



Société
canadienne
du cancer

Faire face au cancer



1 888 939-3333 | cancer.ca

La Société canadienne du cancer tient à remercier les personnes qui nous ont raconté leur histoire. À moins d'indication contraire de leur part, nous avons, avec leur autorisation, changé leur nom pour protéger leur vie privée.

Nous aimerions également remercier Rosana Faria d'avoir partagé avec nous son expérience de travail auprès de personnes atteintes de cancer. M^{me} Faria est psychologue clinique au Centre hospitalier de St. Mary, Centre universitaire de santé McGill, CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Table des matières

3	Introduction
4	Faire face au diagnostic
5	Attendre le début du traitement
7	Ce que vous pouvez faire
14	Vivre avec ses émotions
15	L'état de choc
16	Le déni
16	La peur et l'incertitude
16	La colère
17	La culpabilité
18	La solitude
18	La tristesse
19	La dépression
19	L'anxiété
21	Obtenir de l'aide
24	La pensée positive
27	Atténuer le stress
34	S'adapter aux changements physiques
35	Baisses d'énergie
36	Modifications de l'apparence
39	Modification des capacités mentales
40	Modifications du sommeil
41	Effets sur la fertilité
42	Effets bénéfiques de l'activité physique et d'une saine alimentation
46	Entretenir les relations
47	Dire aux autres qu'on a le cancer
49	Faire face aux réactions des autres
50	Partager les émotions
51	Tenir les gens au courant
52	Bâtir un réseau de soutien
54	Vie de famille

64	Composer avec de nouvelles réalités matérielles
65	Travail
68	Finances
70	Être loin de chez soi
74	Planification préalable des soins
77	Testament
78	Reprendre le fil de sa vie après le traitement
79	Les émotions après le traitement
82	Trouver sa nouvelle normalité
84	Ressources
85	Société canadienne du cancer

Introduction

Lorsqu'on est atteint de cancer, ce sont souvent les aspects physiques de la maladie qui retiennent l'attention : les symptômes, les options thérapeutiques, les effets secondaires, les résultats d'examen, etc. Pourtant, la santé émotionnelle – ce que vous ressentez ainsi que votre façon de gérer ces sentiments au jour le jour – compte tout autant que votre santé physique et ne doit pas être négligée.

Il n'y a pas vraiment de bonne ou de mauvaise attitude face au cancer. Chacun réagit au diagnostic à sa manière. Vous trouverez dans cette brochure quelques idées pour vous aider à traverser les moments difficiles, à entretenir les liens avec vos proches et à conserver une certaine maîtrise de votre vie malgré la maladie.

Cette brochure s'adresse aux personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de cancer ou qui reçoivent actuellement des traitements contre la maladie. Vous pourrez y lire les témoignages de Canadiens qui se sont trouvés dans la même situation que vous, ainsi que les propos d'une psychologue qui travaille auprès de personnes touchées par le cancer. Ces gens racontent sans détour leurs expériences de cancer et partagent ce qu'ils en ont appris.

Faire face au diagnostic



Chaque personne réagit différemment à l'annonce d'un diagnostic de cancer. Pour plusieurs, les jours et les semaines qui suivent sont extrêmement stressants. La pression peut parfois même devenir insoutenable.



On pense à mille et une choses, mais on n'arrive plus à se concentrer. On essaie simplement de faire face à la nouvelle, sans savoir à quoi s'attendre. Mes émotions, mes idées, tout était sens dessus dessous. Les pensées se bousculaient dans ma tête; je me demandais ce qui allait arriver et si je devais me préparer au pire. – David

Au début, il y a beaucoup d'information à absorber et de décisions à prendre; il est naturel d'éprouver un sentiment d'impuissance. Vous aurez peut-être l'impression que vous devez agir aussi rapidement que possible, dans l'urgence. Ou, au contraire, le temps semblera s'arrêter. Vous pourriez trouver difficile de croire ce que le médecin vous dit et avoir besoin de temps pour vous adapter à la situation. Bien des gens se demandent pourquoi cela leur arrive à eux, ou encore ce qu'ils auraient pu faire plus tôt dans leur vie pour éviter d'avoir un cancer aujourd'hui.

Attendre le début du traitement

Chaque cancer étant unique, le plan de traitement variera d'une personne à l'autre. Pour que vos médecins puissent déterminer les traitements dont vous avez besoin et dans quel ordre, ils devront d'abord recueillir un maximum de renseignements sur le cancer dont vous êtes atteint. Cela veut dire que vous aurez des tests à passer et qu'il vous faudra attendre les résultats.

La plupart des personnes atteintes de cancer disent que l'intervalle entre l'annonce du diagnostic et le début des traitements est particulièrement pénible. Certaines considèrent même qu'il s'agit de la période la plus éprouvante de leur vie.

Mei-Ying avait 45 ans lorsqu'elle a appris qu'elle avait un cancer. Les semaines qui ont suivi la nouvelle ont été extrêmement stressantes. L'annonce du diagnostic, déjà difficile à accepter, a été suivie d'une foule d'analyses. Les médecins ont finalement conclu qu'il s'agissait d'un cancer métastatique du sein. Autrement dit, le cancer qui avait pris naissance dans son sein s'était déjà propagé à un autre organe. Elle a alors dû attendre un mois et demi avant d'entreprendre la chimiothérapie. « Ces six semaines ont été les plus longues de ma vie, se souvient Mei-Ying. Je me sentais totalement désarmée. Je n'avais sans doute jamais été aussi bas, psychologiquement parlant. » Pour la première fois de sa vie, elle n'arrivait pas à dormir la nuit. Dans l'obscurité, ses pensées défilaient à toute allure. « J'étais allongée dans mon lit et j'avais l'impression que je pouvais littéralement sentir les cellules cancéreuses se multiplier en moi. J'avais toute la misère du monde à mettre de l'ordre dans mes pensées. »

Pour rendre l'attente plus facile à supporter, demandez qu'on vous explique comment les résultats des tests seront utilisés dans la planification de votre traitement. Votre médecin pourra aussi vous confirmer que le temps consacré à faire les analyses, élaborer un plan et planifier le calendrier ne devrait pas affecter l'efficacité du traitement.

Ce que vous pouvez faire

Le fait de prendre une part active à votre traitement peut vous aider à calmer vos appréhensions et à retrouver une certaine maîtrise des choses. Il y a de nombreuses façons de vous impliquer avant et pendant vos traitements.

Pensez à vous organiser

Dès les premiers jours qui suivront votre diagnostic, vous aurez sans doute l'impression de sauter dans l'inconnu. Une chose est à peu près sûre toutefois : du jour au lendemain, vous aurez une foule de rendez-vous médicaux, de tests à passer et de papiers à remplir. Faites en sorte que tout cela soit le plus facile à gérer possible. Par exemple :

- Utilisez un système de classement pour les dossiers médicaux et les résultats de tests. Certains hôpitaux fournissent des reliures à cet usage; vous pouvez aussi créer votre propre système au moyen de chemises de classement ou d'un dossier-accordéon.
- Servez-vous d'un journal personnel, d'un calendrier en ligne ou sur papier, ou encore d'une application mobile pour noter vos rendez-vous, tests, symptômes, questions et effets secondaires.
- Demandez à une personne de confiance de vous aider à respecter votre horaire et à le revoir régulièrement avec vous.

Apprenez à connaître votre équipe soignante



Les médecins m'ont bien expliqué mon traitement, dans les moindres détails, en m'indiquant comment ça se déroulerait au jour le jour. Ils m'ont tenu au courant des progrès que je faisais. C'était une formidable équipe de professionnels. - David

Le traitement du cancer est un travail d'équipe, laquelle est composée de vous-même et des nombreux professionnels de la santé qui ont à cœur votre santé physique et émotionnelle. Cette équipe peut inclure votre médecin de famille, des oncologues, des chirurgiens, des infirmières, des travailleurs sociaux, des psychologues et de nombreux autres professionnels spécialisés.

Prenez le temps de faire connaissance avec chaque membre qui s'ajoute à votre équipe soignante, de comprendre son rôle et de voir comment il peut contribuer à votre mieux-être.



Ratissez le plus large possible. Faites appel au plus grand nombre de gens et de ressources que vous le pouvez, servez-vous de leur expertise et si vous constatez que quelque chose ne fonctionne pas pour vous, n'insistez pas.

- Mei-Ying

En sachant exactement qui fait quoi au sein de votre équipe soignante, vous pourrez poser vos questions directement aux bonnes personnes. Si vous le préférez, vous pouvez aussi demander qu'on désigne un membre de l'équipe en particulier qui sera responsable de répondre à vos questions et de partager l'information.

N'oubliez pas que **vous** êtes le membre le plus important de cette équipe. Pensez à l'aider à mieux vous connaître en lui parlant de vos habitudes culturelles, de vos préférences et de vos croyances. Soyez également conscient de vos propres responsabilités. Il vous revient par exemple de :

- vous présenter à l'heure à vos rendez-vous;
- passer les analyses sanguines et les autres tests qui sont demandés;
- signaler tout symptôme ou effet secondaire.

Vous avez le droit de vous exprimer

De façon générale, les Canadiens considèrent que leur système de santé s'occupe bien d'eux. Cela dit, si vous avez le moindre doute quant aux soins dont vous avez besoin, vous pouvez et vous devez en parler. Il est tout à fait légitime de prendre la parole pour exprimer vos besoins ou de demander à quelqu'un de le faire pour vous. Cette prise de parole s'inscrit dans ce qu'on appelle la « défense des droits ». Même si vous ne savez pas exactement ce dont vous avez besoin, il est important d'en parler. Votre équipe soignante ne peut pas vous venir en aide si vous gardez le silence.

Parmi vos droits, il y a également celui de demander un deuxième avis auprès d'un autre médecin si vous le jugez opportun, et ce, même si vous avez déjà commencé votre traitement. C'est à vous de prendre les décisions finales qui concernent votre traitement, à partir de l'information fournie par l'équipe soignante.

« Si vous avez l'impression que le système vous laisse tomber, il faut vous exprimer. Il faut parler haut et fort, demander que quelqu'un d'autre s'occupe de vous ou réclamer davantage d'aide. » – Mei-Ying

Recueillez de l'information

De l'information sur le cancer, on peut en trouver partout. Il est facile de s'y perdre et de ne plus savoir quoi penser. Parents et amis, avec les meilleures intentions du monde, peuvent ajouter à la confusion en y allant de leurs propres opinions. Pour vous qui êtes aux prises avec un diagnostic de cancer, ce n'est guère utile. Il existe toutefois des moyens pour vous permettre de vous y retrouver.

Décidez de la quantité d'information dont vous avez besoin.

Lorsqu'elle a reçu un diagnostic de cancer du côlon à 81 ans, Eleanor a choisi de s'en remettre aux conseils de son médecin et de ne pas chercher d'information de son côté. « Je n'avais pas beaucoup de questions », dit-elle. Lorsque Sylvain, à 27 ans, a appris qu'il avait un mélanome, il a voulu en savoir le plus possible. Cela l'a aidé à avoir une meilleure emprise sur ce qui lui arrivait et à réduire son niveau de stress. C'est à vous de décider jusqu'à quel point vous souhaitez être renseigné sur votre maladie et son traitement.

Fiez-vous à votre équipe soignante. Il est parfois difficile de savoir si l'information dont on dispose est exacte ou fiable. Votre équipe soignante est la mieux placée pour vous guider. Demandez-lui de vous suggérer des sources de renseignements de qualité sur le type de cancer dont vous êtes atteint et sur votre plan de traitement. N'hésitez pas à poser des questions à la suite de vos lectures. Votre équipe soignante sert en quelque sorte de trait d'union entre l'information générale que vous pouvez trouver à propos du cancer et votre situation personnelle.

Préparez une liste de questions à poser lors de vos rendez-vous. Si vous ne comprenez pas la réponse qu'on vous donne, demandez au médecin de vous réexpliquer les choses dans des termes plus simples. N'hésitez pas à répéter l'information dans vos propres mots pour être certain d'avoir bien compris.

Pour vous aider à vous renseigner

Notre publication intitulée *Questions à poser lorsqu'on a un cancer* peut vous servir d'aide-mémoire pour les renseignements importants. Elle contient également des exemples de questions pour votre équipe soignante.

Conservez l'information transmise lors de vos rendez-vous.

Prenez des notes ou vérifiez s'il est possible d'enregistrer les réponses pour pouvoir les réécouter plus tard. Vous pouvez aussi demander l'autorisation de contacter les membres de votre équipe soignante entre les rendez-vous si vous avez des questions.

Faites preuve de prudence avec les sources d'information médicale en ligne. Le Web et les médias sociaux regorgent de données et de témoignages à propos du cancer. Il faut en prendre et en laisser, car cette information est loin d'être toujours exacte et fiable. Et même s'ils sont tout à fait véridiques, les renseignements que vous trouverez ne s'appliquent pas nécessairement à votre situation personnelle.



Je voulais simplement comprendre le type de cancer dont j'étais atteint, mais quand j'ai vu ce qu'on disait de mon diagnostic, ça m'a découragé, car les chances de survie étaient très faibles. Ce n'était pas facile à lire. – David

Si vous faites des recherches sur Internet, consultez les sites Web d'organismes reconnus à l'échelle nationale : centres de cancérologie, écoles de médecine, organismes gouvernementaux ou sans but lucratif. L'information générale que vous y trouverez pourra s'avérer utile lorsque vous discuterez de votre traitement avec le médecin.



Quand je reviens à la maison après un rendez-vous, je fais des recherches sur Internet, mais je valide toujours avec le médecin. Lorsqu'on me demande si je veux essayer un protocole de traitement, je dis : "D'accord, on s'en reparle dans une semaine". Je rentre chez moi, je regarde sur Internet, je m'intéresse et je m'informe. Je retourne ensuite voir les gens de mon équipe et je leur demande : "J'ai lu ceci ou cela, est-ce que c'est exact? Est-ce une bonne chose? Qu'en pensez-vous?" De cette manière, j'ai davantage l'impression de faire partie de la solution. – Sylvain

La Société canadienne du cancer comme source d'information

La Société canadienne du cancer offre de l'information en version imprimée, en ligne à cancer.ca et par téléphone au 1 888 939-3333. Notre information est mise à jour régulièrement et révisée par des experts canadiens avant d'être diffusée.

Cette information peut vous être utile, mais ne doit jamais remplacer votre relation avec votre médecin ou un autre spécialiste en soins de santé qui fait partie de votre équipe. Seul votre médecin peut dire si elle s'applique à votre situation personnelle.

Donnez-vous du temps

« *Donnez-vous du temps pour vous adapter à tout ce qui arrive. Renseignez-vous sur le traitement, voyez comment vous réagissez et apprenez à composer avec tout ce que cela implique. Soyez patient avec vous-même. Tout ce qui est nouveau exige qu'on prenne le temps de s'y faire.*

– Rosana Faria, psychologue

Lorsqu'un événement fait basculer votre vie, il est normal de vouloir remettre les choses en place – et vite. Voici comment Mei-Ying a réagi : « Je suis une personne d'action, alors j'ai trouvé très difficile d'être ainsi obligée d'attendre. Le système de santé est débordé. Il faut beaucoup de temps pour obtenir les résultats des analyses, et il faut ensuite interpréter ces résultats. Ma patience a été mise à rude épreuve. »

Mei-Ying se souvient d'avoir marché de long en large dans les salles d'attente de l'hôpital avant ses rendez-vous. Elle se revoit, implorant son oncologue de commencer immédiatement la chimiothérapie. En y repensant aujourd'hui, elle réalise combien c'était inutile. Si c'était à refaire, elle se dirait qu'il ne sert à rien de faire les cent pas. Les réponses viennent en temps et lieu et pour cela, il faut laisser les gens faire leur travail.

Essayez de concentrer votre énergie à prendre soin de vous-même. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins; il faut parfois un peu de temps pour savoir exactement ce qui est bon pour nous. Selon Rosana Faria, psychologue pour un vaste programme de soins du cancer en milieu hospitalier à Montréal, certaines personnes se rendent compte qu'elles n'ont jamais accordé beaucoup d'importance à leurs propres besoins. « Les priorités des autres passaient toujours avant les miennes. » Rosana encourage les gens à considérer cette période de leur vie comme un temps d'arrêt pour s'occuper d'elles-mêmes et se dire : « Oui, j'ai le droit de penser à moi et je vais prendre ce temps-là pour moi. »

Prenez le temps qu'il faut pour reconsidérer vos priorités et soyez patient. « On pourrait comparer la vie à un casse-tête composé d'innombrables pièces qui se mettent en place une à une », explique Rosana. Lorsqu'on reçoit un diagnostic de cancer, c'est comme si quelqu'un mêlait d'un seul coup toutes les pièces du casse-tête : votre travail, votre famille, vos relations, votre rapport à vous-même. Et il faut du temps pour tout remettre en place. »

Vivre avec ses émotions



Lorsqu'on a un cancer, il est normal de vivre différentes émotions, certaines très intenses et passagères, d'autres qui nous habitent en permanence. Certains comparent leur état émotionnel à des montagnes russes. Chaque personne réagit à sa façon à un diagnostic de cancer.

Quelle que soit votre manière à vous de faire face aux émotions difficiles, vous n'avez pas à souffrir dans la solitude. Demandez à vos proches de vous soutenir, et essayez différentes stratégies d'adaptation pour voir ce qui fonctionne pour vous.



L'être humain est doté d'une grande sensibilité : vous avez parfaitement le droit d'être triste ou inquiet face à un tel bouleversement dans votre vie. – Rosana Faria, psychologue

L'état de choc

C'est souvent la première réaction au diagnostic. L'annonce d'un cancer peut susciter un état de confusion, une sorte d'engourdissement qui empêche de penser ou de ressentir quoi que ce soit. Quand on est en état de choc, il est très difficile d'absorber de l'information ou d'accomplir des tâches pourtant toutes simples. Vous pouvez même ne plus savoir où vous êtes ou avoir l'impression que le temps s'est arrêté.



Le médecin nous a montré une image de la tumeur, mais je ne m'en souviens pas du tout. J'étais ébranlée, je n'arrivais pas à y croire. Toute ma vie j'avais été en santé et du jour au lendemain, j'étais atteinte de cancer. – Eleanor

Le déni

Il se peut que vous mettiez du temps à accepter le fait que vous avez un cancer, en particulier si vous n'éprouvez pas de malaises physiques. Le déni est un mécanisme auquel l'esprit fait parfois appel pour supporter des réalités qui font trop mal; il ne s'agit pas d'un choix conscient. La réaction de déni s'estompe souvent avec le temps.



La première chose qui m'a traversé l'esprit, c'est qu'ils s'étaient trompés de dossier. Ça ne pouvait pas être moi, j'avais 45 ans et je n'avais jamais eu d'ennuis de santé sérieux. Je ne correspondais pas à l'image que je me faisais des personnes atteintes de cancer, alors je me disais qu'il y avait sûrement une erreur quelque part. – Mei-Ying

La peur et l'incertitude

Un diagnostic de cancer a de quoi rendre inquiet. Il est normal d'avoir peur de souffrir ou de mourir. Par moments, vous pourriez avoir l'impression que vous êtes en train de perdre le contrôle de votre vie, sans savoir ce que l'avenir vous réserve. Cet état d'esprit se manifeste en particulier dans les premiers temps après le diagnostic, mais il peut aussi resurgir de temps à autre pendant le traitement. Plusieurs personnes voient leurs craintes et leurs doutes se dissiper à mesure qu'elles sont plus renseignées à propos du cancer et qu'elles savent à quoi s'attendre lors du traitement. Il est fort possible que vous vous sentiez davantage maître de la situation une fois que vous vous serez habitué au traitement.

La colère

La colère est une réaction fréquente à une réalité qui semble parfaitement injuste. Vous pourriez ainsi être fâché contre le cancer lui-même, contre les professionnels de la santé, ou même contre vos parents et amis qui sont en santé ou qui ne comprennent pas

ce que vous vivez. Vous pourriez également en vouloir à votre Dieu ou même retourner cette colère contre vous-même.

Certaines personnes se mettent en colère plutôt que d'exprimer des émotions comme la peur ou la tristesse. Souvent, notre éducation nous a appris qu'il ne fallait pas manifester notre colère, mais il s'agit là d'une réaction normale au cancer. Vous n'avez pas à faire comme si tout allait bien si ce n'est pas le cas. Par contre, rassurez vos proches et expliquez-leur que si vous paraissez fâché ou maussade par moments, ce n'est pas à eux que vous en voulez.

La culpabilité

Certaines personnes se sentent coupables d'avoir un cancer. Vous vous demandez peut-être si vous auriez pu faire quelque chose pour prévenir la maladie ou pour qu'elle soit détectée plus tôt. Vous pourriez aussi vous sentir responsable de l'impact de votre maladie sur vos proches.

Bien qu'ils n'en soient pas du tout aux mêmes étapes de leur vie, Sylvain et Mei-Ying ont tous deux ressenti une grande culpabilité. Sylvain vivait chez ses parents lorsqu'il a reçu son diagnostic à l'âge de 27 ans; il s'en est voulu de faire souffrir les siens. Mei-Ying était mariée et mère de famille lorsqu'on lui a découvert un cancer du sein métastatique. Elle n'était pas certaine de survivre à la maladie.



Je me suis senti coupable quand ma mère a dû cesser de travailler, coupable lorsque mes neveux ont des difficultés à l'école parce que ma sœur était avec moi pendant le traitement, et coupable aussi quand mon frère a perdu son emploi. Je me disais que si je n'avais pas été malade, mon frère aurait été en mesure de faire son travail et ma sœur aurait pu être plus présente pour ses enfants. Les médecins me disaient de penser d'abord à moi. Ça ne marche pas comme ça. Les gens s'en font pour vous, alors vous vous en faites aussi pour eux. – Sylvain



J'étais rongée par la culpabilité d'abandonner ma famille, d'abandonner mes enfants. C'est probablement le sentiment que j'ai eu le plus de mal à supporter. – Mei-Ying

On dit parfois de la culpabilité que c'est une émotion inutile. C'est peut-être le cas, mais il n'en demeure pas moins que c'est un sentiment bien réel, que beaucoup de gens éprouvent. Ce qui est également vrai, c'est que ce n'est pas de votre faute si vous avez un cancer. Personne ne mérite d'être malade.

La solitude

On peut se sentir très seul lorsqu'on a un cancer. Vos amis et les membres de votre famille ne vous téléphonent pas ou ne vous visitent peut-être pas aussi souvent que vous le souhaiteriez. De votre côté, il se peut que vous vous sentiez trop malade pour travailler ou prendre part à des activités sociales. Et même quand vous êtes avec des gens, vous pourriez avoir l'impression que personne ne peut vraiment comprendre ce que vous traversez.



La première émotion que j'ai ressentie, c'est que je serais vraiment tout seul dans cette galère. Et pourtant, ma famille était là pour me soutenir. Mais dans une certaine mesure, c'était moi d'un côté et la maladie de l'autre. J'avais beau être entouré, c'était à moi de choisir comment je voulais vivre ma vie avec le cancer. – Sylvain

La tristesse

Il n'est pas rare d'éprouver de la tristesse après avoir reçu un diagnostic de cancer ou pendant qu'on suit un traitement contre la maladie. Vous pourriez avoir de la peine de ne plus être en bonne santé ou de ne pas pouvoir passer autant de temps qu'avant avec vos proches. Devoir renoncer pendant un certain temps à des activités agréables, comme les voyages ou la pratique d'un sport, peut aussi être difficile à vivre. Il est normal de pleurer ou de ressentir du chagrin, de la frustration ou du découragement lorsqu'on doit faire à face à des événements aussi stressants ou bouleversants.

La dépression

Bien des gens atteints de cancer ont envie de pleurer ou se sentent malheureux, désespérés ou démoralisés par moments. C'est normal. Toutefois, si ces émotions sont omniprésentes ou se manifestent de façon prolongée, deviennent plus intenses ou affectent la vie quotidienne, elles peuvent constituer des signes de dépression. On appelle aussi ceci dépression clinique. Les autres signes de dépression sont notamment :

- les modifications de l'appétit, du poids ou du sommeil;
- le sentiment d'inutilité ou de culpabilité;
- la difficulté à se concentrer;
- les pensées récurrentes de mort ou de suicide.

La dépression peut et doit être traitée. Ce n'est aucunement un signe de faiblesse. Une personne en état de dépression est incapable de « passer à autre chose » ou de « retrouver le sourire » par la seule force de sa volonté.

Si vous pensez éprouver des symptômes de dépression, parlez-en à votre équipe soignante. On vous dirigera au besoin vers un spécialiste, comme un psychologue ou un psychiatre, qui vous recommandera des médicaments ou une thérapie.

L'anxiété

L'anxiété est une réaction courante chez les personnes atteintes de cancer. Le cancer est une expérience stressante, qui peut être source de nombreuses inquiétudes. L'anxiété peut, par exemple, se manifester lorsque vous attendez des résultats d'examen ou si vous craignez les conséquences de votre maladie sur votre travail, votre famille ou votre situation financière.

Il est souvent difficile de gérer l'anxiété lorsqu'elle est très intense. Dans certains cas, il s'agit d'un problème médical nécessitant un traitement. L'anxiété peut vous rendre irritable, facilement distrait et incapable de vous concentrer; elle peut aussi entraîner des

troubles du sommeil et de la fatigue. Certaines personnes anxieuses notent également des changements physiques comme de l'essoufflement, des étourdissements, des sueurs ou des douleurs thoraciques.

Votre équipe soignante pourra vous aider en vous donnant des conseils pour apaiser l'anxiété, en vous suggérant des cours de gestion du stress ou en vous dirigeant vers un thérapeute ou un programme de soutien. Le recours à des médicaments est parfois indiqué pour traiter l'anxiété.

Dépression et anxiété - la difficulté de vivre le moment présent

En tant que psychologue clinique auprès de personnes atteintes de cancer, Rosana Faria a aidé de nombreuses personnes à composer avec la dépression et l'anxiété. « Lorsque mes patients sont aux prises avec des émotions intenses, je leur dis habituellement que le problème ne réside pas dans les émotions comme telles. Le problème, c'est quand ces émotions les paralysent et qu'ils ne peuvent plus fonctionner parce qu'ils sont incapables de faire face à ce qui leur arrive. »

Rosana insiste sur le fait que lorsqu'on commence à ressentir ce genre d'incapacité, il est temps de parler de notre état émotionnel avec un professionnel de la santé qui pourra aider à développer des stratégies pour aller de l'avant.

La dépression et l'anxiété peuvent être toutes deux très lourdes à porter, mais ce sont deux états fort différents.

« De manière générale, la dépression est grandement associée au passé, que nous avons chacun notre manière de voir, explique-t-elle. Les gens déprimés ont l'impression d'être punis, ils ont des regrets et se blâment de ce qui arrive. Le regard qu'ils posent sur le passé amène un sentiment de découragement. Ils n'ont plus d'énergie et sont démotivés. Ils sont totalement enfermés dans l'idée qu'ils se font du passé. »

L'anxiété concerne davantage l'avenir. « Les personnes anxieuses s'en font énormément, elles ont l'impression de perdre la maîtrise de leur vie, elles sont terrorisées. Toutes leurs pensées sont tournées vers le futur. Dans les deux cas (dépression ou anxiété), la personne est ailleurs que dans le moment présent, souvent parce que la situation est tout simplement trop pénible. Il lui faut une échappatoire. »

Obtenir de l'aide

Chaque personne vit des émotions différentes face au cancer, et chacune trouvera du soutien à sa façon. La solution pour vous ne sera pas nécessairement la même pour quelqu'un d'autre. Vos besoins pourront aussi évoluer avec le temps. Ce qui importe, c'est de vous rappeler qu'il existe de l'aide si vous en avez besoin.

Votre équipe soignante

Si vous avez besoin de soutien pour mieux composer avec les émotions qui vous habitent, demandez à votre équipe soignante de vous orienter vers des services et des spécialistes près de chez vous. Même si vous avez des réticences à demander de l'aide, souvenez-vous que traiter le cancer ne se limite pas à guérir le corps. Le soutien affectif constitue une part importante de vos soins.



Il y avait une foule de services à ma disposition; il y avait un psychologue, des thérapeutes et plein d'autres ressources. Les médecins me demandaient toujours : "Comment ça va cette semaine?" et "Avez-vous besoin de ceci ou de cela?" Je n'ai pas eu recours aux services, mais tout était à ma portée si j'en avais éprouvé le besoin. - David

Certains psychologues, psychiatres et travailleurs sociaux se spécialisent dans la santé mentale des personnes touchées par le cancer. Ils sont formés pour vous écouter, identifier les problèmes et proposer des solutions pour vous aider à retrouver un certain équilibre. Certains médecins de famille, infirmières et intervenants en soutien spirituel rattachés aux centres d'oncologie peuvent aussi vous aider dans le cadre de rencontres individuelles ou en groupe. Du soutien par téléphone ou en ligne est parfois offert.

La relation d'aide peut prendre différentes formes. Ne vous en faites pas si vous ne savez pas exactement ce dont vous avez besoin; c'est le rôle du conseiller ou du thérapeute de vous aider à y voir plus clair. Ces professionnels de la santé sont formés pour cela.

Travailleurs sociaux en oncologie

Les travailleurs sociaux en oncologie sont des professionnels accrédités et habilités à fournir de l'aide et du soutien émotionnel. Ils peuvent vous diriger vers d'autres ressources, par exemple des groupes de soutien et des programmes offerts dans la communauté. Ils sont également en mesure de vous donner un coup de main pour des questions d'ordre pratique, comme l'aide financière, les soins à domicile, le transport ou la préparation de documents. La plupart des centres de traitement comptent des travailleurs sociaux spécialisés en oncologie parmi les membres de leur personnel. N'hésitez pas à en voir un.

Groupes de soutien

Les groupes de soutien permettent aux personnes touchées par le cancer de rencontrer des gens qui ont vécu une expérience semblable et qui sont par conséquent à même de les comprendre. Faire partie d'un groupe de soutien aide à briser l'isolement; vous pouvez y obtenir de l'aide, mais aussi en donner. Les groupes de soutien peuvent aussi être de bonnes sources d'information, car les personnes qui en font partie échangent des conseils et des ressources pour mieux faire face au cancer.

Les groupes de soutien peuvent se réunir en personne, par téléphone ou en ligne dans des salons de clavardage ou des groupes de discussion privés et animés par des modérateurs. La structure et le mode de fonctionnement de ces groupes sont très variables; essayez de parler au responsable pour savoir si le groupe correspond à vos besoins.

Soutien individuel

Si vous n'êtes pas à l'aise en groupe ou préférez un cadre moins structuré, vous pourriez trouver du soutien auprès de personnes de votre entourage qui ont actuellement ou ont déjà eu un cancer. Même des gens que vous venez juste de rencontrer ou que vous ne connaissez pas beaucoup peuvent vous apporter du réconfort et vous encourager; ils sont bien placés pour vous comprendre en raison de leur propre expérience. Si vous ne connaissez personne ayant été touché par le cancer, un de vos proches pourra peut-être vous mettre en contact avec quelqu'un qu'il connaît.



Depuis que je suis rétabli, deux autres personnes de mon entourage ont eu le même type de cancer. J'ai communiqué avec eux tous les deux ou trois jours pour leur dire à quoi s'attendre. J'ai essayé de leur faire profiter de mes propres expériences, autant positives que négatives. – David

Réseaux sociaux

Bien des gens se tournent vers les cybercommunautés pour obtenir du soutien et de l'information afin de faire face au cancer. Il peut s'agir aussi bien de groupes Facebook privés que de babillards en ligne pour les personnes touchées par le cancer. Ces espaces virtuels sont des lieux d'échange où vous pouvez partager vos expériences et nouer des liens sans sortir de chez vous.



La bienveillance et le réconfort que j'ai trouvé auprès de différentes communautés en ligne ont été précieux pour moi. Sachant que d'autres personnes avaient déjà reçu le même diagnostic, suivi les mêmes traitements et éprouvé les mêmes peurs, je me suis sentie moins seule. Je peux aussi compter sur ces personnes pour discuter ouvertement de sujets auxquels mes proches qui n'ont pas connu le cancer ne peuvent pas vraiment s'identifier, malgré tous leurs efforts. – Mei-Ying

Parler à quelqu'un qui est passé par là

Si vous voulez parler à une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre, vous pouvez entrer en contact par téléphone avec un bénévole spécialement formé qui saura vous écouter, vous apporter de l'espoir et vous suggérer des idées pour faire face à la situation – toujours avec le point de vue d'une personne qui est elle aussi passée par là.

Inscrivez-vous à ce programme gratuit à match.cancer.ca ou appelez-nous au 1 888 939-3333.

Vous souhaitez échanger en ligne avec quelqu'un?

Si vous désirez vous joindre à notre communauté en ligne, visitez ParlonsCancer.ca. Vous pourrez lire des nouvelles, vous joindre à des groupes de discussion, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Vous y trouverez des personnes attentionnées et dévouées.

La pensée positive



Pendant mon traitement, il y a eu des jours où c'était pénible, parfois au point d'avoir envie de tout laisser tomber. Mais j'ai toujours pu m'accrocher à quelque chose de positif. Nous avons tous nos mauvais jours, mais il faut être capable de se ressaisir. – David

Les personnes atteintes de cancer évoquent parfois les bienfaits de la pensée positive. Quelqu'un de votre entourage pourrait également vous encourager à adopter une telle attitude. Si cette manière de voir est bénéfique pour certains, d'autres trouvent en revanche que cela met encore plus de pression sur eux. Non seulement il est impossible d'être positif tout le temps, mais faire des efforts constants pour y arriver peut drainer beaucoup d'énergie. Cela peut également empêcher d'exprimer des craintes et des émotions qui sont bien réelles et qui méritent qu'on s'y attarde.

« Lorsqu'on vit une grande épreuve, il est parfois impossible d'être positif, indique Rosana Faria. Certaines personnes se sentent très mal du fait qu'elles sont incapables de faire preuve d'optimisme. On ne peut pas toujours tout contrôler. Nos pensées se forment naturellement et ne sont pas toujours positives. Il faut les prendre comme elles viennent. »

Rosana encourage les gens à se concentrer sur leur attitude plutôt que de s'acharner à entretenir des pensées positives. L'attitude est la manière de faire face à la situation dans laquelle vous vous trouvez ou de gérer les pensées qui vous viennent à l'esprit. Le fait de diriger vos efforts là où vous avez du pouvoir peut aider à rendre les choses plus supportables. Si, par exemple, vos amis ne vous téléphonent pas pendant que vous suivez des traitements, cela pourrait vous faire de la peine ou même vous mettre en colère. Selon Rosana, cela se produit relativement souvent. « Il se peut que vos amis ne sachent tout simplement pas comment agir ou quoi dire. Si vous leur demandez plutôt de leurs nouvelles à eux, vous leur montrez qu'il est possible d'avoir d'autres sujets

de conversation que votre maladie. » En mettant l'accent sur ce que vous pouvez changer, vous commencez déjà à avoir plus d'emprise sur la situation.

Mordre dans la vie – l'histoire de Mei-Ying

Mei-Ying menait une vie professionnelle trépidante lorsqu'on lui a appris qu'elle avait un cancer du sein qui avait déjà commencé à se répandre ailleurs. Âgée de 45 ans, cette mère de trois enfants avait toujours mangé sainement et fait de l'exercice; c'était une véritable boule d'énergie. Son diagnostic a donc été un choc, et elle a eu beaucoup de mal à l'accepter au début. « Le plus difficile a été lorsque certains aspects de ma vie ont commencé à m'échapper... Je me sentais vraiment impuissante. Laisser tomber ma carrière a été pour moi le plus gros sacrifice. » Mei-Ying était directrice des ressources humaines dans un institut de recherche et avait mis des années à gravir les échelons avant d'obtenir ce poste. « C'était comme si quelqu'un avait tiré le tapis sous mes pieds. »

Ont suivi plus de cinq années ponctuées de nombreux traitements de chimiothérapie et de radiothérapie, au cours desquelles Mei-Ying a fini par trouver comment y faire face.

Elle s'est dit qu'elle ferait tout en son pouvoir pour éviter que le cancer prenne le dessus sur son existence. « J'avais toujours été quelqu'un qui aimait la vie. Profiter de chaque seconde a été ma façon de combattre la maladie. J'ai voulu faire en sorte que les aspects de ma vie qui me plaisaient le plus, ou qui me permettaient de me sentir normale, ne soient pas affectés. Même les choses les plus banales : par exemple, lorsque j'allais à la chimio, je prenais soin de me maquiller et j'enfilais de beaux vêtements, comme pour une sortie en ville. »

Mei-Ying s'efforçait toujours d'arriver avec le sourire, même quand elle se sentait moins bien. « Je suis devenue très attachée à certaines infirmières. Parce que je passais les voir pour les saluer, elles prenaient toujours la peine de me donner l'accolade. » Mei-Ying n'hésitait pas non plus à s'offrir de petites gâteries. « Il y avait un endroit tout près où les pâtisseries et le café étaient délicieux. Mon mari allait m'en chercher et je me disais alors : "Aujourd'hui c'est la chimio, je vais pouvoir savourer cette danoise au fromage que j'aime tant." »

À la maison, Mei-Ying a eu à cœur que la vie de famille demeure aussi normale que possible. « J'ai cherché comment faire pour ne pas avoir l'impression que ma vie était complètement à l'envers. Lorsque j'étais en forme, je profitais

de la moindre parcelle d'énergie et de chaque instant de joie. On allait souvent dehors pour bouger; parfois je me contentais de rester tranquille en regardant les autres. On faisait de chaque activité un événement, même si ce n'était qu'une simple soirée le samedi, devant un bon film et un bol de maïs soufflé. »

L'exercice a été pour elle un excellent antidote au stress. Les jours où elle en était capable, elle nageait ou faisait du vélo. Sinon, elle faisait de courtes promenades pour sortir un peu de la maison.

Et, fidèle à son habitude, elle profitait pleinement de chaque moment de bonheur. « À peu près une semaine après un traitement de chimio, nous sommes allés en République dominicaine et nous avons fait de la tyrolienne dans la forêt tropicale. » Son médecin lui avait dit qu'elle pouvait l'essayer si elle en avait envie. Et elle l'a fait. « Mon fils cadet, qui avait 18 ou 19 ans à l'époque, m'a dit : "Tu sais, maman, je suis vraiment fier de toi. Je n'en reviens pas de te voir faire ça." » Et aujourd'hui, ce souvenir la fait rire.

Atténuer le stress

Pour la plupart des gens, l'expérience du cancer implique une certaine dose de stress. Or, les moyens que vous avez utilisés dans le passé pour gérer la pression pourraient ne pas être aussi efficaces cette fois. Sachez que vous pouvez faire une multitude de choses pour ne pas vous sentir submergé par la situation. Prenez la peine de vous arrêter et pensez à ce qui peut vous détendre. Cela ne peut qu'être bon pour votre moral et vous aider à trouver la force émotionnelle pour traverser les moments difficiles.

Certaines des suggestions qui suivent impliquent de socialiser alors que d'autres sont des activités relaxantes que vous pouvez pratiquer tranquillement à la maison. Quelques minutes à la fois peuvent suffire pour relâcher un peu la tension.

Techniques corps-esprit



Les jours où je suis fatigué, je fais 20 minutes de méditation. Je ferme tout dans la maison. Je respire. Au bout de 20 minutes, je sens l'énergie qui revient et je suis ensuite prêt à affronter le reste de la journée. – Sylvain

Il existe plusieurs approches corps-esprit permettant de calmer l'esprit, de régénérer le corps et d'atténuer le stress, l'anxiété et la fatigue. Souvent, les hôpitaux et les centres de cancérologie organisent des séances permettant de s'y initier. Vous pouvez aussi pratiquer ces techniques chez vous à l'aide de livres, de CD ou de sites Web. Toutes partent du même principe : se concentrer sur le moment présent plutôt que sur le regret du passé ou la crainte de l'avenir.

Les **exercices de relaxation** impliquent habituellement la respiration lente et la décontraction musculaire.

La **méditation** exige de se concentrer sur une seule chose, par exemple la respiration. Il existe plusieurs formes de méditation, pouvant se pratiquer en position assise ou couchée, ou encore en marchant.

L'**imagerie mentale dirigée**, qui combine la respiration profonde et la méditation, consiste à imaginer un environnement paisible. Certaines personnes aiment écouter en même temps une musique douce ou des sons de la nature, tandis que d'autres préfèrent le silence.

La **méditation de pleine conscience** est une forme de méditation plus structurée que les thérapeutes et les médecins enseignent parfois aux patients pour les aider à retrouver leur équilibre émotif. L'idée de cette technique est de ramener l'attention sur le moment présent, sans jugement ni obligation de le changer.



La pleine conscience peut s'avérer un bon moyen de gérer une situation difficile et d'apprendre à vivre davantage dans l'instant présent. Elle peut beaucoup aider, qu'on l'utilise comme technique d'autoassistance ou dans le cadre d'une thérapie pour atténuer des symptômes particuliers.

– Rosana Faria, psychologue

Si vous avez envie d'essayer l'une ou l'autre de ces techniques, votre équipe soignante pourra vous renseigner et vous orienter.

Activités physiques corps-esprit

Certains types d'exercice en douceur permettent, grâce au mouvement, de connecter l'esprit au corps; le yoga est probablement le plus connu. Il existe des formes de yoga plus lentes et méditatives, tandis que d'autres sont plus athlétiques. Le tai-chi, une technique chinoise très ancienne, est en quelque sorte de la « méditation en mouvement ». Les mouvements lents et continus du tai-chi favorisent la détente de l'esprit.

Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute activité physique. Il est également important, au début, de suivre les indications d'un professeur qualifié afin d'apprendre les techniques correctement. Les hôpitaux et les centres de cancérologie organisent parfois des cours pour les personnes atteintes de cancer. Une fois que vous maîtriserez les bases, vous pourrez continuer à vous exercer à la maison avec l'aide d'un livre, d'un CD ou du Web.

Écriture et autres activités créatives

Plusieurs personnes trouvent utile de mettre leurs émotions sur papier; l'écriture leur permet non seulement d'exprimer, mais aussi de mieux comprendre ce qu'elles ressentent. Leur niveau de stress diminue du même coup. Pour certains, écrire est plus facile que parler lorsqu'il s'agit de mettre des mots sur des émotions.

Vous pouvez vous ouvrir sur de longues pages ou au contraire vous en tenir à quelques mots, selon ce que vous souhaitez exprimer. Vous pouvez noter vos pensées dans un journal intime, juste pour vous, ou les partager avec les personnes de votre choix dans des lettres, des courriels de groupe ou des publications sur Facebook. Vous avez même la possibilité de vous adresser au monde entier sur un blogue, un site Web personnel ou les différents médias sociaux.



Le fait d'écrire sur ce que c'est que de vivre avec le cancer et de partager mon histoire avec d'autres personnes m'a procuré un sentiment de satisfaction. Je me suis rendu compte que cette expérience n'avait pas été inutile. – Mei-Ying

Si vous n'aimez pas écrire, ou si cela vous fatigue ou vous bouleverse, essayez une autre activité faisant appel à la créativité. La photographie, le dessin ou la peinture de même que la musique sont autant d'excellents moyens d'extérioriser vos émotions.

Vous voulez en savoir plus sur les façons d'atténuer le stress?

Visitez cancer.ca/therapiescomplementaires.

Passe-temps et centres d'intérêt

Les survivants du cancer disent souvent que la pratique d'un passe-temps leur a été d'un grand secours. En effet, s'adonner quotidiennement à une activité agréable – qui vous apporte une détente ou vous stimule physiquement – aide à évacuer le stress. C'est aussi un bon moyen de passer le temps; plusieurs disent se sentir mieux lorsqu'ils se tiennent occupés.

« *Attendre les résultats est toujours angoissant. On nous dit qu'on va nous rappeler deux semaines plus tard pour vous faire part des résultats. C'est pour ça que j'ai toujours des projets : je m'arrange pour que les deux semaines en question passent le plus rapidement possible. Je ne reste surtout pas assis dans mon salon à attendre. Je continue à vivre ma vie.* – Sylvain

Vous pouvez vous réserver du temps pour une activité que vous avez toujours aimée et que vous êtes encore en mesure de pratiquer. Sylvain, pour sa part, est demeuré aussi actif que possible; avec ses amis, il s'est même mis à l'organisation d'événements sportifs afin de recueillir des fonds pour le cancer. « Pendant que je fais ça, je ne pense pas à ma maladie », explique-t-il.

Ou encore, vous pouvez essayer quelque chose d'entièrement nouveau. Mei-Ying a appris à faire du crochet. « Le fait de me concentrer sur ces gestes répétitifs m'a apporté un extraordinaire sentiment de sérénité », se souvient-elle.

Même si vous devez modifier vos passe-temps habituels, essayez de vous concentrer sur ce que vous êtes capable de faire et non sur ce que vous n'êtes pas en mesure d'accomplir.

« *Même si j'étais très souffrant, je suis allé marcher dehors toutes les fois que j'ai pu. Impossible d'aller pêcher ou chasser. J'étais loin de chez moi, à attendre le prochain rendez-vous. Alors j'ai passé le plus clair de mon temps à marcher.* – David

Le plein air avait toujours été au cœur de la vie de David. Dans sa petite communauté du Labrador, il s'adonnait à la chasse, à la trappe et à la pêche – autant d'activités auxquelles il ne pouvait avoir accès pendant les sept semaines passées à St John's pour son traitement. Il a donc fait ce qui représentait pour lui l'activité la plus proche de ses loisirs préférés : marcher dehors.

Moments en famille ou entre amis

Passer du temps en compagnie de personnes que vous aimez peut aider à réduire votre niveau de stress. Ce peut être l'occasion de parler des sentiments qui vous habitent avec vos proches. Vous pouvez en profiter pour faire des choses que vous avez toujours aimé faire ensemble et même, pourquoi pas, rire un bon coup. Cela pourrait vous aider à ne pas penser au cancer, ne serait-ce que pendant un court moment.



Heureusement, il y avait ma famille. Je ne pouvais pas faire de la motoneige, mais j'allais me promener en auto avec mes proches. J'avais perdu l'appétit, mais on m'emmenait quand même au restaurant et je mangeais ce que je pouvais. J'ai bénéficié d'un soutien incroyable. – David

En continuant à faire exactement comme avant, les amis de Sylvain lui ont permis d'oublier un peu le cancer et les traitements. « Si on avait prévu aller prendre une bière, c'est ce qu'on faisait. S'il y avait quelque chose de drôle, on ne se gênait pas pour rire. Ils n'étaient pas toujours là à me demander comment était mon épaule ou si les traitements se passaient bien. Ils avaient compris que je ne voulais pas être constamment Sylvain-celui-qui-a-le-cancer. »

Lorsqu'elle a dû s'absenter de chez elle, Eleanor s'est fait des amis à la maison d'hébergement où elle séjournait en compagnie d'autres personnes atteintes de cancer. Tout le monde recevait des traitements, mais c'était loin d'être l'unique sujet de conversation. « On a beaucoup ri et parlé de choses et d'autres en prenant un café sur la terrasse. Ce furent de bons moments. »

Mei-Ying, de son côté, a pu passer davantage de temps avec ses enfants lorsqu'elle n'a plus été en mesure de travailler à cause de la maladie. « Je me suis alors impliquée beaucoup plus dans leurs activités. J'assistais aux parties de hockey et aux compétitions de natation, ce que ma vie professionnelle ne m'avait pas vraiment permis de faire jusque-là. » Elle a également pris soin de ne voir que les personnes qui l'aidaient à se sentir mieux : « J'ai toujours dit que le cancer a ceci de bon qu'il permet de faire le ménage dans votre vie. Je me suis tenue loin des gens plus négatifs qui avaient tendance à siphonner mon énergie. »

Pour certains, les animaux domestiques font partie de la famille. Les études démontrent que la compagnie d'un chien ou d'un autre animal peut atténuer le stress et l'anxiété et contribuer au sentiment de bien-être.

Spiritualité

La foi religieuse et les pratiques spirituelles sont une source de réconfort pour certaines personnes. Des études indiquent que la spiritualité peut réduire l'anxiété et la dépression chez les personnes atteintes de cancer en leur apportant une paix intérieure et en donnant un sens à leur vie.



La prière a toujours été pour moi une source de réconfort. Je ne me sens jamais seule quand je prie. Je ne demande pas la guérison et je n'espère pas de miracles. Je prie plutôt pour me donner de la force ou du courage, ou pour ne pas trop souffrir. Je prie pour passer à travers. – Eleanor

Certaines personnes, comme Eleanor, nourrissent leur spiritualité par la prière, le culte religieux ou la lecture de textes sur la spiritualité et la foi. Pour d'autres, ce sera par le contact avec la nature ou dans le cadre d'une retraite spirituelle.

Le dialogue avec des guides spirituels peut aussi aider à trouver une certaine tranquillité d'esprit. Même si vous n'avez jamais fréquenté l'église assidument ou que vous ne savez pas trop en quoi ou en qui vous croyez, ne vous en faites pas. Les intervenants en soutien spirituel, en particulier ceux qui travaillent dans les hôpitaux, sont souvent formés pour venir en aide à des gens de différentes confessions.

S'adapter aux changements physiques



Le cancer ou son traitement peuvent laisser des traces physiques. Ces modifications corporelles peuvent en retour affecter votre humeur, votre qualité de vie et votre perception de vous-même. Il y a toutefois moyen de rendre ces changements plus faciles à accepter.

Parlez à votre équipe soignante

Les changements physiques ne sautent pas toujours aux yeux. Les membres de votre équipe soignante ne sauront pas nécessairement que vous avez du mal à dormir ou que vous éprouvez des problèmes de mémoire. Faites-leur part des changements que vous observez et expliquez-leur ce que vous ressentez. Un professionnel de la santé, par exemple un ergothérapeute, pourrait mettre au point avec vous des stratégies concrètes pour atténuer certains symptômes ou effets secondaires, et éventuellement améliorer votre état émotionnel.

Baisses d'énergie

Bien des gens atteints de cancer se fatiguent vite et se sentent faibles par moments. Cela n'a rien à voir avec une fatigue « normale » qui disparaît avec le sommeil ou le repos. Ce genre d'épuisement peut hypothéquer grandement votre quotidien, en plus d'affecter votre humeur et votre estime de vous-même. Tout prend des proportions démesurées lorsqu'on est fatigué et les émotions peuvent devenir encore plus difficiles à gérer.

Pendant la durée de votre traitement, vous constaterez peut-être que vous avez de bonnes et de mauvaises journées, selon que vous avez plus ou moins d'énergie. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- Notez les fluctuations de votre niveau d'énergie dans un carnet ou sur un calendrier. Vous pourriez voir une tendance se dessiner parallèlement à votre programme de traitement. Sachant cela, essayez d'adapter vos activités en tenant compte de ces variations.

- Accordez-vous un droit de repos les jours où vous êtes fatigué. Faites des choses qui vous détendent, par exemple prendre un bain ou écouter de la musique.
- Les jours où vous vous sentez davantage en forme, profitez-en pour faire quelque chose de spécial. Consacrez cette énergie aux activités qui comptent le plus pour vous.
- Réorganisez votre intérieur de manière à ne pas avoir à vous promener d'un étage à l'autre de la maison. Vous éviterez ainsi de gaspiller votre énergie - ou de vous sentir impuissant.
- Demandez à votre équipe soignante de vous suggérer des exercices ou des activités. L'activité d'intensité modérée peut en effet contribuer à accroître votre niveau d'énergie. Si vous envisagez un programme d'activité physique, songez à l'adapter aux bonnes comme aux moins bonnes journées.

Modifications de l'apparence

Le cancer peut modifier votre apparence physique. Certains prennent du poids, d'autres en perdent. Les traitements peuvent entraîner une chute de cheveux. La chirurgie laisse parfois des cicatrices; elle peut aussi transformer le corps ou altérer son fonctionnement. Ces changements peuvent être de courte durée ou au contraire être permanents.

Tout changement physique peut avoir des conséquences sur votre estime de vous-même. Cette nouvelle réalité pourrait miner votre confiance en vous, vous embarrasser ou vous envoyer une image de votre corps qui n'est ni attrayante ni positive - et même vous faire craindre un rejet de la part de votre partenaire. Ce sont là des sentiments normaux, mais qu'il est possible d'atténuer par différents moyens.

Si le cancer a eu un effet sur votre poids, demandez à consulter une diététiste pour vous aider à contrôler votre appétit et à maintenir un régime alimentaire équilibré. Plusieurs hôpitaux et centres de traitement comptent des diététistes parmi leur personnel. Demandez à votre médecin de vous conseiller des exercices que vous pourriez faire quotidiennement en toute sécurité. Même si votre poids n'est pas idéal, la pratique d'activités physiques qui vous plaisent peut vous aider à vous sentir mieux dans votre peau. Pour cela, il est également important de porter des vêtements qui vous avantagent et de passer du temps avec des gens qui vous apprécient comme vous êtes.

Si le traitement chirurgical pour retirer le cancer a modifié votre apparence, voyez avec votre médecin si une chirurgie plastique (reconstruction) est envisageable. Par exemple, il est possible de reconstruire un sein ou d'atténuer une cicatrice postopératoire. La chirurgie reconstructive aide certaines personnes à se réconcilier avec leur image corporelle. Même s'il vous faut attendre avant de pouvoir subir l'intervention, le simple fait de savoir que c'est une option peut déjà vous encourager.

Si la chimiothérapie ou la radiothérapie vous a fait perdre vos cheveux, vous avez la possibilité de porter une prothèse capillaire. Si vous voulez qu'elle reproduise votre couleur de cheveux et votre coiffure habituelles, achetez-la avant le début du traitement. Vous pouvez aussi porter un chapeau ou un foulard.

Se tenir occupé pendant que tout change – l’histoire de David

Lorsque David a reçu un diagnostic d’une forme rare et virulente de cancer des voies nasales, ses médecins lui ont recommandé un plan de traitement très exigeant : sept semaines de radiothérapie pour commencer, puis deux cycles de chimiothérapie. On lui a dit qu’il recevrait « probablement l’une des doses les plus élevées qu’il est possible d’administrer à quelqu’un ». D’autres traitements allaient suivre le traitement associatif initial.

David a éprouvé d’importants effets secondaires. « J’ai perdu énormément de poids. Je ne pouvais plus manger, je ne goûtais plus rien. En deux semaines, j’ai maigri de presque 55 kilos. » David s’était toujours considéré comme un homme « corpulent »; avant son traitement, il pesait autour de 135 kilos. Mais il avait toujours aimé bouger et passer beaucoup de temps dehors. « J’étais un gars solide et costaud, mais cela ne m’avait jamais empêché de mener une vie très active. »

À présent, il voyait son corps dépérir et n’y pouvait pas grand-chose. Cette transformation physique, qui était radicale, l’atteignait au plus profond de son identité. « J’étais l’ombre de moi-même, je n’avais plus aucune force dans les muscles », se souvient-il.

Après le deuxième cycle de chimiothérapie, les médecins se sont demandé si David pourrait recevoir une troisième dose qu’ils songeaient à lui administrer. La chimiothérapie avait entraîné des problèmes auditifs, qui risquaient de devenir permanents. « C’est cette période de mon traitement qui a été la plus préoccupante. Je m’interrogeais énormément sur mes chances de survie si je m’en tenais à deux cycles de chimio plutôt que d’en avoir trois. Les médecins m’ont expliqué le pour et le contre en détail et m’ont laissé choisir. Je leur ai posé une foule de questions, et j’ai pris ma décision. Si je devais survivre, je voulais au moins pouvoir entendre. J’ai donc choisi de ne pas avoir la troisième série de traitements de chimio combinés à la radio. »

David vit dans la petite communauté inuite de Nain, dans le nord du Labrador. Pour recevoir ses traitements, il lui a fallu prendre l’avion jusqu’à Goose Bay, puis jusqu’à St John’s. « Ce que j’ai trouvé difficile pendant mon traitement, c’est, entre autres, d’être loin de chez moi et d’être privé des choses que j’avais l’habitude de faire tous les jours. Impossible d’aller pêcher ou chasser. J’étais juste là, à attendre le prochain rendez-vous. » David s’est fait un devoir d’aller dehors aussi souvent que possible. « Ne pouvant pas pratiquer mes activités habituelles, je me suis contenté de marcher. Je marchais et je marchais encore, jusqu’à ce que mon corps ne veuille plus suivre. »

De retour à la maison, David s’est arrangé pour se tenir occupé. Auparavant, il travaillait à temps plein dans sa propre entreprise de manutention de

marchandises. Ses employés ont pris la relève et se sont chargés du plus gros du travail, mais David mettait la main à la pâte quand il le pouvait. « Le plus urgent, pour moi, c'était de me tenir occupé et de reprendre mes activités normales. Je voulais retrouver le train-train quotidien. Avec 55 kilos en moins, il m'était impossible d'accomplir les mêmes tâches qu'avant. Tout mon travail se faisait en plein air et était très exigeant sur le plan physique. J'ai donc dû développer des façons de m'occuper de manière positive au lieu de penser au cancer, en faisant ce que je pouvais. » David se réservait des tâches plus légères et travaillait moins longtemps à la fois – et faisait confiance à son personnel pour accomplir le reste.

Quatre années ont passé depuis que David a terminé ses traitements; il a recouvré la santé et a repris sa vie active en plein air. Ce fut toutefois un processus graduel. « Il m'a fallu beaucoup de temps pour récupérer ma masse musculaire et c'est par une bonne alimentation que j'y suis parvenu. » Même lorsque je ne pouvais pas encore goûter la nourriture, ou lorsque je n'aimais pas un aliment, je faisais un effort afin de reconstruire mon corps. Je suis bien loin des 135 kilos que je pesais avant, mais j'ai repris du poids. Mon poids actuel me convient. Je me sens bien, mentalement et physiquement. »

Modification des capacités mentales

Le cancer et son traitement affectent parfois certaines fonctions intellectuelles comme la mémoire et la concentration. Vous vous laisserez peut-être distraire facilement ou aurez de la difficulté à faire plusieurs choses en même temps (par exemple suivre une recette pendant que vous conversez avec quelqu'un). Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- Réservez les activités qui demandent de la concentration aux moments de la journée où vous êtes le plus en forme.
- Faites des listes qui vous serviront d'aide-mémoire : liste des médicaments, des rendez-vous ou des choses à faire. Songez aussi à utiliser une application sur votre téléphone intelligent ou une alarme pour éviter les oublis.
- Pour vous aider à retenir ce qui se dit lors des rendez-vous, demandez à vos proches de vous accompagner afin d'écouter, de prendre des notes et de poser des questions.

Modifications du sommeil

Le sommeil est essentiel tant pour le corps que pour l'esprit, à plus forte raison pendant un traitement contre le cancer. Des symptômes physiques comme la douleur ou les nausées, sans parler de l'inquiétude, de la tristesse et d'autres émotions, peuvent toutefois perturber le sommeil normal.



En général, la réalité me frappait de plein fouet lorsque je me préparais pour la nuit et que je me mettais à réfléchir. Je me demandais si j'allais m'en tirer. Tout le monde qui suit un traitement se pose la même question. C'est ça le plus difficile. Certaines nuits ont été particulièrement éprouvantes. – David

Voici quelques petits gestes qui pourraient améliorer la qualité de votre sommeil :

- Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures chaque jour.
- Éteignez tous les appareils électroniques une heure avant d'aller au lit. Il est pratiquement impossible de tomber endormi immédiatement après avoir regardé longuement un écran.
- Évitez la caféine (café, thé, chocolat, colas) peu avant le coucher.
- Pour vous détendre en fin de soirée, prenez un bain, écoutez de la musique douce et buvez un verre de lait tiède.
- Si vous le pouvez, demandez à quelqu'un de vous faire un léger massage.
- Le jour, ne faites pas la sieste plus de 30 minutes; vous aurez ainsi davantage besoin de dormir le soir venu.
- Soyez aussi actif physiquement que vous le pouvez durant la journée.
- Faites en sorte que votre chambre soit un endroit frais et paisible.

Effets sur la fertilité

Le cancer et son traitement peuvent avoir des répercussions sur votre fertilité, c'est-à-dire votre capacité physique d'avoir un enfant. Pour une femme, cela signifie qu'elle ne peut pas devenir enceinte ou mener une grossesse à terme; pour un homme, l'infertilité est l'impossibilité de concevoir un enfant.

Si vous songez à avoir des enfants plus tard, demandez à votre équipe soignante quels peuvent être les effets du cancer et du traitement avant que ce dernier ne commence. Il est possible de conserver du sperme et des ovules en vue d'un usage ultérieur; un spécialiste en fertilité pourra vous conseiller.

La perspective de devenir infertile peut causer une onde de choc. Même vous n'aviez pas prévu avoir d'enfants (ou d'en avoir d'autres), cela risque quand même de vous bouleverser. Il n'est pas toujours possible de déterminer hors de tout doute si le traitement affectera votre fertilité et, le cas échéant, si ce sera de façon temporaire ou permanente. Cette incertitude peut rendre la situation encore plus difficile à vivre et à accepter. Il est normal d'éprouver alors un immense sentiment de perte et de se demander ce qu'il adviendra de votre relation actuelle ou de vos relations futures.

N'hésitez pas à aborder le sujet avec votre partenaire et à partager vos émotions. Si vous êtes célibataire, parlez à un ami. Si vous vous sentez dépassé, demandez à votre médecin de vous diriger vers un thérapeute.

Effets bénéfiques de l'activité physique et d'une saine alimentation

L'activité physique et de saines habitudes alimentaires peuvent contribuer à votre mieux-être durant le traitement.

Soyez actif

L'activité physique pendant la période de traitement est bénéfique à la fois pour le corps et pour l'esprit. Cela peut améliorer le sommeil et stimuler l'appétit, réduire la tension artérielle et atténuer le stress. L'exercice a aidé Mei-Ying à s'adapter aux nombreuses répercussions du traitement sur sa vie quotidienne. « La nage et le vélo m'ont été d'un grand secours et m'ont permis d'évacuer une bonne part de stress. Je me suis sentie beaucoup mieux moralement. »

Si vous avez toujours été actif, essayez de conserver cette habitude, avec l'accord de votre équipe soignante. Vous n'aurez peut-être pas les mêmes capacités qu'avant votre diagnostic, mais même un tout petit peu d'exercice quotidien peut faire une différence. Si vous n'aviez pas l'habitude de faire de l'exercice, demandez d'abord conseil à votre équipe soignante.

Bien des gens craignent que l'activité physique ne les fatigue. Or, la pratique quotidienne d'un exercice, par exemple une marche rapide, est au contraire un bon moyen de réduire la fatigue. Essayez de consacrer au moins 30 minutes par jour à l'activité physique. Si c'est trop, faites ce que vous pouvez : un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout. N'hésitez pas à bouger davantage, dans la mesure où vous ne vous sentez pas étourdi, n'éprouvez pas de douleurs thoraciques ou n'avez pas de palpitations cardiaques.



Au fur et à mesure que les effets de la chimio se sont fait sentir, j'ai dû apprendre à reconnaître mes limites physiques. Il m'a fallu être très vigilante pour faire les bons choix et ne pas me surmener physiquement. Parfois, c'était de marcher au lieu de courir, ou simplement de sortir de la maison pour m'asseoir au soleil. Il y a eu des jours où je ne pouvais pas faire grand-chose, et d'autres où j'avais beaucoup plus d'énergie. On doit toujours être à l'écoute de son corps, mais s'il nous permet de faire quelque chose, il faut bouger.

– Mei-Ying

Mangez bien

Un régime alimentaire équilibré procurera à votre organisme les éléments nutritifs dont il a besoin pendant le traitement. Cela peut vous apporter à la fois de l'énergie, un plus grand bien-être et une meilleure résistance physique. L'alimentation est également un aspect de votre santé sur lequel vous avez une certaine influence par les choix que vous faites.

Mais il n'est pas toujours facile de bien s'alimenter quand on a le cancer. Les symptômes de la maladie et les effets secondaires du traitement peuvent affecter votre appétit et vos habitudes. Les émotions entrent également en jeu : on n'a pas nécessairement le goût de manger lorsqu'on est triste ou anxieux.

De façon générale, un régime équilibré comprend une variété d'aliments sains comme les légumes, les fruits et les produits de grains entiers. Les besoins nutritionnels spécifiques varient toutefois d'une personne à l'autre. Demandez conseil à votre équipe soignante; une diététiste professionnelle pourra aussi vous aider à vous alimenter adéquatement.

Vous trouverez de plus amples renseignements ainsi que des recettes dans notre brochure intitulée *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*.

Pour en savoir plus à propos des symptômes physiques et des effets secondaires, consultez nos autres publications, notamment *Chimiothérapie et autres traitements médicamenteux* et *Radiothérapie*.

Apprendre à prendre soin de soi – l’histoire de Sylvain

Sylvain, alors âgé de 27 ans, travaillait comme entraîneur et professeur d’éducation physique dans une école secondaire lorsqu’il a reçu un diagnostic de mélanome. Grand amateur de sports, il avait obtenu un diplôme en kinésiologie. Par contre, il n’avait pas toujours pris soin de lui-même comme il l’aurait pu. « À 27 ans, on se dit que le cancer, ça arrive aux autres. On va dehors sans se protéger vraiment du soleil. On ne fait pas toujours attention à ce qu’on mange. On ne se soucie pas de ces choses-là parce qu’on ne s’attend pas à tomber malade. »

Malheureusement, la maladie l’a frappé. Les médecins n’étaient pas certains de l’efficacité du traitement. « Mais ils m’ont toujours donné espoir, et cela me suffisait pour vouloir changer plein de choses dans ma vie : mon alimentation, mon niveau d’activité physique, ma façon de penser. »

Avant le diagnostic, Sylvain était un habitué de la restauration rapide. À présent, il consomme beaucoup plus de légumes et des protéines maigres. « Lorsque j’ai été hospitalisé, la cafétéria était ouverte jour et nuit et on y trouvait des aliments sains. À la maison, je prenais toujours de petites portions avec une petite quantité de protéines. Mes parents m’aidaient à préparer les repas : plein de légumes et un peu de viande. Fini la malbouffe. Lorsque j’étais plus jeune, je n’avais pas beaucoup de temps à moi, je courais toujours à droite et à gauche, j’arbitrais des matchs de hockey et j’étais entraîneur. Quand je suis tombé malade, je ne crois pas avoir consommé de malbouffe plus de deux fois en trois ans. Manger des légumes, ça donne beaucoup d’énergie et ça m’a aidé, c’est certain. »

Pendant son long traitement contre le cancer, Sylvain est demeuré aussi actif que possible tout en adaptant sa routine d’entraînement. Il avait toujours aimé repousser ses limites, mais dorénavant il ne devait surtout pas en faire trop afin de ne pas s’affaiblir. « À un moment donné, j’ai dû cesser de vouloir être le meilleur athlète possible et apprendre à doser mes efforts. Je fais encore de la randonnée et de la course, mais j’en fais moins. Et si je sens que j’ai besoin de me reposer, je me repose. »

La pratique de l’exercice a aussi eu des effets très bénéfiques sur son moral. L’activité physique l’a aidé à se sentir vivant. Aujourd’hui, il skie, nage, joue au baseball et s’adonne au badminton avec sa copine quand il le peut. Il prend aussi le temps de planifier des activités qui lui plaisent, en particulier les voyages. Durant les moments difficiles, il s’encourageait en préparant son prochain voyage, par exemple la tournée des stades de baseball qu’il a faite en Californie. « Quand on est coincé dans un lit d’hôpital, on réfléchit à ce qu’on veut faire de sa vie pour qu’elle ait un sens. Moi, j’avais le goût de voyager. Si jamais je me retrouve dans un lit d’hôpital, j’aurai des images positives en tête en pensant aux voyages que j’ai faits et aux projets que je veux réaliser. »



Entretenir les relations



Le cancer peut mettre vos relations avec votre entourage à rude épreuve. Les membres de la famille, les amis, les voisins et les collègues sont souvent d'un grand réconfort, mais eux aussi doivent composer avec le fait que vous avez le cancer. Le soutien dont vous avez besoin pourrait par moments s'avérer plus difficile à trouver, mais vous pouvez faire en sorte de créer des conditions favorables.

Dire aux autres qu'on a le cancer

Parler d'un diagnostic de cancer n'est pas toujours chose facile. Vous vous demandez peut-être comment aborder le sujet ou comment vos proches vont réagir. Mais ce n'est qu'en parlant aux gens de votre état de santé que vous pourrez obtenir du soutien de leur part. Lorsqu'ils sauront ce que vous traversez, la plupart ne demanderont qu'à vous aider.

Préparez le terrain d'abord. Décidez à qui vous voulez annoncer votre diagnostic, et comment (en personne ou au téléphone). Pensez à ce que vous voulez dire et aux détails que vous souhaitez partager ou non. Essayez de prévoir les questions qui vous seront posées et préparez quelques réponses simples. Vous n'avez pas à répondre à tout; il vous appartient de décider ce que vous préférez garder pour vous. Lorsque vous vous sentez prêt à parler, trouvez un moment et un endroit propices et tranquilles, où votre conversation ne risque pas d'être interrompue.

Soyez le plus franc possible sur votre état d'esprit. Vous n'avez pas à faire semblant que tout va bien.

Laissez les autres vous donner un coup de main. Parler constamment de votre diagnostic peut être épuisant. Il n'est pas nécessaire d'annoncer vous-même la nouvelle à tout le monde; vous pouvez demander à un ami ou à un membre de la famille d'en parler aux personnes que vous aurez désignées. Si vous choisissez de parler de votre cancer vous-même, il peut être bon de le faire en présence d'un proche qui est déjà au courant et qui pourra vous épauler, par exemple en répondant aux questions.

Utilisez le courriel et les médias sociaux. Le courriel et les médias sociaux sont des outils de partage qui vous donnent le temps de choisir vos mots avec soin. Ces moyens peuvent aussi vous permettre de vous ménager émotivement.

Mei-Ying s'est servie du courriel pour faire part de son diagnostic à de nombreuses personnes ne faisant pas partie de son entourage immédiat. « J'étais parfois incapable d'en parler face à face, se souvient-elle. Je connais mes forces et mes faiblesses. Je savais qu'en m'adressant directement aux gens, je risquais de craquer - et je ne voulais pas ça. J'ai donc choisi de mettre une certaine distance entre eux et moi. »

Ce sont les réponses à ses courriels qui lui ont apporté le plus de réconfort. Les gens avaient en effet eu le temps de trouver les mots justes pour lui manifester leur soutien.



Ils ont eu la possibilité d'absorber l'information à leur rythme, et m'ont répondu par courriel ou en m'envoyant une carte, une note ou une lettre. J'ai tout conservé, et lorsque ça n'allait pas, je relisais les mots qu'on m'avait écrits. Ça fait maintenant près de huit ans, et je les ai encore.

- Mei-Ying

Faire face aux réactions des autres

Vous allez probablement constater que votre cancer déclenche tout un éventail de réactions de la part de votre entourage. Certaines personnes seront ouvertes et sauront exactement quoi vous dire et comment vous soutenir. D'autres pourraient avoir des réactions surprenantes ou déconcertantes, ou être si bouleversées que c'est vous qui finirez par les reconforter. Elles tiendront peut-être des propos maladroits, seront exagérément positives ou ne diront rien du tout.

Les choses ne sont pas exactement bien passées lorsque Mei-Ying a annoncé qu'elle avait un cancer : « Les amis à qui je l'ai dit au téléphone sont restés plutôt sans voix. Et lorsqu'ils ont fini par parler, ce fut souvent pour me servir des phrases toutes faites, les mots d'encouragement qu'on se croit obligé de dire, du genre « Tu vas passer à travers! » ou « Je connais quelqu'un à qui c'est arrivé et tout s'est bien passé. » Mei-Ying était déçue, mais elle n'en a pas tenu rigueur à ses proches. « Les gens qui parlent ainsi pensent peut-être apporter du réconfort, mais ce qu'on souhaite vraiment, c'est que l'autre reconnaisse notre peur et notre anxiété. Je me suis bien rendu compte que les autres sont ébranlés et désemparés, et qu'ils ne veulent surtout pas dire ce qu'il ne faut pas. »

La réaction des autres n'a parfois rien à voir avec vous et votre situation. Cela dépend plutôt de leur personnalité, de leurs expériences et de ce qu'ils connaissent du cancer. Si les gens ne réagissent pas comme vous le souhaiteriez, essayez de ne pas conclure que ce que vous vivez les indiffère. Donnez-leur le temps d'apprivoiser la nouvelle et d'y voir clair dans leurs propres émotions. Souvent, la famille et les amis deviennent plus empathiques et aidants avec le temps.



Curieusement, la plupart de mes amis m'ont rappelée quelques mois plus tard pour s'excuser de leur première réaction. – Mei-Ying

Partager les émotions

Les émotions sont parfois difficiles à verbaliser. Vous craignez peut-être de vous mettre à pleurer ou de ne pas être capable de vous maîtriser. Certains considèrent que parler de leurs émotions est un signe de faiblesse. Ou vous pourriez aussi vous sentir obligé de rester fort pour éviter que votre entourage s'en fasse pour vous.



Je n'étais pas du genre à m'épancher auprès des autres. Lorsque j'avais une mauvaise journée, je ne voulais pas le dire à mes proches. Si on me posait la question, je disais simplement que tout allait bien. - David

Songez aux aspects positifs de la communication. Parler peut être bénéfique. Cela peut renforcer les liens et aider les autres à comprendre ce que vous vivez. Cela peut aussi vous permettre de mieux déchiffrer vos propres émotions et de vous sentir moins dépassé par les événements. Sans oublier que la simple présence d'une oreille attentive peut être en elle-même un précieux réconfort.

Soyez honnête face à ce que vous ressentez. Toutes les émotions, quelles qu'elles soient, vous sont permises. Vous n'avez pas à protéger les gens en leur dissimulant vos peurs. Les exprimer est au contraire très sain. Si vos sentiments sont confus, dites-le. Une fois que vous aurez brisé la glace, parler vous paraîtra peut-être plus facile que vous l'imaginiez.

Ne forcez pas les choses. Il peut y avoir des moments où on n'a pas envie de parler, c'est normal. Si ça vous arrive, dites-le simplement.

Tenir les gens au courant

Le traitement du cancer peut durer des mois, voire des années. Au fil du temps, ce sera à vous de décider des détails que vous êtes à l'aise de partager et des personnes avec lesquelles vous voulez les partager. Même si les gens autour de vous sont bien intentionnés, il peut devenir lourd d'avoir à répondre constamment à leurs questions à propos de votre santé.

Si quelqu'un vous demande comment vous allez, vous avez le droit de vous en tenir à une réponse courte et simple. Vous avez aussi le droit de dire que vous appréciez l'intérêt qui vous est manifesté, mais que vous n'êtes pas en mesure ou n'avez pas envie de parler pour le moment.

Certains trouvent utile de désigner un proche en qui ils ont confiance comme personne-ressource. Celle-ci peut gérer vos appels téléphoniques ainsi que vos courriels et y répondre, ou encore planifier les visites aux moments qui vous conviennent. Si vous le voulez, vous pouvez aussi diriger les gens qui vous contactent vers cette personne au moyen d'un message enregistré sur votre ligne téléphonique ou d'une réponse automatique à vos courriels entrants. Votre personne-ressource peut envoyer des courriels à une liste de distribution ou donner de vos nouvelles en publiant des messages sur une page Web, un blogue ou des médias sociaux.

Bâtir un réseau de soutien

Un bon réseau de soutien peut vous aider à affronter la maladie et à vous sentir moins seul. L'aide peut se présenter sous différentes formes. Certaines personnes excellent dans les aspects pratiques, comme garder les enfants, préparer les repas, s'occuper de la maison ou prendre soin des animaux domestiques ou des plantes. D'autres pourraient vous aider à établir vos calendriers et vos listes de choses à faire. Enfin, certains proches seront mieux placés pour vous écouter, vous encourager et vous reconforter quand ça ne va pas.

On le sait, il est souvent difficile de demander de l'aide ou d'accepter celle qu'on nous offre. Ne craignez pas de paraître égoïste ou d'être un fardeau pour les autres. En effet, beaucoup de gens veulent vraiment aider et se sentir utiles. Si vous vous en donnez le droit, vous risquez d'être étonné de tout le soutien que vous pourriez recevoir.



J'ai constaté que le soutien le plus précieux se trouve parfois où l'on s'y attend le moins. Alors, laissez les portes grandes ouvertes, car vous pourriez être surpris de voir qui les franchira pour vous aider. – Mei-Ying

Accepter de l'aide

Souvent, les gens offrent leur aide de façon très générale, sans dire exactement ce qu'ils peuvent faire pour vous. N'hésitez pas à dire aux autres ce dont vous avez besoin. Soyez précis. Si vous avez besoin qu'on vous conduise à un rendez-vous médical le mardi, demandez-le. S'il vous faut quelqu'un pour tondre la pelouse ou pelleter votre entrée, faites-le savoir. Ce sera sans doute plus simple pour vos proches que d'essayer de deviner comment ils peuvent vous être utiles.

Il pourrait aussi arriver qu'on vous inonde de propositions pour vous rendre service. Dans ce cas, une personne-ressource peut coordonner toute cette aide pour vous. La personne-ressource pourra déterminer ce qui doit être fait, par qui et quand. En se servant d'une application, d'un calendrier en ligne ou d'une page Facebook, elle pourra établir un plan ou un horaire auquel les gens pourront s'inscrire pour apporter leur aide, dans la mesure de leurs moyens.

Demander de l'aide

Les offres d'aide ne pleuvent pas toujours. Essayez de ne pas vous en faire si les autres ne se manifestent pas; c'est peut-être simplement parce qu'ils ne trouvent pas les mots justes ou ne savent pas comment proposer leur aide. Vous constaterez probablement que les gens seront plus empressés si vous indiquez clairement que vous avez besoin d'eux. Demander qu'on vous prête assistance quand c'est nécessaire n'est pas un signe de faiblesse, au contraire; n'hésitez jamais à le faire.



Il suffit parfois de partager de l'information pour que l'autre nous dise : "Tu as bien fait d'en parler parce que je me demandais justement comment être utile". Dans certains cas, il faut prendre soi-même les devants et dire : "J'ai besoin d'aide" ou "Je voulais que tu saches ce qui se passe". Parce que les gens ne sont pas toujours à l'aise. Ils ne veulent surtout pas vous blesser ou vous insulter en offrant leur aide, et ne savent pas comment s'y prendre. – Mei-Ying

Vie de famille

« *Cela a changé notre dynamique familiale et nos vies à tous – mes parents, ma sœur et mon frère.* – Sylvain

Les membres de votre famille réagiront et s'adapteront à votre cancer chacun à leur façon. Eux aussi seront peut-être aux prises avec des émotions très intenses, comme la peur ou même la colère et la culpabilité. Même s'ils ne sont pas atteints de la maladie, celle-ci peut entraîner beaucoup de changements et de bouleversements dans leur vie.

Le cancer et son traitement peuvent hypothéquer les rapports familiaux. Si elles sont déjà tendues, les relations pourraient en souffrir encore plus. Par contre, les gens disent souvent que le cancer a renforcé les liens au sein de leur famille et leur a donné un sens nouveau. La famille pourrait bien être votre meilleur refuge et votre plus grande source de réconfort et de courage.

« *Ma femme a été à mes côtés tout au long de mon traitement contre le cancer. Elle en sait plus que moi sur ce que j'ai vécu. Elle a assisté à tout et j'en remercie le ciel. Je peux à peine imaginer comment j'aurais pu traverser ce genre de traitement sans le soutien d'une personne comme elle.* – David

« *Ma sœur aînée a pris soin de moi comme si j'étais un de ses enfants. Elle a sa propre entreprise et a arrêté de travailler. Elle s'est absentée de chez elle, en laissant ses enfants avec son mari, pour être avec moi. Elle était capable de m'apporter ce dont j'avais besoin, et elle en était consciente. J'ai toujours pu compter sur sa présence rassurante.* – Sylvain

Nouveaux rôles et responsabilités

Le cancer peut modifier les rôles et les responsabilités au sein de la famille. Vous devrez peut-être délaissier, totalement ou partiellement, certaines tâches que vous aviez l'habitude de faire – que vous soyez le principal pourvoyeur de la famille ou une personne au foyer, le parent qui conduit les enfants à leurs cours de natation ou l'enfant adulte qui aide ses parents à entretenir leur cour. Et si votre rôle change, celui des autres membres de la famille risque de changer lui aussi. Ces ajustements varieront en fonction des différentes périodes de la vie. Par exemple :

- Si vous avez un enfant adulte, les rôles pourraient être inversés et votre enfant sera appelé à prendre soin de vous, son parent.
- Si vos parents sont en bonne santé et capables de vous prêter main-forte, ils pourraient prendre dans votre vie une place plus grande qu'elle ne l'a été au cours des dernières années.
- Si vous prenez soin de vos parents âgés, il faudra peut-être que quelqu'un d'autre prenne la relève pendant que vous vous occupez de votre propre santé.
- Vos enfants qui demeurent à la maison devront peut-être mettre davantage la main à la pâte pour les travaux domestiques ou accomplir certaines tâches que vous assumiez auparavant.

Il faut du temps pour s'adapter au changement, et cela ne va pas sans provoquer un certain stress. Lorsqu'il a pris connaissance du diagnostic, Sylvain était un jeune adulte qui vivait encore chez ses parents; il a énormément compté sur eux. Ils l'ont conduit maintes et maintes fois à l'hôpital pour ses rendez-vous et ont même dormi à ses côtés lorsqu'il a reçu un traitement expérimental à Washington. Mais les choses n'ont pas toujours été faciles. « Je pense que tous les parents, lorsque leur enfant est malade, voudraient prendre sa place. Pendant ces quelque dix ans, notre communication a connu des hauts et des bas. À présent ils comprennent ce qu'est leur rôle et c'est bien comme ça. Mais au début, lorsqu'un enfant est malade, le parent veut tout faire », explique Sylvain.

Aider la famille à s'adapter

La plupart des familles vivent tôt ou tard des moments difficiles, quels qu'ils soient, et y font face à leur façon. Les expériences passées de votre famille influenceront probablement sa manière de composer avec les émotions et les changements suscités par votre cancer. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser cette période de votre vie :

Profitez le plus possible du temps passé ensemble. Dites-vous combien vous comptez les uns pour les autres. Exprimez vos sentiments : l'amour que vous éprouvez pour vos proches, mais aussi l'anxiété, la tristesse et la colère qui vous habitent. Ne vous questionnez pas outre mesure à savoir s'il vaut mieux ne pas dire ceci ou cela. Il est préférable de partager vos émotions plutôt que de les cacher. Et c'est aussi vrai pour les autres que pour vous.

Si les membres de votre famille veulent vous aider, faites-leur part de vos besoins. Dites-leur que vous appréciez leur aide, mais soyez franc quant à ce qui vous est utile ou pas. Aucun de vos proches – pas plus votre conjoint que votre parent ou votre enfant – ne peut lire dans vos pensées.

Tenez les membres de votre famille au courant de votre état de santé. L'ignorance n'aide en rien pour affronter une situation. Répondez à toutes les questions qui vous sont posées. Respectez le droit de vos proches d'approuver ou de désapprouver vos décisions, mais indiquez-leur clairement que celles-ci vous appartiennent.

Organisez régulièrement des réunions de famille pour parler de la semaine à venir. Vous pouvez en profiter pour créer ensemble un calendrier où seront indiqués vos prochains traitements et rendez-vous médicaux ainsi que les activités des autres membres de la famille durant la semaine. Vous pouvez également dresser une liste des tâches à accomplir et vous entendre sur qui fait quoi. Ces réunions peuvent être un moment privilégié pour passer du temps ensemble et voir comment chacun s'en sort. Pendant la réunion, ne vous gênez pas pour aborder tout ce qui

touche votre famille, que ce soit positif ou négatif. Les membres de la famille qui vivent à l'extérieur et qui veulent participer aux réunions pourraient le faire par téléphone, par vidéo ou au moyen d'outils de clavardage.

Rester forts en tant que couple

Le cancer risque d'avoir des répercussions sur votre vie de couple. Vous n'aurez peut-être pas la même façon de composer avec la situation que votre partenaire ou conjoint. L'un de vous pourrait par exemple être plus optimiste que l'autre, avoir besoin d'en savoir beaucoup plus sur la maladie, ou encore être plus à l'aise pour demander de l'aide ou exprimer ses émotions.

Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider à préserver la solidité de votre relation :

Discutez avec votre partenaire de ce que vous pensez et ressentez tous les deux. Faites preuve de toute l'ouverture et de toute la transparence dont vous êtes capable. Mei-Ying souligne qu'une bonne communication lui a permis de sauver son mariage. « Sans cela, j'aurais peut-être fini par demander le divorce, ajoute-t-elle en riant. Mon mari a tendance à être plus stoïque que moi. J'ai confondu cela avec une absence d'intérêt, un abandon, même. Par chance, nous avons de franches conversations. Il m'a expliqué qu'il était loin d'être indifférent, mais qu'il ne pouvait tout simplement pas se laisser aller devant moi. Il m'a avoué qu'il pleurait chaque jour dans sa voiture en se rendant au travail. En fait, il s'arrangeait toujours pour ne montrer que son côté le plus fort. Il ne se donnait pas le droit de laisser paraître ses émotions, de crainte que j'interprète cela comme de la faiblesse. »

Souvenez-vous comment vous avez affronté les moments difficiles ensemble dans le passé. Songez aux stratégies qui ont été efficaces et à celles qui n'ont pas fonctionné. Au besoin, dressez une liste de choses que vous pouvez faire tous les deux pour solidifier votre relation.

Prenez congé du cancer. Parlez d'autre chose et trouvez-vous des activités à faire ensemble qui n'ont rien à voir avec le cancer. Il peut aussi être bon de prendre de courtes pauses l'un de l'autre. Peut-être avez-vous besoin de passer un peu de temps seul, question de ne plus être « la personne atteinte de cancer » pendant un moment. De son côté, votre partenaire pourrait vouloir s'accorder une période de répit au cours de laquelle il n'aurait pas à s'inquiéter pour vous.

Soyez à l'écoute. Si l'un de vous deux ne passe pas une bonne journée ou est de mauvaise humeur, il est préférable de remettre les discussions difficiles ou émotives à plus tard.

Obtenez de l'aide au besoin. Votre partenaire et vous pouvez consulter un thérapeute conjugal, ensemble ou séparément. Il existe également des groupes de soutien pour les conjoints de personnes atteintes de cancer.

Vie sexuelle et intimité

Le cancer et son traitement peuvent affecter les relations sexuelles. Certaines personnes atteintes de la maladie se désintéressent de la sexualité ou perdent leur capacité d'excitation. Plusieurs de ces changements ne sont que temporaires, mais d'ici à ce que la situation revienne à la normale, votre relation avec votre partenaire peut en souffrir.

Même si votre vie sexuelle n'est plus comme avant, cela ne signifie pas pour autant la disparition de toute forme de sexualité. Pour certaines personnes, les étreintes, les câlins, les baisers et les caresses prennent alors plus d'importance. Même les moments où vous êtes ensemble tranquilles, à vous tenir la main, peuvent vous faire du bien à tous les deux.

Il est également important de pouvoir parler ouvertement et de décider ensemble de ce qui peut vous procurer du plaisir et du réconfort à tous les deux.

Si vous avez de la difficulté à parler de sexualité, vous pouvez obtenir de l'aide auprès d'un thérapeute. Que vous soyez célibataire ou en couple, n'hésitez pas non plus à vous adresser à votre équipe soignante, qui devrait pouvoir vous fournir de l'information, des suggestions et du soutien.

Notre brochure intitulée *Sexualité, intimité et cancer* contient une foule de renseignements pour faire face aux problèmes d'ordre sexuel.

Aider les enfants à la maison à s'adapter

Si vous avez des enfants à la maison, vous vous inquiétez probablement des répercussions que le cancer pourrait avoir sur eux. Les enfants doivent aussi faire face aux changements de rôles au sein de la famille de même qu'aux émotions que suscite en eux la maladie d'un parent. Ils peuvent ressentir de la colère, de la tristesse ou même de la culpabilité. Ils peuvent aussi s'inquiéter de voir leur propre vie transformée par le cancer ou se sentir abandonnés lorsque l'attention de toute la famille est tournée vers votre maladie. Voici quelques façons d'aider vos enfants à mieux traverser cette période :

Réconfortez et rassurez vos enfants. Dites-leur qu'ils ne manqueront jamais d'amour ni de soins. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent. Et, autant que possible, faites preuve de patience. Les enfants de tout âge ont besoin de temps pour s'adapter.

Expliquez votre maladie à vos enfants d'une manière qui convient à leur âge. Dites-leur que vous êtes toujours prêt à leur parler et à répondre à leurs questions. Si vous avez de très jeunes enfants, répétez-leur qu'ils ne sont pas responsables de votre maladie.

Maintenez autant que possible leurs routines.

Encouragez-les à voir leurs amis et à pratiquer leurs activités préférées. Prévenez-les si l'horaire risque d'être chamboulé et, dans la mesure du possible, faites-les participer à la réorganisation des activités.

Continuez à faire des choses avec eux. Il est important de passer du temps avec vos enfants, ne serait-ce que pour regarder la télé ou aider aux devoirs. Demandez-leur de vous raconter ce qui se passe dans leur vie.

Demandez à un proche ou à un autre adulte de confiance de passer du temps avec eux. Vos enfants plus jeunes pourraient avoir besoin qu'on s'occupe d'eux les jours où vous n'êtes pas en forme. N'hésitez pas à demander de l'aide pour aller les chercher à l'école ou les conduire à leurs cours; ils peuvent aussi aller jouer ou dormir chez des amis. Si vos enfants sont un peu plus grands, dites-vous qu'il est parfois plus facile pour les adolescents de s'ouvrir à d'autres personnes que leurs parents.

Expliquez la situation aux professeurs, au directeur d'école, aux psychoéducateurs et aux autres intervenants (personnel du service de garde, gardiens d'enfants, entraîneurs, etc.). Toutes ces personnes peuvent jouer un rôle de soutien pour vos enfants et même remarquer chez eux des changements de comportement qui vous ont échappé.

Maintenez la discipline habituelle. Même si vous êtes malade, vos enfants doivent savoir que vous êtes toujours leur parent et qu'à ce titre, vous conservez la même autorité.

Faites-les participer. Encouragez-les à accomplir de petites tâches dans la maison. Même les tout jeunes enfants peuvent se sentir utiles, par exemple en faisant un dessin pour votre chambre.

Si votre enfant change radicalement d'attitude et que cela vous inquiète, parlez-en à votre équipe soignante. Sachez toutefois que tous ces comportements sont normaux :

- Les **jeunes enfants** peuvent faire toutes sortes de choses pour attirer votre attention : mal se conduire, s'accrocher constamment à vous, ou encore souffrir d'insécurité et refuser de s'éloigner de vous. Certains enfants peuvent régresser, c'est-à-dire agir comme s'ils étaient plus jeunes que leur âge. Ils peuvent également se désintéresser de leurs activités préférées, éprouver des problèmes de sommeil ou avoir des difficultés à l'école. Dans certains cas, les jeunes enfants s'imaginent qu'ils sont responsables du cancer ou qu'ils risquent de l'« attraper ».

- Les **adolescents** sont davantage en mesure de comprendre la maladie, mais n'en souffrent pas moins. Certains réagiront par une apparente indifférence, en manifestant peu d'émotions ou en s'éloignant de vous. D'autres, au contraire, deviendront colériques ou agressifs, ou feront exprès de se mettre dans le pétrin. Les ados peuvent protester devant les responsabilités supplémentaires que votre maladie leur impose, mais aussi offrir leur aide et exprimer leur amour – tout cela au cours d'une même journée, parfois.

Que dire exactement à votre enfant ou ado?

Il peut être tentant d'éviter de parler de votre cancer, surtout si vos enfants sont très jeunes. Mais lorsque quelque chose ne va pas, même les tout-petits risquent de s'en apercevoir. Les enfants peuvent imaginer le pire si personne ne leur dit ce qui se passe vraiment ou se mettre en colère contre vous s'ils apprennent les nouvelles par quelqu'un d'autre. Ils se sentiront davantage en sécurité si vous leur parlez franchement et que vous les aidez à exprimer leurs émotions. Voici quelques stratégies qui pourraient vous faciliter les choses :

Préparez-vous. Pensez à ce que vous voulez leur dire et exercez-vous à voix haute, ou encore mettez vos idées par écrit. Le mieux est d'aller droit au but, dans des mots simples. Choisissez un moment où vous vous sentez calme et prêt à parler.

Demandez-leur ce qu'ils savent à propos du cancer. Vous pourrez alors rectifier toute information mal comprise ou erronée. Ne les inondez pas de détails. Commencez par leur donner les renseignements de base comme le nom de votre cancer, la partie de votre corps qui est touchée ainsi que le traitement que vous recevrez et ses effets secondaires possibles. Demandez-leur ensuite ce qu'ils aimeraient savoir d'autre.

Donnez à vos enfants tout le temps nécessaire pour poser des questions et partager ce qu'ils ressentent. Répondez le plus honnêtement possible. Ne vous en faites pas si vous ignorez la réponse à une question. Dites que vous allez vous informer et en reparler une fois que vous en saurez plus.

Savoir parler aux enfants – l'histoire de Mei-Ying

Lorsque Mei-Ying a reçu son diagnostic de cancer du sein, elle avait une petite fille de cinq ans et deux fils adolescents à la maison. Son mari et elle ont longuement réfléchi à la manière d'aborder le sujet de son cancer.

« J'ai décidé que je pouvais parler à mon fils de 19 ans comme à un adulte. Je lui ai expliqué mon cancer dans les mêmes termes que je l'ai fait pour mes parents. Mes deux fils ont été d'un soutien extraordinaire. Ils ont d'abord eu la réaction à laquelle on s'attend normalement dans cette situation : ils m'ont prise dans leurs bras en pleurant. Mais par la suite, ils se sont adaptés à nos besoins, à mon mari et à moi. Passé le choc initial, ils sont donc devenus très aidants : ils voulaient participer et cherchaient à se rendre utiles à leur façon. »

Mei-Ying a été en chimiothérapie pendant plusieurs années, sans savoir si elle allait survivre à la maladie. Ce n'est qu'un an après le début du traitement qu'elle et son mari ont parlé du cancer à leur fille. « Elle savait que j'étais malade, mais c'est quand j'ai perdu mes cheveux qu'on a parlé du cancer de manière un peu plus précise. Elle avait environ huit ans lorsqu'on lui a expliqué la gravité de la situation. À l'époque, j'avais été admise aux soins intensifs à l'hôpital. Il fallait que nous ayons une sérieuse conversation avec elle. »

Mei-Ying a longuement réfléchi à cette conversation. « Je sais que les enfants captent tous les signaux que nous envoyons. J'ai pris bien soin de lui parler du cancer à un moment où j'étais émotivement prête à le faire. J'ai utilisé des termes qu'elle était capable de comprendre, sans jargon médical et sans mots compliqués. Et je lui ai dit : "Ce que j'ai est plutôt grave, mais je veux que tu saches que la vie comme tu la connais va rester la même le plus longtemps possible. Ton papa et moi allons t'aimer toujours et notre famille va toujours être là pour toi." Je lui ai parlé du cancer, mais je lui ai également expliqué que la maladie n'allait jamais changer le cocon d'amour et de sécurité dans lequel elle avait grandi. »

Bien sûr, il y a eu des larmes au début. Puis, la fillette a eu à peu près la même attitude que ses frères et elle a soutenu sa mère comme elle le

pouvait. Mei-Ying se souvient que sa fille lui répétait constamment à quel point elle était belle. « Elle me disait : “Même sans cheveux, maman, tu es belle.” » Mei-Ying croit que sa fille se rendait compte que ses proches continuaient à profiter de chaque journée et à avoir une vraie vie de famille, et que c’est ce qu’elle a choisi de faire elle aussi.

Mei-Ying a tenu le personnel de l’école de sa fille au courant de la situation et l’appui qu’elle a reçu l’a étonnée. La bibliothécaire a commandé des livres traitant du cancer chez un parent, et un professeur les a lus devant la classe de sa fille. On a également organisé des discussions de groupe où les élèves étaient invités à parler des expériences de cancer vécues dans leur famille. Après que la fille de Mei-Ying eut parlé de la maladie de sa mère, celle-ci a reçu plusieurs courriels d’autres parents pour l’encourager et la réconforter, ainsi que pour inviter sa fille à jouer.

« Nous avons eu beaucoup de chance. Vous connaissez le dicton “Il faut tout un village pour élever un enfant”? Dans mon cas, j’ai pu compter sur tout un village pour soutenir les miens. »

Composer avec de nouvelles réalités matérielles



Le fait d'avoir un cancer peut avoir des répercussions sur de nombreux aspects très concrets de votre vie - votre travail, vos finances, votre lieu de résidence et vos déplacements. La maladie pourrait aussi vous amener à rédiger un testament ou à désigner une personne qui prendra les décisions à votre place advenant que vous ne soyez plus apte à le faire. Si les questions d'ordre pratique deviennent un fardeau et une source de stress, votre santé émotionnelle risque fort d'en souffrir.

Travail

Il se pourrait que votre mode de travail change pendant votre traitement contre le cancer. Certaines personnes peuvent poursuivre leurs activités professionnelles pendant leur traitement, mais pas toutes. Si vous devez vous absenter du travail, la durée de votre congé dépendra de votre plan de traitement, des effets secondaires du traitement et de votre type d'occupation. La poursuite ou l'arrêt de vos activités peut affecter votre état émotionnel, et parfois de manière imprévue.

Faut-il le dire aux personnes avec qui vous travaillez?

En clair, non. Si vous devez prendre congé, réduire vos heures de travail ou modifier vos tâches pendant le traitement ou par la suite, demandez à votre médecin un certificat attestant que votre demande est motivée par des raisons médicales. Votre patron ou votre supérieur n'a pas à en savoir davantage. Vous n'avez rien à expliquer non plus à vos collègues si vous n'en avez pas envie.

Si vous n'en parlez à personne au travail, votre vie privée sera assurément protégée, mais cela ne va pas sans certains inconvénients. Les gens que vous côtoyez au travail se demanderont sans doute ce qui se passe si vous vous absentez souvent ou si le cancer modifie votre apparence physique. Cela peut donner lieu à des commérages et ajouter à vos inquiétudes. Par ailleurs, si personne n'est au courant, personne ne peut non plus vous aider et vous soutenir.

La décision de parler ou non vous appartient, selon ce que vous connaissez de votre milieu professionnel et des gens avec qui vous travaillez. Plusieurs personnes choisissent de parler de leur diagnostic à leurs collègues. Si vous le faites, prenez le temps de déterminer à qui vous en parlerez et quelle quantité d'information vous partagerez.

S'absenter du travail

Certaines personnes atteintes de cancer essaient de continuer à travailler pendant leur traitement; d'autres s'absentent – par choix ou non. Certains traitements peuvent entraîner seulement quelques jours d'absence, alors que d'autres nécessiteront des semaines sinon des mois de convalescence. Ne serait-ce que pour vous sécuriser, vous pouvez vous informer des options possibles (congé de maladie, vacances ou congé sans solde) auprès de votre patron ou du service des ressources humaines de votre employeur. Votre syndicat ou association d'employés, s'il y a lieu, peut aussi vous renseigner.

À certains égards, il peut être réconfortant de continuer à travailler si vous en êtes capable. Souvent, le travail est étroitement associé à l'estime de soi et à la perception de notre rôle dans la société. Le fait de travailler signifie pour certains que leur vie ne se résume pas au cancer. Vous constaterez peut-être que vos activités professionnelles vous permettent de vous changer les idées. Le contact avec les gens et le soutien des collègues peuvent aussi avoir des effets positifs.

Si vous souhaitez travailler autant que possible, faites-en part à votre équipe soignante. Le calendrier de traitement pourrait éventuellement être adapté pour en limiter les répercussions sur votre présence au travail. En cas d'effets secondaires, demandez comment les atténuer pendant les heures de travail.

Pour certains, cesser de travailler représente au contraire un soulagement. Mais ce pourrait aussi être une source de stress si votre absence entraîne des difficultés financières. Si vous aimez votre emploi, il peut être difficile d'y renoncer. Mei-Ying avait mis des années à développer sa carrière, à laquelle elle tenait beaucoup; le retrait professionnel a été très pénible dans son cas. « C'était plus que de simplement cesser de travailler. Je perdais aussi ma vie quotidienne et le contact avec toutes ces personnes qui étaient devenues bien plus que des collègues. »

Il y a des gens pour qui s'absenter du travail, même pendant une courte période, équivaut à laisser la place au cancer. Si vous vous sentez ainsi, essayez plutôt de vous dire que cette pause de la vie professionnelle vous donne la chance de vous concentrer sur votre santé.

Si vous le pouvez, gardez un lien avec vos collègues de travail durant votre absence. Ces personnes peuvent vous être d'un grand réconfort pendant votre traitement, et le fait de demeurer en contact avec elles pourrait aussi faciliter votre retour au travail.

Retourner au travail

La plupart des survivants du cancer qui en sont capables retournent au travail. Plusieurs trouvent que cela les aide à reprendre une vie normale. Le rétablissement complet après un traitement peut toutefois prendre un certain temps. La reprise du travail à temps partiel d'abord peut s'avérer une bonne solution; il s'agira ensuite d'augmenter graduellement vos heures de travail. Demandez à votre médecin à quel moment vous pourriez retourner au travail et à quoi vous attendre. Voyez ensemble quelles sont les difficultés possibles et essayez de faire en sorte que votre retour soit fructueux et sans risque.

Donnez-vous du temps pour vous réadapter. Il pourra vous sembler difficile au début de renouer avec votre équipe, surtout si vous avez de nouveaux collègues ou un nouveau patron.

Certaines personnes finissent par changer d'emploi ou même de profession. David, par exemple, s'est retiré du monde des affaires pour reprendre sa carrière en politique. « J'avais été maire durant neuf ans et conseiller pendant de nombreuses années. J'avais la politique dans le sang.

La discrimination est interdite par la loi

Certaines personnes atteintes de cancer se butent à des difficultés lorsqu'elles essaient de continuer à travailler pendant leur traitement ou qu'elles retournent au travail. Tant et aussi longtemps que vous êtes qualifié pour l'emploi, votre employeur ne peut pas vous traiter différemment des autres employés dans le cadre d'activités liées au travail en raison de vos antécédents de cancer. La loi oblige les employeurs à apporter des changements raisonnables, comme des modifications des heures ou des tâches, pour vous aider à accomplir votre travail pendant ou après un traitement contre le cancer. Toutefois, ils ne sont pas tenus d'effectuer des changements qui seraient trop coûteux ou qui entraîneraient des risques pour la santé ou la sécurité.

Si vous croyez avoir été traité de façon discriminatoire, vous pouvez communiquer avec la Commission canadienne des droits de la personne de votre province ou territoire en composant le 1 888 214-1090 ou en visitant le site chrc-ccdp.ca.

Finances



J'étais très serrée financièrement, mais j'ai eu un gros coup de pouce de la part d'amis qui m'ont aidée à payer l'essence pour mes allers-retours à Moncton, où je recevais mon traitement. – Eleanor

Le cancer peut avoir des effets négatifs sur vos finances. En plus de devoir vous absenter du travail, vous pourriez faire face à des frais de santé ou de déplacement supplémentaires. Vous aurez peut-être à déboursier pour des services d'entretien ménager, des services d'aide pour prendre soin de vos enfants ou de vos parents âgés, ou encore pour des médicaments ou des traitements non couverts par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés. Une baisse de revenus qui coïncide avec des dépenses imprévues risque d'ajouter à votre stress.

Ces personnes pourront répondre à vos questions d'ordre financier et vous aider à vous organiser ou à préparer un budget :

Le personnel de votre service des ressources humaines ou votre courtier d'assurances privées. Vous disposez peut-être d'une assurance privée par l'entremise de votre employeur ou directement auprès d'une compagnie d'assurances. Vérifiez en quoi consiste votre couverture - ce qui est payé et à quel moment - et comment faire une demande d'indemnité.

Votre directeur de banque ou votre planificateur ou conseiller financier peut vous aider à établir un budget et vous suggérer des solutions à vos problèmes financiers.

Un comptable pourra vous renseigner sur les frais que vous pouvez déduire dans votre déclaration de revenus. Certains de vos frais médicaux (médicaments, équipement et fournitures, par exemple) peuvent être déduits. Vous pourriez aussi déduire d'autres dépenses comme les frais de déplacement lors des traitements ou les services de garde d'enfants.

Un travailleur social de votre centre d'oncologie peut vous aider à vous prévaloir des programmes d'aide financière ainsi que des prestations gouvernementales. Les travailleurs sociaux peuvent également vous aider à remplir et à présenter les formulaires de demande.

Soutien financier du gouvernement

Le gouvernement canadien offre des programmes de prestations (soutien financier) à l'intention des personnes qui sont malades ou qui prennent soin d'un membre de la famille qui est malade. Pour vérifier si vous êtes admissible, informez-vous à propos des programmes fédéraux de prestations avec un travailleur social de l'hôpital, visitez le site Web du gouvernement fédéral à canada.ca ou composez le 1 800 0-Canada.

Être loin de chez soi

Si vous vivez à l'extérieur des grandes villes, vous aurez peut-être à vous déplacer pour recevoir certains traitements. Vous pourriez même devoir séjourner ailleurs que chez vous le temps de recevoir les soins qui vous sont nécessaires.

Même si c'est la seule façon d'obtenir le meilleur traitement possible, vivre loin de chez soi pendant de longues périodes n'est pas chose facile. David en sait quelque chose, puisqu'il a dû s'installer à St John's pendant sept semaines pour suivre son traitement. « J'ai dû quitter la maison pendant une longue période, et j'ai trouvé ça pénible. » En fait, il considère que cet éloignement a été l'une de ses principales sources de stress. « J'ai eu de la chance, car mon fils avait loué une maison à St John's pendant qu'il était aux études. Ma femme et moi avons donc pu nous installer chez lui. Je me sens tellement privilégié d'avoir une famille; au moins j'avais un endroit où séjourner. »

Pendant cinq ans, Sylvain a effectué de longs séjours à l'hôpital pour recevoir un traitement expérimental à Washington, DC. Entre les traitements, il revenait dans sa famille à Montréal. « Ces voyages aux États-Unis m'ont beaucoup appris. À la maison, j'étais Sylvain et à Washington, j'étais Sylvain le patient. Ç'a été un bon moyen d'apprendre à faire la part des choses; pour moi, la maladie était à Washington. J'étais atteint d'un cancer, mais la maladie n'était qu'une facette de ma vie. »

Si vous devez changer de milieu de vie, que ce soit pour une courte ou une longue période, discutez-en avec vos parents et amis. Peut-être auront-ils des idées ou des suggestions pour vous aider à vous loger. Un des membres de votre équipe soignante, par exemple un travailleur social, pourrait également vous donner un coup de main pour trouver un lieu de séjour temporaire durant votre traitement. Certains centres d'oncologie ont une maison d'hébergement à proximité pour les patients.

Si vous devez séjourner à l'extérieur pour recevoir un traitement, emportez quelques objets personnels, comme des photos de famille, votre oreiller préféré ou de la musique que vous aimez et des écouteurs. Ainsi, même dans un lieu qui vous est étranger, vous aurez des objets familiers près de vous. Vous pouvez également demander la permission de décorer votre chambre et d'accrocher au mur des dessins de vos enfants ou petits-enfants, par exemple, ou encore un tableau auquel vous tenez.

Quitter la maison – l’histoire d’Eleanor

Eleanor avait 81 ans lorsqu’elle a reçu un diagnostic de cancer du côlon. Moins d’un an après une chirurgie pour retirer la tumeur, les médecins ont détecté la présence du cancer dans un de ses ganglions lymphatiques. Les déplacements ont posé problème pour Eleanor, qui habite dans une petite municipalité du Nouveau-Brunswick. Le centre d’oncologie le plus proche se trouve en effet à Moncton, à quatre heures de route. « J’ai eu plein d’examen à passer à Moncton, y compris une tomographie par émission de positrons et une biopsie. J’ai donc dû faire l’aller-retour bien des fois. » Des membres de sa famille l’ont conduite en voiture et accompagnée à ses rendez-vous. Elle en profitait pour passer la nuit chez sa nièce, qui habitait à Moncton, et repartait le lendemain. « Ma famille m’a beaucoup aidée. »

Lorsque son cancer est réapparu, Eleanor a eu besoin de radiothérapie et de chimiothérapie. Cette fois, elle s’est installée dans une maison d’hébergement pour les personnes atteintes de cancer à Moncton. Elle y a passé deux mois.

« Ce n’était pas comme chez moi, mais c’était quand même très bien. J’avais une chambre individuelle avec une belle salle de bains. Quelqu’un venait faire le ménage tous les deux ou trois jours. Tout ce dont j’avais besoin était fourni : serviettes, débarbouillettes, savon. Il n’y avait pas de télé ni d’accès Internet dans les chambres, mais j’avais ma tablette pour me distraire. Le personnel était vraiment extraordinaire. Tout était parfait. Quand on a besoin d’un endroit où loger pendant le traitement, on a de la chance de pouvoir compter sur ce genre de ressource. »

Eleanor a également apprécié la compagnie des autres résidents. « Je me suis fait de très bons amis, avec qui je suis restée en contact. Tout le monde vivait la même chose, alors on n’avait pas besoin de grandes explications. On demandait simplement aux autres comment ça allait. Chacun comptait les jours qui le séparaient du retour à la maison. »

Tous les week-ends, Eleanor résidait chez sa nièce. « Elle venait me chercher le vendredi et me ramenait le dimanche soir. Elle a bien pris soin de moi. » Lorsqu’elle était en forme, Eleanor profitait de son séjour en ville et sortait avec sa nièce. « Elle a fait plein de choses pour moi. Elle m’emmenait magasiner. Nous allions aussi manger au Chalet Suisse, un restaurant que j’adore mais qu’on n’a pas où j’habite. »

Être loin de chez elle pendant tout ce temps n’a pas été facile pour Eleanor. Mais aujourd’hui, elle n’a plus le cancer et voit cette expérience de façon terre à terre. « Il faut regarder la réalité en face et y aller simplement un jour à la fois, jusqu’à la fin du traitement. Ce n’est pas que négatif. J’essaie toujours de voir le beau côté des choses. »

Conseils pour les vacances et les voyages

La perspective de vacances ou d'un voyage pour visiter des parents ou des amis peut constituer un projet stimulant et une occasion de se divertir enfin. Il est possible de partir en vacances lorsqu'on a le cancer, mais cela pourrait demander un peu plus de planification que d'habitude. Les conseils que voici vous aideront à faire vos préparatifs.

Parlez-en à votre médecin

Demandez à votre médecin si vous êtes en mesure de voyager ou à quel moment vous pourrez le faire. Faites faire des copies de vos ordonnances; si vous changez de fuseau horaire, informez-vous pour savoir à quelle heure vous devrez prendre vos médicaments. Dites à votre équipe soignante où vous allez et demandez à quel endroit vous adresser pour obtenir des soins au besoin. Veillez à emporter avec vous les coordonnées des membres de votre équipe soignante afin de pouvoir les joindre si vous avez des questions.

Notez les renseignements essentiels sur votre cancer

Avant votre départ, mettez par écrit vos renseignements médicaux de base et conservez cette liste en lieu sûr. Si vous vous rendez dans un pays non francophone, la faire traduire peut être une bonne idée. Les renseignements ci-dessous devraient figurer sur cette liste :

- le type et le stade de votre cancer;
- les types de traitement que vous avez reçus (chimiothérapie, radiothérapie et chirurgie) ainsi que la date du traitement le plus récent;
- le nom et les coordonnées de votre médecin ainsi que l'hôpital où il travaille;
- le nom de tous les médicaments que vous prenez, que ce soit pour le cancer ou pour tout autre problème de santé;
- quelques précisions sur vos autres maladies ou problèmes de santé, s'il y a lieu.

Si vous quittez le Canada, prenez une assurance-voyage

Même si vous ne faites qu'un aller-retour dans la même journée aux États-Unis, ne prenez pas le risque de voyager sans protection. Au moment de contracter votre assurance, déclarez franchement vos antécédents médicaux à l'assureur et obtenez la confirmation que vous êtes quand même protégé. Posez toutes les questions qui vous viennent à l'esprit. Lisez attentivement votre police et assurez-vous de bien en comprendre les termes.

Préparez soigneusement vos bagages

Veillez à emporter tous les médicaments dont vous avez besoin, de même que votre carte d'assurance maladie et tous les renseignements relatifs à

vos assurances. Placez vos médicaments et vos papiers dans votre bagage à main plutôt que dans vos bagages enregistrés. Laissez vos médicaments dans leurs contenants d'origine au cas où vous auriez à les montrer aux douanes. Par mesure de précaution, songez également à emporter une quantité supplémentaire de médicaments.

Planification préalable des soins

Tous les adultes devraient prendre le temps de réfléchir au type de soins de santé ou de soins personnels dont ils aimeraient bénéficier plus tard. Qu'on soit ou non atteint de cancer, il est important de faire cette réflexion et de dire à nos proches ce qu'on souhaite. C'est ce qu'on appelle la planification préalable des soins.

Personne n'a envie d'envisager l'utilisation d'appareils de respiration ou l'arrêt de traitements de maintien de la vie. Le fait de définir vos volontés peut vous donner l'impression que vous ne croyez plus au traitement ou que vous baissez les bras, mais c'est tout le contraire. Vous faites simplement de votre mieux afin de préparer la suite des choses, pour vous et pour vos proches.

Tant que vous serez capable de vous exprimer, les professionnels de la santé s'adresseront directement à vous pour savoir ce que vous désirez comme soins. Il pourrait toutefois arriver que vous ne soyez plus en mesure de communiquer. Advenant une telle éventualité (qui ne sera pas forcément liée au cancer), le fait d'avoir planifié vos soins au préalable garantira le respect de vos volontés. Vous faciliterez ainsi les choses pour vos proches si jamais ils avaient à prendre des décisions en votre nom, car vous y aurez déjà mûrement réfléchi et ils sauront exactement ce que vous voulez. De savoir que vos volontés sont connues et comprises peut vous apporter un certain apaisement. Pour vos aidants et l'ensemble de la famille, cela peut aussi vouloir dire moins de stress et d'incertitude.

Plusieurs établissements hospitaliers ont comme principe de demander aux gens s'ils souhaitent qu'on tente de les réanimer au moyen des techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR) en cas d'arrêt respiratoire ou cardiaque. Si ce n'est pas le cas, il est possible de consentir à une ordonnance de non-réanimation (ou NPR, pour « ne pas réanimer »), que le médecin inscrit dans le dossier médical du patient. Cette procédure peut porter différents noms; le mieux est de s'informer auprès de son établissement de soins.

Mettre les choses par écrit

Toutes les décisions que vous prenez à propos de vos soins devraient être consignées par écrit, et les documents originaux rangés en lieu sûr. Vous pouvez aussi remettre des copies de tout document juridique ayant trait à vos soins à votre médecin ou à un autre membre de votre équipe soignante. Il ne faut pas penser qu'une fois les choses écrites, il n'est plus possible de revenir en arrière. En tout temps, vous pouvez discuter de la planification préalable de vos soins et apporter des modifications à ce qui a été rédigé.

En plus d'exprimer clairement vos volontés à vos proches et à l'équipe soignante, il est bon de désigner une personne qui pourra prendre des décisions à votre place au besoin. Celui ou celle à qui vous confiez une telle responsabilité doit être quelqu'un en qui vous avez confiance et qui connaît vos valeurs. Il est important que cette personne comprenne bien ce que vous voulez, car c'est à elle que les médecins et les infirmières s'adresseront pour prendre les décisions qui concernent vos soins si vous devenez incapable de le faire. Cette personne porte le nom de mandataire et dispose d'un pouvoir juridique pour agir en votre nom. (Vous pouvez également désigner un autre mandataire qui se chargera de prendre pour vous les décisions d'ordre financier.)

Classement des papiers importants

- Assurez-vous que vos proches savent où trouver vos papiers importants.
- Remettez des copies de vos documents à vos proches ou à des professionnels de la santé.
- Conservez vos documents originaux dans un coffre à l'épreuve du feu ou un coffret de sûreté, ou confiez-les à votre avocat. Assurez-vous qu'une personne de confiance sait comment les obtenir.

Testament

Toutes les personnes adultes, y compris celles qui ne sont pas atteintes de cancer, devraient avoir un testament et le maintenir à jour. Votre testament contient des instructions juridiques sur la manière dont vous souhaitez disposer de votre argent, de vos biens et de vos autres avoirs après votre décès. Votre testament peut prévoir qui aura la charge de vos enfants si vous décédez avant qu'ils aient atteint l'âge de 18 ans. Vous pouvez aussi y indiquer à qui vous confiez vos animaux de compagnie. Si vous rédigez un testament, demandez conseil à un notaire ou à un avocat afin de vous assurer que le document est valide sur le plan juridique.

Vous voudrez peut-être modifier votre testament actuel ou en faire un nouveau. Une fois que ce sera fait, vous vous sentirez probablement soulagé d'avoir réglé cet aspect essentiel. Vous aurez toujours la possibilité de modifier votre testament ou d'en rédiger un autre plus tard en faisant appel à votre notaire ou avocat.



J'ai dû me préparer à l'éventualité de ne pas survivre au traitement. Il a fallu officialiser certaines choses, entre autres par testament. Tout cela finit par vous hanter. Mais au fond, il s'agissait seulement de se préparer. Je viens d'une famille inuite, où nous avons des coutumes bien ancrées pour le partage des biens lorsqu'un chef de famille décède. J'ai donc suivi cette direction. – David

Reprendre le fil de sa vie après le traitement





Lorsque leur traitement prend fin, certaines personnes se disent que tout est désormais terminé et qu'elles ont tourné la page. Or, il n'en est rien. Il reste encore du chemin à faire. La fin d'un traitement est une étape importante.

– Rosana Faria, psychologue

La fin d'un traitement contre le cancer peut engendrer des émotions partagées. Il y a bien sûr la joie et le soulagement d'en avoir terminé, mais paradoxalement, vous pourriez également être stressé et inquiet en ce qui concerne l'avenir. C'est normal. Passer du statut de patient à celui de survivant change bien des choses – et, vous l'aurez sans doute compris depuis longtemps, le changement ne va pas toujours de soi.

Certaines personnes se sentent obligées de revenir immédiatement à la vie « normale ». Le corps et l'esprit ont par contre besoin de temps pour se rétablir et s'adapter. Aux dires de plusieurs, les membres de la famille, les amis et les collègues ne réalisent pas toujours à quel point la personne qui a eu un cancer a encore besoin d'aide ou simplement de temps. Alors que vous vous apprêtez à rebâtir votre vie, soyez conscient que cette période de transition ne sera pas nécessairement facile.

Les émotions après le traitement

Il est normal de passer par toute une gamme d'émotions après un traitement contre le cancer. Les rendez-vous à l'hôpital et les questions médicales n'étant plus au cœur de votre quotidien, votre attention se tournera peut-être davantage vers ce que vous ressentez et vos émotions prendront une autre dimension ainsi qu'un sens nouveau.

De nombreuses personnes qui ont fait face au cancer sont en proie à des sentiments de tristesse, de colère, de solitude ou même de culpabilité d'avoir survécu à la maladie alors que d'autres n'auront pas eu cette chance. Le risque est grand d'éprouver une certaine frustration, voire de la détresse. Même une fois le traitement

terminé, plusieurs continuent de se sentir faibles et épuisés à la fois physiquement et émotionnellement. Soyez patient envers vous-même et allez-y à votre rythme. Il vous a fallu du temps pour vous adapter à la maladie et au traitement, et il vous en faudra encore pour tout ajuster à nouveau.

Tout le monde ne vit pas la période qui suit la fin du traitement avec la même intensité. Mais si ce passage vous semble éprouvant, sachez que les vives émotions qui l'accompagnent finissent souvent par s'éteindre. Permettez-vous de pleurer et de dire ce que vous ressentez à vos proches. N'hésitez pas à parler à votre équipe soignante qui, au besoin, vous dirigera vers un thérapeute ou un programme de soutien.

Crainte d'une récurrence

Plusieurs personnes qui ont eu un cancer craignent que la maladie se développe à nouveau (récurrence). Cette anxiété s'atténue souvent avec le temps, mais elle peut réapparaître à certaines occasions, comme aux anniversaires et à la période des fêtes, lors des rendez-vous de suivi ou si vous entendez parler d'une autre personne atteinte de cancer.

Depuis la fin de son traitement, David passe des examens périodiques et voit son médecin régulièrement. Il est en rémission, ce qui signifie qu'il ne présente aucun signe de cancer. Il avoue toutefois qu'« il y a toujours une petite voix pour dire que le cancer pourrait revenir ». Récemment, il a eu un problème de congestion nasale semblable à celui qu'il avait éprouvé juste avant de recevoir son diagnostic; naturellement, cela l'a inquiété. « J'ai eu des radiographies et passé une batterie de tests, et je sais que ça n'a rien à voir avec le cancer. Cette fois, c'est simplement un problème de sinus », dit-il avec un sourire en coin.

Eleanor, pour sa part, a du mal à se convaincre que le cancer est bel et bien chose du passé; l'éventualité d'une récurrence la préoccupe. Elle a de la difficulté à planifier et s'efforce de vivre « un jour à la fois ».

Demandez à votre équipe soignante ce qui en est des soins de suivi et de votre risque personnel de récurrence. Les personnes qui ont survécu à un cancer disent souvent avoir trouvé un certain réconfort en échangeant avec d'autres survivants qui comprennent leur état d'esprit. Si la crainte d'une récurrence ne s'estompe pas ou devient insupportable, songez à consulter un thérapeute en relation d'aide.

Pour en savoir plus sur la vie après le traitement

Notre brochure *La vie après un traitement contre le cancer* fournit de plus amples renseignements et peut vous aider à mieux vivre la période qui suit le traitement.

Trouver sa nouvelle normalité



Je ne peux pas dire que je reprends ma vie d'avant, car bien des choses ont changé. Je tire des leçons de tout ce que j'ai vécu. Et j'apprécie certainement la vie encore plus. – David

Une fois leur traitement terminé, les personnes touchées par le cancer entrevoient souvent leur avenir sous un jour nouveau. Les choses ne seront pas nécessairement ce qu'elles étaient et ce sera alors le début d'une vie différente. L'inconnu peut être plein de promesses, mais il peut aussi faire peur.

« La question de la nouvelle normalité suscite beaucoup de discussions dans ma pratique, indique Rosana Faria. Nos expériences personnelles sont toutes imbriquées les unes dans les autres. La vie est comme un grand casse-tête : lorsque vous terminez un traitement, vous disposez d'une nouvelle pièce à intégrer au reste. C'est à vous de déterminer comment vous cohabitez avec cette nouvelle réalité et ce qui sera dorénavant normal pour vous. Vous aurez peut-être besoin de prendre des moyens pour vous aider à fonctionner au quotidien. Ou encore, vous pourriez avoir à vous questionner sur vos habitudes de vie : comment prendrez-vous soin de vous à partir de maintenant? Allez-vous modifier votre alimentation ou votre niveau d'exercice? Mettre en place des stratégies de gestion du stress? Tout cela fait partie de votre nouvelle normalité à définir. »

Après une expérience de cancer, les gens constatent souvent que leurs priorités ne sont plus les mêmes. La maladie leur a permis de mieux se connaître et de réfléchir sur leurs relations, leurs objectifs professionnels ou simplement sur la vie en général, ce qui est en soi un processus enrichissant.



Je suis devenue beaucoup moins carriériste et j'ai plus de compassion pour les autres. Je trouve désormais satisfaction et plaisir dans les choses les plus simples, en compagnie de mes proches. Et je suis vraiment reconnaissante d'être là pour vivre ces précieux moments. – Mei-Ying



J'ai réalisé que la maladie m'avait appris beaucoup de choses sur moi. J'ai dû faire preuve de persévérance et de beaucoup de volonté pour affronter le cancer. Cette expérience difficile m'a permis de me découvrir de belles qualités. – Sylvain

Ressources



Société canadienne du cancer

Nous sommes là pour vous.

Quand vous avez des questions sur le traitement, le diagnostic, les soins ou les services, nous vous aidons à trouver des réponses.

Composez notre numéro sans frais 1 888 939-3333.



Posez à un spécialiste en information sur le cancer vos questions sur le cancer. Communiquez avec nous par téléphone ou par courriel à info@sic.cancer.ca.



Communiquez avec notre communauté en ligne pour discuter avec d'autres personnes, obtenir du soutien et aider les autres. Visitez parlonscancer.ca.



Explorez la source d'information en ligne la plus fiable sur tous les types de cancer.

Visitez cancer.ca.

Nos services sont gratuits et confidentiels. Plusieurs sont offerts en d'autres langues grâce à des interprètes.

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca et dites-nous comment nous pouvons améliorer cette brochure.

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer et sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

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

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Faire face au cancer*. Société canadienne du cancer, 2017.