



ADOLESCENTS et cancer du sang

RECEVOIR UN DIAGNOSTIC de cancer du sang quand on est jeune peut être angoissant mais tu n'es pas seul(e). Il existe des traitements qui fonctionnent. Les médecins en savent plus que jamais sur la façon de traiter les cancers du sang chez les jeunes. À l'adolescence, on se développe encore physiquement, émotionnellement et intellectuellement. Le cancer n'aura donc pas les mêmes effets sur toi que si tu avais reçu le diagnostic durant l'enfance où à l'âge adulte. Tu devras probablement surmonter des défis propres à ton groupe d'âge, et en étant bien informés, tes parents et toi pourrez être bien préparés à ce qui t'attend. Être bien renseigné sur ton diagnostic et ton traitement t'aidera à retrouver un sentiment de contrôle et à calmer un peu la peur et l'anxiété que tu peux ressentir.



Parler de ton diagnostic

Parler ou non de son diagnostic est une décision très personnelle. Tu pourrais vouloir en parler seulement aux membres de ta famille et à tes amis proches. Ou tu souhaiteras peut-être le faire savoir à un plus grand nombre de personnes, par exemple à tes camarades de classe. Toi et tes parents êtes les seuls à savoir ce qui est le mieux pour toi.

Si tes amis et ta famille sont au courant de ton diagnostic, ils auront la chance de t'offrir leur soutien. Prends le temps de décider de quels détails de ta situation tu souhaites parler. Discutes-en avec tes parents. Avant d'annoncer la nouvelle à quelqu'un, tu peux préparer d'avance ce que tu vas dire et prévoir des réponses aux questions que la personne pourrait te poser. Attends-toi à ce que les réactions soient différentes d'une personne à l'autre. Certaines ne sauront peut-être pas quoi dire ou quoi faire, mais la plupart t'offriront leur soutien.

Médias sociaux

Tu songes peut-être à parler de ta vie avec le cancer sur les médias sociaux, pour exprimer tes sentiments – les bons comme les mauvais –, recevoir des encouragements et de l'empathie des membres de ton réseau ou documenter cet événement majeur dans ta vie. Quelle que soit ta motivation, prends le temps d'y réfléchir.

Questions à te poser d'abord

- Est-ce que ça me bouleversera de revoir des publications sur mon expérience avec le cancer sur mes médias sociaux dans l'avenir ?
- Est-ce que ce sera un problème pour moi si une personne importante, comme un employeur potentiel ou mon/ma partenaire, apprend que j'ai eu le cancer en faisant une recherche sur Internet ?
- Vais-je pouvoir supprimer cette information un jour, si je le souhaite ?
- Qui exactement peut voir ou utiliser l'information que je publie ?



Commence toujours par vérifier tes paramètres de confidentialité. N'oublie pas que tout ce qu'on publie en ligne n'est pas nécessairement aussi privé qu'on le pense. Tu pourrais par exemple donner des nouvelles à un petit nombre de personnes en envoyant un courriel collectif ou en écrivant sur un site Web privé.

Si tu décides de ne pas parler de ton diagnostic en ligne, demande à tes amis et à ta famille de respecter ta vie privée et d'en faire de même.

Activités avec les amis et la famille

Après ton diagnostic, ta routine quotidienne va changer. L'ampleur des changements dépendra du traitement que tu dois recevoir et de ton état de santé.

Suivre un traitement contre le cancer ne veut pas nécessairement dire que tu devras soudainement cesser de faire tout ce qui te plaît. Mais à un certain moment durant ton traitement, il pourrait être plus difficile pour toi de voir tes amis et les membres de ta famille qui n'habitent pas avec toi. Tu devras peut-être renoncer à certaines activités comme faire du sport, passer du temps avec tes amis ou même aller au restaurant jusqu'à ce que l'on considère que tu es en assez bonne santé pour avoir des contacts avec d'autres personnes que ta famille proche, ou jusqu'à ce que tu aies suffisamment d'énergie. À d'autres moments, tu pourras t'adonner à des activités que tu avais l'habitude de faire avec tes amis ou ta famille, mais différemment ou à certaines occasions seulement.

C'est normal de se sentir frustré par ces changements, mais sache que c'est temporaire. Parler à tes amis ou à ta famille de ce que tu peux faire ou pas ou de ce que tu as envie de faire ou non peut les aider à mieux comprendre ta situation. Être honnête avec eux peut vous éviter à tous beaucoup de frustrations.



École et travail

La plupart des adolescents qui ont un cancer du sang se rétablissent et finissent par reprendre pratiquement toutes les activités qu'ils aimaient faire avant leur diagnostic. C'est pourquoi certains adolescents continuent d'aller à l'école ou de travailler pendant ou peu après leur traitement contre le cancer, s'ils en sont capables. Parle à tes parents et à ton équipe soignante pour savoir ce qui est le mieux pour toi.

Élèves au primaire ou au secondaire

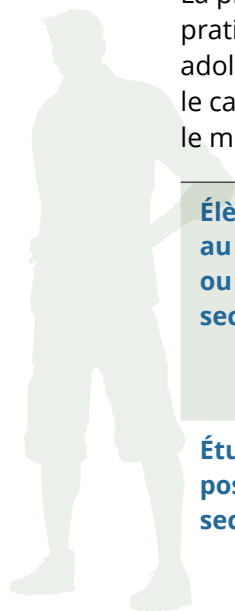
Tu devras peut-être manquer une partie de l'année scolaire ou faire tes travaux scolaires à la maison ou à l'hôpital. Tes parents et toi devriez parler avec la direction de l'école pour discuter de tes options et de ce qui te conviendrait le mieux. Ton équipe soignante est là pour te soutenir dans ton parcours scolaire. L'équipe de direction et les enseignants de ton école t'aideront aussi lorsque tu retourneras en classe, pour s'assurer que tout se passe bien pour toi.

Étudiants post- secondaires

Si tu fais des études postsecondaires, parle à ton CÉGEP ou à ton université pour savoir quelle est leur politique si tu dois manquer des cours ou un semestre entier. Si tu as des prêts étudiants, tu devrais communiquer avec le prêteur pour voir s'il est possible de reporter les paiements pendant ton traitement. Lorsque tu reprendras les cours, tu pourrais parler avec l'administration ou tes professeurs des arrangements dont tu pourrais avoir besoin pour faciliter ton retour en classe.

Travail

Si tu travailles à temps partiel ou à temps plein, tu pourrais devoir réduire tes heures ou prendre congé. Si tu dois arrêter de travailler, tu pourrais avoir droit à un congé de maladie, selon les politiques de ton employeur. Parle à ton employeur pour savoir si tu peux prendre un congé pendant ton traitement.



Gestion des émotions

Tu ressens peut-être de la peur, de l'anxiété et du stress en ce moment. C'est une réaction tout à fait normale quand on a reçu un diagnostic de cancer. Si ces sentiments deviennent envahissants ou insupportables, il est important que tu en parles avec un membre de ton équipe soignante, dont font partie des travailleurs sociaux et des psychologues. Le fait de parler avec quelqu'un de ton âge qui a déjà eu un cancer du sang pourrait également te faire du bien.

Changements physiques

Dans le cadre de ton traitement, ton corps pourrait subir des changements. Certains de ces changements pourraient être gênants pour toi, comme la perte de cheveux, la perte ou le gain de poids, l'enflure, les cicatrices ou le fait d'avoir un cathéter central inséré par voie périphérique (CCIP) ou un cathéter Hickman. N'oublie pas que la plupart des changements ne sont que temporaires.

Vie amoureuse et santé sexuelle

Tu te poses peut-être des questions sur les effets que le cancer et les traitements vont avoir sur ta vie amoureuse actuelle ou future, ainsi que sur ta sexualité. Par exemple, est-ce que je pourrai voir mon/ma partenaire en toute sécurité pendant mon traitement ? Mon/ma partenaire voudra-t-il continuer à me voir même si je perds mes cheveux ou si j'ai des cicatrices ? Aurai-je assez d'énergie pour avoir des relations sexuelles ou en aurai-je envie ? Les réponses à ces questions et à bien d'autres varient d'une personne à l'autre, car tout le monde vit son expérience avec le cancer du sang différemment. Ce qui est sécuritaire ou possible pour une personne ne l'est pas nécessairement pour toi, et vice versa.

Si tu continues à avoir des relations sexuelles ou si tu as des relations sexuelles pour la première fois avec ton partenaire pendant ton traitement, la meilleure chose à faire est d'en parler à ton équipe soignante. Tu devras peut-être attendre un certain temps ou prendre certaines précautions avant de commencer ou de recommencer à avoir des relations sexuelles. Il y a également des risques associés aux rapports sexuels qui devront être discutés, par exemple, exposer ton partenaire à la chimiothérapie. Parle à ton équipe soignante pour savoir quels sont les bons moyens de contraception pour toi.

Parler de son diagnostic à son/sa partenaire

Un diagnostic de cancer peut être difficile pour toutes les personnes touchées. La décision d'en parler ou non à ton/ta partenaire t'appartient. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision. Si tu entretiens déjà une relation amoureuse, même si c'est depuis peu, ton diagnostic pourrait susciter des réactions ou des sentiments positifs ou négatifs chez toi et ton/ta partenaire.

Chaque personne réagit différemment face à un cancer. Ton/ta partenaire pourrait se montrer très compréhensif et devenir ta principale source de soutien, ou encore avoir de la difficulté à composer avec la situation. Votre relation pourrait très bien changer pendant que tu vis avec le cancer. Si tu as des inquiétudes par rapport à ta relation amoureuse durant cette période, parles-en avec ton équipe soignante et renseigne-toi sur les ressources ou le soutien disponibles.

Effets à long terme et tardifs

Les traitements d'un cancer du sang peuvent comprendre la chimiothérapie, d'autres traitements médicamenteux, la radiothérapie et une greffe de cellules souches. Ces traitements peuvent être très efficaces, mais risquent aussi d'entraîner des effets à long terme (problèmes médicaux qui durent pendant des mois ou des années après le traitement) et des effets tardifs (problèmes médicaux qui apparaissent ou se font sentir des années après la fin du traitement) qui pourraient te poser des difficultés plus tard dans la vie.

Risques possibles du traitement pour la santé

- Problèmes d'apprentissage
- Fatigue
- Douleurs dans les os ou les articulations
- Risque accru de développer un cancer secondaire plus tard dans la vie

Ces problèmes de santé peuvent apparaître pendant ou peu après le traitement, ou plus tard dans la vie. Une intervention rapide et des habitudes de vie saines (ne pas fumer, saine alimentation et exercice physique, dépistage et suivi réguliers) peuvent contribuer à réduire les risques qui peuvent survenir ou à en réduire la gravité. Discute des effets à long terme et tardifs qui peuvent survenir avec ton équipe soignante.

Fertilité

Le traitement contre le cancer pourrait aussi avoir un effet sur ta capacité à avoir des enfants plus tard (fertilité). Même si tu ne comptes pas avoir d'enfants dans un avenir proche, il est préférable de discuter avec ton équipe soignante des options qui s'offrent à toi si tu décides d'avoir des enfants à l'avenir.

La vie après un cancer

Lorsque ton traitement sera terminé, tu pourrais ressentir plusieurs émotions différentes. Tu pourrais par exemple éprouver de la joie et du soulagement à l'idée de terminer ton traitement, mais aussi de l'anxiété et de la peur par rapport à l'avenir et à la suite des choses. Il est tout à fait normal d'avoir besoin de soutien même après le traitement, et il est important d'en parler avec ta famille, tes amis et ton équipe soignante..



Consulte cancersdusang.ca pour obtenir de plus amples renseignements et en savoir plus sur les ressources destinées aux adolescents ayant un cancer du sang. Tu peux également communiquer avec nous pour parler à un chef des services à la communauté, qui pourra t'aider à trouver de l'information ou du soutien dans ta région et répondre à tes questions.

Cette fiche d'information a été révisée par :

Phyllis Branch, RN BN
Intervenante-pivot en Oncologie Pédiatrique
Dr. Georges-L.-Dumont University Hospital Centre

Cette publication a été rendue possible grâce au soutien de :



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 • cancersdusang.ca

