

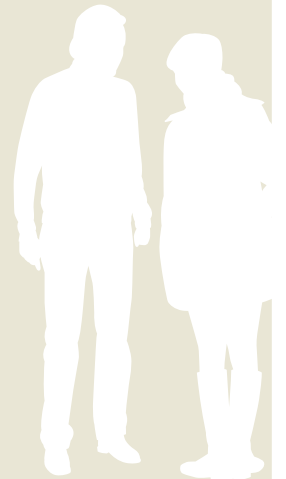


Communication et **PROCHE AIDANT**

COMMUNIQUER AVEC UN PROCHE ATTEINT D'UN CANCER

La communication est essentielle lorsqu'on prend soin d'un proche atteint d'un cancer du sang. Vous et votre proche devrez faire preuve d'ouverture et d'honnêteté l'un envers l'autre dès le départ. N'oubliez pas que vous formez une équipe et que vous souhaitez tous les deux le mieux. Il se peut que vous ayez des désaccords et même des disputes, mais le plus important est de maintenir les voies de communication ouvertes et d'établir sans tarder vos attentes ainsi que des frontières à respecter afin de faciliter les choses.

Si vous n'êtes pas sûr de savoir quoi dire à une personne qui a le cancer, vous n'êtes pas un cas isolé. Parfois, les plus simples manifestations d'empathie sont les plus efficaces. Et parfois, la meilleure chose que vous puissiez faire est de simplement écouter.



À faire

- **Parlez avec votre cœur.** Par exemple :

*Je ne sais pas quoi dire,
mais je veux que tu saches
que je me soucie de toi.*

*Je suis là pour
toi si tu as
besoin de moi.*

*Dis-moi comment
je peux t'aider.*

- **Reconnaissez que c'est une période difficile.** Écoutez les craintes, les préoccupations et les sentiments de tristesse de votre proche.
- **Laissez-le prendre les devants.** Si vous connaissez le cancer parce que vous avez déjà passé au travers avec une autre personne, dites-le à votre proche et laissez-le orienter la conversation.
- **Ayez le sens de l'humour.** Rire est une excellente façon de chasser le stress. Si votre proche fait une blague sur la situation, vous pouvez rire avec lui. Pour votre part, faites des blagues seulement si la personne est capable de les prendre et apprécie votre humour.

À éviter

« Je sais comment tu te sens. »

Même si vous comprenez que votre proche vit des moments difficiles, nul ne peut savoir exactement comment se sent une personne atteinte du cancer.

« Sois positif. »

C'est généralement une bonne idée d'offrir des encouragements, mais il est également important de ne pas dire à une personne qui a le cancer de « rester positive ». Vous pourriez lui donner l'impression de ne pas tenir compte de ses craintes, de ses préoccupations ou de ses sentiments de tristesse légitimes.

« Tu as l'air bien. »

Faites attention lorsque vous parlez de l'apparence de votre proche. Le cancer peut entraîner beaucoup de changements physiques – perte de cheveux, perte de poids, gain de poids, réactions cutanées et enflure. La personne pourrait avoir de la difficulté à accepter son image corporelle, et les changements qu'elle subit pourraient la gêner ou la rendre mal à l'aise. Par exemple, la perte de poids est un effet secondaire courant du cancer et du traitement; un compliment sur le fait que la personne a perdu du poids peut donc être interprété comme un manque de sensibilité.

Raconter les histoires d'autres membres de la famille ou d'amis qui ont eu le cancer.

Chaque personne est différente, et ces histoires pourraient ne pas être utiles, surtout si l'ami ou le membre de la famille en question est décédé. Encouragez plutôt votre proche en lui parlant d'une personne qui se porte bien.

Respectez la vie privée de votre proche

En tant que proche aidant, vous agirez peut-être comme un « intermédiaire » entre votre proche et tous les amis ou membres de la famille qui veulent témoigner leur empathie ou prendre des nouvelles. Demandez à votre proche à qui il souhaite annoncer son diagnostic de cancer et ce qu'il veut dire ou non. Il pourrait vouloir garder son diagnostic privé, surtout au début. S'il préfère que personne ne le sache, respectez son souhait.



Faites attention à ce que vous publiez dans les médias sociaux. Même si votre proche a annoncé son diagnostic à ses amis et à sa famille, il pourrait ne pas vouloir que ses connaissances, collègues ou camarades de classe soient au courant. Même les comptes privés dans les médias sociaux peuvent ne pas être aussi privés que vous le pensez. N'annoncez pas le diagnostic de votre proche dans les médias sociaux sans avoir préalablement obtenu son approbation.

Soyez attentif aux problèmes cognitifs

Votre proche pourrait éprouver des problèmes cognitifs comme effets secondaires de la chimiothérapie (*chemo brain*). Il pourrait avoir des pertes de mémoire, de la difficulté à se concentrer ou des périodes de confusion. Faites preuve de patience et de compréhension. S'il a des moments d'oubli, proposez-lui d'établir une liste de choses à faire ou de régler des alarmes sur un téléphone mobile, ou demandez-lui s'il vous autorise à lui rappeler de prendre ses médicaments ou d'effectuer d'autres tâches.

Établissez des paramètres et des frontières

Évitez de faire des suppositions quant aux besoins ou aux souhaits de votre proche. Déterminez ensemble ce qui fonctionne le mieux pour vous deux.



Consultez la fiche d'information :

Questions qu'un aidant peut poser à son proche



Maintenez le dialogue ouvert. À mesure que le traitement évoluera, vous pourriez devoir réévaluer les paramètres que vous avez établis lorsque vous avez amorcé votre relation de proche aidant. Ne tenez pas pour acquis que vous savez ce qu'il faut faire. Demandez à votre proche s'il souhaite que vous assumiez une responsabilité. Par exemple, la personne pourrait généralement se sentir assez bien pour effectuer ses tâches ménagères, mais elle pourrait avoir besoin d'un petit coup de main le lendemain d'un traitement de chimiothérapie.

N'oubliez pas que pour votre proche, le cancer peut représenter une perte d'autonomie à bien des égards. Il pourrait montrer de la résistance lorsque vous lui offrez des soins et s'efforcer de maintenir son indépendance et une certaine normalité. N'en faites pas une affaire personnelle.

Communiquer avec les membres de l'équipe soignante

Les médecins, les infirmiers, les travailleurs sociaux et les autres membres de l'équipe soignante peuvent vous offrir un soutien et des encouragements cruciaux qui vous aideront à prendre soin de votre proche durant son traitement contre le cancer. Une bonne relation de travail avec les membres de l'équipe soignante peut faciliter le processus.

Connaître les membres de l'équipe soignante

Divers professionnels de la santé interviennent dans les soins prodigués à votre proche. Selon les besoins de la personne, les intervenants suivants peuvent faire partie de l'équipe :

Médecins

Hématologues-oncologues	médecins spécialement formés pour diagnostiquer et traiter les cancers du sang
Oncologues	médecins qui traitent les personnes atteintes du cancer
Radio-oncologues	médecins qui utilisent la radiothérapie pour traiter les personnes atteintes du cancer
Pathologistes	médecins qui utilisent des microscopes et différentes techniques pour étudier les cellules et les tissus afin de détecter toute maladie
Hématopathologistes	pathologistes diplômés à la fois en pathologie anatomique et clinique, qui analysent des échantillons de sang, de moelle osseuse et de tissu
Chirurgiens généralistes	médecins qui réalisent des procédures chirurgicales comme des splénectomies, des biopsies des ganglions lymphatiques et des biopsies d'autres tissus

Il peut arriver que votre proche ait besoin de **spécialistes** comme les suivants :

Gastroentérologues	médecins spécialisés dans le traitement des personnes atteintes d'une maladie du tube digestif
Néphrologues	médecins spécialisés dans le traitement des personnes atteintes d'une maladie rénale
Cardiologues	médecins spécialisés dans le traitement des personnes atteintes d'une maladie cardiaque
Radiologues	médecins qui sont formés pour lire et interpréter les examens par imagerie, comme une tomodensitométrie ou une imagerie par résonance magnétique (IRM)
Psychiatres	médecins qui peuvent prescrire des médicaments afin d'aider les personnes atteintes d'un problème de santé mentale.

Infirmiers

Infirmiers en oncologie	infirmiers spécialisés dans le traitement des personnes souffrant d'un cancer
Infirmiers praticiens	infirmiers possédant une formation avancée sur le diagnostic et le traitement des maladies
Infirmiers pivots en oncologie	infirmiers spécialisés en cancer qui aident les patients à surmonter les obstacles liés à l'accessibilité aux soins et à trouver des ressources

Autres membres de l'équipe soignante

Médecin de famille	professionnel médical qui diagnostique la maladie, élabore et gère le plan de traitement, prescrit les médicaments et agit souvent comme principal fournisseur de soins de santé
Pharmaciens en oncologie	professionnels qui préparent les doses de chimiothérapie, informent les patients sur les effets secondaires et effectuent des vérifications de sécurité (dans les hôpitaux); professionnels qui préparent les médicaments oraux contre le cancer et informent les patients sur les effets secondaires de ces médicaments (dans les pharmacies de quartier)
Techniciens en radiologie ou en laboratoire	professionnels qui effectuent des prélèvements sanguins ou prennent des radiographies du corps
Psychologues	professionnels formés pour aider les personnes ayant des troubles émotionnels et des problèmes de santé mentale
Travailleurs sociaux	professionnels formés pour parler avec les patients et leurs familles à propos de leurs besoins émotionnels ou pratiques ainsi que pour les aider à trouver des services de soutien
Spécialistes de l'enfance	professionnels de la santé pouvant aider les enfants et leurs familles à faire face à une maladie grave, comme le cancer
Diététistes	professionnels de la santé spécialisés en alimentation et en nutrition

Assurez-vous de prendre en note les coordonnées de chacun des membres de l'équipe soignante de votre proche. Ce ne sont pas toutes les personnes atteintes du cancer qui auront besoin de l'aide de chaque type de professionnel de la santé mentionné ci-dessus. Ce sont les besoins de votre proche qui détermineront la composition de son équipe soignante.



Consultez la fiche d'information :
Liste de contacts de l'équipe soignante





Rendez-vous médicaux

Les rendez-vous médicaux de votre proche sont les meilleurs moments pour parler avec les membres de l'équipe soignante. Il est normal que vous vous sentiez nerveux ou que vous ou votre proche ayez peur d'oublier de poser une question importante durant un rendez-vous. Une bonne préparation vous permettra d'être plus à l'aise et aussi plus globalement satisfaits de vos visites chez le médecin.

Les conseils suivants vous aideront à mieux communiquer avec les membres de l'équipe soignante durant les rendez-vous médicaux de votre proche :

Écrivez à l'avance vos questions.

- Numérotez vos préoccupations en ordre d'importance, et posez d'abord les questions les plus importantes.
- Dites au médecin que vous avez préparé une liste afin qu'il puisse prévoir du temps durant le rendez-vous pour répondre à vos questions.



Consultez la fiche d'information :
Questions pour l'équipe soignante



Prenez des notes.

- Écrivez les réponses du médecin à vos questions.
- Demandez au médecin d'aller plus lentement ou d'expliquer les choses autrement si vous ou votre proche avez de la difficulté à suivre ou à comprendre l'information.
- Dans vos notes, vous pouvez indiquer le nom des membres de l'équipe soignante, la date et l'heure des futurs rendez-vous, ainsi que quand et comment votre proche doit prendre les médicaments qui lui sont prescrits.
- N'hésitez pas non plus à demander au médecin si vous pouvez enregistrer la conversation, de sorte que vous et votre proche puissiez la réécouter plus tard.
- Demandez de l'information écrite sur le diagnostic de votre proche, le plan de traitement et les résultats de laboratoire.



Consultez la fiche d'information :
Détails liés aux rendez-vous médicaux



Gardez tout au même endroit.

- Ainsi, vous ne perdrez rien et vous saurez toujours où aller pour trouver l'information.
- Partagez ces renseignements avec tous les professionnels de la santé que votre proche consulte, pour quelque raison de santé que ce soit, et encouragez les professionnels de la santé à se parler entre eux pour veiller à ce que votre proche reçoive les soins les plus complets possible.

Soyez à l'affût des signes, des symptômes et des effets secondaires.

- Encouragez votre proche à parler à son médecin de tout signe, symptôme ou effet secondaire qu'il observe.
- Assurez-vous de savoir qui contacter après les heures de bureau ou en situation d'urgence si vous avez besoin d'une assistance immédiate.
- Renseignez-vous sur les effets secondaires, les signes ou les symptômes qui justifient de se rendre aux urgences, et prenez-les en note.



Tenez un dossier médical.

- Il est important que vous conserviez des copies à jour des renseignements médicaux de votre proche à un endroit pratique.
- Apportez ce dossier avec vous lors des rendez-vous médicaux, en particulier si vous rencontrez de nouveaux médecins qui devront connaître les détails du diagnostic et du plan de traitement de votre proche.

Liste de vérification des renseignements qu'il faut avoir

- Antécédents médicaux de votre proche
- Antécédents médicaux de sa famille
- Liste des médicaments, suppléments et vitamines que prend votre proche actuellement
- Carnet de vaccination
- Copies des récents examens par imagerie
- Résultats de laboratoire
- Liste de tous les médecins et spécialistes que consulte votre proche



Avec la participation du
gouvernement du Canada



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

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

1 833 222-4884 • canadainfo@lls.org • cancersdusang.ca