



Société  
canadienne  
du cancer

# Prendre soin d'une personne atteinte de cancer



1 888 939-3333 | [CANCER.CA](https://www.cancer.ca)

# Prendre soin d'une personne atteinte de cancer

Nous offrons un réseau d'aide aux personnes touchées par le cancer. Nos services vous aident à obtenir des réponses à vos questions sur le cancer, à vivre avec le cancer au quotidien, à tisser des liens avec les autres et à vous assurer une qualité de vie et un bien-être. Plusieurs de nos programmes sont offerts dans différentes langues.

Qu'il soit question de diagnostic, de traitement ou bien de la vie après le cancer, vous trouverez dans nos publications de l'information fiable et facile à comprendre.

Nous sommes là pour vous soutenir.



Nous proposons de courtes vidéos, faciles à comprendre, sur des aspects courants du cancer.  
Visitez [cancer.ca/lesbasesducancer](https://cancer.ca/lesbasesducancer).

Photographies : © Getty Images

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

## Table des matières

2	À propos de cette brochure
4	La proche aidance
4	Que faut-il savoir lorsqu'on devient une personne proche aidante?
6	Le rôle de personne proche aidante vous convient-il?
8	Le partage du rôle de personne proche aidante
9	L'aide à distance
10	Les tâches des proches aidants
10	Communiquer avec l'équipe de soins
11	Apporter des soins physiques
13	Offrir un soutien affectif
15	Gérer les aspects pratiques
16	Prendre soin de soi
16	Demeurer en santé
17	Demander et accepter l'aide des autres
18	Partager ses émotions
20	Prendre une pause
22	La vie après la proche aidance
23	Aller de l'avant

## À propos de cette brochure

---

Si vous prenez soin d'une personne proche qui a un cancer, cette brochure s'adresse à vous.

Les personnes atteintes de cancer sont entourées de toute une équipe de professionnels de la santé qui participent à leurs soins. Ces professionnels préparent et exécutent les plans de traitement, aident à gérer les effets secondaires et soutiennent les patients dans leur expérience de la maladie. L'équipe de soins peut comprendre des médecins (oncologues), des chirurgiens, des radiothérapeutes, du personnel infirmier, des travailleurs sociaux, des psychologues et de nombreux autres professionnels.

En plus de cette équipe, les personnes atteintes de cancer peuvent souvent compter sur une ou plusieurs personnes proches aidantes qui leur apportent des soins et du soutien sur les plans physique et affectif. Les proches aidants sont habituellement des membres de la famille (conjoint ou conjointe, partenaire, parents, enfants adultes) de la personne atteinte de cancer ou bien des personnes qu'elle considère comme faisant partie de sa famille.

Le rôle des aidants d'une personne atteinte de cancer n'a rien de facile. Cela peut impliquer beaucoup de choses à apprendre et beaucoup d'adaptation. En ayant l'information et le soutien nécessaires, vous pouvez prendre soin de la personne qui vous est chère. Mais il est tout aussi important de prendre soin de vous. Vos émotions, vos besoins et vos préoccupations en tant que personne proche aidante, qui ne sont pas nécessairement les mêmes que ceux de la personne atteinte de cancer, méritent eux aussi d'être pris en compte.



# La proche aidance

---

Vous n'aviez probablement jamais imaginé devoir un jour prendre soin d'une personne atteinte de cancer. Pour bien des gens, une telle perspective a de quoi faire peur. Vous pourriez vous retrouver face à un grand nombre de responsabilités importantes que vous n'aviez pas auparavant. Et ces responsabilités se maintiendront souvent pendant des mois, voire des années. De nos jours, les personnes atteintes de cancer reçoivent la majeure partie de leurs soins en externe, c'est-à-dire sans séjourner au centre de traitement ou à l'hôpital. Elles désirent passer plus de temps chez elles et en sont capables.

Si la tâche est lourde et stressante dans certains cas, elle peut aussi être très gratifiante. La plupart des aidants considèrent que cette expérience a changé leur vie. Ils disent que cela leur a permis, entre autres, de :

- resserrer leurs liens avec la personne atteinte de cancer;
- donner encore plus de sens à leur vie;
- se découvrir une force nouvelle;
- donner une autre dimension aux relations familiales et amicales.

## Que faut-il savoir lorsqu'on devient une personne proche aidante?

Prendre soin de quelqu'un qui nous est proche est très demandant. Pour bien comprendre ce que cela représente, il est bon de se donner un temps de réflexion et d'obtenir des réponses à certaines questions, entre autres celles qui suivent.

*Serez-vous la seule personne proche aidante?* Il est important de savoir si vous assumerez vos responsabilités en solo ou si vous ferez partie d'un groupe de proches aidants qui agiront en équipe. La personne atteinte de cancer voudra peut-être que vous voyiez à la plupart des tâches, ce qui n'exclut pas que vous puissiez recevoir un coup de main d'autres personnes.

*Quelles tâches aurez-vous à accomplir?* Dressez la liste de ce que vous devez faire pour prendre soin de votre proche. Pour cela, vous aurez sans doute besoin de renseignements fournis par l'équipe de soins, car vos tâches dépendront en grande partie du plan de traitement. Dites-vous que les besoins de la personne et les tâches à accomplir pourraient changer avec le temps.

*En quoi consiste votre rôle?* Il est important que vous-même, la personne atteinte de cancer et l'équipe de soins sachiez en quoi consisteront vos responsabilités. Il vous appartient de dire aux autres ce que vous n'êtes pas à l'aise de faire et de demander de l'aide au besoin pour certaines tâches.

*Où se situent vos limites?* Il est normal de ne pas être à l'aise avec l'idée d'administrer des médicaments ou de fournir des soins d'hygiène personnelle (comme donner le bain à votre proche ou l'aider à aller aux toilettes). Vous craignez peut-être aussi de ne pas pouvoir concilier ce nouveau rôle avec les responsabilités familiales ou professionnelles que vous assumez déjà. Demandez-vous franchement ce que vous êtes en mesure et à l'aise de faire.

*Pouvez-vous compter sur des services de soins à domicile?* Il existe peut-être dans votre région des ressources offrant des soins à domicile, par exemple pour administrer les médicaments ou pour donner le bain. Le personnel de soins à domicile peut aussi vous enseigner comment effectuer certaines tâches, comme changer la position de la personne dans son lit. Vous vous sentirez probablement plus en confiance en sachant que vous pouvez obtenir de l'aide au besoin.

## Le rôle de personne proche aidante vous convient-il?

Même si vous souhaitez plus que tout vous rendre utile, vous pourriez constater que vous ne pouvez pas assumer pleinement le rôle de personne proche aidante. Peut-être avez-vous vos propres préoccupations de santé, ou vous habitez loin de la personne atteinte de cancer, ou encore vous avez d'autres responsabilités, comme celle d'être le principal soutien de votre famille. C'est tout à fait compréhensible, et il y a quand même des moyens pour vous d'être utile.

De plus, il n'est pas toujours bon que les proches soient des aidants, dans leur propre intérêt et celui de la personne atteinte de cancer. Les changements de rôle ont parfois un effet négatif sur les relations. Pour un couple, par exemple, il peut être difficile de se sentir encore comme des partenaires de vie si les rapports deviennent ceux de patients et d'aidants. Les membres de la famille, en particulier les conjoints, ont parfois autant de difficulté à faire face au cancer que la personne atteinte et ont souvent eux-mêmes besoin de soutien. Ils ne sont alors pas très bien placés pour devenir des proches aidants.

Si vous sentez une certaine pression pour jouer un tel rôle, le mieux est d'exprimer franchement ce que vous ressentez. Concentrez-vous sur vos sentiments positifs à l'égard de la personne atteinte de cancer de même que sur l'aide que vous et le reste de son entourage pouvez lui apporter. Le fait d'en parler devrait normalement permettre de trouver une solution. Vous n'avez pas non plus à tout régler dès le départ. Il n'y a pas de mal à essayer différentes façons de faire et à apporter des modifications au fur et à mesure.

## Gérer la vie professionnelle et les questions d'argent

Lorsqu'on prend soin de quelqu'un d'autre, il peut être difficile de se concentrer sur son travail. Parfois, cela exige de s'absenter quelques heures ou même toute la journée. À force de vouloir tout faire au travail et à la maison, on risque aussi de s'épuiser.

Expliquez à votre gestionnaire ou à votre responsable des ressources humaines que vous vous occupez d'une personne proche et demandez-lui quelles sont vos options. Peut-être pouvez-vous adapter vos tâches de travail, les partager, travailler à temps partiel ou prendre des jours de congé. Certains employeurs offrent également des services de counseling pour leurs employés ou les membres de leur famille.

Bien des aidants s'inquiètent à propos de l'argent du ménage. Parfois, joindre les deux bouts est déjà un défi en soi, alors il devient encore plus difficile d'assumer les charges financières habituelles si vous devez travailler moins pour prendre soin d'une personne atteinte de cancer. Il en va de même si votre partenaire est temporairement dans l'incapacité de travailler en raison de la maladie. Et il peut être très stressant, alors même que le revenu familial est réduit, d'avoir en plus à payer les franchises d'assurance, les soins à domicile, les services de transport ou les repas, ou encore un lieu d'hébergement à proximité du centre de traitement.

Les proches aidants peuvent être admissibles à divers types de crédits d'impôt et de prestations gouvernementales. Selon l'endroit où vous habitez, il existe peut-être d'autres programmes d'aide financière à votre disposition. Les centres de traitement comptent parmi leur personnel des travailleurs sociaux qui peuvent fournir des renseignements sur les programmes offerts et parfois aider à remplir et à soumettre les formulaires de demande. N'hésitez pas à vous informer à votre centre de traitement.



## Le partage du rôle de personne proche aidante

Il se peut que vous ne puissiez pas vous charger de tout ce que votre rôle implique, surtout si vous travaillez à l'extérieur ou que vous avez des responsabilités familiales. Dans ce cas, le partage des tâches avec d'autres membres de la famille ou amis proches pourrait faciliter les choses. Chaque personne peut alors se concentrer sur ce qu'elle est le plus à l'aise de faire ou qu'elle a le temps de faire. Si votre horaire est flexible, vous pourriez vous occuper de conduire la personne à ses traitements et autres rendez-vous. Une autre personne de la famille pourrait donner le bain et fournir certains soins personnels après avoir appris comment le faire. D'autres se chargeront de faire le ménage, la lessive, l'épicerie ou la cuisine.

## L'aide à distance

Même si vous n'habitez pas très près de la personne qui a besoin de soins, vous pouvez quand même lui venir en aide. De nos jours, il n'est pas rare de voir des proches aidants jouer leur rôle à distance, car les familles sont plus dispersées qu'autrefois.

Demandez-vous ce que vous pouvez faire à distance. Voir au paiement des factures ou gérer les finances est une tâche qui peut très bien se faire de n'importe où. Vous pouvez aussi téléphoner régulièrement à votre proche pour parler et échanger. Lorsque vous irez lui rendre visite en personne, vous pourrez prendre la relève des proches aidants à temps plein afin de leur donner un répit.

Grâce à la technologie, par exemple les appels vidéo avec l'équipe soignante et les autres aidants, vous pouvez quand même continuer de prendre part aux décisions de soins et de traitement. Certaines consultations avec des professionnels de la santé peuvent se faire de manière virtuelle et vous pouvez y assister où que vous soyez. Les médias sociaux peuvent aussi vous permettre de demeurer en contact avec les autres aidants et la personne atteinte de cancer.

Il est difficile de ne pas pouvoir être sur place pour donner un coup de main tous les jours. Vous pourriez ressentir beaucoup de culpabilité ou de pression pour déménager afin d'assurer une plus grande présence. Avec un peu d'imagination et d'efforts, vous trouverez des moyens de participer aux soins même si vous vous trouvez loin.

## Les tâches des proches aidants

Les tâches à effectuer par les aidants dépendent des besoins de la personne atteinte de cancer et sont souvent appelées à changer au fil du temps. Si la personne se rétablit après le traitement et recouvre la santé, votre rôle sera de moins en moins exigeant. Ou, au contraire, vous aurez à prendre peu à peu de nouvelles responsabilités si votre proche a un cancer avancé et devient moins autonome.

### Communiquer avec l'équipe de soins

Une de vos fonctions clés sera peut-être d'être le principal contact pour l'équipe de soins. La personne dont vous vous occupez pourrait vous demander de communiquer avec cette équipe et de prendre part aux décisions importantes concernant son traitement et ses soins. Assurez-vous de bien comprendre ce que la personne atteinte de cancer souhaite et quelles sont les limites de votre rôle.

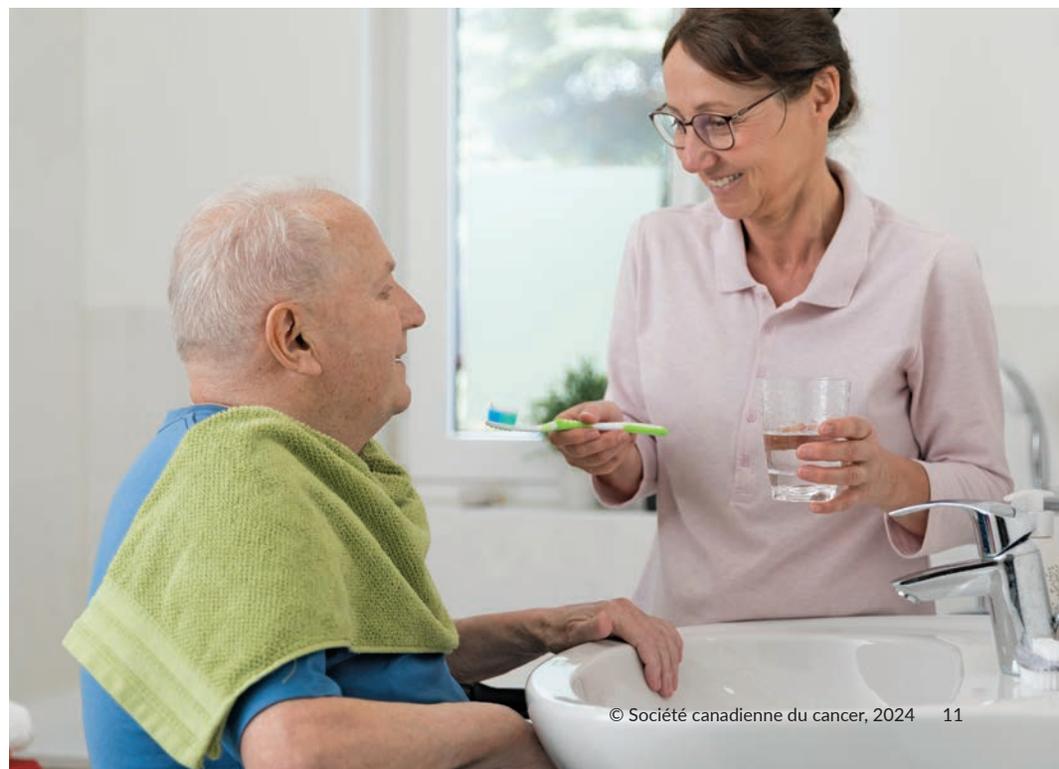
Vous pourriez être responsable de gérer tous les rendez-vous pour les analyses et les séances de traitement et de vous assurer que votre proche s'y rend. Au cours de ces rendez-vous, on pourrait vous demander de prendre en note tout changement ou décision. Il est bon de créer un dossier réunissant les résultats d'analyses, une liste de médicaments ainsi que d'autres renseignements importants fournis par l'équipe de soins.

Si votre proche éprouve de la douleur ou des effets secondaires, il est important d'en informer les membres de l'équipe de soins. Dites-leur comment les choses se passent pour votre proche et pour vous-même, et faites-leur part de vos préoccupations s'il y a lieu.

### Apporter des soins physiques

Les soins physiques font souvent partie du rôle des aidants. La nature de ces soins variera selon l'état de la personne atteinte de cancer et de son niveau d'autonomie. Vos tâches pourraient consister à :

- aider la personne à marcher avec un déambulateur ou à se déplacer en fauteuil roulant;
- l'aider à entrer dans le bain ou la douche et en sortir, ou faire sa toilette à l'éponge dans son lit;
- l'aider à prendre place dans le lit ou un fauteuil et à en sortir;
- la changer de position dans le lit;
- l'aider à aller aux toilettes ou à utiliser un bassin de lit;
- remplacer les serviettes d'incontinence ou les cathéters;
- l'aider à brosser ses dents, garder ses lèvres humides ou rincer sa bouche;
- laver ses cheveux, hydrater sa peau et couper ses ongles;
- préparer ses repas et l'aider à s'alimenter.



Vous devrez peut-être aussi vous charger de lui administrer ses médicaments et de les conserver en lieu sûr, en vous assurant de lui donner la quantité (dose) exacte et de noter à quel moment vous l'avez fait.

Tous ces soins physiques sont probablement quelque chose de nouveau pour vous. Ne vous en faites pas; vous apprendrez comment les fournir à votre proche de manière sécuritaire. Si vous devez retourner la personne dans son lit ou la soulever, il vous faut apprendre à le faire correctement afin d'éviter de lui faire mal ou de vous blesser vous-même. Les infirmiers à domicile, les physiothérapeutes ou les ergothérapeutes peuvent enseigner aux aidants les techniques appropriées et leur faire des suggestions pour qu'ils puissent bien prendre soin de leurs proches.

Demandez à l'équipe de soins s'il faut vous équiper de dispositifs d'assistance. Ces appareils sont des outils conçus pour aider votre proche à maintenir son autonomie et vous rendre la tâche plus facile et sécuritaire. Ce peut être par exemple un déambulateur, un lève-personne, un fauteuil roulant, une chaise de douche, des barres d'appui, une chaise d'aisance ou un urinoir portable.

Il se peut que vous soyez mal à l'aise de devoir fournir des soins personnels en particulier, comme donner le bain ou changer les cathéters. Ou peut-être que votre proche n'a pas envie que vous vous occupiez de certaines choses. Ce genre de situation se produit souvent. Demandez à votre équipe de soins s'il existe des services à domicile pour les tâches que vous et votre proche aimeriez mieux confier à d'autres.

## Offrir un soutien affectif

Les aidants sont habituellement la principale source de réconfort et de soutien affectif pour la personne atteinte de cancer. Vous devrez peut-être aider votre proche à composer avec ses émotions et discuter ensemble de décisions difficiles à prendre concernant ses soins et son traitement.

Voici quelques moyens d'aider une personne atteinte de cancer à mieux composer avec la maladie :

*Aidez la personne à vivre aussi normalement que possible.* Faites en sorte de maintenir ses activités quotidiennes, dans la mesure où elle en est capable. Dites-lui que vous êtes là pour lui donner un coup de main, mais laissez-la décider du moment où elle en aura besoin. Encouragez-la à choisir les activités qu'elle peut faire et à se concentrer sur ce qui lui plaît le plus. Aidez-la à faire de ces activités une priorité.

*Invitez-la à partager ses émotions avec vous.* Et il est tout aussi important que vous lui fassiez part de vos propres émotions.

*Écoutez-la lorsqu'elle a envie de parler.* Rappelez-lui qu'elle a le droit d'exprimer ses craintes et ses préoccupations à propos de la suite des choses. Il n'est pas toujours facile d'écouter sans porter de jugement, mais c'est souvent plus utile que de donner des conseils ou de proposer des solutions. Si la personne n'a pas envie de parler, dites-lui que vous serez toujours là quand elle en ressentira le besoin.

*Tenez-lui compagnie.* Vous pouvez apporter du réconfort par votre seule présence. Bavardez, regardez des films ensemble ou écoutez de la musique. Profitez de ces instants pour prendre une pause de toutes les inquiétudes que vous avez à propos du cancer.

*Si vous ne trouvez pas les mots, exprimez votre empathie par des gestes.* Le toucher est un puissant moyen de communication et peut montrer à quel point vous vous souciez de l'autre. Une pression de la main ou une petite accolade peuvent exprimer bien des choses.

*Respectez le besoin d'intimité et de solitude.* Lorsqu'on fait face au cancer, on a parfois besoin de s'isoler pendant un moment afin de réfléchir ou simplement pour prendre un petit « congé » l'un de l'autre.



## Gérer les aspects pratiques

En tant que personne proche aidante, vous aurez peut-être aussi à assumer certaines tâches de la vie quotidienne, comme nettoyer la maison, faire la lessive, faire l'épicerie, régler les comptes, garder les enfants ou voir à tous leurs besoins. Même s'il ne s'agit pas d'une aide directe à la personne atteinte de cancer, ces activités sont nécessaires à la bonne marche de la maison. Pour les membres de la famille, il n'est pas toujours facile de s'adapter lorsque les rôles sont inversés et que les tâches doivent être réparties autrement.

Vous pourriez aussi devoir coordonner les soins apportés à votre proche, ce qui nécessitera passablement d'organisation. Cela peut consister à planifier les visites du personnel de soins à domicile ou le transport pour aller aux rendez-vous. Si d'autres membres de la famille s'offrent pour rendre service, par exemple pour conduire votre proche à ses traitements, songez à faire un calendrier et indiquez clairement à chaque personne comment se rendre utile.

Il faut également voir à ce que les papiers importants soient bien classés et conservés en lieu sûr. Cela peut inclure les dossiers médicaux, les documents d'assurance, les testaments, les directives préalables ainsi que d'autres documents juridiques ou financiers.

Souvent, les aidants deviennent le principal contact pour les parents et amis qui veulent avoir des nouvelles. Les médias sociaux et le courriel vous permettent de partager des messages et des photos, et d'informer plusieurs personnes en même temps. Vous pouvez aussi dresser une liste de personnes à appeler pour communiquer des nouvelles importantes. Si de telles tâches vous demandent trop de temps ou vous paraissent trop lourdes, demandez la collaboration d'une personne de confiance. Tenez cette personne au courant pour qu'elle puisse à son tour informer les autres.

### EN SAVOIR PLUS À PROPOS DES ÉMOTIONS

Savoir reconnaître les différentes émotions et offrir ce type de soutien affectif est peut-être quelque chose de nouveau pour vous. Il est parfois très difficile de soutenir une personne qui traverse une expérience de cancer; dans ces moments-là, il est normal de se demander s'il faudrait plus d'aide, que ce soit pour la personne proche aidante ou pour celle qui est atteinte de cancer. Pour mieux comprendre les émotions liées au cancer, comment y faire face et à quel moment l'aide de l'équipe de soins peut être nécessaire, rendez-vous à [cancer.ca/vosemotions](https://cancer.ca/vosemotions).

# Prendre soin de soi

---

Prendre soin de quelqu'un est parfois très exigeant, épuisant même. La tâche peut vous occuper à un point tel que vous en oubliez votre propre bien-être. Pourtant, il est essentiel de prendre aussi soin de vous. Les aidants qui s'assurent d'obtenir l'information, l'aide et le soutien nécessaires pour combler leurs propres besoins sont mieux outillés pour prendre soin de leur proche qui a le cancer. Et vous voulez sans doute éviter à tout prix ce que les professionnels de la santé appellent l'épuisement ou la fatigue des proches aidants.

## Demeurer en santé

Pour avoir la force et l'énergie de s'occuper d'une autre personne, il faut d'abord être soi-même en santé. Voici quelques façons d'y voir :

*Mangez bien.* Ce n'est pas facile, mais essayez d'avoir une alimentation saine et équilibrée, composée chaque jour d'une variété d'aliments, afin d'obtenir tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé. Faites simplement de votre mieux et acceptez que d'autres vous donnent un coup de main pour les repas.

*Bougez.* Même si vous ressentez une grande fatigue, un peu de mouvement pourrait avoir pour effet de vous ravigoter un peu. Marchez, nagez ou allez faire un tour à vélo. L'activité physique peut combattre le stress et améliorer la qualité du sommeil, en plus de procurer une sensation générale de bien-être.

*Prenez assez de repos.* Lorsqu'on récupère au fur et à mesure, il est plus facile de s'acquitter des tâches qui nous attendent. Faites votre possible pour dormir suffisamment. Au besoin, essayez de faire une sieste pendant que la personne dont vous vous occupez se repose ou dort.

*Ne négligez pas votre propre santé.* Consultez régulièrement votre médecin et votre dentiste pour vos bilans périodiques. N'hésitez pas à leur faire part de toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant votre santé.

*Trouvez des moyens de faire face au stress.* Il existe bien des manières de relâcher la tension. La façon de ressentir le stress varie d'une personne à l'autre, et la façon de le gérer aussi. Certaines personnes se détendent en jouant ou en écoutant de la musique, alors que d'autres choisissent de se ressourcer dans la nature. D'autres encore se tournent vers la méditation et pratiquent la pleine conscience, ou bien préfèrent s'entraîner au gym ou s'adonner à un sport. Essayez tour à tour différentes techniques pour gérer votre stress, jusqu'à ce que vous ayez trouvé celles qui fonctionnent bien pour vous. Demandez conseil à votre équipe de soins si vous avez du mal à faire face au stress. On pourrait vous suggérer des ateliers de gestion du stress ou vous diriger vers des groupes d'entraide, des programmes de soutien ou des thérapeutes.

## Demander et accepter l'aide des autres

Vous ne pouvez pas tout faire. Soyez réaliste quant à ce que vous êtes capable d'accomplir. Demandez-vous ce qui compte le plus pour vous, et essayez de ne pas vous en faire avec le reste.

Au besoin, faites-vous aider par des membres de la famille, des amis ou des membres de la communauté. Les gens sont souvent heureux de se rendre utiles, par exemple pour garder les enfants, faire le ménage, aider à préparer les repas ou simplement tenir compagnie à la personne malade.

Parlez à l'équipe soignante à propos des services à domicile ou des ressources communautaires qui peuvent vous fournir de l'aide pour les soins physiques ou bien pour l'entretien intérieur ou extérieur de la maison.

N'hésitez pas à dire aux autres de quel type d'aide vous avez besoin de leur part.

## Partager ses émotions

Il est normal d'éprouver du stress, de la colère, de la peur, de la détresse, de la frustration, de la tristesse ou de la culpabilité. Il est également normal d'avoir le réflexe de mettre vos propres sentiments de côté pendant que vous vous employez à soutenir la personne atteinte de cancer. Ce n'est peut-être pas facile, mais il est préférable de dire comment on se sent et d'exprimer ses émotions, au lieu de tout refouler. Le fait d'utiliser votre énergie à cacher vos émotions ne vous aide pas à jouer votre rôle de personne proche aidante, au contraire.

N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez à quelqu'un d'autre. Les amis proches, les membres de la famille, les thérapeutes ou les membres du clergé sont autant de personnes qui peuvent prêter une oreille attentive. Si vous avez envie de parler à d'autres personnes qui vivent ou ont déjà vécu une expérience semblable à la vôtre, joignez-vous à un groupe de soutien pour les aidants.

### **Aucune émotion n'est plus correcte qu'une autre**

Les aidants ont tous leur façon à eux de ressentir les choses. Il est fort probable que plusieurs émotions vous habitent par rapport à ce que vous êtes en train de traverser. Les proches aidants font souvent face aux sentiments suivants à un moment ou à un autre de leur expérience :

*Tristesse* – Il n'est pas rare d'éprouver de la tristesse lorsqu'on prend soin d'une personne atteinte de cancer. Mais si ce sentiment se manifeste de façon prolongée, devient plus intense ou affecte votre vie quotidienne, parlez-en à votre médecin.

*Colère* – La colère est une réaction fréquente à une réalité qui semble parfaitement injuste. Vous pourriez être en colère contre vous-même, contre des membres de la famille ou même contre la personne dont vous vous occupez. Dites-vous que la colère provient souvent de la peur, de la panique ou du stress. Essayez de voir ce qui se cache derrière cette colère.



*Deuil* – Le deuil n'est pas uniquement lié au décès, c'est aussi ce qu'on ressent lorsqu'on doit renoncer à quelque chose de précieux. Ce pourrait être la santé de la personne que vous aimez, l'avenir tel que vous l'aviez projeté ou bien la vie que vous meniez avant que le cancer fasse son apparition. Accordez-vous le droit d'éprouver du chagrin pour tous ces deuils que vous avez à faire.

*Culpabilité* – La culpabilité est aussi un sentiment fort répandu. Vous vous sentez peut-être coupable lorsque vous prenez une pause de votre rôle, ou vous pensez que vous n'en faites pas suffisamment. Vous pourriez même éprouver de la culpabilité simplement parce que vous êtes en santé alors que votre proche ne l'est pas.

*Solitude* – Il se peut que vous passiez moins de temps avec votre entourage ou que vous ayez l'impression que personne ne comprend ce que vous traversez. Même si vous avez beaucoup de gens autour de vous, il est possible que vous ressentiez quand même un certain isolement.

## Prendre une pause

Prendre le temps de se reposer et de refaire le plein d'énergie n'est aucunement un signe de faiblesse ou d'égoïsme. Au contraire, cela signifie que vous prenez soin de vous afin d'être en mesure de prendre soin de l'autre.

Sortez faire une promenade, faites-vous donner un massage, allez au cinéma, donnez rendez-vous à des amis ou choisissez n'importe quelle autre activité qui vous plaît. Si vous ne voulez pas que l'autre personne reste seule, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de lui tenir compagnie pendant votre absence. Laissez un numéro où l'on pourra vous joindre au besoin.

Si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez quand même vous accorder des petites douceurs. Ce peut être lire un magazine ou regarder votre émission de télé préférée, prendre un bain chaud ou aller au lit plus tôt avec un bon livre.

Si la personne dont vous vous occupez nécessite beaucoup de soins physiques, informez-vous à propos des services de répit. Il s'agit de services qui peuvent prendre la relève de vos responsabilités, à court terme, et voir à ce que votre proche ne manque de rien pendant votre absence. Ces services peuvent être offerts à domicile, dans un centre de jour pour adultes ou dans un établissement de santé. Vous pouvez demander un répit à intervalles réguliers, par exemple une journée ou un après-midi par semaine, ou pendant une plus longue période au besoin. L'équipe de soins peut faire les arrangements nécessaires et vous expliquer les coûts rattachés à ces services.



### CE QUE NOUS POUVONS FAIRE POUR LES PROCHES AIDANTS

La Société canadienne du cancer est là pour faciliter l'expérience des proches aidants.

- Appelez notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer au 1 888 939-3333 ou visitez [cancer.ca](http://cancer.ca). Nous fournissons des renseignements fiables et à jour sur le cancer. Informez-vous à propos de nos programmes de transport et d'hébergement auxquels vous pourriez avoir accès.
- Entrez en contact avec d'autres proches aidants sur [ParlonsCancer.ca](http://ParlonsCancer.ca). Il s'agit d'une communauté en ligne pour les aidants et les personnes atteintes de cancer, où vous pourrez partager votre expérience, trouver du réconfort et du soutien, et obtenir des conseils pratiques pour faciliter votre rôle.
- Utilisez notre Répertoire des services à la communauté en ligne à [cancer.ca/rsc](http://cancer.ca/rsc) pour effectuer une recherche dans une base de données de plus de 4500 services et ressources liés au cancer à l'échelle nationale, dont des services de répit, des groupes de soutien dans votre communauté ainsi que des intervenants en soutien psychosocial. Si vous ne trouvez pas ce dont vous avez besoin, contactez-nous et nous vous aiderons.

## La vie après la proche aidance

---

Tout comme vous avez dû apprendre à être une personne proche aidante, vous devrez éventuellement apprendre à ne plus l'être. Cela peut demander une certaine période d'adaptation.

*Votre proche se remet d'un traitement contre le cancer.* Le retour au train-train quotidien après le traitement réserve parfois des défis inattendus, autant pour la personne atteinte de cancer que pour celle qui en a pris soin. Vous éprouvez peut-être tous deux beaucoup d'anxiété et d'inquiétude à l'idée que le cancer pourrait réapparaître. Votre relation peut aussi avoir changé; il n'est pas nécessairement facile de redevenir partenaire de vie après avoir assumé le rôle de personne proche aidante. Maintenant que l'autre est en meilleure santé, vous constaterez que vous avez de moins en moins de choses à faire pour en prendre soin. Même si vous aviez hâte d'en arriver là, vous pourriez avoir l'impression de ne plus être utile.

*Votre proche n'est plus.* On a beau savoir que la mort approche, on n'imagine pas à quel point le rôle de personne proche aidante prend fin soudainement lorsque l'autre nous quitte. Vous risquez alors de ressentir un grand vide et beaucoup d'incertitude, en particulier si vous preniez soin de votre proche depuis longtemps. Maintenant que vous n'avez plus ce rôle à jouer, vous pourriez aussi éprouver un certain soulagement – tout en vous sentant coupable d'un tel sentiment.

## Aller de l'avant

Lorsque le rôle de personne proche aidante prend fin, la vie ne reprend pas son cours normal du jour au lendemain. Certaines personnes ont de la difficulté à aller de l'avant maintenant qu'elles n'ont plus à prendre soin de leur proche. Voici quelques idées qui peuvent faciliter les choses.

*Accordez-vous la priorité pendant un certain temps.* Lorsque vous vous occupiez de votre proche, mener une vie saine ou faire les choses qui vous plaisent n'était peut-être pas une priorité pour vous. Votre rôle étant désormais terminé, il est temps de voir à votre propre santé et de revenir à vos activités.

*Préparez-vous à revenir au travail.* Si vous avez pris congé du travail pour prendre soin de votre proche, le fait de revenir à votre ancienne routine peut vous aider à reprendre le fil de votre vie.

*Reprenez contact avec votre entourage.* Être une personne proche aidante est une tâche très prenante et il est souvent difficile de garder le contact avec tous nos parents et amis. Il vous faudra sans doute un certain effort pour rétablir les liens. Certaines personnes pourraient demeurer à l'écart, ne sachant pas trop comment vous vous sentez ou craignant de vous déranger. Mais si vous avez envie de voir quelqu'un en particulier, contactez cette personne et organisez une rencontre.

*Sortez et faites des activités.* Pendant que vous vous occupiez de votre proche, vous n'avez peut-être pas eu souvent l'occasion d'aller au cinéma, de souper au restaurant ou de célébrer les anniversaires de vos amis. À présent que vous le pouvez, n'hésitez pas à sortir et à profiter des activités que vous n'aviez pas le temps ou l'énergie de faire auparavant.

*Adonnez-vous à des loisirs.* Commencez à pratiquer une nouvelle activité qui vous intéresse ou revenez à des passe-temps que vous avez mis de côté pendant que vous preniez soin de l'autre.

*Souvenez-vous que vous avez toujours fait de votre mieux.* Ne vous sentez pas coupable de ne pas avoir fait ceci ou cela, ou d'avoir commis certaines erreurs. Personne n'est parfait.



La Société canadienne du cancer travaille sans relâche afin de sauver et d'améliorer des vies. Nous finançons les plus brillants chercheurs sur le cancer. Nous fournissons un réseau d'aide empreint de compassion à toutes les personnes atteintes de cancer, dans tout le Canada et pour tous les types de cancer. Avec le soutien des personnes touchées, des sympathisants, des donateurs et des bénévoles, nous créons un avenir plus sain.

Nous avons tous un rôle à jouer. Ça prend une société pour agir contre le cancer.



Société  
canadienne  
du cancer

ÇA PREND UNE  
SOCIÉTÉ

1 888 939-3333  
CANCER.CA

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

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission. Cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Prendre soin d'une personne atteinte de cancer. Société canadienne du cancer, 2024.*

© Société canadienne du cancer, 2024 · 32440-2-NO