

## CHANGEMENT dans la relation avec votre proche

Gérer votre relation avec un proche dont vous prenez soin peut se révéler un défi inattendu. La relation avec votre proche peut changer au fur et à mesure que vous vous adaptez à votre nouveau rôle, transformant ainsi votre vie quotidienne et la dynamique entre vous deux. Toutes les relations étant différentes, les défis auxquels vous êtes confrontés peuvent également être différents. Le fait de réfléchir à l'avance à ces défis potentiels peut vous préparer à faire face aux difficultés futures et vous permettre d'agir dès maintenant pour prévenir les problèmes.



## Prendre soin de votre conjoint

Vous et votre conjoint considérez probablement votre relation comme un partenariat d'égal à égal, mais un diagnostic de cancer peut changer cette dynamique. Si votre proche a dû arrêter de travailler pour suivre un traitement ou s'il n'est pas en mesure d'aider aux tâches quotidiennes, il peut se sentir coupable de ne pas contribuer. Si vous avez de jeunes enfants, il se peut également que vous ayez à assumer des responsabilités supplémentaires pour prendre soin d'eux. Le cancer peut aussi faire de l'intimité un défi. Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des changements dans le désir et la sexualité. Certaines personnes se sentent moins attirantes ou désirables lorsque leur apparence physique change ou qu'elles sont en mauvaise santé.

### Questions d'intimité

Si le proche dont vous prenez soin est votre conjoint, sachez que le sexe et l'intimité peuvent changer après un diagnostic de cancer.

#### Repensez à ce que signifie l'intimité pour vous deux.

N'ayez pas peur de demander de l'aide aux membres de l'équipe soignante pour des problèmes physiques tels que la baisse du désir, la douleur lors des rapports sexuels, la sécheresse vaginale ou les troubles de l'érection.

#### L'infertilité est un effet secondaire de certains traitements du cancer.

Si vous et votre partenaire espérez avoir des enfants plus tard, parlez-en aux membres de l'équipe soignante avant le début du traitement. Vous avez peut-être des options pour préserver votre fertilité, comme la mise en banque d'ovules, d'embryons ou de sperme.

#### Vérifiez si vous pouvez avoir des relations sexuelles en toute sécurité.

Demandez à l'équipe soignante si votre proche peut avoir une activité sexuelle en toute sécurité et si des précautions supplémentaires doivent être prises en raison du traitement ou des effets secondaires. Par exemple, une personne à risque de problèmes hémorragiques à cause d'une faible numération plaquettaire peut devoir s'abstenir de tout rapport sexuel jusqu'à ce que son taux de plaquettes s'améliore. Si votre proche reçoit un traitement de radio-immunothérapie, il peut être nécessaire de prendre des précautions pour se protéger contre l'exposition aux radiations. (Dans le cas de la radiothérapie externe, ceux qui sont en contact avec la personne qui reçoit ce traitement, comme le proche aidant, ne seront exposés à aucune radiation.)

#### Utilisez une protection adéquate.

Si vous continuez à avoir des relations sexuelles pendant le traitement de votre proche, veillez à vous protéger correctement. La grossesse pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie n'est pas sans danger, autant pour la mère que pour l'enfant. Utilisez toujours un moyen de contraception. Comme le traitement du cancer peut affaiblir le système immunitaire, utilisez des préservatifs pour vous protéger contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).



## Prendre soin d'un parent

Lorsque vous vous occupez d'un parent, l'inversion des rôles peut sembler étrange au début. Pendant la majeure partie de votre vie, c'est votre parent qui a pris soin de vous. Votre parent peut être réticent à accepter les soins que vous lui prodiguez et ne pas vouloir être un fardeau.

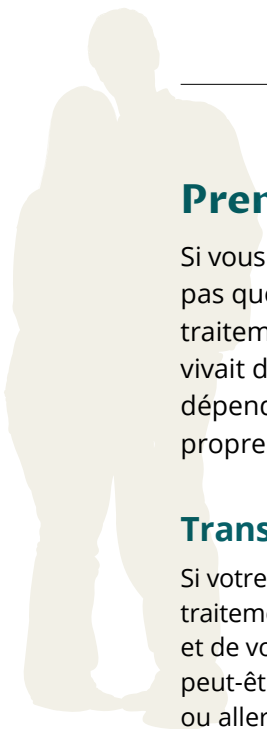
Votre parent peut être confronté aux défis liés au vieillissement et à la perte de son indépendance. Essayez de vous rappeler que cette inversion des rôles peut être inconfortable pour vous deux.

### Si vous avez un conjoint,

le fait de consacrer plus de temps à votre parent vous en laissera moins pour votre relation avec votre partenaire. Essayez de prévoir régulièrement du temps en tête-à-tête avec votre partenaire, même si ce n'est que pour boire ensemble une tasse de café le matin.

### Si vous avez vous-même de jeunes enfants,

votre conjoint devra peut-être assumer des responsabilités supplémentaires pour prendre soin d'eux pendant que vous vous occupez de votre parent : il pourrait en éprouver du ressentiment. Faites appel à votre famille et à vos amis pour vous aider avec vos enfants, afin que votre conjoint n'ait pas à assumer toutes les responsabilités.



## Prendre soin d'un jeune adulte

Si vous êtes un parent qui s'occupe d'un enfant adulte ayant reçu un diagnostic de cancer, n'oubliez pas que votre fils ou votre fille est un adulte. Vous devez respecter ses décisions en matière de traitement. S'occuper de votre enfant peut vous sembler naturel, mais si votre fils ou votre fille vivait de façon autonome avant le diagnostic, il ou elle peut trouver frustrant et infantilisant de dépendre à nouveau des soins d'un parent. Les jeunes adultes sont souvent confrontés à des défis propres à leur groupe d'âge, tant pendant qu'après le traitement.

### Transition quand votre enfant atteint l'âge de la majorité

Si votre enfant a reçu un diagnostic de cancer à un plus jeune âge, mais atteint la majorité au cours de son traitement, vous devez être conscient de la manière dont cela peut modifier la dynamique de votre relation et de votre rôle de proche aidant. Demandez à votre jeune adulte quels changements il aimerait explorer : peut-être souhaitera-t-il prendre plus de responsabilités et, par exemple, fixer lui-même ses rendez-vous ou aller chercher ses médicaments. Maintenez des communications ouvertes et continues.

Voici quelques éléments à garder à l'esprit.

#### Autorisation

Ayant atteint la majorité, votre jeune adulte devra signer une autorisation afin de permettre aux membres de l'équipe soignante de discuter de ses traitements avec vous ainsi que de vous permettre d'accéder à son dossier médical.

#### Prise de décisions

Votre jeune adulte devra déterminer qui sera le principal décideur pour la poursuite de ses traitements médicaux. Certains jeunes adultes peuvent se sentir plus à l'aise de laisser leurs parents prendre leurs soins en charge. D'autres peuvent souhaiter jouer un rôle plus actif. Vous devrez peut-être prendre du recul et lui permettre de prendre ses décisions. Quoi qu'il en soit, soyez respectueux des souhaits qu'il exprime. Rappelez-lui d'indiquer aux membres de l'équipe soignante qui sera leur principal interlocuteur.



### Défendre ses intérêts

Apprenez à votre jeune adulte à défendre ses intérêts sur le plan des soins. Même si vous restez le principal décideur en ce qui concerne les soins médicaux de votre jeune adulte, il est important que chacun apprenne à défendre ses propres intérêts.

### Communication

Encouragez votre jeune adulte à communiquer ouvertement et honnêtement avec les membres de l'équipe soignante et à poser des questions. (Voir la fiche d'information **Communiquer en tant que proche aidant**, qui fournit des conseils sur la communication avec les membres de l'équipe soignante.)

### Resources

Fournissez des ressources à votre jeune adulte pour qu'il puisse en apprendre davantage sur ses besoins médicaux. Demandez des informations écrites aux membres de l'équipe soignante. Montrez-lui comment accéder à ses dossiers médicaux et informez-le de tout antécédent familial de maladie.

### Médicaments

Apprenez à votre jeune adulte à prendre tous les médicaments qui lui sont prescrits. Suggérez-lui de mettre un rappel sur son téléphone portable ou d'utiliser un pilulier. Assurez-vous qu'il connaît le nom de tous ses médicaments et sait comment et quand les prendre, y compris les vitamines et les suppléments. Rappelez-lui d'apporter une liste de ces médicaments à chaque rendez-vous.



Utilisez les rappels pour les médicaments

**Application LLS Health Manager**

(en anglais seulement)



### Respect de la vie privée

Sachez qu'il peut y avoir des moments où les jeunes adultes préfèrent parler seuls aux membres de leur équipe soignante pour aborder des sujets délicats dont ils ne souhaitent peut-être pas parler devant un parent, comme les relations sexuelles ou la consommation d'alcool ou de drogues. Donnez à votre jeune adulte l'espace dont il a besoin pour avoir des discussions privées avec l'équipe soignante.



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](http://cancersdusang.ca)