches quotidiennes, ou chargez-les de menus travaux pour qu'ils se sentent utiles, comme apporter le courrier ou faire des dessins pour décorer votre chambre. Les enfants ont l'impression d'être quelqu'un de spécial et sont fiers d'eux lorsqu'ils peuvent rendre service.
- Faites tout ce que vous pouvez pour que la routine des enfants - école, activités parascolaires, coucher et autres rituels - demeure aussi stable que possible. Les jeunes enfants sont attachés à leurs habitudes. Avertissez-les à l'avance en cas de changement et laissez-leur le choix, dans la mesure du possible. Par exemple, si vous dites : « J'ai un traitement demain. Il faut donc que quelqu'un d'autre aille te chercher à ton cours de gymnastique. Veux-tu demander à tante Louise ou à la mère d'Amélie? ».
- Prévenez les enfants à l'avance si un membre de la famille doit être hospitalisé ou se reposer à la maison, et si vous ou votre partenaire ne pouvez pas participer à certaines activités que vous faites toujours avec vos enfants, comme promener le chien ou assister à toutes les parties de hockey.
- Considérez les professeurs, les directeurs d'école ou les conseillers d'orientation comme des alliés qui peuvent aider vos enfants à faire face au cancer. Mettez-les au courant de la situation et discutez avec eux de toute modification du comportement de vos enfants.

- Lorsque vous recevez un traitement, envisagez la possibilité d’emmener vos enfants à l’hôpital pour qu’ils voient ce qui se passe. Le traitement leur paraîtra ainsi moins mystérieux et moins terrifiant. Faites savoir au personnel de l’hôpital que vos enfants vous accompagneront afin qu’un professionnel de la santé soit présent pour leur parler au besoin.
- Gardez les choses aussi simples que possible pour vos enfants. Les parents divorcés ou séparés devraient trouver des moyens d’alléger les tensions entre eux (si nécessaire) durant le traitement et le rétablissement.

Adolescents

Les adolescents en sont à une étape de leur vie où ils essaient de s’éloigner de leur famille et d’être indépendants. Lorsque le cancer frappe un membre de la famille, les adolescents ont du mal à prendre leurs distances et peuvent réagir de différentes manières : être en colère, adopter un comportement agressif, s’attirer des ennuis, s’éloigner de vous, assumer (mais probablement à contrecœur) davantage de responsabilités, ou offrir de l’aide et des preuves d’amour. Comme tous les autres, les adolescents peuvent avoir peur que les traitements échouent. Comme les enfants en bas âge, ils peuvent aussi se sentir abandonnés parce que toute l’attention de la famille est tournée vers la personne malade.

Les suggestions ci-dessous pourraient aider les adolescents à s’adapter au traitement du cancer que vous ou un autre membre de la famille recevez.

- Encouragez les adolescents à continuer de faire ce qu’ils aiment. Comme pour les enfants en bas âge, une routine aussi normale que possible doit être maintenue pour les adolescents. S’il est difficile de conserver les mêmes habitudes, demandez de l’aide à des voisins, amis ou parents. Un autre adulte pourrait amener régulièrement votre adolescent à ses activités sportives ou l’aider pour ses devoirs.

- Assurez-vous que votre adolescent se change les idées, peut-être en passant du temps avec des amis ou en sortant chaque semaine pour voir un film ou manger une pizza.
- Incitez vos adolescents à parler de leurs émotions. Répondez à leurs questions aussi honnêtement que vous le pouvez. Demandez-leur de donner leur opinion et, si possible, laissez-les décider avec vous.
- Demandez aux adolescents comment leurs amis ont réagi en apprenant que le cancer frappait votre famille. Vous pouvez leur proposer des moyens de faire face aux situations gênantes.
- Encouragez vos adolescents à parler de leurs craintes et de leurs émotions à une personne en qui ils ont confiance et avec qui ils ont le goût de s'ouvrir. Les amis peuvent apporter beaucoup de soutien, surtout ceux qui ont déjà été touchés par une maladie grave. Les autres membres de la famille, les professeurs, les entraîneurs et les conseillers spirituels peuvent aussi les aider. Vérifiez s'il existe un programme de soutien dans votre collectivité pour les adolescents ayant un parent ou un proche atteint de cancer.
- Essayez d'être patient si vous n'arrivez pas à comprendre ou à prévoir le comportement ou les émotions de votre adolescent. Les adolescents n'ont pas toujours les mots ni la capacité d'exprimer des émotions comme la colère, la culpabilité ou le chagrin, qui se manifestent plutôt sous forme d'humeur instable et de scènes.

Enfants adultes

Comme les adolescents, les adultes ayant un parent atteint de cancer sont souvent partagés entre deux mondes : ils sont encore vos enfants, mais peuvent également être des parents qui ont des responsabilités d'adultes. Le cancer risque d'inverser les rôles : les enfants adultes, qui sont habitués de voir leurs parents s'occuper d'eux, doivent maintenant prendre soin de leurs parents. Ils se sentent parfois tiraillés entre toutes les obligations auxquelles ils sont confrontés.

Les rapports que les personnes atteintes de cancer et les aidants entretiennent avec leurs enfants adultes sont souvent modifiés par le diagnostic de cancer. Les parents touchés par le cancer peuvent entre autres :

- Demander à leurs enfants adultes de se charger de nouvelles tâches, comme prendre les décisions concernant les soins de santé, régler les comptes ou s'occuper de la maison.
- Demander à leurs enfants adultes de leur expliquer certains renseignements fournis par le médecin ou de les accompagner à leurs rendez-vous chez le médecin.
- Compter sur leurs enfants adultes pour obtenir du soutien affectif, en leur demandant d'agir comme intermédiaires avec des amis ou d'autres membres de la famille.
- Se rapprocher de leurs enfants adultes et trouver que le diagnostic de cancer resserre les liens familiaux.
- Souhaiter que leurs enfants adultes passent beaucoup de temps avec eux, ce qui peut être difficile, surtout si leurs enfants travaillent ou ont eux-mêmes une jeune famille.
- Avoir du mal à recevoir du réconfort et du soutien de leurs enfants, lorsqu'ils ont plutôt l'habitude de leur en donner.
- Se sentir embarrassés lorsque leurs enfants adultes leur donnent des soins physiques, en les aidant à manger ou à prendre un bain par exemple.

Même s'ils sont adultes, les enfants sont inquiets et craignent de voir le cancer emporter un de leurs parents. Ils peuvent se sentir coupables s'ils n'ont pas été proches de vous, ou s'ils sont incapables de vous consacrer beaucoup de temps parce qu'ils habitent loin ou ont d'autres obligations. En raison de ces émotions, il est parfois plus difficile pour les parents touchés par le cancer de discuter ou d'entretenir des rapports avec leurs enfants adultes. Les conseils ci-dessous pourraient faciliter les communications avec des enfants adultes.

- Discutez de votre traitement avec vos enfants adultes et faites-leur connaître vos préférences et volontés sur votre traitement et vos soins. Il est important de parler du cancer avec des enfants adultes, même s'ils sont bouleversés ou anxieux.
- Profitez au maximum du temps que vous passez avec vos enfants adultes. Dites-leur combien ils sont importants pour vous. Exprimez toutes vos émotions – pas seulement l'amour, mais aussi l'anxiété, la tristesse et la colère. N'ayez pas peur de commettre un impair ou de dire ce qu'il ne faut pas. Il vaut mieux exprimer ses émotions que de les cacher.
- Suggérez à vos enfants adultes de vérifier avec un médecin s'ils sont exposés au risque de cancer, ou demandez à votre médecin ou à votre équipe soignante quels sont les facteurs de risque dans leur cas. Vos enfants adultes craignent peut-être que votre diagnostic de cancer augmente le risque qu'eux mêmes soient atteints d'un cancer.

Parents

Avoir un enfant malade est l'une des expériences les plus douloureuses qui soient pour un parent, même s'il s'agit d'un enfant adulte. Même si la personne atteinte de cancer est relativement indépendante de ses parents, les changements qui surviennent dans sa vie pendant la maladie l'amènent à se tourner vers eux plus souvent que d'habitude.

Si vos parents sont en bonne santé, et s'ils habitent près de chez vous ou peuvent passer de longs moments avec vous et votre famille, ils peuvent vous apporter énormément de soutien, par exemple en vous aidant dans la maison, en faisant les courses, en gardant vos enfants ou en vous accompagnant à vos rendez-vous. Votre plus grand défi consistera à faire comprendre à vos parents comment ils peuvent vous rendre service sans vous faire sentir incapable ni vous traiter de nouveau comme un enfant.

Si vos parents ne sont pas en bonne santé et si vous vous occupiez d'eux avant le diagnostic, vous aurez besoin d'aide pour continuer à le faire pendant que vous recevez un traitement ou prenez soin d'une personne atteinte de cancer. Il n'y a pas de réponses toutes faites pour déterminer la meilleure solution pour toute la famille en pareil cas. Si vous vous sentez triste ou même coupable de ne pouvoir veiller sur vos parents comme vous l'avez fait par le passé ou comme vous aimeriez le faire, rappelez-vous qu'il est important de canaliser vos énergies sur votre propre santé.

Les suggestions ci-dessous pourraient vous aider, vous et vos parents, à mieux supporter votre maladie.

- Profitez au maximum du temps que vous passez avec vos parents. Dites-leur combien ils sont importants pour vous. Exprimez toutes vos émotions - pas seulement l'amour, mais aussi l'anxiété, la tristesse et la colère. N'ayez pas peur de dire ce qu'il ne faut pas. Il vaut mieux exprimer ses émotions que de les cacher. Si la communication entre vous et vos parents s'avère difficile, un conseiller en relations d'aide pourrait vous aider.

- Tenez vos parents au courant de votre situation, dans la mesure du possible. Il est probable que vos parents se sentent extrêmement impuissants, ou peut-être exclus, et le fait d'être informés peut les aider à affronter la situation.
- Faites des commentaires positifs à vos parents s'ils font quelque chose pour vous. Précisez autant que possible ce qui est le plus apprécié. La plupart des parents veulent aider, mais ne savent pas trop comment s'y prendre.
- Respectez le droit de vos parents d'approuver ou de désapprouver vos décisions, mais indiquez clairement que ces décisions vous appartiennent.
- Faites appel à d'autres membres de la famille ou à des amis pour prendre soin de vos parents (si nécessaire). Vous pouvez également obtenir de l'aide auprès d'organismes communautaires.
- Confiez-vous à votre équipe soignante ou à un autre professionnel de la santé si vous êtes rongé par un sentiment de culpabilité.

Partenaires ou conjoints

Le cancer est une situation très stressante qui peut renforcer une relation ou la mettre à l'épreuve, ou les deux. Les deux partenaires n'ont pas toujours les mêmes réactions face au cancer. Par exemple :

- L'un garde espoir, alors que l'autre est plus pessimiste.
- L'un veut recueillir autant d'information que possible sur le cancer, alors que l'autre préfère ne pas en savoir autant.
- L'un souhaite un traitement énergique, l'autre un traitement conservateur.
- L'un a plus de facilité que l'autre à parler de ses sentiments et de ses émotions, ou à demander de l'aide.

Si les deux partenaires arrivent à reconnaître leurs forces et leurs faiblesses, leurs différences se transforment parfois en atouts. Par exemple, la personne qui aime rechercher de l'information peut se charger de cette responsabilité et ainsi se sentir utile, alors que celle

qui exprime plus facilement ses sentiments et émotions voit à ce que les deux partenaires parlent de ce qu'ils ont besoin et de ce qu'ils ressentent.

Même les meilleures relations du monde seront mises à l'épreuve par le cancer. Voici quelques points à retenir pour les deux partenaires qui font face ensemble à la maladie :

- Dans votre lutte contre le cancer, réfléchissez à la façon dont vous et votre partenaire avez surmonté les difficultés par le passé. Quelles stratégies avaient alors fonctionné pour vous? Qu'est-ce que vous feriez autrement? Il est parfois utile de dresser une liste de ce que vous faites tous les deux pour renforcer la relation.
- Si vous êtes stressés, envisagez la possibilité de prendre un peu de temps chacun de votre côté. Il arrive que l'un des partenaires s'inquiète tellement de l'autre qu'il en néglige ses propres besoins. La personne atteinte de cancer peut souhaiter rester seule un moment afin d'oublier qu'elle est « le patient », alors que celle qui joue le rôle d'aidant a besoin de se reposer et de trouver des moyens de prendre soin d'elle.
- Confiez-vous à quelqu'un d'autre, par exemple à un ami, à un parent ou à une personne complètement extérieure à votre situation, comme un conseiller en relations d'aide. Si l'idée vous semble raisonnable, parlez-en à votre partenaire.
- Réfléchissez à ce que vous attendez le plus de votre partenaire dans les moments difficiles. Par la suite, demandez-lui.
- Efforcez-vous de garder la communication ouverte et honnête. Évitez de faire des suppositions ou d'essayer de lire les pensées de l'autre et ne vous attendez pas à ce que votre partenaire devine tout simplement ce dont vous avez besoin.
- Soyez sensible aux signes de mauvaise journée ou d'humeur maussade. Tâtez le terrain avant de vous lancer dans une discussion complexe ou associée à une forte charge émotionnelle.
- Réservez-vous des espaces « sans cancer », c'est-à-dire des moments où il n'est pas question de cancer. Parlez d'autres sujets et faites d'autres activités ensemble.

- Retenez qu'il est important que les deux partenaires participent aux décisions concernant le traitement. Vous pouvez rencontrer l'équipe soignante ensemble pour vous informer sur le cancer et les traitements possibles.
- Même si ce n'est pas chose facile, pensez tous deux à l'avenir et prenez des dispositions à cet égard. En planifiant vos soins à l'avance, et en mettant tout par écrit, vous pourrez décider vous-même du traitement que vous recevrez dans différentes situations et choisir qui agira en votre nom, au besoin. Vous pouvez consulter un notaire ou un planificateur financier, ou les deux, pour obtenir des conseils à ce sujet.

Sexualité et intimité

Le cancer et son traitement risquent d'avoir des répercussions sur la vie sexuelle :

- La fatigue enlève parfois le goût d'avoir des relations sexuelles, alors que le stress ou l'inquiétude peuvent réduire le désir.
- Une perte d'intérêt pour les activités sexuelles peut aussi survenir parce que certaines positions sont douloureuses après une intervention chirurgicale, ou à cause des malaises et de la fatigue dus aux traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie. Certains traitements du cancer et antidépresseurs peuvent diminuer la libido ou altérer la fonction sexuelle (par exemple, la capacité d'atteindre un état d'excitation).
- La personne atteinte de cancer est inquiète ou gênée par un changement d'apparence, comme un gain ou une perte de poids, la chute des cheveux, la présence de cicatrices ou l'ablation d'une partie du corps.
- La personne atteinte de cancer craint de ne plus être attirante pour son partenaire.

Les rapports physiques sont très importants pour certaines personnes, qui se sentent tristes lorsqu'elles en sont privées ou lorsque la situation change. Si votre vie sexuelle est perturbée par le cancer et le traitement, en discuter avec votre partenaire pourrait dissiper vos inquiétudes. Si la sexualité ne vous intéresse pas en ce moment, expliquez-lui que c'est à

cause de la fatigue ou du stress, et non à cause d'un manque d'amour ou de respect. Savoir ce que ressent l'autre vous rassurera probablement tous les deux.

Si la sexualité est un sujet difficile à aborder pour vous deux, un conseiller en relations d'aide vous aiderait à en parler plus ouvertement. Si vous avez des problèmes, n'hésitez pas à en discuter avec un membre de votre équipe soignante. Il est possible de traiter certains problèmes par des médicaments, et de découvrir d'autres façons de vous donner mutuellement du plaisir à tous les deux. Certains trouvent également profitable de parler avec d'autres des moyens de rester proche de leur partenaire pendant qu'ils affrontent le cancer.

Votre vie sexuelle et votre intimité pourraient changer pendant le traitement. Il deviendra peut-être plus important pour vous de serrer votre partenaire dans vos bras, de le caresser, de lui tenir la main et de le cajoler que d'avoir des rapports sexuels ou d'autres formes d'activités sexuelles. Rappelez-vous qu'il existe une foule de manières d'exprimer votre sexualité et de satisfaire votre besoin de contact physique. Vous et votre partenaire pouvez convenir ensemble de ce qui vous apporte du plaisir et du réconfort à tous les deux.

Nouveaux partenaires amoureux

Si vous êtes célibataire, vous verrez peut-être les rendez-vous amoureux ou les débuts d'une nouvelle relation de couple sous un angle différent. Pour certains, le changement de perspective est positif. Par exemple, certains sentent que le traitement du cancer les a rendus plus forts et plus matures, ou leur a permis d'avoir une meilleure connaissance d'eux-mêmes ou de leurs priorités, et qu'ils ont davantage à offrir à quelqu'un d'autre.

D'autres personnes ont toutefois plus de difficultés à faire de nouvelles rencontres, notamment pour les raisons suivantes :

- Elles se demandent comment l'autre va réagir et ont peur que moins de gens s'intéresseront à elles parce qu'elles sont atteintes de cancer.
- Elles sont incommodées, malheureuses ou gênées des changements

qui ont été provoqués par le cancer et le traitement, et ne se sentent pas séduisantes ou attirantes.

- Si elles sont devenues infertiles, elles s'inquiètent de la réaction d'un partenaire potentiel à ce sujet.
- Elles ont l'impression d'avoir beaucoup changé depuis leur diagnostic, et ne savent pas exactement comment montrer leur nouvelle personnalité à d'autres.
- Elles sont incertaines au sujet de leur avenir et ne sont pas sûres qu'il y ait une place pour une nouvelle relation dans leur vie.
- Elles se demandent comment le nouveau partenaire réagira en cas de récurrence du cancer : est-ce que cette personne pourra et voudra les soutenir pendant un autre combat contre le cancer?

Les conseils suivants pourraient vous aider si vous souhaitez trouver l'âme sœur, mais qu'une telle démarche vous semble difficile.

- Rappelez-vous que les rendez-vous amoureux et les nouvelles relations rendent souvent les gens insécures, qu'ils soient ou non atteints de cancer.
- Participez à des activités où vous aurez l'occasion de faire de nouvelles rencontres. Joignez-vous à un club, faites du bénévolat ou inscrivez-vous à des cours.
- Essayez d'élargir votre cercle de connaissances et d'amis, sans espérer de relation sérieuse à prime abord. La pression sera ainsi moins forte dans les nouvelles situations sociales, et vous vous sentirez plus à l'aise.
- Ne vous empêchez pas d'avoir des rendez-vous amoureux ou de rencontrer des gens sous prétexte que vous avez le cancer.
- Envisagez de consulter un conseiller en relations d'aide, ou de vous joindre à un programme d'entraide afin de pouvoir discuter de vos problèmes avec d'autres personnes ayant survécu au cancer.
- Ne croyez pas qu'il faut réussir à chaque fois. Si quelqu'un ne veut pas vous revoir, vous n'avez pas échoué pour autant. Après tout, vos rendez-vous amoureux n'ont pas tous fonctionné avant que vous ayez le cancer.

Quand mettre un nouveau partenaire au courant de sa situation

Il est très stressant de décider quand et comment annoncer à un nouveau partenaire que l'on a mené un combat contre le cancer.

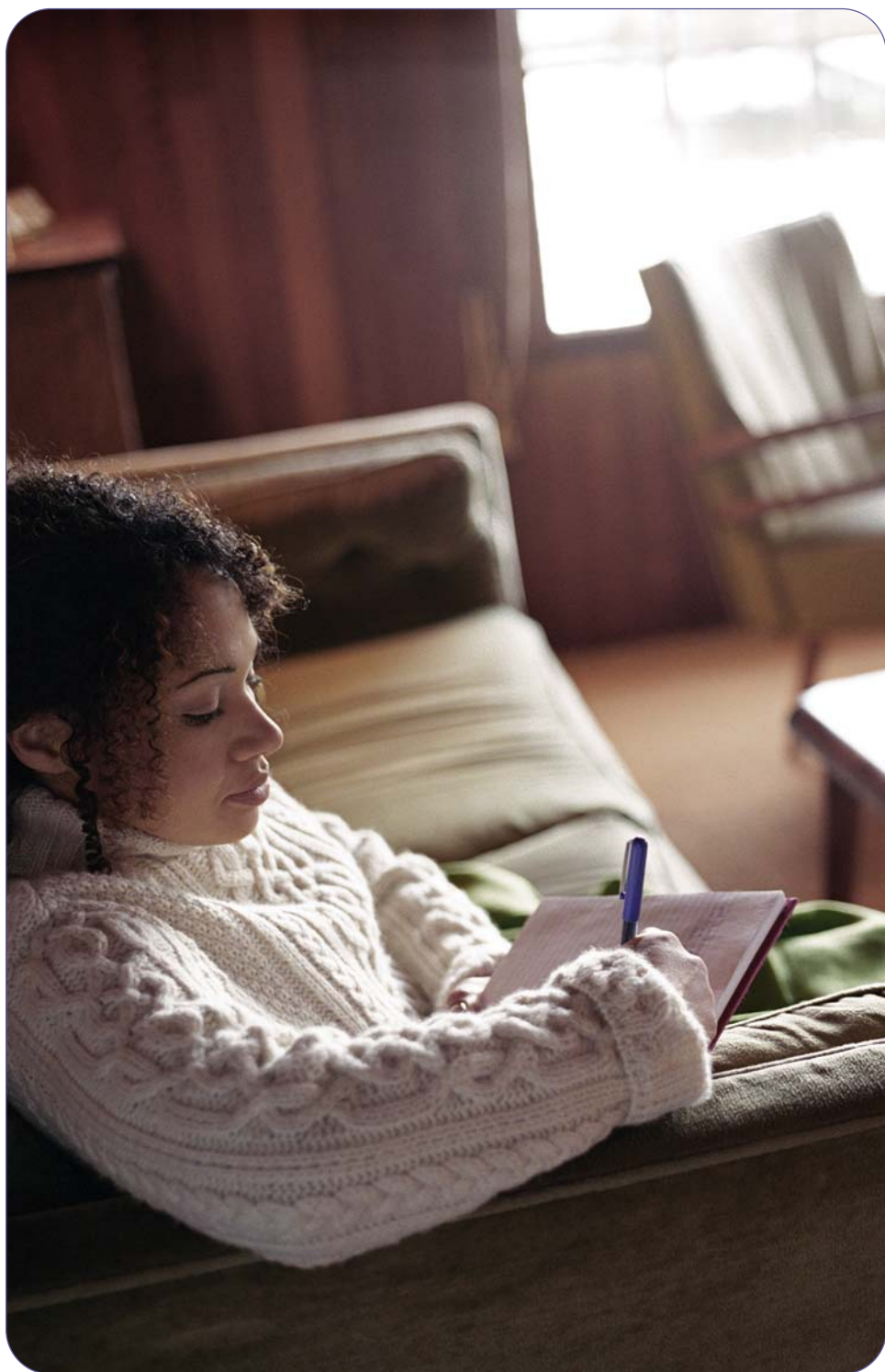
Il existe différentes possibilités :

- Le dire immédiatement pour que l'autre personne sache à quoi s'en tenir dès le début et pour voir comment elle réagit.
- Attendre de mieux connaître l'autre et de vous sentir plus en confiance avant de lui révéler une information personnelle à votre sujet.
- Prendre à chaque fois les choses comme elles viennent et faire ce qui vous semble approprié.

Vous êtes la personne la mieux placée pour juger du moment de mettre un nouveau partenaire au courant de votre situation face au cancer. Si vous pensez qu'il n'est pas important que l'autre le sache, vous avez le droit de ne rien dire. Si vous prenez une telle décision, rappelez-vous toutefois que l'honnêteté dans une relation est un aspect très important pour de nombreuses personnes, surtout dans l'optique d'une relation à long terme.

Si le cancer a laissé des marques visibles sur votre corps, il vaudrait mieux en informer un nouveau partenaire avant que vos rapports deviennent plus intimes. Attendre jusqu'à la première relation sexuelle peut ajouter beaucoup de tension à une situation qui est déjà intense ou associée à beaucoup d'émotions.

Si vous décidez de le dire à votre nouveau partenaire, choisissez un moment favorable où vous pourrez tous deux accorder toute votre attention à l'autre sans être distraits. Vous pouvez préparer et répéter ce que vous allez dire, et penser à la manière de réagir face à la réaction de votre partenaire.



S'adapter au changement

Le cancer peut provoquer des changements dans votre vie et celle de votre entourage. Le présent chapitre décrit certains de ces changements.

- Modification de l'image de soi
- Changement des rôles familiaux
- Changement de milieu de vie
- Changement sur le plan du travail ou de l'emploi
- Changement de la situation financière

Personne ne peut prévoir exactement quels seront les effets du cancer sur votre quotidien. Bien qu'il soit impossible de contrôler l'avenir, vous pouvez réfléchir aux changements possibles et imaginer comment vous aimeriez affronter certaines situations si elles se présentaient.

Modification de l'image de soi

Le cancer bouleverse parfois la relation avec son corps et la perception de soi face aux autres. Le cancer peut causer des changements physiques et mentaux qui modifient considérablement l'image qu'une personne a d'elle-même. Si vous avez le cancer, ou si vous prenez soin d'une personne qui en est atteinte, les changements pourraient toucher les aspects suivants :

- Niveau d'énergie
- Capacités mentales
- Apparence
- Fertilité
- Indépendance

Il peut être difficile de s'adapter à ces changements, mais il est encourageant de savoir que bon nombre d'entre eux sont passagers.

Modifications du niveau d'énergie

Un état de fatigue et de faiblesse est relativement fréquent chez les personnes atteintes de cancer. Ces dernières connaissent de bonnes journées où elles débordent d'énergie, et des mauvaises où elles se sentent complètement à plat.

Un manque d'énergie et un état de faiblesse imposent des changements. Par exemple, vous devrez peut-être renoncer à conduire votre voiture ou à pratiquer certains sports, réduire vos heures de travail ou prolonger votre congé, vous reposer plus souvent, marcher plus lentement ou utiliser une canne, une marchette ou un fauteuil roulant. Il faut souvent du temps pour s'adapter à ces changements.

Les conseils ci-dessous peuvent être utiles si vous avez moins d'énergie :

- Faites savoir aux gens que vous avez de bonnes et de mauvaises journées. Faites quelque chose de spécial les jours où vous vous sentez mieux, et prenez du repos lorsque vous avez moins d'énergie. N'hésitez pas à dire aux autres que vous êtes fatigué, même si vous devez vous décommander.
- Réservez votre énergie pour ce qui compte vraiment pour vous. Réorganisez vos activités quotidiennes de manière à faire ce qui vous plaît lorsque votre niveau d'énergie est le plus élevé. Prévoyez aussi un moment de repos chaque jour.
- Restez actif, même pour de courtes périodes. L'exercice modéré peut accroître votre niveau d'énergie et améliorer votre humeur.

La fatigue n'épargne pas non plus les aidants, et est souvent due aux tensions et aux responsabilités additionnelles que suppose la prise en charge d'une personne atteinte de cancer. Le sommeil des aidants est perturbé lorsque leur rôle les oblige à se lever la nuit. Si vous prenez soin d'une personne atteinte de cancer, veillez à prendre suffisamment de repos. Demandez, et acceptez, de l'aide. Essayez de vous débarrasser de l'idée que vous devez absolument tout faire pour cette personne. Dans de nombreux cas, les personnes atteintes de cancer se fatiguent facilement, mais conservent souvent les mêmes capacités qu'auparavant. Si elles le veulent et si leurs forces physiques le leur permettent, la plupart d'entre elles peuvent continuer à participer à leurs activités habituelles.

Changements des capacités mentales

Le cancer et son traitement entraînent parfois des pertes de mémoire ou des problèmes de concentration. Il vous arrivera peut-être d'oublier le nom d'un ami ou de chercher vos lunettes. Vous pourriez aussi avoir du mal à effectuer un calcul mental simple, vous laisser distraire facilement ou être incapable de vous concentrer sur plus d'une chose à la fois – comme suivre une recette si quelqu'un vous parle en même temps. Ces changements sont des effets secondaires possibles de la chimiothérapie, ou des conséquences du stress, de la fatigue, de l'anxiété ou de la dépression.

Voici ce que vous pouvez faire si vous avez des problèmes de concentration ou de mémoire :

- Planifiez des activités qui demandent plus de concentration aux moments de la journée où vous êtes le plus en forme.
- Préparez des listes pour vous assurer de ne rien oublier – par exemple, liste des choses à faire, des rendez-vous où vous devez aller, des médicaments à prendre.
- Demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous aider à retenir ce qui se dit pendant les rendez-vous en écoutant, en prenant des notes et en posant des questions.

Modifications de l'apparence

Le cancer peut changer l'apparence d'une personne, de façon temporaire ou permanente. Certains prennent ou perdent du poids. Les traitements font parfois tomber les cheveux et les interventions chirurgicales laissent des cicatrices.

Tous ces changements modifient l'image de soi. À certains moments, les personnes atteintes de cancer ont l'impression d'être peu attirantes ou ont une perception négative de leur corps. Elles craignent le rejet ou évitent les rapports intimes avec leur partenaire. Il est difficile de surmonter de tels sentiments. Ces changements semblent moins dramatiques si l'on garde à l'esprit qu'ils sont temporaires et que l'on retrouvera probablement son apparence et sa vraie personnalité lorsque le traitement sera terminé. Le fait de rester actif, de voir des amis ou de faire ses activités préférées permet aussi d'avoir une meilleure perception de son image corporelle.

Il existe des solutions pour faire face aux changements d'apparence, comme le port d'une prothèse capillaire (perruque complète ou partielle) en cas de perte des cheveux après une chimiothérapie. Si vous voulez une prothèse capillaire qui reproduit exactement votre couleur et votre style habituels, il est préférable de l'acheter avant le début de votre traitement. Choisissez un modèle bien ajusté qui ne vous égratignera pas, car votre cuir chevelu sera plus sensible et peut-être douloureux. Le coût d'une prothèse capillaire peut être déductible de votre revenu imposable ou être remboursé par votre régime d'assurance maladie. Vous pouvez aussi porter un chapeau, un foulard ou un turban.

Si le cancer a nécessité une intervention qui a changé votre apparence, discutez du recours éventuel à la chirurgie plastique (reconstruction) avec vos médecins. La chirurgie plastique permet par exemple de reconstruire un sein ou d'atténuer une cicatrice postopératoire. Une reconstruction aide certaines personnes à retrouver une bonne image d'elles-mêmes.

Si votre partenaire est atteint de cancer

Il est naturel que vous remarquiez les changements d'apparence de votre partenaire et que vous vous en inquiétiez. Il est possible que vous ressentiez moins de désir physique pour votre partenaire pendant le traitement du cancer, non seulement à cause d'un changement d'apparence mais aussi à cause de la fatigue, du stress ou d'autres facteurs. Durant ces moments difficiles, faites de votre mieux pour rester près l'un de l'autre et continuer de vous témoigner de la tendresse.

Il est important de rappeler à votre partenaire que l'amour et l'attirance qu'il vous inspire vont au-delà de l'apparence et tiennent à toutes sortes de qualités intérieures, comme sa personnalité, son intelligence, son sens de l'humour ou sa sensibilité. Insistez sur le fait que ces qualités demeurent même si le corps n'est plus le même.

Si votre partenaire semble hésiter face à l'intimité, prenez l'initiative sans rien brusquer. Demandez-lui de vous embrasser ou serrez-le très fort dans vos bras. Plus que des mots, de tels gestes d'affection lui montreront que vous l'aimez.

Effets sur la fertilité

La fertilité est la capacité d'avoir des enfants. Le cancer et le traitement peuvent avoir des effets sur la fertilité. Si vous croyez, ou savez, que vous voudrez avoir des enfants, il est important de vérifier avec votre médecin si le cancer et le traitement vous rendront moins fertile. Il est possible de conserver du sperme ou des ovules en vue d'un usage ultérieur.

Il est important que vous utilisiez une méthode contraceptive pendant votre traitement du cancer. Les médicaments servant à traiter le cancer risquent d'altérer le sperme, et de donner lieu à des anomalies congénitales, alors que certains traitements anticancer nuisent au développement d'un fœtus. Demandez à votre médecin de vous recommander un moyen de contraception si vous ou votre partenaire pourriez devenir enceinte.

Une diminution de fertilité pourrait avoir des répercussions sur votre perception de vous-même en tant qu'homme ou femme. Si vous êtes en proie à de telles émotions à n'importe quel moment après le diagnostic de cancer, même après la fin du traitement, parlez-en à un conseiller en relations d'aide.

Perte d'indépendance

Les personnes atteintes de cancer ont parfois du mal à accomplir certaines tâches qu'elles faisaient auparavant toutes seules ou elles-mêmes. Elles sont parfois contraintes de demander, et d'accepter, de l'aide pour les courses si elles sont moins mobiles, ou pour la préparation des repas ou l'entretien extérieur de la maison, même si elles n'ont jamais eu besoin de quelqu'un d'autre. Il peut être difficile de perdre une partie de son indépendance.

Il faut trouver un juste milieu entre ce que vous pouvez faire vous-même et ce que vous devez confier à quelqu'un d'autre. Essayez d'accepter de l'aide pour certaines tâches pour ne pas trop vous fatiguer ni vous surcharger. Soyez réaliste quant à vos capacités, et faites appel à votre partenaire, à votre famille ou à vos amis avant de ne plus savoir où donner de la tête.

Aide pour les soins personnels ou intimes

Certaines personnes atteintes de cancer ont parfois besoin d'aide pour manger, s'habiller, prendre un bain ou une douche ou aller aux toilettes. Une telle situation est délicate tant pour elles que pour leurs aidants. Certaines sont plus à l'aise de se faire aider par leur partenaire, alors que d'autres préfèrent que ce soit par un professionnel qu'elles ne connaissent pas aussi bien. Il en va de même pour les aidants. Certains acceptent volontiers d'aider aux soins personnels, alors que d'autres préfèrent qu'un professionnel s'en charge.

Discutez ensemble de ce qui est convenable pour vous deux et demandez conseil à votre équipe soignante pour prendre de telles décisions. Les aidants sont parfois moins hésitants à prêter assistance, comme donner un bain au moyen d'une éponge, si on leur montre comment faire.

Si vous avez besoin de soins quotidiens, vous pouvez garder une partie de votre indépendance en expliquant comment et quand vous aimeriez en obtenir, et de qui. Si votre aidant sait ce que vous voulez et quelle est la meilleure façon de vous soutenir, vous y serez gagnants tous les deux. Votre aidant saura mieux ce qu'il faut faire, et vous aurez davantage l'impression que votre vie vous appartient encore.

Changement des rôles familiaux

S'occuper d'une famille est un travail exigeant, même lorsque tous les membres sont en bonne santé. Prendre soin de sa famille et mener de front un combat contre le cancer semblent parfois impossible.

Les personnes atteintes de cancer et les aidants devront possiblement renoncer, en tout ou en partie, à leurs rôles et responsabilités dans la famille - en tant que pourvoyeur, femme au foyer, gardienne d'enfants, bénévole ou aidant auprès d'un parent âgé - pendant un certain temps afin de consacrer toutes leurs énergies au traitement et au rétablissement. Ces rôles et responsabilités pourront être délégués à d'autres membres de la famille. Par exemple, un enfant peut être appelé à accomplir des tâches additionnelles,

**Le chapitre
*S'adapter à une nouvelle
dynamique familiale*
qui commence à la page 49
propose des moyens de
faciliter cette transition pour
votre famille.**

ou un partenaire à régler les factures, à faire les courses ou à couper le gazon. L'adaptation à ces nouveaux rôles est parfois un défi pour les membres de la famille.

Changement de milieu de vie

Pour obtenir les soins dont elles ont besoin, les personnes atteintes de cancer doivent parfois quitter leur domicile, définitivement ou juste le temps de leur traitement. Un changement de milieu de vie doit être envisagé si une personne :

- Habite loin de l'endroit où elle reçoit son traitement.
- Vit seule, ou si aucun aidant ne vit sous le même toit ou à proximité.
- Ne se sent plus à l'aise ou en sécurité chez elle.

Si vous devez aller vivre ailleurs, que ce soit de façon temporaire ou permanente, discutez des options possibles avec les membres de votre famille et vos amis. Leurs idées ou suggestions pourraient vous aider à choisir l'endroit. Vous pouvez aussi consulter votre équipe soignante ou un travailleur social pour obtenir de l'information sur les services d'hébergement temporaire.

Les déplacements posent parfois problème. Si vous devez vous installer ailleurs, ou si votre centre de traitement est loin de chez vous, apportez quelques objets personnels, comme des photos de votre famille, votre oreiller ou votre couverture préférée. Vous aurez ainsi des repères familiers même dans un endroit inconnu.

Changement sur le plan du travail ou de l'emploi

S'absenter du travail

Le cancer oblige parfois les personnes atteintes à revoir leurs occupations. Si vous travaillez à l'extérieur, il faudra prendre congé ou adapter votre horaire pour que vous puissiez recevoir votre traitement, vous reposer et vous rétablir. Si vous restez à la maison pour prendre soin de vos enfants, vous devrez également apporter des changements, en demandant à quelqu'un de vous aider, par exemple.

Un congé est perçu comme un soulagement pour certains, mais comme une source de stress pour d'autres, surtout s'il y a une perte de revenus.

Un grand nombre de personnes aiment ce qu'elles font et sont tristes si elles doivent cesser de travailler. Certaines ont l'impression de « laisser gagner » le cancer si elles prennent congé. Si tel est votre cas, imaginez plutôt votre période de congé comme une occasion de mettre toute votre énergie sur votre santé : plus vite vous le ferez, plus vite vous serez de retour au travail.

Les aidants aussi doivent parfois s'absenter de leur travail pour s'occuper d'une personne atteinte de cancer ou l'accompagner chez le médecin.

Si vous devez arrêter de travailler pour recevoir un traitement ou vous rétablir, ou pour prendre soin d'une personne atteinte de cancer, discutez avec votre employeur, votre directeur des ressources humaines, l'agent du personnel ou un représentant de votre syndicat ou association de travailleurs des avantages auxquels vous avez droit. Même si vous n'avez pas à utiliser vos journées de maladie ni à demander une autorisation d'absence, vous saurez quelles sont les options possibles.

Si vous ne pouvez pas, ou ne voulez pas, arrêter de travailler, demandez à des amis ou à des membres de la famille s'ils peuvent vous aider pour certaines tâches quotidiennes pour que vous puissiez continuer à le faire.

Reprendre le travail

Bon nombre de personnes atteintes de cancer et d'aidants retournent au travail avec plaisir. Ils sont heureux de reprendre leur routine, et de retrouver la compagnie et le soutien de leurs collègues. Même si vous avez hâte, le retour au travail suscite de la nervosité. Il s'agit d'une réaction normale.

Vous êtes la personne la mieux placée pour juger de votre capacité à retourner au travail. Lorsque vous vous sentez assez bien, parlez-en à votre médecin et à votre employeur. Si possible, accordez-vous une période de transition. Ne travaillez qu'à temps partiel au début, et reprenez graduellement votre horaire à temps plein. Si votre travail est très exigeant, il faudra peut-être envisager des réaménagements ou un horaire à temps partiel.

Certaines personnes atteintes de cancer sont confrontées à des problèmes lorsqu'elles essaient de reprendre leur travail ou de trouver un nouvel emploi après leur traitement. Certains employeurs refusent d'engager une personne qui a survécu au cancer. La loi interdit toute forme de discrimination à l'égard d'une personne atteinte de cancer ou présentant toute incapacité physique.

La discrimination est interdite par la loi

Si vous croyez avoir été victime de discrimination, communiquez avec le bureau régional de la Commission canadienne des droits de la personne de votre province ou territoire en composant le 1 888 214-1090 ou en consultant le site Web www.chrc-ccdp.ca.

Changement de la situation financière

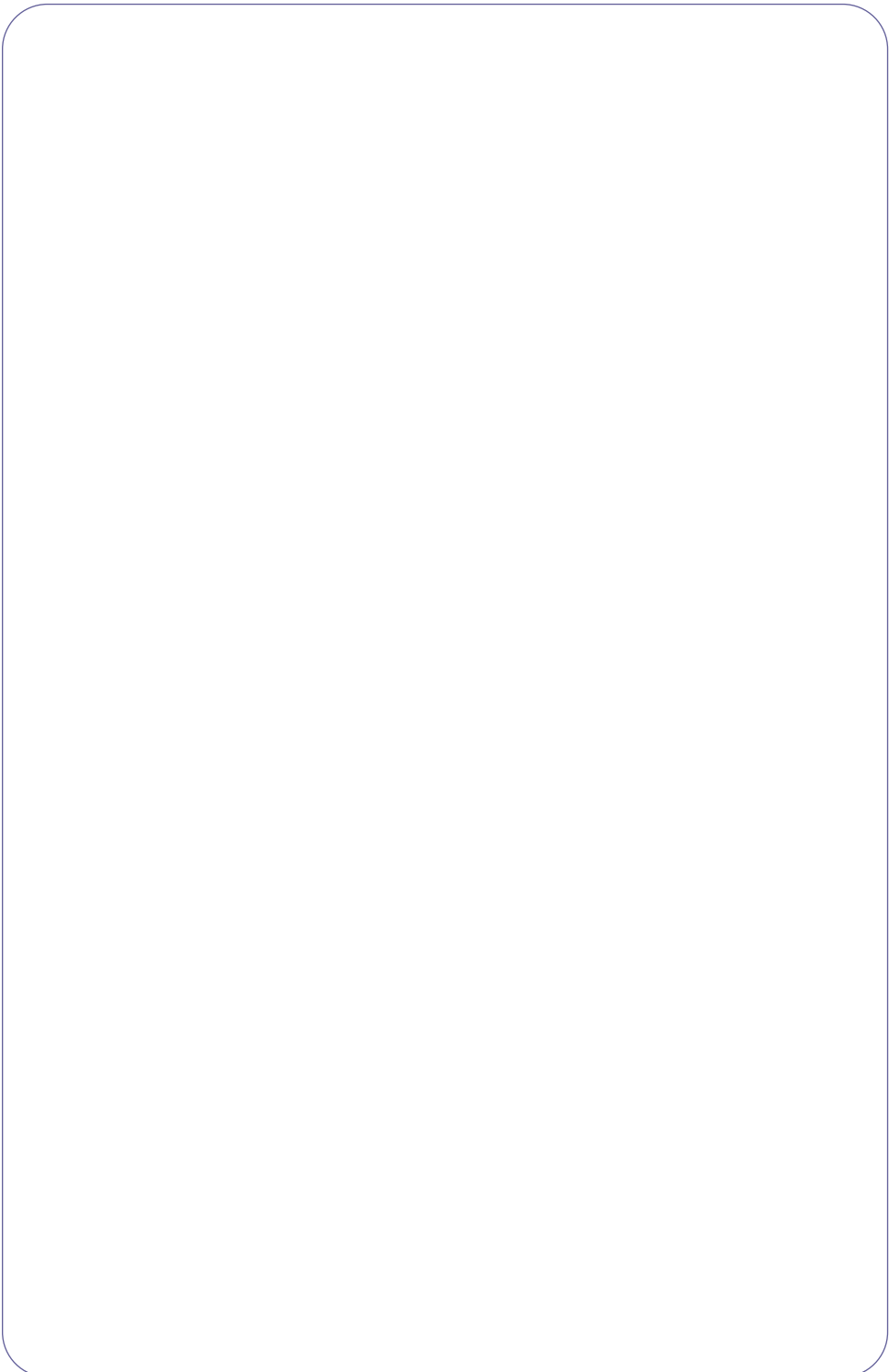
Le cancer peut avoir des effets sur les ressources financières. Il peut entraîner des dépenses additionnelles notamment pour la garde d'enfants, pour de l'aide à la maison ou pour des médicaments ou traitements non remboursés par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés. Les revenus baissent également si des congés sans solde sont nécessaires.

Si vous avez des soucis financiers, la première démarche recommandée est de vous informer sur l'assurance maladie. Si vous avez droit à une assurance invalidité, qu'il s'agisse d'un régime privé ou offert par votre employeur, étudiez les protections et exclusions. Vérifiez ce qui sera remboursé par votre assurance et ce que vous devrez payer vous-même. Posez des questions sur les modalités de remboursement et sur le processus de réclamation. Dans de nombreuses polices, par exemple, la période d'invalidité ne commence qu'après un délai d'attente.

Si votre revenu est touché, demandez conseil aux professionnels suivants :

- Les directeurs de comptes à votre banque, les planificateurs financiers ou les conseillers en planification financière personnelle peuvent vous aider à établir votre budget et à décider s'il vous faut renégocier votre hypothèque ou retirer de l'argent de votre REER ou d'autres placements.
- Les travailleurs sociaux peuvent vous orienter vers les programmes d'aide financière offerts dans votre province ou vous informer des avantages gouvernementaux auxquels vous êtes admissible. (La plupart des hôpitaux et centres de traitement comptent un travailleur social au sein de leur personnel.)

N'oubliez pas vos amis ni vos parents. Il y a peut-être dans votre entourage une personne qui s'y connaît en comptabilité, un agent de crédit ou un comptable qui accepterait volontiers de vous aider à mettre de l'ordre dans certains aspects de vos finances.





Demander de l'aide aux autres

Il faut parfois faire un effort pour demander et accepter de l'aide, mais il est souvent plus facile d'affronter le cancer si l'on a du soutien.

Le présent chapitre couvre les sujets suivants :

- Différentes formes d'aide
- Difficultés à demander ou à accepter de l'aide
- Sources de soutien :
 - Équipe soignante
 - Membres de la famille et amis
 - Autres personnes ayant vécu des situations similaires
 - Professionnels en santé mentale ou en oncologie psychosociale
 - Travailleurs sociaux
 - Aides spirituels
 - Protecteurs des usagers, planificateurs des sorties et bénévoles dans les centres de traitement

Différentes formes d'aide

Il existe de nombreuses formes d'aide et chacun a des besoins différents à cet égard. Tout au long d'un combat contre le cancer, il faut parfois compter sur quelqu'un d'autre pour les rendez-vous au centre de traitement, les tâches domestiques et l'entretien extérieur, la préparation des repas et ainsi de suite. Certaines personnes, souvent des membres de la famille et des amis, peuvent fournir une aide pratique très précieuse.

Une autre forme importante d'aide consiste à écouter, à offrir du soutien ou des conseils. Vous pouvez obtenir cette forme d'aide auprès de certains membres de votre famille et amis, ou vous tourner vers d'autres sources comme des professionnels de la santé ou d'autres personnes touchées par le cancer.

Difficultés à demander ou à accepter de l'aide

De nombreuses personnes trouvent difficile de demander de l'aide, car elles ont l'habitude d'être indépendantes et de s'occuper elles-mêmes de toutes leurs affaires. Avoir besoin d'aide est pour elles un signe de

faiblesse. Certaines personnes n'aiment pas parler de leurs besoins ni demander à quelqu'un d'autre de faire quelque chose à leur place. Elles ont l'impression d'être égoïstes ou d'être un fardeau pour d'autres.

Voici quelques conseils si vous hésitez à demander ou à accepter de l'aide :

- Rappelez-vous que de nombreuses personnes *veulent* vous aider. Bien souvent, les gens ne savent pas quoi faire lorsqu'une personne est malade, et se sentiraient utiles s'ils pouvaient rendre service.
- Considérez le fait de demander de l'aide comme une stratégie pour tenir le coup dans les moments difficiles.
- Réfléchissez à ce que vous aimeriez faire si un ami ou un proche était malade.

Vous aurez peut-être une surprise en voyant le nombre de personnes qui sont prêtes à vous soutenir, et à quel point ces personnes sont généreuses de leur temps et énergie.

Sources de soutien

Les personnes atteintes de cancer et leurs aidants ont accès à de nombreuses sources de soutien.

Équipe soignante

Votre équipe soignante est là pour vous aider. Son rôle ne se limite pas seulement à planifier votre traitement et à suivre l'évolution de votre état physique. Si vous avez besoin d'assistance pratique ou de soutien affectif, elle pourra vous orienter vers des services offerts dans votre collectivité, le personnel du centre de traitement du cancer ou des professionnels de la santé mentale.

Famille et amis

Votre famille et vos amis peuvent vous apporter énormément de soutien. Certains sauront exactement quoi faire et quoi dire sans qu'on leur demande. D'autres ne sauront pas trop comment vous aider. Vous devrez peut-être faire un petit effort, mais si vous indiquez aux autres comment ils peuvent vous rendre service, ils s'empresseront souvent

de le faire, ce qui vous simplifiera grandement la vie. Par exemple, si quelqu'un vous dit : « N'hésite pas si je peux faire quoi que ce soit pour t'aider », répondez-lui : « J'aurais besoin de ton aide pour faire une course ou aller chez le médecin. »

Ce que peuvent faire les membres de la famille et les amis pour aider

- Tenir d'autres personnes au courant de la situation en les appelant ou en leur envoyant régulièrement des courriels.
- Arroser vos plantes, ramasser votre courrier ou nourrir vos animaux lorsque vous êtes à l'hôpital ou récupérez après un traitement.
- Faire les emplettes à l'épicerie ou préparer des repas qui peuvent être congelés puis réchauffés.
- Nettoyer la maison, tondre la pelouse ou pelleter la neige.
- Aller chercher ou rapporter des livres à la bibliothèque.
- Louer et rapporter des cassettes vidéo et des DVD.
- Enregistrer vos émissions de télévision préférées pour que vous puissiez les regarder plus tard.
- Vous conduire ou aller vous chercher lorsque vous avez des rendez-vous.
- Conduire vos enfants à l'école, à leurs cours ou à leurs rendez-vous.
- Préparer la boîte à lunch des enfants.
- Garder vos enfants les jours où vous recevez un traitement ou êtes très fatigué.

Quelqu'un pourrait coordonner toutes les tâches à accomplir et établir un horaire pour les personnes qui en seront chargées.

Il peut arriver que vous préféreriez, ou deviez, faire appel à quelqu'un qui ne fait pas partie de votre famille ni de votre cercle d'amis. Pour obtenir de l'assistance pour des soins physiques (comme prendre un bain ou s'habiller) ou des soins spécialisés (comme s'alimenter par des techniques spéciales ou s'administrer des médicaments), veuillez vous adresser à la direction de santé publique de votre région.

Autres personnes ayant vécu des situations similaires

Malgré tout le soutien qu’apportent les amis et la famille, il est réconfortant de rencontrer des personnes qui vivent, ou ont vécu, la même situation face au cancer. Avec elles, vous pourrez souvent discuter de sujets dont vous ne pouvez parler à personne d’autre. Par exemple, une personne qui a été atteinte d’un cancer peut :

- Comprendre comment vous vous sentez
- Vous expliquer à quoi vous attendre
- Vous indiquer comment elle a affronté le cancer
- Vous aider à profiter de chaque journée
- Vous donner de l’espoir pour l’avenir

Vous connaissez peut-être déjà quelqu’un avec qui parler, ou trouverez quelqu’un par l’entremise d’amis, de membres de la famille ou de collègues de travail.

Pour rencontrer des gens ayant vécu des situations similaires, certaines personnes s’inscrivent à des programmes organisés offerts par l’hôpital ou le centre de traitement, le cabinet du médecin ou des organismes sans but lucratif. Ces programmes existent sous différentes formes permettant de répondre à toutes sortes de besoins :

- Soutien individuel par téléphone
- Soutien individuel en personne
- Soutien en groupe
- Soutien en ligne par Internet

Chaque personne a une situation médicale unique

Quel que soit le type de soutien que vous choisissiez, n’oubliez pas que la situation médicale de chaque personne est un cas particulier. Discutez avec votre équipe soignante de l’information reçue dans le cadre du programme d’entraide pour vérifier si elle s’applique à vous.

Différents types de groupes d'entraide

Certains ont du mal à s'exprimer dans un groupe ou à parler de leurs émotions devant des étrangers. Si un groupe d'entraide ne vous semble pas une bonne solution pour vous, prenez au moins le temps de vérifier en quoi il consiste avant de décider si vous allez ou non y participer régulièrement. Si vous pouvez choisir parmi plusieurs groupes, assistez à quelques séances, pour déterminer celui qui répond le mieux à vos besoins.

Il existe différents types de groupes d'entraide :

- Certains groupes sont ouverts à tous. D'autres sont réservés à une clientèle donnée, comme des femmes atteintes de cancer du sein, des hommes atteints de cancer de la prostate, des adolescents ou des aidants.
- Certains groupes abordent tous les aspects du cancer. D'autres sont axés sur des sujets spécifiques, comme les choix thérapeutiques ou l'estime de soi.
- Les groupes de thérapie (qui sont souvent animés par des professionnels de la santé mentale) peuvent vous aider à développer des compétences particulières pour affronter le cancer, comme apprendre à maîtriser les peurs et l'incertitude ou à surmonter des problèmes de communication.
- Il arrive que des personnes atteintes de cancer se joignent à un groupe d'entraide, et leurs proches à un autre. Tout le monde peut alors parler librement sans craindre de blesser un de leurs êtres chers. D'autres groupes réunissent des patients et leur famille. Ces groupes sont un excellent moyen pour chacun d'apprendre ce que l'autre ressent.
- Certains groupes d'entraide offrent des services en ligne, par le biais de cybersalons, de serveurs de listes ou de groupes de discussion dirigés par un modérateur. Les personnes inscrites à ces groupes peuvent communiquer entre elles par courrier électronique. Les groupes d'entraide en ligne sont souvent très appréciés en raison de leur accessibilité à toute heure du jour ou de la nuit. Ils sont également utiles pour les gens qui ne peuvent se déplacer pour assister à des réunions.

Entrer en contact avec quelqu'un qui a vécu une expérience similaire face au cancer

La Société canadienne du cancer peut vous mettre en contact avec un bénévole expérimenté qui a vécu une situation semblable face au cancer. Notre programme de soutien téléphonique est accessible partout au Canada, peu importe où vous vivez. Nous offrons aussi des services de soutien en personne et en groupe dans de nombreux endroits. Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

Nous pouvons aussi vous orienter vers des programmes et services mis sur pied par d'autres organismes dans votre collectivité.

Pour en savoir davantage sur les services offerts dans votre région, vous pouvez :

- appeler notre *Service d'information sur le cancer* au **1 888 939-3333**.
- visiter la section Soutien/Services de notre site Web au www.cancer.ca pour chercher des programmes et services liés au cancer dans un répertoire en ligne.



Professionnels en santé mentale ou en oncologie psychosociale

Certaines personnes touchées par le cancer trouvent que parler à un professionnel de la santé mentale leur fait du bien. Différents professionnels, dont des psychologues, des psychiatres, des infirmières expérimentées et des travailleurs sociaux, peuvent donner du counseling, tout comme les aumôniers ou les intervenants apportent un soutien spirituel dans les centres de traitement. Dans de nombreux centres, ils sont appelés *conseillers en oncologie psychosociale* et sont rattachés aux soins de soutien ou aux services d'oncologie psychosociale. Ces professionnels compétents ont appris à écouter les gens et à les aider à faire face à leur situation. Ils peuvent notamment vous aider :

- À trouver de l'information sur le cancer, à la comprendre et à prendre des décisions.
- À maîtriser des émotions telles que la peur, la colère, la culpabilité, la dépression et l'anxiété.

- À surmonter des problèmes d'identité, d'estime de soi et d'image corporelle.
- À surmonter individuellement, en tant que couple ou famille, des problèmes de communication, des problèmes familiaux et des difficultés relationnelles (y compris les aspects liés à la sexualité et à l'intimité).
- À vous aider à trouver un sens et un but à votre vie.

La plupart du temps, ces professionnels vous rencontrent, vous ou les membres de votre famille, pour discuter de questions relatives au cancer tout au long de votre combat contre le cancer, même après le traitement. Ne vous en faites pas si vous ne savez pas exactement comment le counseling pourrait vous aider ni même pourquoi au juste vous voulez avoir de l'aide – le conseiller vous aidera à le clarifier. Le counseling consiste généralement à expliquer à l'intervenant où vous en êtes dans votre combat contre le cancer et les problèmes que vous rencontrez, à déterminer avec l'intervenant les difficultés ou préoccupations pour lesquelles vous voulez de l'aide et à établir un plan d'action pour surmonter ces préoccupations. Il est possible d'aborder plusieurs sujets en quelques séances seulement, ou parfois même en une seule.

Travailleurs sociaux

En plus du counseling, les travailleurs sociaux peuvent également vous aider à répondre à vos besoins quotidiens dans différentes situations face au cancer, notamment :

- À discuter du cancer avec votre employeur.
- À remplir des formulaires, des demandes et des documents administratifs.
- À gérer des questions monétaires.
- À comprendre le régime d'assurance maladie.
- À trouver quelqu'un pour vous conduire à l'hôpital, à la clinique ou au cabinet du médecin.
- À organiser des visites à domicile par des infirmières.

Si aucun travailleur social ne fait partie de votre équipe soignante, vous pouvez faire une demande pour en rencontrer un.

Aides spirituels

La spiritualité et la religion ont une signification différente pour bien des gens, même si les deux termes sont souvent confondus. La religion peut être définie comme étant un ensemble donné de croyances et de pratiques, généralement au sein d'un groupe organisé. La spiritualité peut être définie comme étant un ensemble de valeurs propres à une personne quant au sentiment de paix, au but, aux liens avec autrui et aux croyances sur le sens de la vie. La spiritualité peut s'exprimer dans le cadre d'une religion organisée, ou autrement.

Le cancer se répercute parfois sur la spiritualité, soit en l'affaiblissant, soit en la renforçant. Pour d'autres, la spiritualité est moins importante, ou ne l'est pas du tout. Les effets du cancer sur la spiritualité sont différents d'une personne à l'autre.

Le cancer met à l'épreuve des croyances de longue date. Les personnes touchées par le cancer ont parfois l'impression que leur foi les a abandonnées. Par exemple, elles peuvent chercher désespérément à comprendre pourquoi elles sont atteintes de cancer ou remettre en question leurs rapports avec Dieu ou d'autres divinités. De tels conflits spirituels non résolus et doutes sont parfois appelés détresse spirituelle.

Chez d'autres, le cancer éveille de nouvelles croyances plus fortes. De nombreuses personnes touchées par le cancer voient leur spiritualité comme une source de réconfort et de soutien. Le cancer donne un nouveau sens, plus profond, à leur foi. Elles trouvent plus facile de lutter contre le cancer lorsqu'elles prient, lisent des livres spirituels, méditent ou parlent à des membres de leur communauté spirituelle.

Si vous désirez discuter de spiritualité avec quelqu'un, ne vous en faites pas si vous n'assistez pas régulièrement aux services religieux ou ne savez pas exactement en quoi vous croyez. Les aides spirituels ont l'habitude de rencontrer des gens qui vivent de l'incertitude. Leur rôle est de vous aider à démêler vos idées, doutes et croyances et à avoir l'esprit en paix.

Si vous ne connaissez aucun aide spirituel, demandez à un membre de votre équipe soignante si vous avez accès à un service d'aumônerie. Les hôpitaux et les centres de traitement engagent souvent des aumôniers afin d'offrir un soutien spirituel aux patients et aux familles. Bien qu'ils appartiennent à des groupes confessionnels spécifiques, ces aumôniers ont l'habitude de travailler avec des personnes ayant des traditions spirituelles différentes des leurs.

Protecteurs des usagers, planificateurs de sorties et bénévoles du centre de traitement

De nombreux centres de traitement et hôpitaux comptent parmi leur personnel des intervenants capables de fournir différentes formes d'assistance.

- Les **protecteurs des usagers** peuvent vous venir en aide si vous hésitez à parler d'un problème ou d'une préoccupation avec votre médecin, une infirmière ou un travailleur social.
- Les **planificateurs des sorties** s'occupent de vous et de votre famille lorsque vous êtes sur le point de quitter l'hôpital. Ils peuvent vous épauler pour certaines tâches, comme prendre des rendez-vous de suivi, et s'assurer que vous avez tout ce qu'il vous faut à la maison.
- Les **bénévoles** rendent souvent visite aux patients à l'hôpital et leur offrent du réconfort et du soutien. Ils leur apportent parfois des livres, des casse-tête ou d'autres passe-temps. De nombreux bénévoles ont survécu au cancer.



Où obtenir de l'information sur le cancer

Il existe tellement d'information sur le cancer que l'on peut avoir l'impression de couler sous la quantité et de ne pas savoir par où commencer. Le présent chapitre couvre les différentes sources d'information sur le cancer et son traitement, notamment :

- Votre équipe soignante
- Les centres de documentation et les bibliothèques
- L'Internet
- La Société canadienne du cancer

De quelle quantité d'information avez-vous besoin?

Chacun a des besoins différents en matière d'information, mais un grand nombre de personnes se sentent mieux lorsqu'elles peuvent acquérir plus de connaissances sur le cancer et son traitement. Dans bien des cas, savoir à quoi s'attendre permet de mettre les choses en perspective et facilite la prise de décisions.

Certaines personnes atteintes de cancer préfèrent ne pas en savoir autant sur leur maladie. Elles ne posent pas de questions ou n'essaient pas d'en savoir davantage à ce sujet. Pour elles, suivre les instructions de leur équipe soignante est suffisant. Si tel est votre cas, faites-le savoir à votre entourage. Votre famille et vos amis auront peut-être du mal à le comprendre et à l'accepter, mais la quantité d'information dont vous avez besoin est une décision qui vous appartient entièrement.

Votre équipe soignante

Votre équipe soignante sera probablement votre première source d'information. Elle est là pour répondre à vos questions et continuera de vous donner l'information tout au long de votre traitement. Elle ne pourra peut-être pas toujours vous fournir une réponse complète ou immédiate, mais vous avez le droit de lui demander tout ce que vous voulez savoir. Elle peut également vous remettre de la documentation (comme des livres ou des feuillets d'information) sur le cancer et les traitements.

Il peut être difficile de comprendre tout ce que l'équipe soignante dit, surtout si l'on est angoissé ou bouleversé. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à obtenir l'information dont vous avez besoin auprès de votre équipe soignante :

- Inscrivez vos questions sur une feuille que vous apporterez lors de votre rendez-vous. Vous pourriez même envoyer vos questions à l'avance pour que votre médecin puisse s'y préparer. Si vous avez beaucoup de questions, vous et votre médecin pourriez prévoir plus de temps pour en discuter.
- Posez des questions et exprimez vos préoccupations. N'ayez pas peur que vos questions semblent stupides – toutes vos questions sont importantes et méritent une réponse. Vous avez le droit de demander à votre médecin d'employer des mots simples et de vous expliquer les termes que vous ne connaissez pas. Pour vous assurer d'avoir compris, répétez en vos propres mots ce que le médecin vous dit.
- Ne vous faites pas de mauvais sang si vous avez oublié un point. Vous n'avez qu'à écrire votre question et à la poser la prochaine fois.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner. Cette autre personne (souvent votre aidant) peut écouter la conversation, prendre des notes, poser des questions et vous en reparler plus tard.
- Prenez des notes après vos conversations avec votre médecin. De nombreuses personnes ont du mal à retenir tout ce que le médecin leur dit. Vérifiez aussi avec votre médecin si vous pouvez l'appeler entre vos rendez-vous si vous avez d'autres questions.

Questions à poser à votre équipe soignante

De quel type de cancer suis-je atteint et est-il avancé?

En général, est-ce que ce type de cancer répond bien au traitement?

Quels sont les traitements possibles?

Quand le traitement doit-il commencer et finir, et à quelle fréquence devrai-je le recevoir?

Quels sont les effets secondaires possibles de ce type de cancer ou de son traitement?

Comment puis-je maîtriser les effets secondaires?

Est-ce que je dois apporter des changements dans ma vie quotidienne?

Le type de cancer et les plans de traitement diffèrent d'une personne à l'autre et si vous obtenez de l'information provenant d'autres sources, il est important de vérifier avec votre équipe soignante si cette information s'applique à votre situation.

Centres de documentation et bibliothèques

De nombreux hôpitaux et centres de traitement ont des centres de documentation dirigés par des chargés d'enseignement auprès des patients ou des éducateurs en matière de santé. Ces derniers peuvent vous aider à comprendre le cancer en vous expliquant les concepts difficiles et à trouver de l'information qui correspond à vos besoins. Vérifiez si de tels services sont disponibles à l'hôpital ou au centre où vous recevez votre traitement.

Les centres de documentation contiennent des livres, des vidéos, des ordinateurs et d'autres ressources utiles pour vous et votre famille. Ces ressources peuvent vous aider à comprendre le type de cancer que vous avez, les traitements possibles dans votre cas de même que leurs effets secondaires, et vous proposer des moyens d'affronter le cancer et de profiter de la vie malgré tout. Les centres de documentation offrent aussi des programmes d'enseignement sur le cancer pour les personnes touchées par cette maladie.

Une bibliothèque est une bonne source d'information sur le cancer. En plus de livres, d'encyclopédies, de magazines et de journaux, de nombreuses bibliothèques permettent à leurs usagers d'emprunter des livres audio, des vidéos et des DVD. Si votre bibliothèque locale n'a pas ce que vous voulez, elle peut souvent l'obtenir par un prêt interbibliothèques. Adressez-vous à un préposé pour obtenir de l'aide.

Si vous n'avez pas accès à Internet à la maison, de nombreuses bibliothèques publiques mettent des ordinateurs à la disposition de leurs usagers.

Internet

La recherche d'information sur Internet peut être un moyen rapide et efficace de s'informer sur le cancer et sur des sujets connexes.

L'Internet contient des millions de pages d'information sur le cancer, mais n'est pas une ressource parfaite. Le contenu d'un site Internet n'est soumis à aucune réglementation, de sorte que l'information diffusée n'est pas forcément exacte, complète et pertinente dans votre cas. Pour vous assurer que l'information trouvée sur Internet est fiable, faites des recherches en respectant les critères suivants :

- Sites Internet conçus par des organismes comme le gouvernement, des hôpitaux et des centres de soins de santé, des établissements universitaires et des centres de recherche ou d'autres organismes sans but lucratif crédibles.
- Information à jour. Vérifiez la date où l'information a été affichée ou mise à jour sur le site, ainsi que la date de tous les rapports et études qui y sont mentionnés.
- Information lisible et expliquée clairement. Le site devrait vous guider pour que vous puissiez facilement prendre connaissance de toute l'information, vous donner la possibilité d'envoyer des questions et fournir des liens vers d'autres sites utiles.
- Information applicable au contexte des traitements du cancer au Canada.

Méfiez-vous des sites qui prétendent offrir un traitement pour guérir le cancer, surtout si on y vend le traitement en question. Un site digne de confiance ne fera pas de telles promesses.

La Société canadienne du cancer

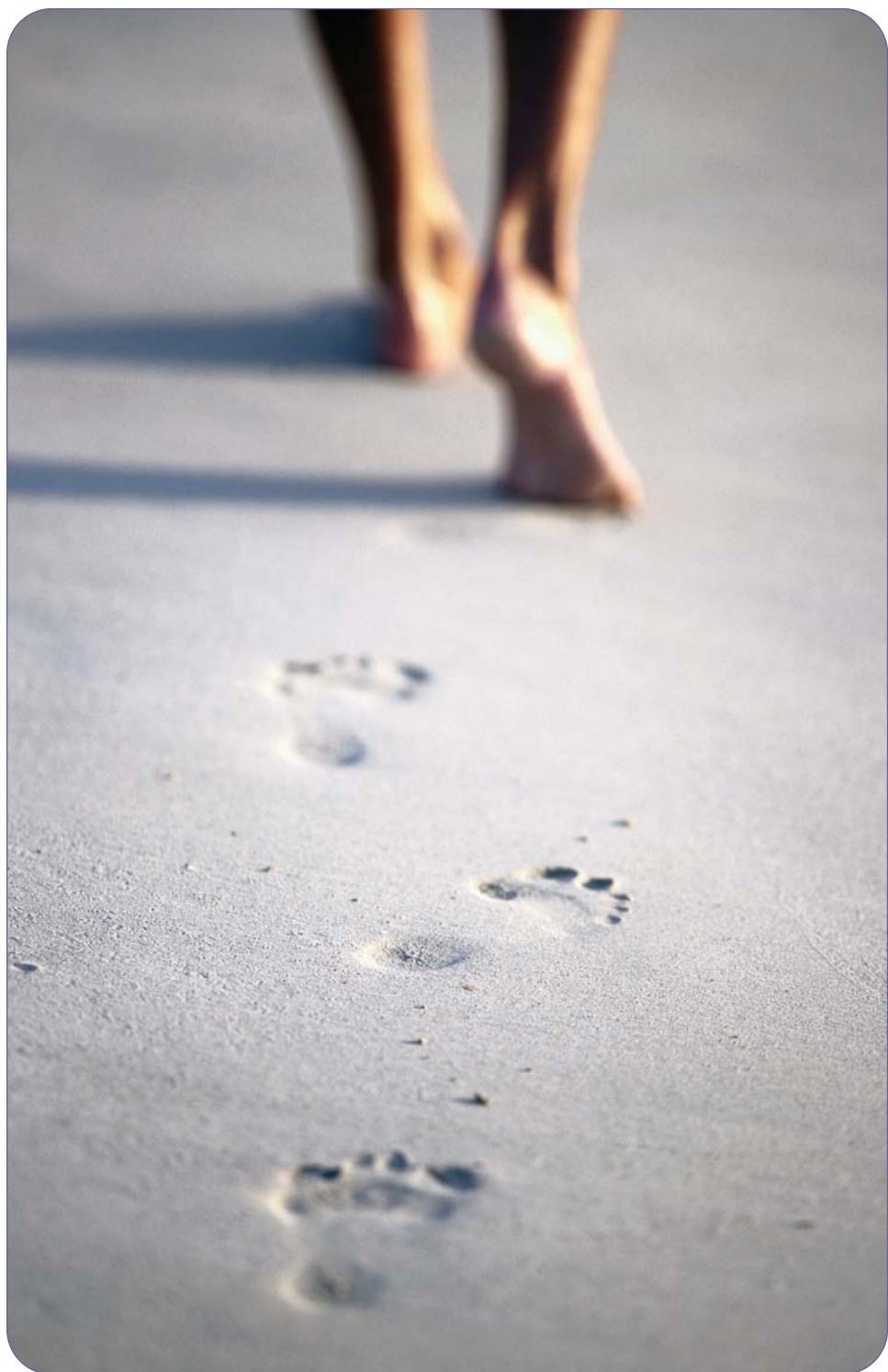
La Société canadienne du cancer fournit de l'information fiable et à jour sur le cancer par téléphone, en ligne et sous forme de documentation imprimée. Nous diffusons de l'information sur tous les types de cancer, le traitement, le soulagement de la douleur, la prise en charge des effets secondaires, les besoins nutritionnels des personnes atteintes de cancer et une foule d'autres sujets.

Notre *Service d'information sur le cancer* vous permet de consulter gratuitement des spécialistes en information chevronnés qui prennent le temps de répondre à vos questions et à vos préoccupations en utilisant un langage clair et compréhensible. Ils donnent des renseignements personnalisés pour vous permettre de prendre des décisions éclairées concernant le traitement et vous aider à faire face au cancer. Ils peuvent également trouver les services offerts dans votre collectivité, comme du soutien affectif ou de l'aide pratique.

Si vous voulez en savoir davantage sur le cancer

Consultez un spécialiste en information du *Service d'information sur le cancer* de la Société canadienne du cancer par téléphone, au numéro sans frais **1 888 939-3333** ou par courriel à **info@sic.cancer.ca**, ou visitez notre site au **www.cancer.ca**.





Envisager l'avenir

Tout au long de votre combat contre le cancer, il est probable que vous vous demanderez de plus en plus ce que la vie vous réserve après votre traitement. Le présent chapitre porte sur des aspects à considérer lorsque vous pensez à votre avenir. Il couvre les sujets suivants :

- Fin du traitement
- Dispositions à prendre pour régler ses affaires
- Nouvelle vie « normale »

Fin du traitement

La fin du traitement peut provoquer une réaction très positive : on peut être heureux que le traitement soit terminé, voir l'avenir avec enthousiasme et être prêt à aller de l'avant. Tout votre entourage s'attendra probablement à ce que vous réagissiez ainsi. Ce ne sera peut-être pas votre cas. La fin du traitement fait naître des sentiments contradictoires chez certaines personnes, qui sont surprises de constater qu'elles sont encore émotives face au cancer. Si vos émotions changent constamment, vous n'êtes pas un cas isolé. Pour la plupart des gens, la période qui suit le traitement en est une de transition et d'adaptation, et s'avère plus difficile qu'ils le croyaient.

Le soutien d'autres personnes ayant vécu des situations similaires face au cancer peut être très bénéfique pendant cette période. Votre équipe soignante est également là pour vous aider.

Lorsque vous suivez et terminez votre traitement, pensez à ce que vous aimeriez faire lorsque vous irez mieux. Certains ont le goût de faire quelque chose de spécial à la fin du traitement, comme partir en vacances ou cultiver un nouveau talent, comme la cuisine gastronomique ou la danse sociale. D'autres ne soulignent d'aucune façon la fin du traitement, et préfèrent reprendre leur routine habituelle comme ils le peuvent. Quelle que soit votre décision à cet égard, il est important de faire ce qui vous convient.

Certaines personnes jugent bon de se fixer des buts, car elles ont ainsi quelque chose à penser et à espérer. Si votre but est de faire un voyage à la fin du traitement, vous pourriez dans l'intervalle vous informer sur les endroits que vous aimeriez visiter ou apprendre une nouvelle langue. Vous pourriez même envisager un changement de carrière ou un retour aux études. Les buts peuvent aussi être reliés à votre santé. À la fin de leur traitement, certaines personnes s'efforcent de faire de l'exercice régulièrement, d'adopter de saines habitudes alimentaires ou d'arrêter de fumer.

Que faire en cas de récurrence du cancer?

Il est normal d'avoir peur que le cancer réapparaisse et de se demander comment on va y réagir et y faire face, le cas échéant. La crainte d'une récurrence du cancer est l'une des peurs les plus fréquentes chez les personnes qui ont terminé leur traitement du cancer. Pour bon nombre d'entre elles, l'éventualité d'une récurrence du cancer est une situation très éprouvante. À mesure que le temps passe, elles constatent que leurs craintes diminuent et qu'elles pensent moins souvent au cancer. Certains événements, toutefois, peuvent raviver les inquiétudes, notamment :

- Les visites médicales de suivi
- Les dates importantes, comme la date du diagnostic ou de l'intervention chirurgicale
- La maladie d'un membre de la famille
- La présence de symptômes semblables à ceux qui avaient mené à un diagnostic de cancer
- Le décès d'une personne atteinte de cancer
- Des souvenirs reliés à cette période, comme retourner à un restaurant où vous alliez souvent pendant le traitement

Si vous êtes constamment en proie à des sentiments d'inquiétude ou d'anxiété, ou si votre anxiété perturbe vos activités quotidiennes, parlez-en à un conseiller en relations d'aide ou à un autre membre de votre équipe soignante. Il est important de calmer vos craintes pour que vous

puissiez vous concentrer sur votre vie, prendre bien soin de votre santé et profiter au maximum de chaque journée.

Prise de décisions concernant les soins de fin de vie

Dans certains cas, l'état des personnes atteintes de cancer ne s'améliore pas. Depuis le diagnostic, vous avez pris plusieurs décisions concernant votre traitement et vos soins. Vous avez aussi le droit de choisir vos soins de fin de vie.

Les *soins palliatifs* sont une forme de soins de santé destinés à des personnes souffrant d'une maladie, généralement à un stade avancé, qui met leur vie en danger. Les soins palliatifs sont axés sur le confort et la dignité de la personne malade, et sur la meilleure qualité de vie possible tant pour cette personne que pour sa famille. Les soins palliatifs sont l'élément principal de la prise en charge d'un patient lorsqu'il n'existe plus d'espoir de guérison, mais comme l'un de leurs aspects importants est le soulagement de la douleur et d'autres symptômes, ils sont également utilisés à des stades moins avancés de la maladie.

Les soins palliatifs peuvent être dispensés à domicile, à l'hôpital ou dans une maison de soins palliatifs. Une maison de soins palliatifs est un établissement de santé spécial où l'on s'occupe surtout de gens qui nécessitent des soins de fin de vie.

Certaines personnes atteintes de cancer désirent prendre des dispositions relatives aux soins de fin de vie même si elles vont bien et sont traitées avec succès. D'autres veulent aborder le sujet seulement si elles savent qu'elles en auront besoin. Quoi qu'il en soit, les discussions à ce sujet sont souvent très difficiles. Les spécialistes en soins palliatifs peuvent souvent les rendre un peu plus faciles.

Si vous désirez discuter de soins palliatifs, vous pouvez vous adresser à votre médecin, aux membres de votre équipe soignante ou à un travailleur social.

Dispositions à prendre pour régler ses affaires

Un cancer incite souvent les gens à mettre de l'ordre dans leurs affaires. Les mesures comme celles qui sont énumérées ci dessous sont recommandées pour *tous* les adultes – qu'ils aient ou non le cancer.

- Avoir un testament à jour.
- Désigner des tuteurs pour des enfants mineurs.
- Décider quels soins on souhaite recevoir si l'on devient gravement malade et incapable de le décider soi-même.
- Donner une procuration à une personne digne de confiance dans l'éventualité où l'on serait incapable de prendre des décisions soi-même.
- Préciser de quelle manière honorer notre vie après notre mort.

Régler ces questions importantes – et mettre les décisions par écrit – ne signifie pas que vous allez succomber au cancer ni que vous baissez les bras. Mettre de l'ordre dans ses affaires est une démarche sensée pour tout le monde, que l'on soit malade ou en bonne santé. Une fois que vous l'aurez fait, vous pourrez profiter au maximum de chaque journée et vous tourner vers l'avenir.

Certaines personnes voient un diagnostic de cancer comme une occasion de régler d'autres affaires en suspens, tant sur le plan pratique qu'affectif. Par exemple, vous pourriez :

- Dresser une liste des documents importants et de leurs particularités (votre testament, l'acte de vente pour votre maison, les numéros de vos comptes de banques et vos polices d'assurance) de même que l'endroit où ils sont rangés.
- Faire une liste des personnes à prévenir si vous décédez, y compris les amis et la famille, votre notaire, le liquidateur de votre succession et votre employeur.
- Se débarrasser des objets qui encombrant inutilement la maison, nettoyer le sous-sol ou le grenier, donner des choses à des organismes de bienfaisance.

- Classer vos photos et les placer dans des albums, ou faire un album de coupures.
- Écrire l'histoire de votre famille.
- Appeler des amis de longue date ou mettre fin à de vieilles querelles.
- Laisser des directives écrites concernant les tâches quotidiennes dont vous vous êtes toujours occupé, comme le garage où vous faisiez réparer la voiture, ou comment mettre le chauffage en marche ou utiliser la machine à laver.
- Écrire des lettres à des gens qui vous sont chers.
- Retourner à des endroits que vous aimez ou en visiter de nouveaux.

Certaines de ces tâches peuvent être apaisantes ou satisfaisantes car elles vous donnent l'occasion de réfléchir aux événements heureux et malheureux. Certaines de ces tâches vous intéresseront, d'autres moins et d'autres - peut-être même toutes - pas du tout. Ce qui compte, c'est de faire ce qui vous convient, au moment qui vous convient.

Pourquoi est-il important d'avoir un testament

Si vous avez un testament, vous aurez la certitude que vos biens et votre avoir seront légués à des gens ou à des organismes de bienfaisance que vous aurez choisis. En l'absence de testament, votre patrimoine sera liquidé conformément aux lois fédérales et provinciales, et ne sera pas nécessairement réparti comme vous l'auriez voulu. De plus, le règlement d'une succession prend souvent beaucoup plus de temps s'il n'y a pas de testament, ce qui peut faire peser des contraintes financières sur vos héritiers. Un testament épargnera bien des soucis à vos êtres chers.

Penser à faire son testament suscite une sensation douloureuse et étrange. Une fois que vous l'aurez fait, vous vous sentirez soulagé et aurez le sentiment du devoir accompli. Vous serez heureux d'avoir veillé à protéger l'avenir de votre famille, ou convaincu que votre don à l'organisme de bienfaisance de votre choix aidera d'autres personnes. Lorsque vous avez un testament, il vous est toujours possible de le mettre à jour ou de le modifier en parlant à votre notaire.

Faire un testament n'est pas forcément difficile ni coûteux. Un notaire expérimenté dans ce domaine peut s'assurer que votre testament est bien

rédigé et que vos volontés seront respectées à la lettre. (Un notaire peut aussi vous aider à planifier vos soins à l'avance par une procuration et d'autres instructions.)

Si vous n'avez pas de notaire, demandez à des amis ou à des membres de la famille de vous en recommander un, cherchez dans le bottin ou communiquez avec la Chambre des notaires ou le Barreau de votre province ou territoire.

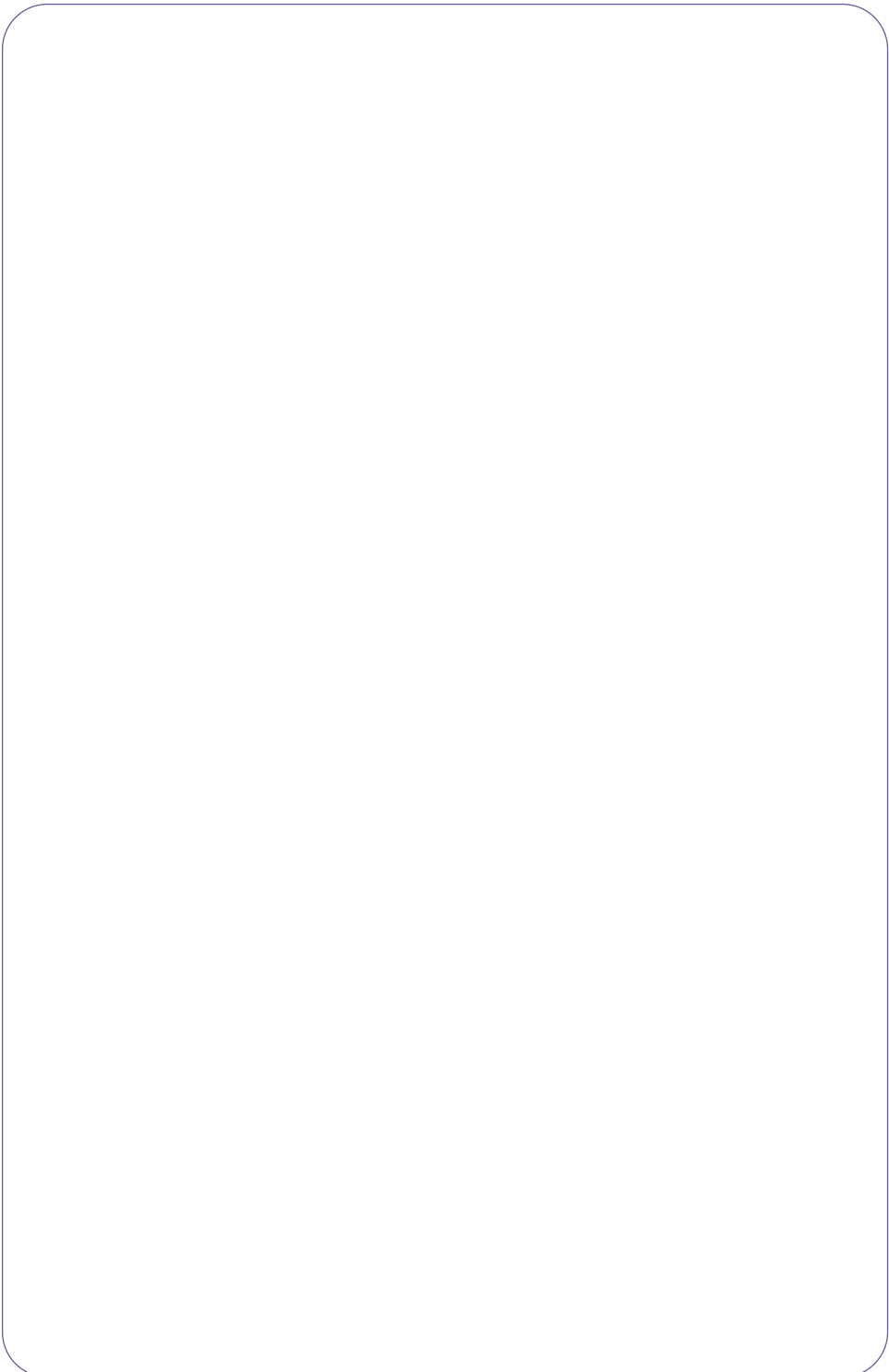
La nouvelle vie « normale »

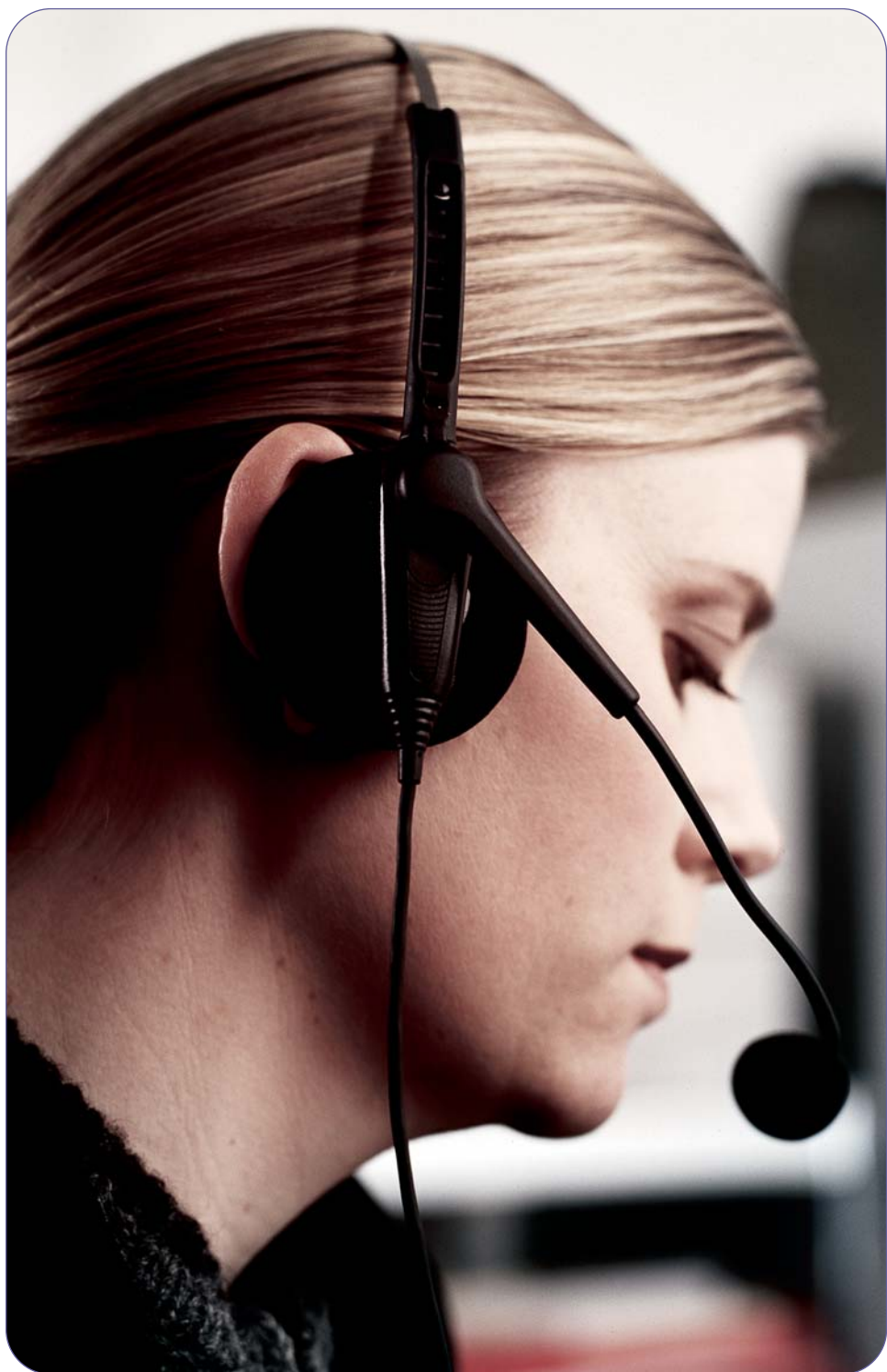
Qu'est-ce qui est « normal » après un traitement du cancer? La situation que chacun vit face au cancer est unique, et l'adaptation à sa nouvelle vie après le traitement l'est tout autant.

Pour certaines personnes, qui ont l'impression que le cancer ne les a pas beaucoup changées, « normal » signifie reprendre la vie exactement comme avant. Ce que la fin du traitement apporte de mieux, c'est le retour aux vieilles habitudes et façons de faire.

Pour d'autres, la vie a définitivement changé. De nouveaux problèmes physiques ou pratiques font désormais partie intégrante de leur vie – comme de nouveaux programmes de santé, ou des réalités financières auxquelles elles sont confrontées en permanence. Les valeurs et priorités ne sont peut-être plus les mêmes – les biens matériels deviennent moins importants que le temps consacré aux êtres chers, au bénévolat, à des passe-temps ou à la pratique de sports. Si vous croyez avoir changé à cause du cancer, la question n'est pas tant de revenir à ce qui était normal auparavant que de déterminer ce qui le sera dorénavant pour vous et votre famille.

Vous vous situez peut-être quelque part entre les deux – certains aspects de votre nouvelle vie « normale » sont très différents des anciens, alors que d'autres sont exactement comme avant. Aucune façon n'est meilleure qu'une autre. Ce qui importe le plus est de trouver ce qui fonctionne pour vous.





Autres ressources pour les personnes touchées par le cancer

La Société canadienne du cancer

Mieux comprendre le cancer

Les spécialistes en information chevronnés de notre *Service d'information sur le cancer* prennent le temps de répondre à vos questions par téléphone et par courriel et de chercher l'information dont vous avez besoin sur les points suivants :

- Hébergement pendant le traitement
- Forme de soutien psychologique (counseling)
- Soins à domicile, soins de relève (soins de répit) ou soins palliatifs
- Soutien affectif
- Transport jusqu'au centre de traitement
- Traitement et effets secondaires
- Nutrition
- Plusieurs autres questions liées au cancer

Parler à quelqu'un qui a connu une expérience similaire

Si vous êtes touché par le cancer et souhaitez parler à une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole expérimenté qui vous offrira du soutien en personne, par téléphone ou au sein d'un groupe d'entraide.

Vous pouvez joindre la Société canadienne du cancer :

- En composant le numéro sans frais **1 888 939-3333** (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h).
- En envoyant un courriel à l'adresse **info@sic.cancer.ca**.
- En visitant notre site Web au **www.cancer.ca**.
- En communiquant avec le bureau de la Société canadienne du cancer de votre région.

Nos services sont gratuits et confidentiels.



Sites Web suggérés

Association canadienne de soins palliatifs

www.acsp.net

Carrefour virtuel canadien des soins palliatifs

www.virtualhospice.ca

Association canadienne d'oncologie psychosociale

(en anglais seulement)

www.capo.ca

Sous la rubrique : The Emotional Facts of Life with Cancer

National Cancer Institute (en anglais seulement)

www.nci.nih.gov/cancerinfo/takingtime

American Cancer Society (en anglais seulement)

www.cancer.org

Sous la rubrique : Supporting patients

Cancerbackup (en anglais seulement)

www.cancerbackup.org.uk/Resourcessupport

Sous la rubrique : Relationships and communication

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon

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

Alberta/T.N.-O.

Bureau 200, 325 Manning Rd N/E
Calgary, AB T2E 2P5
(403) 205-3966
info@cancer.ab.ca

Saskatchewan

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

Manitoba

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

Ontario

1639, rue Yonge
Toronto, ON M4T 2W6
(416) 488-5400

Québec

5151, boulevard de l'Assomption
Montréal, QC H1T 4A9
(514) 255-5151
webmestre@quebec.cancer.ca

Nouveau-Brunswick

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

Nouvelle-Écosse

5826, rue South, bureau 1
Halifax, NS B3H 1S6
(902) 423-6183
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

Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921
Immeuble Viking
St. John's, NL A1B 3R9
(709) 753-6520
ccs@nl.cancer.ca

Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par 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 | www.cancer.ca

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 : *Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants*. Société canadienne du cancer, 2005.