



Soutenir un être cher après un diagnostic de cancer

L'expérience du cancer commence dès le moment où la personne reçoit le diagnostic et se poursuit après le traitement. Pour de nombreux survivants et proches aidants, la vie ne sera plus jamais tout à fait la même après. Ils seront touchés par l'incertitude, notamment en lien avec l'avenir, et ce, longtemps après le diagnostic. Les survivants peuvent aussi vivre des difficultés:

- physiques, comme la fatigue ou les troubles du sommeil
- cognitives, comme les problèmes de mémoire
- émotionnelles, comme la dépression, l'anxiété et la crainte d'une récurrence.

À titre de membre de la famille ou d'ami désireux de donner un coup de main, il peut être difficile de savoir quoi dire ou quoi faire. N'oubliez pas que même après le traitement contre le cancer, la personne atteinte continuera d'avoir besoin de votre soutien. Soyez toujours présent. Renseignez-vous sur la manière dont cette personne vit l'expérience du cancer et sur ce que vous pouvez faire pour l'aider. Rappelez-lui que vous vous souciez d'elle.

Révisé en novembre 2021

Comment pouvez-vous l'aider?

La famille et les amis ne savent pas toujours quoi dire ou comment agir quand une personne vient de recevoir un diagnostic de cancer. Voici quelques idées suggérées par des survivants du cancer:

- Restez en contact, ne tentez pas d'éviter le contact sous prétexte que vous ne savez pas quoi dire. Lorsque des personnes de son entourage restent à l'écart, la personne atteinte du cancer peut en être blessée et se sentir mise de côté. Si vous ne savez pas quoi dire, avouez-le. Par exemple, vous pouvez l'exprimer ainsi: *«Je ne sais pas quoi dire, mais je veux que tu saches que je pense à toi.»*
- Appelez cette personne comme vous le feriez normalement. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider. Il peut parfois être utile de faire des suggestions concrètes. Offrez-lui une aide pratique, par exemple faire les courses, la conduire à un rendez-vous ou donner un coup de main avec les enfants. Demandez-lui également s'il y a quelque chose en particulier qui pourrait lui être utile. Par exemple, vous pouvez dire: *«Je ne sais pas trop comment je pourrais t'aider, j'aimerais que tu me dises comment me rendre utile.»* Sachez également que parfois, il suffit d'être présent et de vous asseoir à côté de cette personne pour alléger son impression d'isolement.
- Vous pouvez aussi lui parler de ce qui se passe dans votre vie – elle pourrait vouloir parler d'autre chose que de son cancer. Faites en sorte qu'elle se sente incluse dans votre vie. Ce sont les petites choses qui ont parfois le plus d'importance. Cependant, une personne atteinte du cancer peut mesurer tout ce qu'elle n'a pas dans le présent quand elle entend parler de la vie des autres. Soyez attentif...
- Communiquez avec les proches aidants. Demandez-leur comment ils vont. Demandez-leur ce que vous pouvez faire pour les aider. Ils peuvent mieux aider leur proche atteint du cancer si eux-mêmes reçoivent du soutien. Les aidants se sentent souvent seuls et dépassés par les événements.

Autres conseils:

N'essayez pas d'être «trop encourageant» et ne lui dites pas de «rester positif». N'insistez pas sur le fait que «tout ira bien». La personne concernée pourrait ne pas ressentir les choses de cette façon. Un diagnostic de cancer apporte son lot de pensées et de sentiments qui ne sont pas toujours positifs. En exprimant ce genre de choses, vous donnez peut-être l'impression à la personne qui vous est proche qu'elle ne peut pas partager l'étendue de ses sentiments. Prenez plutôt place à côté d'elle lorsqu'elle semble triste. La plupart des gens tentent d'ignorer ou d'éviter ce type de sentiment. Si la personne qui vous est proche sait que vous vous sentez également triste ou effrayé, elle sera davantage portée à exprimer ouvertement ce qu'elle ressent. Faites-lui part de vos propres pensées et sentiments.

N'oubliez pas que chaque expérience du cancer est unique. Ne comparez pas l'expérience de votre proche avec celle d'une autre personne que vous connaissez, même s'il s'agit exactement du même diagnostic, du même traitement ou même si cette autre personne s'est bien rétablie. Chaque être humain est unique, tout comme le protocole de traitement, les effets secondaires et le bagage génétique. Par conséquent, chaque expérience est incomparable. De nombreux survivants ont peur ou sont inquiets au sujet de leur diagnostic et de ce qui va se passer pendant et après le traitement. On peut leur porter préjudice en les comparant à quelqu'un d'autre, car on ne valide pas le caractère unique de leur vécu. Il peut être particulièrement blessant de parler d'une autre personne qui est décédée ou qui a eu de graves complications pendant le traitement – cela ne peut qu'engendrer de la peur et de l'anxiété chez votre proche.

Ne donnez aucun conseil médical. On trouve une foule d'informations générales en ligne. Seul le médecin de la personne concernée peut déterminer si un conseil est adapté à son cas. De plus, certaines personnes souhaitent avoir des renseignements supplémentaires, tandis que d'autres les trouvent accablants ou nuisibles. Demandez à la personne qui vous est proche si elle a



d'autres questions ou préoccupations, et parlez-en ensemble avec le spécialiste du cancer du sang, puis échangez au sujet des recommandations. Il est important qu'elle sente qu'elle a pris toutes les mesures pour traverser cette période du mieux possible.

N'insistez pas sur les côtés positifs. Laissez la personne concernée découvrir toute seule ce qu'il y a de positif dans son expérience du cancer. Beaucoup d'entre nous tentent naturellement de «régler» les problèmes et de se concentrer sur les aspects positifs d'une situation, mais chaque survivant ou aidant trouvera son propre réconfort en son temps. Si on leur propose de voir le bon côté des choses, ce peut être blessant pour de nombreuses raisons. Il vaut mieux leur poser des questions comme celles-ci: «Est-ce que quelque chose t'inspire de la gratitude?» ou «Est-ce que cette expérience t'a révélé des choses sur toi-même?» «Qu'est-ce qui est significatif pour toi?». Laissez la personne diriger ce type de conversation.

Proposez de rendre des services précis

«Parfois, les gens me disaient de les appeler si j'avais besoin de quelque chose, mais quand on traverse ce type d'expérience, on ne sait plus vraiment ce dont on a besoin. Il était beaucoup plus utile que les gens proposent de rendre des services précis.»

– Mayra, survivante d'un cancer du sang

Soyez vous-même. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez rendre service à la personne atteinte du cancer. Dites à vos amis et à vos proches que vous aimeriez donner un coup de main. Faites des propositions précises. Par exemple:

- «J'aimerais préparer des repas. Est-ce que ce serait utile? Quels sont les plats préférés de la famille?»
- «Je vais faire des courses demain. Puis-je ajouter des articles dont tu as besoin à ma liste?»
- «Est-ce que je peux te conduire chez le médecin ou t'accompagner à un rendez-vous chez le médecin? Je sais qu'il n'est pas évident d'y aller seul.»
- «Je vais au magasin cet après-midi. Qu'en dis-tu si je te rappelais dans une heure et que tu me donnais une liste de choses dont tu as besoin?»
- «Si tu veux te reposer demain, je pourrais venir chercher les enfants et les amener au cinéma et manger une pizza?»
- «Pourquoi est-ce que tes enfants ne se rendraient pas à l'école avec nous cette semaine? Comme ça, tu auras plus de temps pour te reposer.»
- «Le détergent à lessive était en rabais au supermarché. Je t'en ai pris une bouteille. Je pourrais faire des lessives si tu veux?»
- «Il va faire beau aujourd'hui. Je pourrais préparer des sandwiches et on pourrait aller pique-niquer au parc?»

Comment aider à distance. Il peut être difficile de trouver des moyens d'aider un proche atteint du cancer quand vous habitez loin l'un de l'autre. Toutefois, il est encore possible d'offrir un soutien. Par exemple:

- Commandez un dîner à livrer ou envoyez une carte-cadeau d'un restaurant offrant un service de plats à emporter. Ainsi, votre proche pourra compter sur de la nourriture prête lorsque sa journée est particulièrement dure ou fatigante.
- Ouvrez-lui un compte de commande d'épicerie en ligne et expliquez-lui comment l'utiliser. Ainsi, la personne pourra éviter de se déplacer pour faire des courses et tout simplement aller les chercher dans le stationnement du supermarché, ou encore les faire livrer chez elle. L'argent pouvant être une source d'inquiétude pour bien des familles, vous pouvez aussi offrir la carte-cadeau d'un supermarché.
- Téléphonnez régulièrement à votre proche. Par exemple, fixez des rendez-vous téléphoniques une fois par semaine à une heure précise. Communiquez au moyen de Skype ou de FaceTime. N'oubliez pas que la personne peut ne pas se sentir bien à cause du traitement, il faut donc faire preuve de souplesse.
- Pratiquez l'écoute active quand vous échangez avec votre proche. L'appel ne doit pas être centré sur vous. Ne vous laissez pas distraire pendant la conversation. Concentrez-vous sur ce que vous dit votre proche. Vous pouvez lui demander ceci: «*As-tu envie de parler?*» et si la personne commence à parler, vous pouvez dire: «*Peux-tu m'en dire plus?*». Rappelez-vous que la plupart des gens ne demandent pas. Il est important de leur laisser l'espace voulu pour exprimer ce qu'il y a de bon et de moins bon.

- Envoyez des messages textes pour dire à la personne que vous pensez à elle. Dites-lui aussi qu'elle n'est pas obligée de répondre, que vous vouliez tout simplement lui signifier que vous pensez à elle.
- Envoyez des messages, vidéos ou photos drôles qui la feront rire.
- Dressez une liste de films à voir, y compris des comédies. Évitez de recommander des films traitant du cancer ou de la mort.

Rappelez-vous que la personne ne sera pas toujours en mesure de répondre à vos messages. Son niveau d'énergie varie d'une journée à l'autre. À moins d'avis contraire, vos messages lui feront plaisir. Même si elle ne répond pas, continuez à lui envoyer des messages de soutien et d'amour.

Rappelez-vous que la personne ne sera pas toujours en mesure d'accepter votre aide. C'est normal. Il est réconfortant de juste savoir que quelqu'un est là pour nous aider, on se sent alors moins seul. Après un diagnostic de cancer, il arrive souvent qu'une personne ait l'impression d'avoir perdu le contrôle de sa vie. Rappelez-vous qu'en prenant des décisions, elle a l'impression de reprendre le contrôle de sa vie.

Ce document a été révisé par: Elizabeth Dougherty, MSS, RSS, Clinicienne et éducatrice, services psychosociaux, C. Elizabeth Dougherty Consulting.



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