



Société
canadienne
du cancer

Écoutez avant tout

*Et 9 autres façons de soutenir une
personne atteinte de cancer*



1 888 939-3333 | cancer.ca



Écoutez avant tout

Et 9 autres façons de soutenir une personne atteinte de cancer



Je ne sais
pas quoi dire.



C'est là une préoccupation courante devant un ami, voisin ou collègue atteint de cancer.

Heureusement, vous pouvez souvent reconforter cet ami sans devoir dire un mot.

Et pour le soutenir, il y a toujours plein de choses à faire.

Cette brochure propose une liste d'idées pour vous guider. Gardez-la à portée de la main pour vous aider à dire ce que votre ami pourrait avoir besoin d'entendre.

Lorsque vous en aurez fini, faites-la circuler. D'autres pourraient la trouver utile!

✓ **Faites juste écouter**

*Vous ne savez pas trop quoi dire?
C'est correct!*

Qui dit que vous devez parler pour qu'un ami atteint de cancer se sente mieux? Votre ami lui-même pourrait ne pas vouloir parler, mais ne refusera pas nécessairement votre visite. À condition de vous assurer au préalable que votre ami accepte de vous voir, ne vous souciez pas de ce que vous allez dire.

C'est normal de se sentir mal à l'aise. Souvent, le seul fait que vous soyez assis calmement avec votre ami est suffisant. C'est votre présence qui compte le plus.

Vous vous souvenez des amis de votre enfance? Vous passiez parfois des heures ensemble, presque en silence. Soyez cet ami. Si aucun de vous n'a envie de parler, vous pouvez encore soutenir votre ami par une activité que vous ferez ensemble, et qui aura une grande signification pour vous deux : faire une courte promenade, regarder un film, écouter de la musique ou n'importe quoi d'autre qui vous a réunis la première fois.

Et si votre ami veut vraiment parler?

Soyez prêt à l'écouter. Si vous ne savez pas quoi dire, laissez-lui l'initiative. Vous n'avez pas à donner de conseils ni d'opinions s'il ne vous en demande pas. Ne vous mettez plus de pression. Soyez juste là pour votre ami.

✓ **Cessez d'avoir peur de dire ce qu'il ne faut pas**

*Dites ce qui vient du cœur
(c'est simple, sinon toujours facile)*

Il vient un moment où, malgré la sensation étrange, il faut parler. Il n'y a pas de mots parfaits, mais il vaut beaucoup mieux commencer la conversation par « Comment te sens-tu? » que par « Comment vas-tu? » Ce qui convient, c'est d'employer des mots qui expriment l'intérêt, la sollicitude, l'encouragement et le soutien. Voici d'autres exemples :

- Je ne sais pas trop quoi dire, mais je veux que tu saches que tu comptes pour moi.
- Je pense souvent à toi.
- Je suis désolé de ce qui t'arrive.

Évitez les propos qui n'aident en rien. Les personnes atteintes de cancer ne veulent pas s'entendre dire qu'un autre a eu le même cancer et que c'était horrible, ni qu'elles ne doivent pas s'inquiéter parce qu'elles ont un « bon cancer ». Même si vous avez eu un cancer, retenez que chaque cas est particulier. Ne dites jamais que vous savez exactement comment votre ami se sent.

✓ Informez-vous d'abord un peu sur le cancer

Avant la visite, préparez-vous à ce que vous pourriez voir

Il existe de nombreuses formes de cancer, qui ont toutes des effets différents. Votre ami ne souhaite peut-être pas vous expliquer son diagnostic, car le faire à répétition est psychologiquement et physiquement épuisant. Vous pourriez parler à son aidant ou à un ami commun pour connaître les faits importants. Vous pouvez aussi vous renseigner sur plus de 100 types de cancer sur cancer.ca, mais vous serez loin de tout savoir.

Préparez-vous à un changement d'apparence et de comportement. Votre ami pourrait avoir perdu des cheveux ou pris du poids, ou être exténué par le traitement. Pensez à la dernière fois où vous avez été effrayé ou très malade. Comment vouliez-vous être traité? Suivez votre propre conseil.



✓ **Soyez sensible aux états d'âme de votre ami**

Demandez-vous comment votre ami se sent maintenant

Une visite à votre ami peut vous remonter le moral à tous les deux, et donner aux aidants un répit dont ils ont bien besoin. Rappelez-vous de toujours contacter d'abord votre ami pour vous assurer que votre visite lui convient. Laissez-lui une chance de dire non.

Sa décision peut aussi avoir changé à votre arrivée. Si votre ami est soudainement trop fatigué, maussade ou souffrant pour une visite, n'y voyez jamais une attaque contre vous. Dites-lui que c'est correct, et que vous comprenez. Voici quelques conseils utiles :

- Fermez votre téléphone et accordez toute votre attention à votre ami.
- N'allez voir votre ami que si vous avez assez de temps. Un climat de hâte ne sera bénéfique pour aucun de vous.
- Faites des projets d'avenir ensemble. Votre ami aura quelque chose à espérer, et vous aurez tous deux un sujet de conversation plaisant.
- Riez et n'ayez pas peur de vous amuser avec votre ami, mais ménagez aussi un espace affectif pour la tristesse. Même si le traitement est efficace, votre ami pourrait aborder des questions sérieuses comme les arrangements funéraires. Vous pouvez l'aider en l'écoutant. Encouragez-le ensuite à en discuter avec ses proches.

✓ **Proposez-lui de sortir ses poubelles**
Offrez-lui de raccourcir sa liste de choses à faire

Une personne atteinte de cancer est souvent accablée psychologiquement et physiquement. Vous voulez l'aider. Au lieu de demander ce que vous pouvez faire, soyez spécifique.

Dites plutôt « Je vais faire des courses. Puis-je t'acheter quelque chose à l'épicerie ou aller chercher tes ordonnances? » ou « Puis-je garder tes enfants quelques heures en fin de semaine ou après l'école? »

Assurez-vous que votre ami trouve votre idée utile. Vous pouvez l'aider d'une foule de façons :

- Promenez le chien. Nourrissez son chat.
- Faites la lessive. Nettoyez sa maison. Ramassez le courrier.
- Pelletez la neige. Ratissez les feuilles. Installez ou enlevez les décorations de Noël.
- Tondez le gazon. Sarclez le jardin. Arrosez les plantes.
- Apportez des plats cuisinés à congeler et à réchauffer plus tard.
- Soyez son chauffeur pour ses rendez-vous chez le médecin.

Si vous prenez un engagement, respectez-le. Si vous êtes malade, par contre, la meilleure solution est de ne pas propager vos germes de rhume ou de grippe. Reportez l'aide que vous aviez offerte ou vérifiez si quelqu'un d'autre peut vous remplacer.

✓ **Ou proposez de sortir les poubelles de son aidant**

Le cancer est aussi éprouvant pour les proches de votre ami

Être le principal soutien d'une personne atteinte de cancer est exigeant. En donnant un coup de pouce à son aidant, vous soutenez votre ami atteint de cancer. Toutes les idées de la section précédente s'appliquent également ici.

Pourquoi ne pas coordonner toute l'aide offerte par des personnes comme vous?

Cherchez en ligne des applications gratuites de « calendriers d'aide » ou de « calendriers de repas ». Planifiez les tâches nécessaires dans la maison de votre ami et répartissez-les entre les volontaires, ou dressez un horaire des visites afin que tous ne viennent pas en même temps. Soyez la personne-ressource qui facilite un peu la vie de votre ami.

Si vous pouvez accomplir quelques tâches ou en confier à d'autres personnes, vous permettrez à votre ami et à sa famille de se concentrer sur le traitement et le repos.

Écrivez des idées supplémentaires ci-dessous et suggérez-les à d'autres personnes.

✓ Songez à un petit cadeau

Au pire, vous aurez un sujet de conversation

Soyons clair : le plus beau cadeau qui soit, c'est votre attention et votre présence. Personne ne s'attend à ce que vous apportiez un cadeau.

Cependant, si vous êtes mal à l'aise et ne savez pas quoi dire, donner un petit quelque chose (une simple carte de vœux, par exemple) peut mener loin, sans coûter cher. Des trucs personnels, comme des photos de vous ensemble, le dessin d'un enfant, le message vidéo d'un groupe d'amis ou de parents, peuvent vous inciter à parler.

Voici quelques autres idées :

- magazines, livres, musiques ou DVD;
- cartes-cadeaux pour des restaurants, l'épicerie ou l'essence;
- bloc-notes, aide-mémoire ou journal;
- bons-cadeaux pour un service d'entretien ménager;
- pyjama ou peignoir

Vous habitez loin de votre ami? Un cadeau envoyé par la poste vous fournit une excellente raison d'appeler pour vérifier s'il a été livré. Une conversation téléphonique peut suivre, si votre ami le souhaite.



✓ Osez toucher votre ami

Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas « attraper » le cancer

Rappelons qu'il est normal d'être mal à l'aise devant un ami atteint de cancer. Mais en étant simplement là et en écoutant, vous aiderez votre ami à se sentir moins seul. Un contact physique peut produire le même effet.

Une accolade chaleureuse à un ami qui en a besoin peut signifier plus que des heures de conversation difficile.

(Bien entendu, certaines personnes ne veulent pas être touchées. Souvenez-vous du point **4** **Soyez sensible aux états d'âme de votre ami.**)

Vous ne deviendrez pas malade en touchant votre ami, aussi mal en point soit-il. Le cancer n'est pas contagieux. Si c'est approprié, tendez la main et allez-y pour un contact. Votre soutien fait un bien immense, et votre ami et ses aidants ne l'oublieront pas.



✓ **Continuez d'offrir de l'aide quand les autres ne le font plus**

Votre ami a encore besoin d'aide des mois plus tard

Un diagnostic de cancer est toujours un choc. L'empressement initial à aider n'est donc pas étonnant, mais la bonne volonté s'estompe souvent avec le temps même si le besoin demeure aussi grand. Le traitement du cancer et le rétablissement sont un long processus.

Il y a parfois récurrence de cancer. Le cas échéant, votre ami pourrait réagir autrement à la situation, et avoir besoin d'un soutien différent. Vérifiez comment vous pouvez l'aider avant de répéter ce que vous avez fait après le premier diagnostic.

Les fêtes approchent? Tout le monde est occupé, et votre ami pourrait avoir besoin de vous plus que jamais. Le soutien peut consister à offrir une aide pratique - acheter les cadeaux, préparer des mets spéciaux ou conduire un enfant à des activités scolaires - ou à reconnaître que votre ami n'a pas le cœur à la fête en ce moment.

✓ **Comprenez que chaque diagnostic est unique**

Ne présumez pas que votre ami se sentira d'une certaine façon

Chaque diagnostic de cancer est unique. La réaction de chaque personne concernée l'est aussi. La maladie peut susciter une vaste gamme d'émotions. Les sentiments, humeurs et perspectives de votre ami pourraient varier d'un jour ou même d'une heure à l'autre.

Vous ne pouvez tout simplement pas prédire comment votre ami se sent ni savoir ce qu'il vit. Respectez ses humeurs, et respectez ses choix face à sa maladie.

Retenez surtout ceci : en lisant cette brochure et en étant mieux informé, vous aidez déjà votre ami. Et souvenez-vous du point mentionné au début : le seul fait de vous asseoir et d'écouter est l'une des meilleures façons de soutenir votre ami.





Société canadienne du cancer

Nous sommes là pour vous.

Quand vous avez des questions sur le traitement, le diagnostic, les soins ou les services, nous vous aidons à trouver des réponses.

Composez notre numéro sans frais
1 888 939-3333.



Posez à un spécialiste en information sur le cancer vos questions sur le cancer. Communiquez avec nous par téléphone ou par courriel à info@sic.cancer.ca.



Communiquez avec notre communauté en ligne pour discuter avec d'autres personnes, obtenir du soutien et aider les autres. Visitez parlonscancer.ca.



Explorez la source d'information en ligne la plus fiable sur tous les types de cancer. Visitez cancer.ca.

Nos services sont gratuits et confidentiels. Plusieurs sont offerts en d'autres langues grâce à des interprètes.

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca et dites-nous comment nous pouvons améliorer cette brochure.



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

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

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

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

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Écoutez avant tout : Et 9 autres façons de soutenir une personne atteinte de cancer*. Société canadienne du cancer, 2016.