



Société  
canadienne  
du cancer

# La vie après un traitement contre le cancer



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

# La vie après un traitement contre le cancer

---

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

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

Nous sommes là pour vous soutenir.

*La Société canadienne du cancer souhaite remercier les personnes qui nous ont fait connaître leur histoire. Pour protéger leur vie privée, et avec leur permission, nous avons changé leur nom.*



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

Photographies : © Getty Images

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

# Table des matières

- 4 **Introduction**
- 6 Et maintenant?
- 7 **À quoi s'attendre**
- 12 **Votre nouvelle normalité**
- 14 Allez-y à votre rythme
- 15 Comment gérer le stress
- 19 **Vos états d'âme après un traitement contre le cancer**
- 20 Ressentir de la solitude
- 21 Être en colère
- 22 Se sentir triste ou être dans un état dépressif
- 23 Faire son deuil
- 24 Craindre une récurrence du cancer
- 25 S'adapter à une nouvelle image corporelle
- 27 Obtenir de l'aide
- 31 **Soins de suivi**
- 32 Suivre l'évolution de votre état de santé
- 35 À quoi s'attendre lors des bilans de santé
- 36 Questions à poser lors des visites de suivi
- 37 **Mode de vie sain : Votre plan de bien-être**
- 38 Faire de l'activité physique
- 42 Bien manger
- 43 Atteindre et maintenir un poids santé
- 44 Limiter la consommation d'alcool
- 45 Vivre sans fumée
- 46 Se protéger du soleil



- 47 **Atténuer les effets secondaires**
- 47 Incontinence urinaire et fécale
- 48 Modifications du poids et des habitudes alimentaires
- 49 Fatigue
- 51 Problèmes de fertilité
- 51 Lymphœdème
- 53 Troubles de la mémoire et de la concentration
- 54 Ménopause provoquée par le traitement
- 55 Atteintes nerveuses (neuropathie)
- 56 Ostéoporose
- 57 Douleur
- 58 Deuxièmes (nouveaux) cancers
- 58 Sexualité
- 61 Problèmes d'élocution
- 62 **Difficultés de la vie quotidienne**
- 62 Questions d'argent
- 63 Retour au travail
- 66 Modification du milieu de vie
- 67 Soins personnels
- 67 Voyages
- 70 **Retrouver un sens après un traitement contre le cancer**
- 70 Une nouvelle perspective
- 71 Spiritualité
- 74 Redonner
- 76 **Aller de l'avant**



## Introduction

---

Maintenant que votre traitement contre le cancer tire à sa fin, vous et vos proches vous demandez peut-être ce que l'avenir vous réserve. Vous éprouvez probablement une certaine joie et un soulagement à l'idée que le traitement s'achève, mais il est également normal d'avoir des questions ou des craintes pour la suite des choses. En lisant cette brochure, vous pourrez vous préparer plus facilement à la vie après le traitement – ce que certains appellent « la nouvelle normalité ».

« Les gens pensent tous qu'il suffit de passer au travers et qu'ensuite, c'est fini et tout redevient normal. Mais la réalité est tout autre. Je n'en ai pas encore fini avec ça. Je suis encore en train de me débattre avec ça. » – Jean



## Et maintenant?

Pour bien des gens, la fin d'un traitement contre le cancer est une période de changement. Il faut se réhabituer au quotidien, qui risque toutefois de comporter encore des difficultés. Vous pourriez ressentir une grande fatigue et constater avec surprise que l'inquiétude, la peur, la colère et le sentiment de solitude persistent toujours. Vous éprouverez peut-être des émotions tout aussi intenses que celles que vous avez ressenties pendant votre traitement, ou des émotions complètement différentes. Il se peut que votre corps se transforme et que vous ayez à vivre des changements dans diverses sphères de votre vie : rapports avec les autres et sexualité, travail et finances, ou spiritualité. Prendre conscience de ces difficultés et les comprendre peut vous aider à les surmonter pour réussir à mener pleinement votre vie après le cancer.

Nous espérons que vous trouverez utile de lire cette brochure alors que la fin de votre traitement approche. Selon de nombreuses personnes, il est bénéfique de se livrer à une réflexion sur ce que pourrait être la vie une fois le traitement terminé, et de planifier. Les membres de votre famille ont aussi intérêt à lire cette brochure. Ainsi, ils comprendront mieux les problèmes auxquels vous devez faire face, ce qui peut aider chacun à s'adapter à la vie après le cancer.

Tout au long de cette brochure, vous pourrez lire les témoignages de Jean, Édith, Alain et Julie. Leurs expériences seront parfois très différentes de la vôtre, mais nous partageons leurs récits afin de vous rappeler que :

- Vous pouvez briser l'isolement.
- Vous pouvez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- Vous pouvez encore découvrir un nouveau sens à la vie, et de nouveaux bonheurs.

# À quoi s'attendre

---

« Je me répétais constamment “Est-ce vraiment fini?”. C'est comme une espèce de doute. On ne sait pas trop si c'est vraiment fini ou non. Puis les jours et les semaines s'écoulent et les rendez-vous chez le médecin s'espacent de plus en plus. Oui, d'accord. Très bien. J'y suis arrivée. En suis-je certaine? Voyons voir. Oui. Je crois que j'y suis arrivée. Oui. J'y suis arrivée. C'est comme si j'avais traversé une rivière très tumultueuse ou un torrent jusqu'à l'autre rive. Je n'arrive pas à croire que j'y suis arrivée. » – Édith

L'un des grands défis de la vie après le traitement est d'apprendre à gérer les attentes – les siennes et celles des autres – sur ce que sera la vie désormais. Il n'est pas évident de savoir à quoi s'attendre et comment se préparer à cette nouvelle situation.

Pendant le traitement, il est normal d'avoir hâte que ce soit fini et de croire que la vie sera plus facile, plus agréable et moins stressante. De nombreuses personnes ne sont pas préparées au fait que le rétablissement prend du temps, et peut même en prendre plus que le traitement comme tel. Elles s'attendent à ce que la vie soit de nouveau comme avant au bout de quelques semaines et deviennent frustrées ou contrariées lorsque les choses ne fonctionnent pas comme elles l'avaient prévu. Beaucoup de gens se sentent encore très fatigués ou très faibles juste après leur traitement contre le cancer. Ils n'ont pas beaucoup d'énergie émotionnelle non plus.

« On se demande si on va toujours se sentir ainsi. » – Alain

Les membres de la famille et les amis peuvent aussi avoir des attentes non réalistes. Bien des gens disent que leurs proches, collègues ou amis s'attendent à les voir reprendre une vie normale peu après la fin du traitement et ne comprennent pas vraiment à quel point ils ont encore besoin de temps ou d'aide pour guérir.

Vous pourriez aussi avoir l'impression qu'il vous faut avoir l'air positif et éviter de vous plaindre parce que le traitement a réussi pour vous, surtout s'il a échoué pour d'autres. Garder une attitude positive, en fait, c'est affronter les problèmes du mieux qu'on le peut au moment où ils surgissent. « Il y a ce sentiment que si on n'est pas positif, c'est donc qu'on est négatif, dit Julie. Or, on peut être positif tout en étant fâché. »

Il faut souvent du temps et de la patience pour s'adapter aux nouveaux rôles dans la famille une fois le traitement terminé. Le mode de fonctionnement de la famille et les tâches de chaque personne dans la maisonnée peuvent avoir changé. Par exemple, si vous faisiez la cuisine ou les travaux extérieurs avant votre traitement, ces tâches pourraient vous sembler encore trop exigeantes pour vous. Pourtant, les membres de la famille qui ont pris la relève aimeraient peut-être que la vie redevienne comme elle était.



## Conseils pour gérer les attentes après un traitement contre le cancer

- Accordez-vous, à vous-même et à vos proches, du temps pour vous habituer à la situation et pour démêler les émotions et les attentes.
- Dites honnêtement comment vous vous sentez et ce dont vous avez besoin. Vous pourriez gagner à faire savoir aux autres que vous avez encore une grosse pente à remonter, que vous éprouvez encore beaucoup de fatigue ou de douleur, que vous êtes très faible ou que vous avez des craintes. Ils comprendront peut-être mieux si vous leur faites lire cette brochure.
- Précisez aux autres ce que vous êtes capable de faire pendant votre guérison – et ce qu'il ne faut *pas* espérer. Par exemple, ne vous imposez pas l'obligation d'avoir une maison ou une cour impeccable parce que vous l'avez toujours parfaitement tenue par le passé.
- Échangez avec d'autres personnes qui ont eu un cancer. Divers moyens s'offrent à vous, tels que des groupes de soutien en personne ou des communautés en ligne. Des échanges du genre peuvent aussi être bénéfiques pour les membres de votre famille.
- Si vous avez du mal à parler de vos sentiments et de vos besoins, envisagez de consulter un ou une thérapeute, individuellement ou avec des membres de votre famille. Les médecins ou les travailleurs sociaux sont habituellement en mesure de fournir les références de professionnels.



## GÉRER LES ATTENTES : LE RÉCIT DE JEAN

Jean a su qu'il était atteint d'un lymphome non hodgkinien le lendemain de la naissance de sa fille. L'année qui devait en être une de congé parental et de découverte des joies de la paternité en a plutôt été une de chimiothérapie intensive de plusieurs mois, suivie d'un traitement d'entretien de deux ans.

« C'est comme se faire pousser dans la partie profonde d'une piscine, dit Jean. On tombe à l'eau et tous nos êtres chers doivent rester au bord, à nous regarder patauger pour essayer d'atteindre l'autre bout de la piscine et sortir de l'eau. Mais c'est un long parcours pour arriver jusque-là, et une fois qu'on est hors de l'eau, tout ne revient pas tout de suite comme avant. Et ces gens qui sont au bord de la piscine ne le savent pas toujours. »

Par ailleurs, Jean a aussi dû affronter un nouveau problème imprévu après la fin de son traitement. Sa famille ne comprenait pas que son combat n'était pas terminé juste parce que son traitement l'était. « Les gens ne comprenaient pas que je n'avais pas encore retrouvé mon état normal, que je pourrais ne pas les rappeler dans la minute suivant leur coup de fil ou que j'étais émotionnellement incapable de m'occuper de beaucoup de choses. »

Jean a notamment eu l'impression que sa mère était en déni et refusait d'admettre à quel point il avait été malade, et à quel point le cancer avait été éprouvant pour lui physiquement et moralement. « Elle semblait croire que j'avais une espèce d'interrupteur et qu'il suffisait de le fermer pour que tout redevienne normal, dit-il. Mais ce n'était pas le cas. C'était plutôt difficile d'être avec elle. » La seule solution à cette situation frustrante a été de parler sérieusement à sa mère pour lui expliquer comment il se sentait et de quoi il avait besoin. « J'ai dû faire quelques mises au point et lui dire : "Non, je n'en ai pas encore fini avec ça. Je suis encore en train de me débattre avec ça." »

Avec le temps, les choses se sont améliorées. Jean se sent en forme et a de l'énergie. Il est retourné au travail. Sa fille est magnifique, et sa femme est de nouveau enceinte. Cependant, il affirme que la maladie laisse sans aucun doute des traces permanentes. « J'ai constamment à l'esprit que j'ai eu un cancer. Je ne l'ai pas oublié. À certains moments, j'arrive à me dire que l'herbe est plus verte maintenant et que je dois profiter au maximum de chaque journée. Mais je trouve encore difficile de reprendre une vie normale chaque jour. Et c'est l'un des aspects les plus ardues. » Malgré tout, le simple fait de savoir qu'il y aura des jours meilleurs que d'autres facilite la gestion des attentes – pour Jean et pour son entourage.



# Votre nouvelle normalité

---

« Je crois que la normalité évolue. Et ça ne s'applique pas juste au cancer. Après la mort de mon père, il y a quelques années, il y a eu une nouvelle normalité. La naissance d'un bébé, c'est une nouvelle normalité. N'importe quelle situation qui change notre vie nous conduit à une nouvelle normalité. » – Julie

Souvent, dans les quelques mois qui suivent la fin de leur traitement, les personnes qui ont été touchées par le cancer modifient leur conception de la vie. Il faut par exemple aménager de nouveaux horaires, s'adapter à des changements corporels ou à un niveau d'énergie différent, et redéfinir ses priorités. Même si certains parlent de retour à la vie normale, la plupart des gens considèrent qu'il s'agit d'une période de découverte de leur nouvelle normalité.

Votre état physique et mental va dépendre de bien des éléments :

- le type de cancer et le traitement que vous avez eus;
- les effets que ceux-ci ont eus sur votre corps;
- votre façon de percevoir et d'affronter ces changements.

Il peut être intimidant de ne pas savoir à quoi s'attendre ou ce que l'on sera capable de faire. Certains ressentent encore beaucoup de fatigue et de malaises, et sont contrariés par les changements physiques et mentaux que le traitement contre le cancer a causés. Ce qui était facile (se souvenir d'un nom, marcher dans le quartier, manger au restaurant) peut maintenant sembler quasi impossible.

Vous pourriez vous demander si vous serez un jour capable de faire ce que vous teniez auparavant pour acquis. « J'avais l'habitude de courir, dit Édith, et je n'arrivais même pas à monter une petite côte en marchant avec mes enfants. Je me sentais comme si j'avais 90 ans. Je me répétais constamment ce que les médecins m'avaient dit : ça ne durera pas toujours. »



## LENTEMENT MAIS SÛREMENT : LE RÉCIT D'ALAIN

Alain, à qui l'on a diagnostiqué un cancer de la langue, a une nouvelle devise : « "Lentement mais sûrement" fonctionne pour moi. Je fais tout ce que je faisais avant d'avoir le cancer, mais j'y vais maintenant un peu plus lentement. » Il a reçu des traitements de chimiothérapie et une radiothérapie dirigée vers sa tête et son cou, et explique qu'il en est ressorti faible et épuisé, amaigri de 14 kilos, la bouche et la gorge meurtries et douloureuses – et sans glandes salivaires. Il a dû être nourri au moyen d'une sonde d'alimentation pendant cinq longs mois. Ce policier, un ancien militaire, un athlète qui parcourait 100 km en une journée et pratiquait la marche rapide, ne pouvait marcher dans son quartier sans s'arrêter plusieurs fois pour se reposer. À son premier tour de vélo après le traitement, il s'est évanoui d'épuisement. « J'ai abusé de mes forces, dit-il ironiquement. Mes amis ont dû me ramener. »

Pour s'adapter à sa nouvelle normalité, Alain a dû apprendre à accepter que son niveau d'énergie avait diminué – et à espérer qu'il remonterait tôt ou tard. « Le processus de guérison est si lent qu'on pense que ça n'ira jamais mieux, dit-il. Il faut se donner du temps, et c'est ce qui est le plus difficile. »

Réapprendre à manger, par exemple, « a été un processus long, lent et frustrant, se remémore Alain. Un jour, j'étais capable de manger un aliment et quelques jours plus tard, le même aliment ne passait pas. Je me rappelle avoir commandé un hamburger dans un restaurant et m'être étouffé. C'était extrêmement gênant. Désormais, je devrai prendre de très petites bouchées et mastiquer 20 fois avant d'essayer d'avalier. » Pourtant, manger demeure un plaisir pour lui. « C'est juste très lent », précise-t-il.

Il a fini par retourner au travail, mais est affecté à un emploi de bureau plutôt qu'au poste physiquement exigeant qu'il occupait avant. Il a recommencé à parcourir 100 km à vélo d'une seule traite, « mais plus lentement qu'avant ».

Il a fait la paix avec sa nouvelle approche de la vie : « Lorsque je travaillais autour de la maison, je devais finir le même jour. Ce n'est plus le cas maintenant. Si je ne finis pas aujourd'hui, je finirai demain. »

## Allez-y à votre rythme

« “Lentement mais sûrement” pour moi. Je fais tout ce que je faisais avant d’avoir le cancer, mais j’y vais maintenant un peu plus lentement. » – Alain

Bien des gens reçoivent de l’information trop optimiste quant à la durée de leur rétablissement. On leur dit que le retour à la normale est une question de semaines ou de mois, alors qu’en réalité, ce sera beaucoup plus long. Certaines personnes ne se sentiront plus jamais exactement comme avant le traitement. Parfois, les médecins ne disent rien du tout, et les patients se demandent alors s’ils se rétablissent normalement. Vous-même redouterez peut-être de ne jamais reprendre le dessus.

Il est important de vous accorder du temps pour vous adapter à la vie après le traitement, surtout si votre apparence, vos états d’âme ou votre capacité de vous déplacer ou de communiquer avec les autres ont beaucoup changé. Allez-y à votre rythme. Retenez que chaque personne est unique et que nul ne peut prédire exactement comment se déroulera votre rétablissement. Votre équipe soignante et d’autres personnes qui ont vécu une expérience de cancer peuvent vous fournir de l’information et des suggestions pour apprivoiser et comprendre votre rétablissement. Mais en fin de compte, c’est votre expérience à vous, et à vous seulement.

Avec le temps, vous pourriez constater un début d’amélioration. Parfois, le changement est si graduel qu’il passe inaperçu. « Un jour, je me suis mise à danser sur de la musique en faisant le ménage de mon appartement, dit Julie. J’ai été si surprise que je me suis arrêtée. Je ne pouvais pas me rappeler la dernière fois où j’avais eu assez d’énergie pour danser. C’était si étrange de redécouvrir des choses qui me semblaient si normales avant. Mais ça l’est de moins en moins. »

## Comment gérer le stress

« J'ai appris à me détendre. J'ai appris à respirer profondément. J'ai appris à me déconnecter de tout. Ce n'est pas nécessairement physique, mais j'arrive à faire le vide dans mon esprit. Si le métro que j'attends est en retard, par exemple, je peux m'asseoir, méditer et respirer profondément. J'ai appris à maîtriser le stress beaucoup mieux que je le faisais avant. » – Édith

Chacun compose à sa façon avec le stress et la tension. Vous devrez peut-être essayer différents moyens pour trouver ce qui vous aide le plus à vous sentir mieux après le traitement contre le cancer.

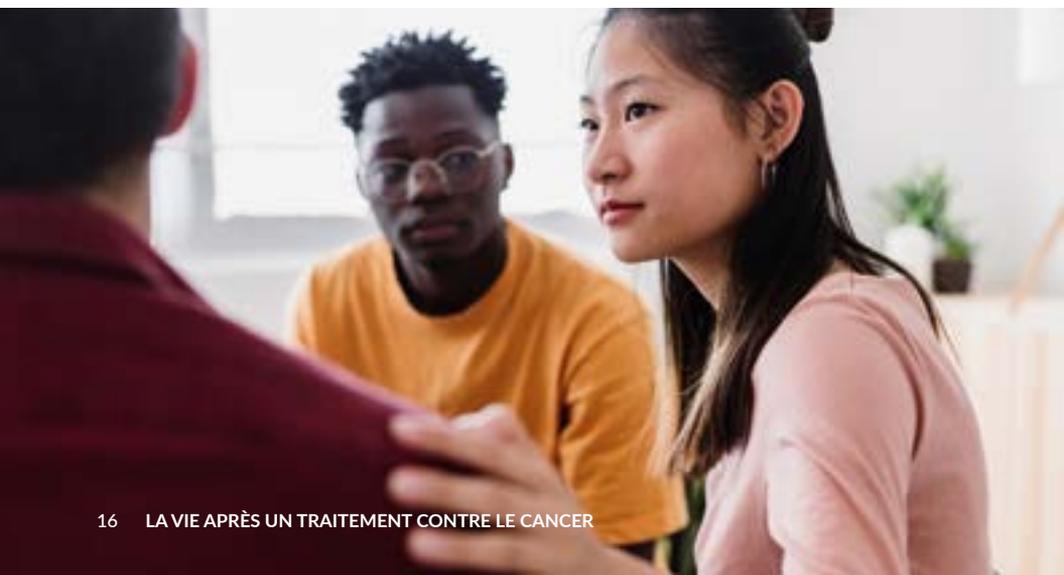
Julie, par exemple, pendant les quelques semaines qui ont précédé son retour au travail après son traitement, en a profité pour se reposer, voir des amis et se rendre au centre de conditionnement physique pour de courtes séances d'entraînement. Elle a aussi suivi un cours de méditation et a consulté une nutritionniste et un travailleur social à l'hôpital où elle a été traitée pour un cancer du sein.

« Je voulais faire un bon usage de ce temps, dit-elle. Et je dois dire que ces semaines avant mon retour au travail ont été merveilleuses. J'avais fini mon traitement, je me sentais mieux et mes cheveux repoussaient. Je commençais à me sentir normale. Je commençais à reconnaître que je pourrais retrouver une normalité. »



## Conseils pour gérer le stress

- Partagez vos états d'âme avec d'autres. La participation à un groupe de soutien, par exemple, peut vous permettre de nouer des liens avec d'autres personnes qui ont eu un cancer et qui peuvent comprendre ce que vous ressentez.
- Épanchez-vous dans un journal ou un blogue. L'écriture peut vous aider à exprimer vos émotions, à vous fixer de nouveaux objectifs et à vous préparer aux visites de suivi avec votre équipe soignante. Cela pourrait même vous amener à voir votre expérience sous un jour nouveau.
- Faites de l'activité physique régulièrement. L'exercice, même très léger ou modéré, peut vous apaiser et accroître votre sentiment d'avoir les choses en main.
- Acceptez que le rétablissement puisse prendre un certain temps. Même si vous n'allez pas bien aujourd'hui, vous pourriez constater qu'à la longue, vous prenez du mieux.
- Détendez-vous et respirez. La méditation et les exercices de relaxation, en canalisant votre attention sur quelque chose de précis, peuvent vous permettre de modifier le regard que vous portez sur votre situation.
- Envisagez des thérapies complémentaires comme l'acupuncture, le yoga, le massage ou la musicothérapie. Certains considèrent que ces thérapies de soutien peuvent aider non seulement à réduire le stress et l'anxiété, mais aussi à soulager des symptômes comme la fatigue chronique ou la douleur.
- Dressez une liste des activités qui vous ont déjà permis de réduire votre niveau de stress ou d'anxiété par le passé.





## GÉRER LE STRESS PAR LA MÉDITATION : LE RÉCIT DE JULIE

À 44 ans, Julie a appris qu'elle était atteinte d'un cancer du sein. Elle avait toutefois amorcé son cheminement à propos du cancer au moins un an plus tôt, lorsqu'un diagnostic de maladie d'Alzheimer a été posé pour sa mère.

« Après l'annonce du diagnostic pour ma mère, dit Julie, je me souviens de m'être demandé : "Et si quelqu'un me disait que j'ai une maladie? Qu'est-ce que je voudrais changer dans ma vie?" Bon, j'avais besoin d'être un peu plus brave à l'idée de fréquenter à nouveau quelqu'un. Je passais trop de temps au travail. Je voulais être en meilleure forme. Avant d'apprendre que j'avais un cancer, j'avais déjà commencé à réfléchir à mes priorités, à l'importance de l'équilibre. »

Elle a ainsi apporté de premiers changements dans sa vie. Pour créer ce sentiment d'équilibre, Julie a notamment appris à méditer. « J'ai communiqué avec une de mes bonnes amies qui enseigne la méditation de pleine conscience et je lui ai demandé de me l'enseigner. C'était comme si l'univers m'offrait cette occasion à un moment où j'en avais besoin et, plus important encore, où j'y étais réceptive. Je savais que j'allais avoir besoin de quelque chose du genre après mon diagnostic de cancer. »

La méditation l'a rendue capable de se concentrer davantage, selon ses propres paroles, « sur ce qui est vraiment important, sur ce qui arrive vraiment ». Elle ajoute : « J'ai compris que m'inquiéter pour des trucs qui peuvent ne jamais arriver, c'était du pur gaspillage de mon énergie. J'aurais pu me dire "oh mon Dieu, et si les gens se moquent de mes cheveux?" Et ce n'est jamais arrivé. Je ne veux pas dépenser mon énergie pour n'importe quoi et je la protège un peu mieux. Évidemment, je m'inquiète encore parfois, et ça me fâche. Mais je me ressaisis vite et je vais de l'avant. »

La méditation a aidé Julie à affronter de nombreuses difficultés dans sa vie à la suite de son cancer : questions liées à l'image corporelle, stress au travail, crainte d'une récurrence de cancer. « Dans la salle d'attente pour mon premier rendez-vous de suivi, se rappelle-t-elle, j'étais tellement nerveuse. J'ai essayé chaque mantra de méditation que je connaissais. »

Maintenant qu'elle a repris son travail, Julie s'accorde régulièrement du temps pour s'exercer. « Lorsque je suis au travail, il m'arrive trois ou quatre fois par semaine de fermer ma porte : je mets de la musique, j'installe mes écouteurs et je médite sur la musique. » Et, dans l'esprit d'une vie équilibrée, elle a ajouté : « Quand je ne suis pas au travail, je m'assure de ne pas regarder mon courriel. Je profite de chaque moment. »



# Vos états d'âme après un traitement contre le cancer

---

« C'était un tel soulagement de savoir que c'était fini. C'est comme si je n'avais plus ce gros éléphant sur le dos. Tout d'un coup, j'étais redevenu maître de ma vie. Je pouvais faire ce que je voulais, même si j'étais incapable de faire quoi que ce soit. C'était juste le fait de ne pas devoir aller à l'hôpital chaque jour. Je n'étais plus obligé d'avoir ce masque plaqué sur mon visage ni d'écouter les claquements et les ronrons de cette machine. Ce fut un grand, grand soulagement. » – Alain

La fin du traitement est un grand jour pour la plupart des gens. Vous commencerez peut-être à vous sentir mieux dès ce moment et vous vous remettrez à faire ce qui vous plaît. Les semaines et les mois de visites à l'hôpital seront derrière vous. Certains pensent qu'il faut célébrer cette étape importante, mais vous n'avez peut-être pas le cœur à la fête.

À la fin du traitement, il se pourrait que vous soyez très faible ou que vous éprouviez encore des effets secondaires. Maintenant que les rendez-vous n'accaparent plus votre emploi du temps, vous sentirez peut-être monter en vous toutes sortes d'émotions. Même s'ils se sentent soulagés et heureux de savoir le traitement enfin terminé, bien des gens éprouvent en même temps des sentiments de solitude, de colère, d'inquiétude ou de tristesse, ou sont déprimés. Si l'après-traitement est une période difficile pour vous, sachez que ces émotions intenses s'estompent souvent à mesure que les forces et l'énergie reviennent.

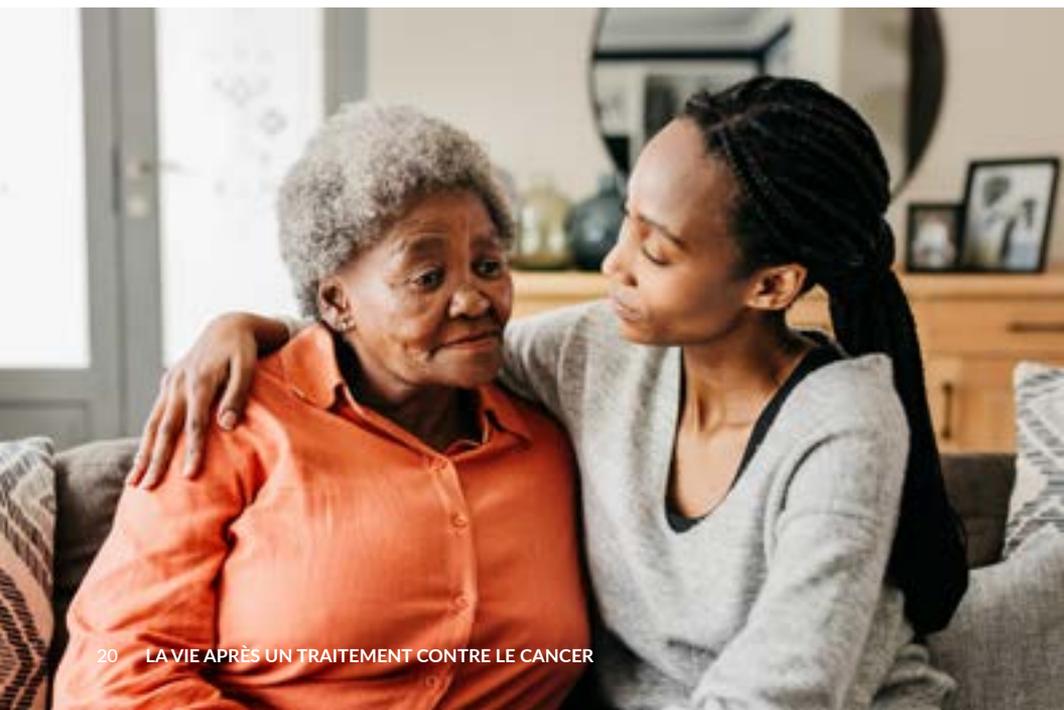
« C'est le yoyo émotionnel le plus total, dit Jean. Un jour après le traitement, j'étais à une partie de baseball avec mes copains, en train de prendre une bière. Je me disais que tout était super. Je me sentais bien. En revenant à la maison, j'ai perdu les pédales et j'ai été pris d'une crise de larmes incontrôlable. J'ai dû me ranger sur l'accotement et attendre de retrouver mon calme. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait,

mais je traversais un dur moment. Il m'arrive encore de craquer et de pleurer sans raison. On est envahi par l'émotion, et on se demande pourquoi tout ça vous est tombé dessus. »

Si vous êtes aux prises avec d'intenses émotions au terme de votre traitement, le mieux est d'en parler. Parfois, il suffit de partager ce qu'on ressent avec des proches ou d'autres personnes qui ont eu un cancer. Vous pouvez également parler aux membres de votre équipe soignante ou demander à votre médecin de vous diriger vers un ou une thérapeute. Ce n'est pas facile, mais refouler ces émotions ne fera que les empirer.

## Ressentir de la solitude

Bien des gens se sentent seuls ou laissés à eux-mêmes une fois leur traitement terminé, ce qui peut s'expliquer par une foule de raisons. Il est possible que vous passiez effectivement beaucoup plus de temps à l'écart des autres, surtout si vous êtes en arrêt de travail. Et même si vous avez des membres de la famille et des amis autour de vous, vous pourriez souffrir de solitude si vous avez l'impression qu'ils ne comprennent pas ce que vous vivez.



Des changements de votre apparence physique, s'il y en a, peuvent entraîner un sentiment de solitude parce qu'ils vous font sentir que vous n'êtes plus comme les autres – même si les changements ne sont pas évidents pour tout le monde.

Vous constaterez peut-être avec surprise que le soutien et la compagnie d'autres personnes atteintes de cancer et des membres de votre équipe soignante à l'hôpital ou au centre d'oncologie vous manquent. Il est normal de développer un réel attachement à ces gens. Une fois le traitement terminé, l'absence de leur soutien pourrait entraîner chez vous un certain désarroi et de la nervosité.

## Être en colère

« J'ai sans aucun doute traversé une phase de colère après tous mes traitements. Lorsque tout a été fini et que je pouvais respirer, j'ai été en colère pendant quelques semaines. Et ma sœur m'a demandé : "Pourquoi? Tu devrais être si positive." Je lui ai répondu : "Tu sais quoi? J'avoue que je suis très chanceuse. Je suis très reconnaissante, et je l'ai toujours été, mais je suis aussi fâchée. J'ai le droit d'être les deux." » – Julie

Bien des gens touchés par le cancer éprouvent un sentiment de colère plus ou moins grand. Ils peuvent être un peu frustrés à cause de certaines choses survenues durant le diagnostic ou le traitement, ou encore sont blessés ou fâchés de constater qu'ils n'ont pas eu d'aide ou de soutien de la part de leur famille et de leurs amis. La colère de Julie, qui est normale, vient de sa peine d'avoir perdu sa « vie entière ». Lorsqu'elle a reçu un diagnostic de cancer du sein à l'âge de 44 ans, elle a senti que sa vie s'était arrêtée net et a ensuite changé considérablement : « J'étais dans la meilleure forme de ma vie, forte, en pleine maturité sexuelle. Je venais de recommencer à fréquenter quelqu'un. Et maintenant, j'ai des cicatrices. On m'a enlevé les ganglions lymphatiques et je dois constamment surveiller les signes de lymphœdème. J'ai une douleur chronique. Je suis en ménopause. Ma libido a été emportée par la chasse d'eau. Je dois prendre des médicaments. Je suis juste furieuse. »

Une certaine dose de colère est normale, et peut même vous motiver à apporter des changements à votre vie. Mais la colère peut aussi vous empêcher d'aller de l'avant si vous la laissez prendre toute la place. Lorsqu'on vit des émotions très intenses comme la peur, la colère ou la tristesse et qu'on les exprime, il est souvent plus facile par la suite de s'en libérer. Vous avez le droit de dire ce que vous ressentez et de demander de l'aide.

## Se sentir triste ou être dans un état dépressif

« Je me donne le droit d'être triste, parce que la tristesse fait partie de la vie. Elle fait partie de l'existence. Je ne la force pas à s'en aller, mais je ne la laisse pas me dominer. » – Édith

Même si cela semble étrange, il est normal de se sentir triste à la fin d'un traitement contre le cancer. Vous pourriez alors vivre le deuil de ce que vous avez perdu ou repenser aux moments difficiles du traitement. Vous pouvez être triste à cause des changements de votre corps ou de votre manque d'énergie.

Certaines personnes constatent que leur tristesse ne se dissipe pas ou qu'elle devient encore plus profonde avec le temps. Si cet état de tristesse ou de désespoir se prolonge et affecte votre vie quotidienne, ce peut être une dépression clinique. Il s'agit d'une maladie, et non d'un signe que vous avez échoué ou êtes incapable de vous adapter. Les signes de dépression peuvent facilement passer inaperçus, mais les reconnaître est la première étape vers le mieux-être. Voici quelques signes possibles d'une dépression :

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

Si vous présentez l'un de ces signes, parlez-en à votre médecin. La dépression peut et doit être traitée. Une personne en état de dépression n'est pas en mesure de « passer à autre chose » ou de « retrouver le sourire » par la seule force de sa volonté.

La consultation de spécialistes (psychiatre ou psychologue, par exemple) et éventuellement la prise de médicaments ou une thérapie pourraient s'avérer nécessaires. Le traitement de la dépression peut améliorer le sommeil, l'appétit, l'énergie et l'estime de soi.

## Faire son deuil

Le deuil est le sentiment de perte qu'on ressent lorsqu'on perd quelque chose de précieux dans sa vie. Le deuil n'est pas lié uniquement au décès. La plupart des gens associent le deuil à la mort d'un être cher, mais c'est loin d'être la seule forme de deuil. Le deuil est une émotion que bien des gens ressentent lorsqu'ils s'adaptent à la vie après le cancer. Les motifs de deuil peuvent être de différente nature; ce peut être par exemple la perte du sentiment d'être santé et en sécurité, la perte d'une partie du corps, l'infertilité, le fait que les projets d'avenir sont chamboulés ou les problèmes financiers découlant d'une absence du travail. Le sentiment de deuil peut se manifester soudainement, surtout si le traitement a été très exigeant. Parfois, on se concentre tellement sur les décisions à prendre et les séances de traitement que les émotions surgissent seulement quand la cadence commence à ralentir.

Chacun vit le deuil à sa façon et à son rythme. Pour faire face au deuil, on doit reconnaître, accepter et extérioriser ses émotions.

La meilleure façon de surmonter votre deuil est d'exprimer franchement ce que vous ressentez. Les membres de la famille et les amis veulent souvent aider, mais ne savent pas comment s'y prendre. Dites-leur que tout ce que vous leur demandez, c'est de vous écouter et de vous soutenir. Et que vous ne vous attendez pas à ce qu'ils règlent tout pour vous.

## Craindre une récurrence du cancer

« Après la fin du traitement, si j'avais un mal de tête ou quelque chose, je me suis longtemps demandé : "Pourquoi ce mal de tête? Le cancer pourrait-il être dans mon cerveau, dans ma tête?" J'ai dit : "Non, non, tu ne peux pas vivre ainsi avec une épée au-dessus de la tête sans savoir quand elle va tomber. Si le médecin a fait tout ce qui était en son pouvoir et ne m'a rien dit, c'est que ça va bien." » – Édith

Bon nombre de gens craignent que la maladie revienne (récurrence), surtout dans la période d'environ un an qui suit la fin du traitement. Lorsque le traitement est en cours, vous savez que des mesures sont prises pour arrêter ou ralentir le cancer. Mais après, vous pourriez avoir l'impression que plus rien ne vous protège et que le cancer pourrait réapparaître. Certaines situations peuvent aussi déclencher la peur d'une récurrence et susciter de l'anxiété, entre autres :

- devoir vous présenter à vos rendez-vous de suivi;
- apprendre que quelqu'un d'autre est atteint d'un cancer nouvellement diagnostiqué ou en phase terminale;



- faire une visite ou aller à l'hôpital où vous avez reçu votre traitement;
- ressentir des malaises ou des symptômes semblables à ceux que vous aviez lors de votre diagnostic initial de cancer;
- participer à des événements importants de la vie (mariages, naissances, anniversaires).

La peur d'une récurrence du cancer devrait devenir plus facile à gérer avec le temps, mais il se peut aussi qu'elle ne disparaisse jamais complètement. Pour certaines personnes, elle persiste ou est si forte qu'elle les empêche de profiter de la vie, de bien dormir, de bien manger ou de se présenter à leurs rendez-vous chez le médecin.

Pour mieux gérer la peur que le cancer réapparaisse, informez-vous des risques de récurrence de la maladie auprès de votre médecin lors de vos visites de suivi. Demandez-lui quels sont les symptômes à surveiller afin de ne pas vous inquiéter à la moindre douleur. Savoir et comprendre ce que vous pouvez faire pour votre santé maintenant peut aussi renforcer votre sentiment d'emprise. Essayez de canaliser votre énergie sur votre bien-être et sur les moyens que vous pouvez prendre pour demeurer en meilleure santé possible. Manger sainement, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment sont autant de moyens d'améliorer votre bien-être physique et émotionnel.

## S'adapter à une nouvelle image corporelle

« Si on m'avait demandé comment je percevais mon corps il y a un an, j'aurais dit que je me sentais sexy. Aujourd'hui, j'ai ce sein amoché. J'ai pris du poids. Mes cheveux repoussent, mais pas du tout comme avant. Ma libido revient, mais très lentement. Je regarde des photos de moi avant le diagnostic et je me dis : "Wow! Que j'avais l'air bien! Mais il y avait aussi un cancer dans mon corps. Maintenant, j'ai du travail à faire, mais il n'y a pas de cancer dans mon corps." » – Julie

Les personnes touchées par le cancer sont souvent révoltées ou mécontentes des changements physiques causés par le cancer. N'importe quel changement peut être difficile à accepter et risque d'affecter l'image que vous avez de vous-même et de votre corps. Par exemple :

- L'intervention chirurgicale a laissé des cicatrices.
- Vous avez perdu une partie de votre corps, comme un sein ou un membre.
- Vous avez subi une stomie.
- Vous avez perdu vos cheveux, ou ceux qui repoussent sont différents.
- Vous avez engraisé ou maigri.
- Le traitement a modifié votre peau.

Certains de ces changements sont passagers alors que d'autres pourraient durer longtemps ou même être permanents. Les changements physiques peuvent ou non être perceptibles pour les autres. Même s'il n'y a eu aucun changement physique dans votre cas, vous pourriez avoir l'impression que les autres vous voient différemment. Vous pourriez penser que les autres ne comprennent pas ce que vous vivez actuellement.

Faites preuve de patience envers vous-même. Avec le temps, à mesure que vous apprenez à les apprivoiser et à les accepter, les changements feront partie de votre quotidien. Certains en arrivent parfois même à considérer les marques laissées par le cancer, par exemple les cicatrices, comme des signes de force et de survie.

« Je sens que je suis plus en contact avec mon corps maintenant, et que je dois en prendre soin en faisant de l'exercice et en mangeant mieux. J'ai de l'estime pour moi-même, j'ai de l'estime pour mon corps, j'ai de l'estime pour tous mes organes qui ont toléré cette chimiothérapie toxique. Merci mon foie, merci mes reins. C'est de la gratitude. » – Édith

Pour certaines personnes, il est plus long ou plus difficile de faire la paix avec une nouvelle image corporelle. Parfois, les émotions négatives liées aux changements physiques nuisent à la qualité de vie. Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'aide pour vous adapter si :

- Vous refusez de sortir de chez vous parce que vous ne voulez pas que d'autres vous voient.
- Vous ne voulez pas fréquenter ni rencontrer de nouvelles personnes.
- Vous fuyez l'intimité ou les rapports sexuels avec votre partenaire.
- Vous n'osez pas vous dévêtir devant votre partenaire.
- Vous ne voulez pas montrer vos cicatrices à votre partenaire.
- Vous éprouvez de la gêne en raison de la perte ou de la prise de poids.
- Vous avez honte d'avoir eu le cancer.
- Vous êtes incapable de vous accepter comme vous êtes maintenant.

Il n'est pas nécessairement facile de parler de questions aussi personnelles; vous pourriez également craindre de passer pour une personne vaniteuse parce que vous vous souciez de votre apparence. Mais ce sont des préoccupations très réelles et très répandues. Étouffer vos émotions peut vous empêcher de faire ce qui vous plaît ou d'aller chercher de l'aide.

## Obtenir de l'aide

« Au début, je détestais l'idée de voir un thérapeute. Mais j'ai ensuite établi des rapports avec la travailleuse sociale de mon centre de traitement. Elle est très terre-à-terre et semble toujours dire ce qu'il faut, même si c'est quelque chose que parfois on ne veut pas entendre de prime abord. Elle m'a réellement aidé à faire face à des émotions négatives et de tristesse, et même à certains des aspects physiques. Je maintiens ces rapports avec elle, malgré la fin du traitement. » – Jean

## **Soutien individuel**

L'idée de recourir à des thérapeutes ou à des conseillers vous gêne peut-être. Toutefois, la plupart des personnes qui ont été touchées par le cancer trouvent vraiment utile de consulter quelqu'un qui possède une expertise et constatent que le sentiment de malaise disparaît en peu de temps.

Différents professionnels, dont des psychologues, des psychiatres, des travailleurs sociaux et des intervenants en soutien spirituel, peuvent offrir un accompagnement. Ils ont suivi une formation pour écouter et aider les gens à affronter leur situation, par exemple :

- composer avec des émotions comme la peur, la colère, la culpabilité, la dépression et l'anxiété;
- résoudre des problèmes d'identité, d'estime de soi et d'image corporelle;
- régler des problèmes familiaux et relationnels;
- trouver un sens et un but dans leur vie.

Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas trop en quoi la consultation pourrait vous être profitable ni même exactement pour quoi vous aimeriez avoir de l'aide. Les thérapeutes sont là pour vous guider en ce sens. Une telle démarche consiste habituellement à :

- parler de votre expérience de cancer et de votre traitement, et des répercussions que la maladie a sur vous;
- démêler les problèmes ou craintes pour lesquels vous voulez de l'aide;
- établir un plan pour dissiper vos préoccupations.

## **Soutien offert par des personnes comme vous**

« Il existe une fraternité immédiate entre survivants du cancer. Je ne peux la décrire autrement que par ceci : les gens qui n'ont pas eux-mêmes vécu l'expérience ne la comprennent pas vraiment. Ils nous donnent des mots, en parlent peut-être et disent avoir vécu quelque chose de similaire, mais c'est différent. » – Jean

De l'avis de plusieurs, il est réellement bénéfique de parler avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose. On peut trouver fort utile de savoir que l'on n'est pas seul et de connaître la perspective et l'expérience de gens qui sont « passés par là ».

Les groupes de soutien sont des ressources permettant à plusieurs personnes de se réunir pour parler en toute confiance de leurs émotions et de leurs expériences. Ces groupes tiennent souvent des rencontres dans un centre d'oncologie ou un hôpital. Jean, par exemple, a participé à un programme de modification du mode de vie offert par la maison de soins palliatifs de sa région. « On est en quelque sorte plongé dans ce groupe de gens et appelé à entendre leurs récits, à écouter leurs expériences et à leur raconter ce que l'on vit, ce qui est très utile. »

Si une réunion avec un groupe de gens ne vous convient pas, vous pouvez obtenir du soutien auprès d'une communauté en ligne ou essayer le soutien individuel par téléphone, en personne ou en ligne.





## NOUS POUVONS VOUS AIDER À TROUVER DU SOUTIEN

La Société canadienne du cancer peut vous aider. Nous offrons du soutien, nous répondons à vos questions et nous vous aidons à trouver d'autres services de soutien.

- Appelez notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer au 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934) ou visitez [cancer.ca](http://cancer.ca).
- Effectuez une recherche dans notre Répertoire des services à la communauté en ligne à [cancer.ca/rsc](http://cancer.ca/rsc). Vous y trouverez entre autres de l'information sur les groupes de soutien présents dans votre communauté.
- Joignez-vous à notre communauté en ligne, [ParlonsCancer.ca](http://ParlonsCancer.ca). On y aide les personnes atteintes de cancer, ainsi que leurs proches et leurs aidants, à entrer en contact avec des gens qui savent ce qu'ils traversent.

# Soins de suivi

---

« C'est très rassurant de savoir que des gens veulent continuer de nous voir. J'ai un immense respect pour tout le monde dans l'hôpital où j'ai été traité, de ceux qui nettoient les couloirs aux médecins en passant par le personnel infirmier. Pour tout le monde dans cet hôpital, les patients sont la priorité. Je connais des gens qui veulent ne jamais revoir l'endroit. Mais pour moi, cet hôpital est un câble de sûreté. » – Alain

Après le traitement contre le cancer, vous devrez probablement rencontrer régulièrement votre médecin pour des visites qui vont lui permettre de suivre l'évolution de votre état de santé et de détecter tôt tout problème éventuel. Il s'agit des soins de suivi. Au début, vous verrez peut-être un ou une des spécialistes de votre équipe soignante. Votre médecin de famille pourra éventuellement prendre le relais.

Ces visites de suivi vous donneront peut-être le sentiment d'avoir à nouveau les choses en main alors que votre vie reprend son cours normal. Mais il se peut aussi que vous n'ayez guère envie de courir encore les bureaux de médecins. Ces rendez-vous pourraient vous faire peur ou susciter un sentiment de frustration à l'idée d'avoir à subir d'autres tests et examens.

Si vous avez le moindre doute quant à vos soins de suivi, parlez-en à votre équipe soignante. Vous ne devez pas éviter une visite ou un examen. Les soins de suivi sont censés vous aider à rester en santé. Et sachez qu'au fil du temps, ces bilans de santé devraient s'espacer.

## SUIVRE UN TRAITEMENT D'ENTRETIEN

Après la fin d'un traitement actif contre le cancer, certaines personnes se voient prescrire des traitements d'entretien durant des mois, voire des années. Le but de ces traitements, qui sont habituellement des médicaments ou des hormones, est de faire en sorte que le cancer demeure bien maîtrisé ou qu'il ne puisse ni revenir ni se propager.

Recevoir un traitement d'entretien peut vous donner l'impression d'être entre deux chaises : vous n'êtes plus une personne atteinte de cancer, mais vous êtes encore en traitement.

Pour certaines personnes, le traitement d'entretien est rassurant : elles se réjouissent de continuer à faire quelque chose pour s'assurer que le cancer ne revienne pas. Pour d'autres, c'est un rappel constant de la maladie.

Si vous devez suivre un traitement d'entretien, vous l'accepterez peut-être plus facilement si vous considérez le cancer comme étant une maladie qui doit être prise en charge, comme l'asthme, le diabète ou une affection cardiaque. Continuer le traitement est donc un élément de votre stratégie pour prendre soin de votre santé générale.

## Suivre l'évolution de votre état de santé

Les gens ont souvent besoin d'information sur les traitements qu'ils ont reçus par le passé et le type de soins de suivi dont ils auront besoin plus tard. Il pourrait être pertinent d'inscrire ces détails dans votre propre dossier de santé et votre plan personnel de soins de suivi.

Votre hôpital ou centre de traitement possède généralement ces renseignements; vous pouvez demander à votre équipe soignante de vous aider à rassembler ou à créer les documents nécessaires (il pourrait y avoir des frais). Vous voudrez peut-être conserver des copies papier dans une reliure ou une chemise de classement à la maison, ou créer des versions électroniques ou en ligne de ces documents.

De nombreuses personnes trouvent très utile de disposer d'information sur leurs soins médicaux passés et futurs. Il peut être rassurant de tout rassembler en un seul endroit et d'avoir un plan clair pour vos soins de santé dans les prochaines années.



## **Ce que doit contenir un dossier de santé personnel**

Au fil du temps, on peut difficilement retenir chaque détail d'un diagnostic et d'un traitement du cancer. Votre dossier de santé personnel est une mémoire de cette information importante. Il peut apporter une aide précieuse aux médecins qui vous prodiguent des soins durant votre vie. Un dossier de santé personnel renferme généralement les informations suivantes :

- la date du diagnostic et les résultats des examens;
- le type de cancer diagnostiqué, y compris le type de tissu ou de cellule, le stade et le grade;
- les types de traitements et la date où ils ont été administrés, y compris le nom et les doses de médicaments;
- les autres aspects médicaux soulevés au cours du traitement, comme les effets secondaires;
- les services de soutien auxquels vous avez eu recours durant votre traitement;
- les coordonnées de votre équipe soignante.

## **Créer votre plan de soins de suivi**

Il peut également être utile, pour vous et pour votre équipe soignante, de réunir des renseignements sur les soins de suivi dont vous aurez besoin plus tard. Un plan de soins de suivi peut contenir les détails suivants :

- le calendrier pour vos visites de suivi;
- le calendrier pour tout examen de suivi requis – par exemple analyses sanguines, radiographies, tomodensitométries, examens d'imagerie par résonance magnétique, etc.;
- de l'information sur le risque de récurrence du cancer et les signes ou symptômes à surveiller;
- de l'information sur les effets secondaires tardifs et à long terme de votre traitement;
- des conseils pour améliorer vos habitudes de vie et un plan de bien-être pour vous aider notamment à bien manger et faire de l'activité physique.

## À quoi s'attendre lors des bilans de santé

À l'occasion de vos visites de suivi, votre médecin va vous examiner et vérifier votre état de santé. Soyez honnête. Parlez de tous les symptômes qui vous incommode, même si votre médecin ne vous le demande pas. Dites à votre médecin comment vous vous sentez mentalement et physiquement. Selon le type de cancer que vous avez eu, des analyses sanguines, des radiographies, des tomodensitométries ou d'autres examens médicaux seront nécessaires.

Pour vos rendez-vous, c'est une bonne idée de vous faire accompagner d'une personne proche qui peut prendre des notes et vous soutenir.

### **Réduire l'anxiété avant les bilans de santé**

Avant toute chose, bien des gens veulent savoir quels sont les symptômes pouvant indiquer une récurrence du cancer. La réponse dépendra du type de cancer que vous avez eu et des traitements que vous avez reçus, ainsi que de votre état de santé général. On vous dira peut-être d'être à l'affût de certains signes, mais il importe aussi de bien connaître votre corps et de savoir ce qui est normal pour vous.

Vos visites de suivi peuvent être une source d'anxiété, surtout au début. Beaucoup craignent de se faire annoncer par leur médecin que le cancer est revenu. Si vos rendez-vous de suivi avec le médecin ont lieu à l'hôpital, le fait de retourner à cet endroit peut aussi entraîner une certaine anxiété en faisant remonter de mauvais souvenirs du traitement, des examens et des effets secondaires.

Songez à l'avance à des moyens de gérer votre anxiété avant vos bilans médicaux. Pratiquez les activités qui vous aident habituellement à vous sentir plus calme ou à vous distraire de vos préoccupations, comme la méditation, le yoga, la marche ou les moments passés entre amis. La journée du rendez-vous et même celles qui précèdent seront peut-être ainsi plus faciles à traverser. Après quelques bilans de santé indiquant que tout va bien, ces visites devraient susciter moins d'anxiété.



## Questions à poser lors des visites de suivi

- Qui est responsable de mes soins médicaux de suivi? Où auront-ils lieu?
- À quelle fréquence et pendant combien de temps auront lieu les visites de suivi?
- Quels signes ou symptômes dois-je signaler sans tarder? Lesquels peuvent attendre jusqu'à ma visite régulière de suivi?
- Quels examens de suivi ou de dépistage devrai-je subir? À quelle fréquence et pendant combien de temps?
- Pendant combien de temps devrai-je continuer de prendre mes médicaments? Y a-t-il des effets secondaires et comment dois-je les gérer?
- Y a-t-il des effets permanents à surveiller? Que dois-je faire s'ils se manifestent?
- Qui va prendre en charge les effets tardifs ou à long terme, comme la douleur ou la fatigue?
- Puis-je avoir un résumé écrit de mon dossier de santé personnel et de mon plan de soins de suivi?
- Que puis-je faire pour réduire les risques de récurrence du cancer?
- Quel type d'activité physique me conviendrait le mieux?

# Mode de vie sain

## Votre plan de bien-être

---

Maintenant que le traitement est fini, vous êtes peut-être en quête de nouveaux objectifs santé. En faisant de l'activité physique, en ayant une bonne alimentation, en maintenant un poids santé, en limitant votre consommation d'alcool, en vivant sans fumée et en vous protégeant du soleil, il vous sera plus facile :

- de prendre ou de reprendre des forces;
- d'atténuer les effets secondaires comme la fatigue et l'anxiété;
- de réduire le risque d'un deuxième cancer;
- de réduire le risque d'autres problèmes de santé comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur;
- de gérer le stress;
- d'avoir plus d'énergie;
- de profiter davantage de la vie.

Si vous voulez apporter quelques changements à votre mode de vie, mais ne savez pas par où commencer, votre équipe soignante peut vous guider. Après tout, un plan de bien-être est un élément important de vos soins de suivi. Votre plan de bien-être sera conçu en fonction de vos besoins personnels, de vos préférences, de votre état de santé et de votre condition physique. Il pourra être très différent de celui d'une autre personne. Certains doivent mettre l'accent sur l'abandon du tabagisme tandis que d'autres ont intérêt à commencer à faire de l'exercice et à manger plus de fruits et de légumes. L'important est que vous compreniez votre plan et que vous puissiez l'entreprendre.

Il est parfois difficile d'adopter de nouvelles habitudes, et encore plus de les garder à long terme. Il vous sera beaucoup plus facile de suivre votre plan avec le soutien de votre famille, de vos amis et de votre équipe soignante. Par exemple, vous pourriez demander à votre partenaire ou à une personne proche de venir marcher avec vous, ou consulter un ou une diététiste pour choisir des collations santé.

Il vous faudra peut-être du temps pour découvrir ce dont vous êtes capable et pour vous habituer au nouveau mode de fonctionnement de votre corps. Vous serez peut-être très fatigué, surtout au début. Ne vous découragez pas en fixant des objectifs trop ambitieux. Commencez par de petits objectifs atteignables vers lesquels vous pourrez progresser peu à peu. Même une personne qui courait des marathons doit commencer par une promenade dans le quartier.

## Faire de l'activité physique

« Je suis une grande marcheuse. Au début, j'avais l'impression d'avoir du ciment aux pieds lorsque je marchais sur la rue. » – Julie

Si vous faisiez de l'exercice physique avant ou pendant le traitement contre le cancer, vous devriez pouvoir reprendre vos activités régulières sans trop de problèmes. Mais ça ne se fait pas du jour au lendemain, disent la plupart des gens. Vous devez accepter que votre corps ait de nouvelles limites. Vous ne pourrez pas aller aussi loin ou aussi vite, surtout les premières fois. Travaillez avec votre équipe soignante



lorsque vous décidez d'accroître votre niveau d'activité. « Maintenant, je fais pratiquement tout ce que je faisais avant, dit Alain. Je marche. Je fais de longues randonnées à vélo. Mais je ne fais rien à la même vitesse ni à la même intensité. »

Si vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant, commencez lentement et essayez d'augmenter graduellement l'effort. Un exercice régulier, même léger (comme la marche rapide) est bénéfique; l'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux et à demeurer en bonne santé après le traitement. Des études indiquent également que le maintien de l'activité physique après un traitement contre le cancer contribue à réduire le risque de récurrence de la maladie. En outre, c'est une excellente façon de combattre le stress.

### **Pour commencer**

Tous les sports et toutes les activités, ou presque, peuvent être adaptés à votre condition physique. L'important est de choisir un sport ou une activité qui vous plaît. Les premiers temps, vous pourriez essayer la marche afin de développer un peu de force et d'endurance. Si vous devez rester au lit durant votre rétablissement, le simple fait de vous étirer ou de remuer les bras et les jambes peut vous aider à rester flexible, à relâcher la tension musculaire et à vous sentir mieux. Plus tard, essayez de vous lever et de marcher dans la maison.

#### **PARLEZ À VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE AVANT DE COMMENCER**

Les exercices légers comme les courtes promenades à pas lents, les étirements et la natation sont souvent à conseiller au début. Si toutefois vous envisagez de reprendre des activités plus vigoureuses (comme la course à pied, la musculation ou un sport de contact), votre médecin doit le savoir. Il ou elle pourra vous proposer le programme d'exercice qui vous convient le mieux.

Pratiquer une activité d'intensité modérée pendant quelque 30 minutes par jour, ou à peu près, tous les jours, constitue un bon objectif à atteindre. L'activité physique modérée peut consister à faire de la marche rapide, du tai-chi ou de l'aquaforme aérobique, ou bien des activités comme ramasser des feuilles, passer l'aspirateur ou faire la lessive. Vous pouvez atteindre votre objectif global de 30 minutes par jour en trois séances distinctes de 10 minutes chacune.

Lorsque vous vous sentirez suffisamment en forme, vous pourrez envisager des activités plus vigoureuses comme la randonnée en montagne, le bêchage dans le jardin, les arts martiaux, un sport comme le soccer ou le hockey, ou des longueurs de piscine.

Si vous vous demandez quel type d'activité physique est approprié pour vous ou comment adapter ce que vous faisiez par le passé, parlez-en à votre équipe soignante. Vous pourrez peut-être vous inscrire à des cours spéciaux ou suivre un programme d'exercice conçu pour les personnes qui ont eu un cancer. Les centres de conditionnement physique disposent souvent d'entraîneurs personnels, de physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé que vous pouvez consulter.



## Conseils

- Essayez de faire de l'exercice au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Prenez toujours le temps de vous échauffer avant l'exercice, et de faire des mouvements de récupération après. Par exemple, étirez-vous ou faites une courte marche avant et après d'autres activités physiques.
- Fixez-vous des objectifs réalistes – allez-y doucement pour commencer et faites-en un peu plus de jour en jour.
- Trouvez des moyens simples de bouger. Prenez l'escalier, garez-vous plus loin ou descendez de l'autobus ou du train quelques arrêts avant le vôtre.
- S'il fait mauvais dehors, allez marcher à l'intérieur, par exemple au centre commercial.
- Si vous trouvez l'activité physique ennuyante ou que votre routine habituelle l'est devenue, jumelez l'exercice avec quelque chose que vous aimez faire. Par exemple, faites des flexions des bras, des accroupissements, des étirements ou des redressements assis en regardant la télévision.
- Trouvez un partenaire ou un groupe d'exercice. Cela entretiendra votre motivation et vous pourrez ainsi recevoir un soutien amical. Une personne qui a suivi son traitement en même temps que vous ou qui est membre d'un groupe de soutien local serait peut-être disposée à aller marcher avec vous.
- Essayez la danse en ligne, la danse du ventre ou la danse aérobique latine si vous aimez la musique.
- Trouvez des activités que vous pouvez pratiquer en famille, comme les quilles ou des jeux vidéo interactifs impliquant des mouvements du corps.
- Évitez d'en faire trop. Si la fatigue vous gagne, respectez vos limites et allez-y avec moins d'intensité. Portez des vêtements légers, faits d'un tissu respirant, et buvez beaucoup d'eau afin de demeurer à l'aise pendant votre exercice.

## Bien manger

L'alimentation compte pour beaucoup dans votre plan de bien-être. Le fait de manger sainement vous aidera à retrouver vos forces et à maintenir un poids équilibré, ce qui est excellent pour votre état de santé général.

Il est également important pour vous de bien manger parce que vous réduisez ainsi votre risque d'être atteint d'autres maladies, telles qu'une affection cardiaque, le diabète de type 2 et l'ostéoporose (affaiblissement des os). Une saine alimentation peut aussi réduire votre risque de développer certains types de cancer.

Il peut être difficile d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, et encore plus de les garder à long terme. Dans de nombreux centres d'oncologie, des diététistes peuvent discuter avec vous de vos choix alimentaires et vous aider à créer un programme nutritionnel qui fonctionne. Avec le temps, et avec du soutien et de la pratique, ces nouvelles habitudes deviendront plus naturelles.



### **VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS À PROPOS DE LA SAINE ALIMENTATION?**

Notre brochure *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer* contient des renseignements détaillés sur la saine alimentation pendant un traitement contre le cancer et après, lors du rétablissement. Elle est destinée aux personnes atteintes de cancer ainsi qu'aux proches aidants qui aident à planifier les repas, faire l'épicerie et cuisiner les aliments.

## Atteindre et maintenir un poids santé

Malheureusement, il peut être plus difficile de maintenir un poids santé justement parce que vous avez eu un cancer. Par exemple, certains types de chimiothérapie de même que les traitements par des stéroïdes ou des hormones sont associés à un gain de poids. Le surplus de poids ne disparaît pas toujours, même lorsque le traitement est fini et que l'alimentation redevient comme avant. Et si une grande fatigue s'y ajoute, il est aussi plus difficile de faire de l'exercice et, par conséquent, de maintenir ou d'atteindre un poids santé.

D'autres personnes ont le problème inverse : elles n'ont pas du tout le goût de manger, et perdent du poids. Certaines disent se sentir plus faibles ou moins capables à cause de la perte de poids ou de tonus musculaire.

Vous constaterez peut-être que les méthodes habituelles pour prendre ou perdre du poids sont inefficaces. C'est ce qui est arrivé à Julie lorsqu'elle a tenté de retrouver la forme qu'elle avait avant son diagnostic de cancer du sein. Lorsqu'elle a repris sa routine d'entraînement, elle s'est aperçue qu'elle avait plus de mal à perdre de la graisse et à se faire des muscles après l'intervention chirurgicale. « J'ai pris environ 7 kilos. J'en suis parfois choquée ou frustrée, mais je me répète : "Tu sais quoi? Tu fais de ton mieux." »

Le maintien d'un poids santé est un élément important d'un mode de vie sain après le traitement. Il peut accroître votre bien-être et votre résistance, et vous aider à prévenir d'autres problèmes de santé. Si votre poids n'est plus le même après votre traitement contre le cancer, sachez qu'une telle situation n'est pas rare. Donnez-vous du temps et concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser, comme manger sainement et faire de l'activité physique, si et quand vous le pouvez. Un ou une diététiste pourra vous aider à créer un programme nutritionnel qui fonctionne pour vous.

## Limiter la consommation d'alcool

Pour réduire votre risque de cancer, le mieux est de ne pas boire d'alcool. Les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé* décrivent les risques de l'alcool pour la santé et peuvent vous aider à décider, en toute connaissance de cause, de boire ou non – et, si vous buvez, en quelle quantité. Si vous choisissez de boire de l'alcool, faites en sorte de réduire au minimum votre risque de cancer en ne buvant pas plus de deux verres standards par semaine. Moins vous buvez d'alcool, plus vous réduisez votre risque de cancer.

Un verre standard correspond à environ :

- 341 ml (12 oz) de bière ou cidre, à 5 % d'alcool;
- 142 ml (5 oz) de vin, à 12 % d'alcool;
- 43 ml (1,5 oz) de spiritueux, à 40 % d'alcool.

## Vivre sans fumée

Pour les personnes touchées par le cancer, il existe bien des raisons de ne pas fumer :

- Des recherches indiquent que le tabagisme peut augmenter le risque d'apparition d'un cancer dans la même région ou d'un cancer différent ailleurs dans le corps.
- L'abandon du tabagisme peut accélérer le rétablissement après l'intervention chirurgicale et favoriser un mieux-être à court et à long terme.
- Si le traitement contre le cancer a provoqué la ménopause, l'abandon du tabagisme peut aider à réduire les bouffées de chaleur.

Si vous fumez et avez essayé d'écraser, vous savez que ce n'est pas facile. La nicotine présente dans le tabac engendre une forte dépendance. Pour bien des personnes qui fument, les cigarettes et les autres produits du tabac sont un moyen de se détendre et de diminuer le stress. S'il était probablement inconcevable de cesser de fumer pendant la période stressante du traitement, il faudrait peut-être y repenser maintenant que le traitement est fini.



### **VOUS SENTEZ QUE LE MOMENT EST VENU D'ÉCRASER?**

Vous pouvez obtenir de l'aide pour cesser de fumer. C'est tout à fait légitime, et la plupart des gens le font. Ce n'est pas quelque chose qu'une personne a à faire seule. Pour trouver un service gratuit et confidentiel d'aide à la cessation tabagique dans votre région, composez le 1 866 366-3667 ou visitez [cancer.ca/teleassistancepourfumeurs](http://cancer.ca/teleassistancepourfumeurs).

## Se protéger du soleil

Certains traitements contre le cancer, dont la radiothérapie et la chimiothérapie, peuvent rendre la peau plus sensible au soleil. Cette sensibilité accrue peut durer des années.

Pour protéger votre peau :

- Évitez de vous exposer au soleil entre 11 h et 15 h (lorsque le soleil est à son plus fort) ou à tout moment de la journée où l'indice UV est de 3 ou plus.
- Restez à l'ombre et portez des vêtements faits d'un tissu serré ou étiquetés « anti-UV ». Munissez-vous aussi d'un chapeau à large bord et de lunettes de soleil.
- Utilisez un écran solaire à large spectre offrant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus. Un écran solaire doit être utilisé en plus – et non au lieu – de l'ombre, des vêtements et des chapeaux.



# Atténuer les effets secondaires

---

Chez la plupart des gens, au moins quelques effets secondaires, tels que nausées, fatigue ou perte de cheveux, surviennent pendant le traitement. Or, à leur grande surprise, bien des personnes touchées par le cancer ont encore des effets secondaires une fois le traitement terminé. Ce sont des effets à long terme. D'autres effets peuvent se manifester une fois que le traitement est terminé; il s'agit alors d'effets secondaires tardifs.

Vous pourriez ou non avoir des effets secondaires tardifs ou à long terme. Cela dépend du type de cancer que vous avez eu, de son stade, du traitement administré et de la manière dont votre corps y a répondu.

Visitez [cancer.ca/effetssecondaires](https://cancer.ca/effetssecondaires) pour consulter une liste complète d'effets secondaires et de symptômes, et pour apprendre comment les prévenir ou les atténuer.

## Incontinence urinaire et fécale

Le cancer et ses traitements provoquent parfois l'incontinence, soit la perte du contrôle de la vessie ou des intestins. Ces problèmes peuvent être passagers et se manifester pendant et après le traitement; ils peuvent aussi ne jamais se résorber complètement.

Au cours du traitement, il était plus facile de percevoir ces problèmes comme quelque chose dont il fallait s'accommoder. Maintenant que le traitement est terminé, l'incontinence est plus préoccupante parce que vous retournez au travail ou voulez reprendre vos activités habituelles comme manger au restaurant, magasiner et voyager. Ces problèmes peuvent être très affligeants, et s'accompagner de honte ou d'embarras.

Pour la plupart des gens, il existe heureusement des moyens de soulager les symptômes d'incontinence. Les serviettes pour incontinence vendues dans toutes les pharmacies sont une solution. Certaines personnes trouvent utile de vider leur vessie selon un horaire établi ou de modifier leur alimentation et leur apport de liquides.

Demandez à votre médecin ce que vous pouvez faire si l'incontinence urinaire ou fécale vous cause des problèmes, y compris sur le plan émotionnel. S'il n'y a pas d'améliorations, votre médecin peut vous proposer des médicaments ou une intervention chirurgicale. Un ou une physiothérapeute pourrait aussi vous aider à mieux gérer la situation.

« La nuit, je devais parfois me lever quatre ou cinq fois pour aller à la salle de bain. J'ai 65 ans, vous savez. Quand on vieillit, il faut se lever plus souvent, mais jamais à ce point. C'est resté comme ça pendant quelques années, mais maintenant, c'est revenu à une fois par nuit. » – Alain

## Modifications du poids et des habitudes alimentaires

Un gain de poids ou une perte de poids sont des effets secondaires qui se manifestent fréquemment de façon tardive et à long terme. Des difficultés à mastiquer et à avaler et l'absence d'activité physique peuvent aussi faire perdre ou gagner des kilos. L'impression de faire de l'embonpoint ou d'être trop maigre peut nuire à l'estime de soi. Pour faire face à la prise ou à la perte de poids après le cancer, il importe de comprendre et d'accepter que votre corps puisse ne pas fonctionner tout à fait comme avant.

Demandez à votre médecin de vous orienter vers d'autres professionnels de la santé qui peuvent vous aider à gérer de tels effets secondaires tardifs. Par exemple, une diététiste peut préparer un plan d'alimentation qui va vous aider à atteindre un poids santé et un physiothérapeute peut vous montrer comment refaire vos forces et vos tissus musculaires. Ces types de services ne sont pas les mêmes partout au pays, mais vous devriez avoir accès à des ressources.

## Fatigue

« Pendant un an après le traitement, je n'avais pas l'impression d'être revenue à mon niveau d'énergie normal. J'avais peut-être 30 % de l'énergie que j'avais avant. Et avec le temps, mon niveau d'énergie a augmenté un peu, peut-être à 75 %. Aujourd'hui, je dirais que je suis à 95 % du niveau d'énergie normal pour mon âge et mon fonctionnement habituel. » – Édith

La fatigue extrême est un état fréquent chez les personnes touchées par le cancer, surtout dans la première année suivant la fin du traitement. Différente d'une fatigue normale, elle ne disparaît pas avec le repos ou le sommeil et peut affecter la qualité de vie. Vous pourriez avoir à peine assez d'énergie pour les tâches les plus élémentaires du quotidien comme vous laver, vous habiller, faire les courses, cuisiner ou manger. Vous pourriez même vous sentir incapable de retourner au travail parce que vous êtes juste complètement à plat.

Cette fatigue constante est très pénible. Elle peut vous rendre irritable, en particulier si vous n'avez plus la force de manger après avoir préparé un repas ou avez besoin d'une sieste juste après une bonne nuit de sommeil. Parfois, même avoir une conversation ou prendre une décision peut sembler une tâche insurmontable.

Heureusement, cet effet secondaire s'estompe généralement avec le temps. Essayez de ne pas vous décourager si la fatigue persiste pendant un certain temps. Dites-vous que la fatigue est un signe que votre corps est toujours en train de guérir, et dites-le aux autres autour de vous. Écoutez votre corps et ne le surmenez pas. Il peut être normal de faire de nombreuses pauses ou siestes dans la journée pendant votre rétablissement.

Alain, lui, est beaucoup moins fatigué qu'au début, mais manque encore d'endurance. « Avant, je pouvais faire un quart de huit heures, sortir et travailler quelques heures de plus le soir, dit-il. Aujourd'hui, je m'arrange pour avoir un moment de repos. Si je travaille autour de la maison pendant trois heures d'affilée, je dois m'asseoir et me reposer une

minute. Après trois heures en vélo, je prends une douche, je m'installe dans mon fauteuil inclinable et je fais une sieste. »

Si la fatigue ne s'atténue pas ou si elle empire avec le temps, parlez-en à votre équipe soignante. Dans certains cas, la fatigue est amplifiée par un autre problème, comme une dépression, une douleur chronique ou une infection, qui doit être traité.



## Conseils

- Faites de l'exercice régulièrement. De nombreuses études démontrent que l'exercice réduit la fatigue liée au cancer. Et, aussi bizarre que cela puisse paraître, la meilleure stratégie contre la fatigue est l'activité physique régulière.
- Commencez lentement. Même de courtes périodes de marche, de 10 minutes au début et augmentées graduellement à 30 minutes, quelques fois par semaine, peuvent avoir des effets bénéfiques.
- Économisez votre énergie pendant les tâches domestiques. Par exemple, assoyez-vous sur un banc pour hacher les légumes ou laver la vaisselle.
- Allez-y à votre rythme. Si une tâche vous fatigue trop, divisez-la en tâches plus petites et répartissez-la sur plusieurs jours.
- Faites savoir aux autres que vous avez encore besoin d'aide. Dites ce dont vous avez besoin, que ce soit pour les repas, les courses ou des tâches ménagères. Vos amis et votre famille sont probablement encore prêts à donner un coup de main, mais ne savent peut-être pas que vous avez besoin d'eux ou ignorent de quelle façon ils peuvent vous aider.
- Joignez-vous à un groupe de soutien ou à une communauté en ligne. En parlant de votre fatigue avec d'autres personnes qui ont connu le même problème, vous pourriez découvrir de nouveaux moyens d'y faire face.
- Envisagez d'adopter un horaire flexible ou de réduire vos heures de travail. Reprenez graduellement votre horaire habituel ou les tâches que vous faisiez normalement à mesure que vous vous en sentez capable.
- Songez à une possible dépression. Une grande fatigue peut être déprimante en elle-même, mais les symptômes de la dépression peuvent aussi être pris à tort pour de la fatigue. Le traitement de la dépression peut aider à dissiper la fatigue.

## Problèmes de fertilité

Le traitement du cancer peut mener à l'infertilité, c'est-à-dire l'impossibilité de devenir enceinte ou de mener une grossesse à terme pour une femme, et l'incapacité de se reproduire pour un homme. L'infertilité peut être temporaire ou permanente.

Si vous souhaitiez avoir des enfants après le traitement, ce peut être un coup terrible. Même si vous n'aviez aucun projet en ce sens, vous pourriez ressentir une impression étrange en apprenant que vous ne pouvez pas avoir d'enfant. Pour certaines personnes, la perte de la fertilité est émotionnellement aussi douloureuse que l'annonce du diagnostic initial de cancer. Elles peuvent le voir comme la fin d'une vie normale, comme si elles ne pourront plus atteindre les objectifs qu'elles avaient avant la maladie. Si vous avez du mal à accepter l'infertilité, vous avez tout à gagner à consulter un ou une thérapeute.

## Lymphœdème

Le lymphœdème est l'enflure qui se produit lorsque les liquides lymphatiques (des liquides clairs et jaunâtres composés de nutriments, de globules blancs et d'anticorps) ne peuvent pas circuler normalement dans le corps et s'accumulent. Il se manifeste souvent dans un bras, une jambe, le visage ou le cou.

Vous risquez de développer un lymphœdème si certains de vos ganglions lymphatiques ont été retirés par une intervention chirurgicale ou endommagés par la radiothérapie ou par le cancer.

Le lymphœdème peut apparaître tout de suite après le traitement ou des mois, voire des années plus tard, et être de courte ou de longue durée. Voici les signes et symptômes fréquents de lymphœdème :

- enflure du bras, de la jambe ou du tronc sur le côté touché du corps;
- sensation de lourdeur ou d'inconfort dans un bras ou une jambe;
- manque de souplesse dans une main, un poignet, un bras ou une cheville;
- pièces de vêtement, comme une manche ou une jambe de pantalon, difficiles à enfiler;

- bagues, montre ou bracelets trop serrés (même si votre poids n'a pas changé);
- région enflée rouge ou plus chaude (signe d'une possible infection);
- infections qui ne guérissent pas ou qui se déclarent à répétition dans la même région;
- sensation de tiraillement de la peau (même avant que l'enflure soit visible).

Vérifiez régulièrement si votre corps présente des changements, et parlez-en sans tarder à votre médecin si vous notez n'importe lequel de ces symptômes. Demandez qu'on vous dirige vers un ou une spécialiste du lymphœdème qui pourra évaluer votre situation et traiter le problème. Le lymphœdème se prend en charge plus facilement s'il est décelé et traité tôt.



### Conseils

- Portez une manche de compression si votre médecin ou votre spécialiste vous le recommande.
- Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez les saunas, bains de vapeur et spas. Certaines personnes remarquent que la chaleur peut aggraver leur lymphœdème.
- Hydratez bien votre peau. Celle-ci sera plus souple et risquera moins de sécher et de fendiller, en particulier l'hiver.
- Si vous vous coupez ou que vous vous brûlez au bras ou à la main, lavez bien la région meurtrie au savon et à l'eau.
- Gardez la région affectée toujours propre. Votre médecin ou votre pharmacien vous suggérera peut-être une crème ou une pommade antibactérienne.
- Ne craignez pas de pratiquer des activités physiques. La recherche indique notamment que le fait de lever des poids n'aggrave pas l'enflure. Soyez à l'écoute de votre corps, commencez lentement et, petit à petit, faites-en plus.

## Troubles de la mémoire et de la concentration

De nombreuses personnes constatent qu'elles ont plus de mal à penser clairement, à s'organiser ou à rester organisées, à se concentrer ou à se souvenir de mots ou de choses. Ces symptômes sont souvent appelés chimio-cerveau ou brouillard de la chimio, même s'ils peuvent aussi se manifester chez des personnes qui ont reçu une radiothérapie ou d'autres types de traitements. Admettre puis accepter de tels changements peut être bouleversant et constituer un défi de taille.

Ces changements sont réels. Ils peuvent se produire n'importe quand au cours du traitement, peu après la fin de celui-ci ou même beaucoup plus tard. Ils peuvent finir par s'atténuer, mais ne disparaissent pas toujours. D'autres problèmes de santé, comme la dépression, l'anxiété ou la ménopause, peuvent également altérer la capacité d'attention, la concentration et la mémoire.

Se débattre avec des tâches habituellement simples est parfois irritant et gênant. Vous ne pourrez peut-être plus vous plonger dans un long livre. Vous pourriez aussi trouver difficile de prendre part à des activités sociales comme les fêtes si vous n'arrivez pas à suivre les conversations. Si vous travaillez, les pertes de concentration et de mémoire risquent de compliquer vos tâches.

Souvent, le seul fait de savoir que les changements sont dus au cancer ou à son traitement les rend un peu plus tolérables. Apprenez à connaître vos symptômes et à les atténuer si possible. Il peut également être bon de parler à d'autres personnes qui vivent ou qui ont déjà vécu la même chose que vous. Si vous croyez que vos problèmes de mémoire ou de concentration sont causés par un médicament que vous prenez, parlez-en à votre médecin ou demandez-lui de vous recommander un ou une spécialiste qui pourrait vous aider à y remédier.



## Conseils

- Mettez tout par écrit. Faites des listes et gardez-les sur vous ou sauvegardez-les dans votre téléphone.
- Inscrivez les dates, les heures et les rappels dans un journal, dans votre téléphone ou sur un babillard dans la cuisine.
- N'essayez pas d'en faire trop à la fois. Efforcez-vous plutôt d'évaluer vos capacités actuelles et de les accepter comme elles sont.
- Effectuez les activités qui demandent plus de concentration aux périodes où vous êtes plus alerte. Par exemple, réservez-vous du temps le matin pour lire vos courriels et y répondre.
- Affichez de petites notes dans la maison pour vous rappeler les choses à faire, comme sortir la poubelle ou verrouiller la porte.
- Rangez toujours les objets (comme vos clés, votre portefeuille et votre téléphone) au même endroit pour les retrouver facilement au besoin.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil qui vont vous permettre de dormir de sept heures et demie à huit heures par nuit, au moins.
- Faites part de vos symptômes à votre entourage au lieu de les dissimuler. Riez de votre situation ou prenez-la avec humour pour alléger la tension.
- Faites des mots croisés ou jouez à des jeux pour garder votre cerveau actif.
- Pour atténuer votre stress, pratiquez des activités de nature à renforcer votre capacité d'attention et votre optimisme (méditer, faire des promenades en nature, jouer avec un animal de compagnie, etc.)

## Ménopause provoquée par le traitement

La ménopause correspond à l'arrêt de la production d'œstrogène par les ovaires et à l'absence de menstruations pendant au moins 12 mois. Elle se produit habituellement autour de 50 ans. Si vos ovaires ont été enlevés à cause du cancer ou ont été endommagés par une chimiothérapie ou une radiothérapie dirigée vers le bassin, la ménopause peut survenir plus tôt. On parle alors de ménopause provoquée par le traitement. Vous pourriez présenter des symptômes tels que bouffées de chaleur, prise de poids, instabilité émotionnelle, transpiration abondante, rétrécissement et sécheresse du vagin, changements des habitudes de sommeil ou perte d'intérêt pour les activités sexuelles.

Si vos symptômes de ménopause sont intenses, discutez avec votre médecin des risques et bienfaits d'une hormonothérapie substitutive (HTS) ou d'autres médicaments qui les soulagent. Demandez aussi à votre médecin comment vous pouvez réduire votre risque d'ostéoporose (perte de densité osseuse) et de maladie cardiaque. La ménopause fait augmenter le risque de ces deux affections.

## Atteintes nerveuses (neuropathie)

Certains traitements contre le cancer causent des lésions nerveuses. Cette atteinte des nerfs est appelée neuropathie. Les premiers symptômes se manifestent en général sous forme de picotements, de sensation de brûlure ou d'engourdissements dans les mains et les pieds. L'atteinte des nerfs peut aussi entraîner des douleurs et une faiblesse musculaire en plus d'altérer le sens du toucher, l'équilibre et la capacité de marcher. La neuropathie peut également augmenter ou diminuer la sensibilité à la chaleur et au froid.

Les symptômes de neuropathie vont de légers à sévères. Dans les pires cas, ils peuvent nuire énormément aux activités quotidiennes et à la qualité de vie. Par exemple, conduire une auto pourrait être dangereux pour une personne qui souffre de neuropathie dans les pieds ou les mains. Ces types de changements peuvent être frustrants ou bouleversants, surtout s'ils représentent une perte d'autonomie.

Dans certains cas, la neuropathie se guérit complètement, malgré une période de rétablissement souvent longue. Parfois, les symptômes s'atténuent, mais ne disparaissent jamais tout à fait. Même si la maladie est permanente, il est possible de soulager les symptômes avec des médicaments, des crèmes topiques et des timbres analgésiques. L'acupuncture, l'imagerie guidée, la méditation, l'ergothérapie, la physiothérapie et l'exercice peuvent aussi être bénéfiques.

Votre équipe soignante peut aussi vous recommander des exercices et des modifications du mode de vie pour prendre en charge et atténuer les symptômes de neuropathie.



## Conseils

- Installez du matériel de sécurité, comme des barres d'appui et des veilleuses, dans votre maison.
- Prenez des précautions supplémentaires quand vous manipulez des couteaux, des ciseaux et d'autres objets tranchants ou pointus.
- Enlevez les carpettes, de même que les fils ou câbles non fixés qui pourraient vous faire trébucher.
- Placez des tapis antidérapants dans votre baignoire ou votre douche. Vous pourriez avoir besoin d'une chaise de douche ou d'une barre.
- Relevez-vous lentement de votre fauteuil ou de votre chaise. Marchez lentement et stabilisez vos mouvements en utilisant une canne ou un déambulateur.
- Portez des chaussures à semelles de caoutchouc pour avoir une surface d'adhérence ferme. Évitez les talons.
- Évitez les températures extrêmes. Pour prévenir les brûlures, utilisez un thermomètre et des gants plutôt que votre main nue pour vérifier la température de l'eau du bain. Si possible, réglez votre chauffe-eau à une température plus basse.
- Si vous avez du mal à enfiler vos vêtements et vos chaussures, renseignez-vous sur les produits offerts par la pharmacie de votre quartier. Il existe des accessoires pour aider à mettre et à retirer les chaussures, et pour faciliter le boutonnage.
- Ne vous privez pas des bienfaits de l'activité physique à cause de la neuropathie. Si vous êtes faible ou avez une perte d'équilibre, faites de l'exercice par des moyens plus sûrs, comme un vélo stationnaire à position couchée.

## Ostéoporose

Certaines personnes souffrent d'une maladie, appelée ostéoporose, qui entraîne une perte de masse osseuse. Les os deviennent alors plus fragiles et plus faciles à briser (fracturer). L'ostéoporose peut demeurer asymptomatique pendant des années, et être détectée seulement après une fracture.

Certains traitements du cancer peuvent augmenter le risque d'ostéoporose. Demandez à votre médecin de vous renseigner sur :

- votre risque d'ostéoporose;
- la possibilité de faire une analyse de la densité minérale osseuse (DMO);
- ce que vous pouvez faire pour prévenir ou traiter l'ostéoporose.

Votre médecin vous recommandera peut-être de faire régulièrement de l'activité physique et de prendre chaque jour des suppléments de calcium et de vitamine D.

## Douleur

Certaines personnes continuent de ressentir de la douleur après la fin de leur traitement. À mesure que leur corps guérit, la douleur peut s'atténuer. Certains types de douleurs sont chroniques, ou de longue durée, et il existe habituellement des façons de les soulager. Si vous ressentez de la douleur, il est important de le dire sans tarder à votre équipe soignante, même si on ne vous pose pas de question. Précisez où est la douleur, à quel point elle est intense et comment elle perturbe votre vie quotidienne. Les médecins ne peuvent pas toujours éliminer totalement la douleur, mais ils peuvent très souvent trouver des moyens de la réduire. Ils peuvent prescrire des médicaments ou recommander des options comme la physiothérapie, des coussins chauffants et des compresses froides, le massage et les techniques de relaxation.



### **VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS À PROPOS DE LA DOULEUR?**

Notre brochure *Soulager la douleur : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer* contient des renseignements détaillés sur la douleur liée au cancer et les moyens de la prendre en charge. Elle a été rédigée pour des personnes qui suivent un traitement, mais elle pourrait aussi vous être utile.

## Deuxièmes (nouveaux) cancers

Malheureusement, le fait d'avoir eu un type de cancer ne vous immunise pas contre l'apparition d'un autre type de cancer plus tard dans votre vie. Un deuxième cancer n'est pas fréquent, mais pas impossible. Chez les personnes qui ont eu un cancer, le risque général de nouveau cancer est le même que pour n'importe qui d'autre. Toutefois, certains types de cancer et leurs traitements sont associés à un risque accru d'apparition d'un autre type de cancer.

Discutez avec votre médecin de vos facteurs de risque, basés sur votre mode de vie et vos antécédents personnels et familiaux. En outre, il est très important de vérifier pour quels types de cancer il existe des programmes de dépistage et si vous devriez subir les examens de dépistage plus tôt ou plus souvent que la population générale.

## Sexualité

« Pendant un certain temps, George Clooney aurait pu être flambant nu devant moi et j'aurais dit "Merci, mais pas maintenant. J'ai des choses à faire dans la maison." Ça ne m'aurait pas intéressée, tout simplement. Mais maintenant, je remarque que mon désir commence à revenir, et j'en suis contente, car je le croyais parti pour toujours. » – Julie

Le cancer et son traitement peuvent modifier votre capacité ou votre désir d'avoir des activités sexuelles. Un corps qui ne fonctionne plus de la même façon, la douleur, le stress ou des effets secondaires comptent parmi les causes possibles. Certaines personnes sont juste trop fatiguées pour penser à avoir des activités sexuelles, alors que d'autres sont ébranlées ou embarrassées parce que leur apparence ou le fonctionnement de leur corps a changé. Des préoccupations du genre au sujet de l'image corporelle et de leur effet sur la sexualité sont très courantes.

Les traitements hormonaux, une intervention chirurgicale dans la région du bassin, une radiothérapie pelvienne et une ménopause provoquée par le traitement peuvent causer un rétrécissement du vagin ou une sécheresse vaginale, rendant les relations sexuelles difficiles ou douloureuses. Ces traitements peuvent aussi réduire le désir sexuel.

Les hommes qui ont subi une intervention chirurgicale (par exemple, pour un cancer de la prostate ou un cancer colorectal) connaissent parfois des problèmes d'érection ou d'éjaculation. Certains de ces effets secondaires disparaissent avec le temps, mais d'autres sont permanents.

Les changements à la vie sexuelle sont parfois très difficiles à apprivoiser. Ils peuvent vous contrarier ou vous choquer, mais ils peuvent aussi être une occasion de découvrir de nouvelles façons de donner et de recevoir du plaisir sexuel. Survivre au cancer ne signifie pas faire une croix sur une vie sexuelle satisfaisante, mais il faut peut-être s'y prendre autrement.

Il est bon d'exprimer ouvertement et honnêtement vos émotions à votre partenaire et de lui dire ce qui vous procure du plaisir et ce qui ne vous en donne pas. Si de telles conversations vous mettent mal à l'aise, vous pouvez aussi vous confier à un ou une thérapeute, psychologue ou sexologue. Ces professionnels peuvent vous aider à parler à cœur ouvert de vos problèmes, à les surmonter et à trouver de nouvelles façons, pour vous et votre partenaire, de partager une intimité et d'avoir du plaisir ensemble.



### **VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS À PROPOS DE LA SEXUALITÉ?**

Notre brochure *Sexualité, intimité et cancer* contient des renseignements pour vous aider à composer avec les répercussions que pourrait avoir le traitement du cancer sur votre vie sexuelle.



## Problèmes d'élocution

Certains types de cancer – en particulier ceux de la tête et du cou – et traitements contre le cancer altèrent la capacité de parler. Chez les uns, les problèmes d'articulation se limitent à certains sons ou à certains mots. Chez d'autres, ils sont plus sérieux et rendent le discours difficile à comprendre. Ces changements peuvent être passagers ou permanents.

Même si le problème ne dure qu'un moment, il peut être effrayant et frustrant de perdre la capacité de parler clairement, ou de ne plus pouvoir parler du tout, surtout si vous avez l'impression d'être incapable de vous faire comprendre. Vous éviterez peut-être, ou penserez qu'il vous est impossible, de prendre part à des activités sociales où vous auriez à parler à d'autres personnes. Il peut être utile d'expliquer aux gens que vous avez du mal à parler en raison d'un traitement médical que vous avez reçu. Ce serait une idée de l'écrire sur une carte et de montrer celle-ci lorsque les mots ne sortent pas.

L'orthophonie peut vous aider à faire face à ces changements et à parler aussi clairement et efficacement que possible. L'orthophonie comporte souvent des exercices qui améliorent l'amplitude et la force des mouvements de votre bouche et de votre langue, ou peut vous aider à trouver de nouvelles façons de produire des sons du langage. Demandez à votre médecin de vous diriger vers un ou une orthophoniste, s'il n'y en a pas dans votre équipe soignante. Si vos problèmes d'élocution vous incitent à demeurer en retrait ou vous démoralisent, les travailleurs sociaux et les thérapeutes sont des professionnels qui peuvent aussi vous venir en aide.

# Difficultés de la vie quotidienne

---

Une fois le traitement contre le cancer terminé, les questions d'ordre pratique et de la vie quotidienne pourraient devenir votre priorité. Vous aurez peut-être des inquiétudes quant à votre emploi. Ou encore, vous vous demanderez où trouver l'argent pour obtenir de l'aide à la maison ou pour adapter votre domicile à vos nouveaux besoins physiques. Vous devrez peut-être repenser complètement certains aspects de votre vie, comme les voyages et les vacances.

## Questions d'argent

Le cancer peut avoir des effets négatifs sur vos finances, même après la fin du traitement. Avec des dépenses additionnelles, une perte de revenu et des dettes qui s'accumulent, vous craignez peut-être de manquer d'argent et de ne pas arriver à tout payer.

Si votre baisse de revenu est attribuable au cancer, les travailleurs sociaux de votre hôpital ou centre d'oncologie devraient pouvoir vous fournir de l'information sur les programmes d'aide financière, les crédits d'impôt sur le revenu et les prestations gouvernementales. Les directeurs de compte de votre banque et des planificateurs financiers peuvent vous aider à établir votre budget. Ils peuvent également vous dire s'il est judicieux d'utiliser une marge de crédit sur la valeur de votre maison, des REER ou d'autres investissements.

Il est aussi important de vous renseigner sur votre assurance maladie, si ce n'est déjà fait. Si vous avez une assurance invalidité privée ou profitez d'une assurance offerte par votre employeur, prenez connaissance des modalités de couverture. Vérifiez dans votre police :

- ce que votre assurance va continuer de payer et ce que vous devrez payer;
- s'il y a un délai de carence avant le début des prestations d'invalidité;
- s'il y a un plafond (montant maximal versé) annuel ou à vie pour les prestations.



## SERVICES ET PRESTATIONS DU GOUVERNEMENT

Le gouvernement canadien offre des services et des programmes aux personnes invalides, à leurs familles et à leurs proches aidants. Pour en savoir plus sur les programmes en matière d'emploi, de santé, de soutien au revenu, d'avantages fiscaux ou de logement et sur la marche à suivre pour soumettre une demande, communiquez avec Emploi et Développement social Canada au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) ou visitez [canada.ca](http://canada.ca).

Pour vérifier si vous êtes admissible à certaines prestations, utilisez le chercheur de prestations au [www.prestationsducanada.gc.ca](http://www.prestationsducanada.gc.ca).

## Retour au travail

La plupart des personnes qui sont physiquement capables de retourner au travail y retournent effectivement. Plusieurs disent pouvoir ainsi revenir plus facilement à une vie normale. Donnez-vous du temps pour vous adapter au fait de reprendre le travail. Au début, vous pourriez être mal à l'aise ou avoir l'impression de ne pas être à votre place. Il peut sembler difficile de renouer avec votre équipe, qui peut compter de nouveaux collègues ou de nouveaux supérieurs. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous réhabituer au stress du travail, en particulier si vous avez encore d'autres soucis après le traitement. Certaines personnes se sentent coupables d'avoir alourdi la charge de travail de leurs collègues – il est normal de se demander comment ceux-ci vont se sentir ou se comporter. Vous pourriez avoir l'impression que vos compagnons de travail agissent différemment avec vous, alors que vous voulez simplement qu'on vous traite comme avant.

Au moment de retourner au travail, vous ne serez peut-être pas en mesure de reprendre vos tâches exactement de la même manière. Certains constatent que le travail à temps partiel leur convient très bien au début et augmentent graduellement leurs heures de travail par la suite. Les employeurs ont l'obligation d'apporter des changements raisonnables, comme des modifications des heures ou des tâches, pour vous aider à accomplir votre travail après un traitement contre le cancer. Toutefois, ils ne sont pas tenus d'effectuer des changements qui

coûteraient trop cher, qui pourraient compromettre la sécurité ou qui perturberaient trop leurs activités.

Dans le cas d'Alain, un changement raisonnable était possible. Avant son diagnostic, il était agent de police d'une municipalité – un emploi qui exigeait beaucoup de force physique. Après le traitement, il avait perdu près de 14 kilos et une grande partie de sa force. « Il était hors de question que je reprenne mon ancien emploi, dit-il. J'ai donc été affecté à un poste de bureau. C'était décevant, mais la solution de rechange était pire. »

Les gens qui veulent travailler se heurtent parfois à des obstacles si des changements doivent être apportés à leurs fonctions. Ils peuvent alors être rétrogradés ou ne pas être considérés pour des promotions. Ils peuvent aussi avoir l'impression qu'on leur refuse des avantages ou avoir du mal à s'absenter pour aller à leurs rendez-vous chez le médecin. Ils peuvent parfois même être remerciés.



## LA DISCRIMINATION EST INTERDITE PAR LA LOI

Protégez-vous contre la discrimination au travail en étant bien au fait de vos droits. Par exemple, pour les activités reliées à l'emploi, un employeur ne peut pas vous traiter différemment des autres travailleurs sous prétexte que vous avez des antécédents de cancer, tant que vous avez les compétences requises pour l'emploi.

Si vous croyez avoir fait l'objet de discrimination, 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 [www.chrc-ccdp.gc.ca](http://www.chrc-ccdp.gc.ca).

## **Déterminer la capacité de retourner au travail**

Vous aurez l'occasion de discuter avec votre équipe soignante de la possibilité de retourner au travail et, le cas échéant, du moment propice pour ce faire. Tout dépendra de l'emploi que vous occupez et du type de traitement que vous avez reçu. Si vous avez des hésitations, il est possible de consulter un ou une spécialiste qui vous aidera à vous préparer, physiquement et émotionnellement, à reprendre vos activités professionnelles.

Essayez d'effectuer des tâches qui demandent à peu près autant que votre travail sur les plans physique, mental et émotionnel. Notez combien de temps vous êtes en mesure de travailler avant d'avoir besoin de prendre une pause. Vous verrez ainsi s'il est préférable pour vous de travailler d'abord à temps partiel, le temps de reprendre vos forces.

Il existe également des outils en ligne pour vous aider à prendre la bonne décision. À titre d'exemple, vous pouvez télécharger sur le site [cancerandwork.ca](http://cancerandwork.ca) des outils permettant de vérifier si vos capacités physiques et mentales vous permettent de reprendre vos activités professionnelles. Vous pouvez également voir comment les effets secondaires peuvent affecter votre travail et comment modifier votre environnement en conséquence.

## **Et si vous ne pouvez plus travailler?**

Certaines personnes constatent qu'elles sont incapables de retourner au travail, même si elles le veulent. Si vous ne pouvez plus travailler, ce peut être une situation très stressante. Il est fort probable que vous aurez quand même besoin d'un revenu régulier pour payer les comptes, l'hypothèque ou le loyer et les autres frais de subsistance.

Il est important que vous obteniez le soutien et les conseils qu'il vous faut pour faire face aux difficultés financières, s'il y a lieu. Les travailleurs sociaux de votre hôpital peuvent vous renseigner sur les programmes d'aide financière et les prestations gouvernementales. Vous pourriez être admissible aux prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC) si vous avez une incapacité qui vous empêche d'occuper quelque emploi régulier que ce soit.

Il peut aussi être pertinent de faire appel à des conseillers ou planificateurs financiers. Vous avez peut-être accès à ce type de ressource à votre banque. FP Canada diffuse de l'information qui peut vous aider à trouver des planificateurs financiers agréés.

## Modification du milieu de vie

Votre domicile pourrait ne plus vous convenir aussi bien qu'avant votre traitement contre le cancer, pour différentes raisons – par exemple :

- Vous trouvez fatigant de monter et de descendre les escaliers.
- Vous aimeriez qu'il soit plus facile d'entrer dans la baignoire ou la douche et d'en sortir.
- Vous habitez trop loin d'un hôpital ou de membres de la famille ou d'amis qui pourraient vous aider.
- Vous en avez assez des corvées comme l'entretien de la pelouse et le pelletage.
- Votre revenu a diminué et vous n'avez plus les moyens de payer le loyer ou l'hypothèque.

Dans de telles circonstances, vous pourriez envisager des rénovations ou un déménagement. Si vous croyez devoir changer vos conditions d'hébergement, votre famille et vos amis ont peut-être des idées ou suggestions sur des lieux de résidence pour vous ou sur des aménagements possibles de votre domicile.

Vous pourriez être admissible à une aide financière des gouvernements fédéral et provincial ou d'autres organismes pour les coûts de logement ou pour les rénovations à faire en raison des effets d'un traitement contre le cancer. Les travailleurs sociaux peuvent aussi fournir des renseignements sur les subventions ou programmes qui existent dans votre province ou localité.

## Soins personnels

Pendant votre rétablissement, au début surtout, vous aurez peut-être besoin d'aide pour les soins personnels, comme l'alimentation, l'habillement, le bain ou les soins corporels. Certaines personnes sont plus à l'aise de s'en remettre à leur partenaire, à une personne proche ou à quelqu'un de la famille. D'autres préfèrent que la tâche soit confiée à une infirmière ou à une auxiliaire familiale à domicile. C'est aussi vrai pour les aidants. Certains sont à l'aise pour s'occuper des soins personnels de leur proche et d'autres préfèrent compter sur l'aide de professionnels.

De nombreux programmes et services peuvent vous fournir des soins personnels à domicile. Si vous souhaitez obtenir de tels soins et en connaître les coûts, renseignez-vous auprès de l'équipe de travailleurs sociaux de votre hôpital ou de votre équipe soignante.

## Voyages

Pour bien des gens, faire un voyage ou partir en vacances est une manière de célébrer la fin du traitement contre le cancer et le début d'une nouvelle phase de vie. Un voyage peut être un excellent moyen de décompresser et de relaxer.

À son premier voyage (un week-end) après la fin de son traitement, Julie a eu l'impression de traverser une frontière qui était émotionnelle, et non seulement géographique. « Lorsque nous sommes arrivés aux États-Unis, une petite voix en moi me disait : "Je sors de Toronto. Je sors de l'Ontario. Je ne suis jamais partie depuis que je suis malade. Mon Dieu." Mais la petite voix a disparu. J'avais de l'énergie et je me sentais normale. J'étais juste une fille normale, qui faisait ce que les gens normaux font pendant des vacances normales. C'était super. »

Même si vous aimeriez quitter la ville sitôt votre traitement terminé, il vaudrait mieux attendre quelques semaines ou plus pour retrouver vos forces et votre énergie. Commencez par une petite sortie, comme une nuit ou une fin de semaine à l'extérieur, pas trop loin de chez vous. Et allez-y plus lentement si vous en avez besoin. Vous pourriez diviser

un long trajet de voiture en plus petits segments, visiter un musée au lieu de trois ou prévoir des moments de repos. Ce peut être frustrant, et à plus forte raison si vous passez habituellement vos journées de vacances à courir les attractions touristiques et les activités. Avec le temps, vous aurez plus d'énergie et pourrez en faire plus.

Lorsque vous partez en voyage, apportez votre dossier de santé personnel détaillé qui contient l'information sur le type de cancer et de traitements que vous avez eus, vos médicaments actuels, le nom et les coordonnées de votre médecin et les renseignements concernant vos assurances.

Voyager après un traitement contre le cancer rime parfois avec nouveaux ou autres problèmes, surtout si votre corps a changé. Par exemple :

- Il peut être plus difficile ou plus coûteux de souscrire une assurance maladie en voyage ou une assurance annulation. Vérifiez ce qui est couvert par votre régime d'assurance maladie et lisez les clauses de votre police qui sont écrites en petits caractères afin de bien comprendre les conditions. Lorsque vous soumettez votre demande, posez beaucoup de questions, indiquez ouvertement que vous avez eu le cancer et déclarez tout autre problème de santé. Si vous omettez d'informer la compagnie d'assurances que vous avez une maladie ou un problème de santé, votre couverture pourrait ne pas être valide.
- Certains traitements contre le cancer, dont la radiothérapie et quelques types de chimiothérapie, peuvent rendre votre peau plus sensible aux effets nocifs du soleil. Si vous allez en vacances dans un endroit ensoleillé, prenez des précautions additionnelles pour protéger votre peau.
- Si vos selles ou votre urine s'éliminent de votre corps par une stomie, vous pourrez quand même voyager, mais vous devrez apporter le matériel nécessaire et planifier plus minutieusement que d'habitude les premières fois.
- Si on vous a enlevé des ganglions lymphatiques, un voyage en avion vous expose à un risque accru de lymphœdème. Ce serait dû, croit-on, à la basse pression de la cabine, à la mauvaise qualité de l'air et à l'immobilité pendant les longs vols. Parlez-en à votre médecin avant de prendre l'avion.

- Il faudra peut-être apporter des médicaments ou des fournitures supplémentaires. Par exemple, si un traitement récent contre le cancer a affaibli votre système immunitaire, il serait sage d'avoir des antibiotiques à portée de la main. Discutez-en avec votre médecin. Prévoyez assez de médicaments pour toute la durée de votre voyage, et même pour un éventuel retard de quelques jours. Si vous prenez l'avion, emportez dans vos bagages de cabine tous vos médicaments dans leurs emballages d'origine, avec l'étiquette.
- Certains traitements contre le cancer interfèrent avec les vaccins requis pour les séjours dans certaines régions du monde. Vous devrez en tenir compte dans le choix d'une destination. Consultez votre médecin avant de recevoir un vaccin, quel qu'il soit, et suivez les lignes directrices pour les vaccins de voyage qui vous ont déjà été administrés. Il peut aussi être nécessaire de répéter la vaccination pour certaines maladies avant de commencer votre traitement contre le cancer.



# Retrouver un sens après un traitement contre le cancer

---

« Lorsque j’entends le mot “ survivante ”, c’est comme si j’avais gagné quelque chose. Non pas que ce soit une loterie... mais je suis une gagnante et d’une certaine manière je suis différente, comme si j’avais pu accomplir quelque chose qu’il n’est pas donné à tout le monde de faire. » – Edith

Certaines personnes atteintes de cancer décrivent leur expérience comme étant un cheminement. Bien que ce ne soit pas un cheminement qu’elles auraient choisi pour elles-mêmes, ce peut être une occasion de voir les choses sous un angle différent. Qu’elle soit bonne ou mauvaise, l’expérience du cancer change la vie et de nombreuses personnes disent qu’elle leur a donné la chance de grandir, d’apprendre et d’apprécier ce qui est important pour eux.

## Une nouvelle perspective

Survivre à un cancer peut changer la vision de la vie. Bien des gens se disent chanceux ou privilégiés d’avoir survécu au cancer et prennent plaisir à chaque nouvelle journée.

« Je sais que je n’ai jamais été une personne très câline. Mais maintenant quand quelqu’un veut me faire une accolade, je l’accueille à bras ouverts et je lui en donne une aussi. » – Alain

D’autres personnes trouvent cette vision frustrante ou trop simple. Elles sont soulagées d’avoir survécu, mais ne sont certainement pas reconnaissantes d’avoir eu la maladie. En fait, la vie après le cancer pour bien des gens est la même que la vie d’avant, ou est pire s’ils ont des effets secondaires tardifs ou à long terme, ou s’ils ne peuvent plus travailler ou s’adonner aux activités qui leur plaisent. Si c’est ce que vous ressentez, dites-vous que c’est un sentiment que partagent d’autres personnes.

Après un cancer, bien des gens font des changements qui reflètent ce qui compte le plus pour eux dans la vie à présent. Vous pourriez passer plus de temps avec votre famille et vos amis, accorder moins d'importance à votre travail ou profiter des plaisirs de la nature. Pour Édith, ce processus consiste à « se tailler une vie sur mesure comme on se taille une robe sur mesure : petit à petit ».

## Spiritualité

La spiritualité désigne la sérénité, la raison d'être, la communion aux autres et les croyances sur le sens de la vie. Trouver un sens à sa vie est un processus profondément personnel. Pour certains, il s'agit d'une réflexion tranquille et solitaire. D'autres veulent être guidés par des conseillers spirituels de leur confession religieuse. Les personnes qui ont eu un cancer disent souvent qu'elles redécouvrent la spiritualité ou la foi, mais autrement.

Peu importe où est votre foyer spirituel, survivre au cancer peut modifier la vision que vous en avez. Après le traitement, vous et votre famille cherchez peut-être à comprendre pourquoi vous avez eu le cancer ou pourquoi vous y avez survécu et d'autres non. Les gens qui n'avaient pas de fortes convictions religieuses ou spirituelles auparavant ne se sentent peut-être pas différents. Ils peuvent aussi avoir de nouvelles questions ou être confus quant au sens qu'ils doivent donner à ces questions maintenant. Il n'y a pas de façon unique ou correcte de se brancher sur son côté spirituel, et il peut même n'y avoir aucun lien d'ordre spirituel avant ou après le traitement contre le cancer.

Pour certaines personnes, la spiritualité s'inscrit dans une religion organisée où elles puisent du réconfort et de la force. Alain, par exemple, dit que le fait d'avoir eu un cancer « lui a fait davantage apprécier sa foi et l'a rendue un peu plus profonde ». Une religion organisée réunit souvent une communauté de gens qui ont vécu des expériences similaires et qui peuvent offrir un soutien. Ce cadre peut commencer à fournir des réponses aux questions spirituelles qui ont surgi au cours du traitement.

Pour d'autres, la spiritualité est distincte d'une religion organisée. Ils peuvent la trouver dans la nature, dans la bonté des autres ou dans les liens entre nous tous. Ils peuvent pratiquer la méditation ou des rituels issus de différentes cultures. Ils voient une valeur spirituelle dans des activités comme tenir un journal, produire ou regarder des objets d'art, faire du yoga, écouter de la musique ou passer du temps dans la nature ou avec des êtres chers.



## UN COURS ACCÉLÉRÉ AVEC MON ÂME : LE RÉCIT D'ÉDITH

« Avoir le cancer a été comme un effondrement qui m'a mise plus intimement en contact avec mon corps, avec mon âme », dit Édith, qui a reçu un diagnostic de cancer du sein à l'âge de 49 ans. « On ne sait pas si on va vivre ou mourir. C'est un mystère. Ça m'a fait prendre conscience que j'étais seule là-dedans : je dois prendre soin de moi pour survivre. »

Prendre soin d'elle-même a signifié établir de nouvelles limites avec sa famille, ses amis et ses collègues : « Maintenant, si je suis fatiguée, je vais dormir. Ou je dis aux gens de ne pas insister. Je ne pouvais pas le dire avant. Si quelqu'un me demandait de l'aide, je l'aidais. Ça n'avait pas d'importance que je sois fatiguée ou non. Maintenant, je dis : "Je suis désolée, je ne peux pas t'aider aujourd'hui. Peut-on le faire plus tard? Puis-je t'aider d'une autre façon? Veux-tu que je demande à quelqu'un d'autre de t'aider?" C'est comme ça que ça m'a transformée. »

Prendre soin d'elle a aussi voulu dire décider de se concentrer sur ce qui la rend heureuse : la broderie perlée, la peinture, la photographie et le jardinage. Dans ces types d'activités, en particulier dehors, dans son jardin, elle a trouvé une nourriture spirituelle : « Je suis devenue une bien meilleure jardinière. Mon Dieu, quand j'ai commencé, je ne savais pas la moitié de ce que je sais maintenant. Jardiner est un plaisir parce qu'on ne parle pas. Il n'y a pas de communication verbale. C'est seulement de l'eau et du vert et c'est moi qui nourris. Je ne fais que regarder les fleurs. J'aime le sentiment de nourrir quelque chose ou de parler à quelqu'un pour lui remonter le moral, des trucs du genre. »

Des années après son diagnostic, Édith dit que physiquement, elle se sent comme avant d'avoir eu le cancer, mais que spirituellement, elle s'est beaucoup améliorée. « Je sens que chaque jour est un jour différent. C'est un cadeau pour moi. Les arbres sont plus verts, le ciel est plus bleu. Il y a plus de choses que je n'ai probablement jamais autant appréciées avant. Chaque jour, chaque mois, chaque année, le temps qui passe est un cadeau de remerciement pour moi. »

## Redonner

De nombreuses personnes expriment un vif désir de donner quelque chose à leur tour en remerciement des bons soins qu'ils ont reçus et de la gentillesse qu'on leur a témoignée au cours de leur traitement contre le cancer. Diverses activités peuvent vous procurer un sentiment d'épanouissement et d'accomplissement personnel, par exemple :

- faire du bénévolat dans un centre d'oncologie;
- participer à un groupe de défense des droits des patients;
- suivre une formation en vue de partager, à titre bénévole, votre expérience de cancer et être à l'écoute d'autres personnes qui doivent suivre un traitement;
- prendre part à une étude pour les personnes qui ont eu un cancer;
- conduire bénévolement des patients à leur lieu de traitement;
- recueillir des fonds pour la recherche;
- faire un don en argent.

Se mobiliser pour la cause peut aider à atténuer les peurs liées au cancer, accroître le sentiment d'être maître de sa vie et permettre d'établir des liens avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires.

D'autres préfèrent que leur travail de bénévolat ou de bienfaisance soit complètement dissocié de leurs expériences de cancer. Chaque personne est libre de décider si et quand elle veut participer à des activités de bénévolat liées au cancer, et a le droit de ne pas y participer du tout. Certaines personnes sont prêtes à devenir bénévoles tout de suite, et d'autres choisissent de le faire plus tard.

Si le bénévolat est un excellent moyen de mieux composer avec votre propre expérience de cancer, il faut que vous ayez eu assez de temps pour guérir, physiquement et émotionnellement. C'est pourquoi de nombreux programmes exigent que les bénévoles aient terminé leur traitement depuis au moins un an avant de s'engager. Si vous voulez participer à des activités de bénévolat liées au cancer, demandez-vous si c'est le bon moment de le faire. Il est peut-être trop tôt si :

- vos propres besoins vous préoccupent davantage que ceux des autres;
- vous souhaitez parler longuement de vos problèmes avec d'autres;
- vous êtes aux prises avec un sentiment de solitude et voulez être avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez;
- vous craignez que le bénévolat vous rappelle constamment votre expérience de cancer.



### **VOUS VOULEZ DEVENIR BÉNÉVOLE?**

Le bénévolat auprès de la Société canadienne du cancer est une occasion formidable d'améliorer grandement la vie de quelqu'un, de faire partie d'une équipe, de témoigner de votre expérience, d'acquérir de nouvelles compétences et de développer des amitiés durables. Visitez [cancer.ca/benevolat](https://cancer.ca/benevolat) pour en savoir plus sur les façons de donner de votre temps.

# Aller de l'avant

---

Le défi est de célébrer les joies du présent et de continuer sa vie. Vos expériences au cours du traitement contre le cancer ont été uniques et vous sont propres, et vos façons de vous adapter à la vie après le traitement le seront tout autant. Il n'existe pas de marche à suivre, ni de bonne ou de mauvaise façon de percevoir les effets que cette maladie a eus sur votre vie.

La vie après le cancer est une période d'adaptation et de changement : il risque d'y avoir des hauts et des bas, et vous naviguerez peut-être entre le soulagement et la peur, entre la joie et le deuil. Dans les moments de doute, rappelez-vous que la vie après le cancer est un processus, non un événement. Il faut du temps pour faire la paix avec tout ce qui vous est arrivé et avec les incertitudes de l'avenir. Si vous avez encore besoin de soutien, sachez le reconnaître et n'hésitez pas à demander de l'aide.

« Je constate que j'ai changé en ce sens que je suis plus consciente des choses. Il y a un peu plus d'équilibre. Je crois que c'est fantastique. J'ai appris que je suis une personne forte, et je suis vraiment fière d'avoir été ouverte à l'évolution qui se faisait en moi pendant que je traversais un enfer. » – Julie

« Je crois que lorsqu'on est confronté à sa propre mortalité, il se produit des changements à l'intérieur de nous. On ne les remarque pas toujours sur le coup... J'ai toujours été quelqu'un de plutôt accommodant et je laissais parler les autres. Je ne laisse plus parler les autres à ma place. Je dis le fond de ma pensée bien plus que je le faisais avant. Pour moi, ce fut un grand pas vers l'avant. Je crois que lorsqu'on a combattu un cancer, on acquiert une nouvelle confiance en soi. » – Alain

## NOTRE BUT : VOUS AIDER



### **Trouvez de l'information digne de confiance**

Visitez [cancer.ca](http://cancer.ca) pour obtenir des renseignements sur plus de 100 types de cancer. Vous y trouverez des sujets allant du diagnostic au traitement, en passant par la gestion des effets secondaires, la vie avec le cancer et la réduction des risques. Nous proposons aussi des publications, des vidéos et des webinaires.

.....



### **Obtenez des réponses à vos questions**

Quelles que soient vos questions à propos du diagnostic, du traitement, de la prévention, du soutien psychosocial et des services offerts, nos spécialistes en information sur le cancer sont qualifiés pour vous aider à obtenir des réponses. Appelez-nous au 1 888 939-3333. Notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer est offerte en français et en anglais ainsi qu'en d'autres langues grâce aux services d'interprètes.

.....



### **Entrez en contact avec des personnes qui sont passées par là**

Visitez [ParlonsCancer.ca](http://ParlonsCancer.ca) pour vous joindre à notre communauté en ligne dirigée. Vous pouvez vous joindre à des groupes de discussion, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Il s'agit d'un espace sûr où tisser des liens, apprendre et partager votre expérience de cancer.

.....



### **Trouvez des services dans votre communauté**

Notre répertoire des services à la communauté (RSC) est un outil pour trouver les services liés au cancer dont vous avez besoin. Vous pouvez effectuer une recherche parmi plus de 4500 services au Canada : programmes de soutien psychosocial, soins à domicile, aide au transport pour vous rendre à vos traitements du cancer, où trouver une prothèse (capillaire ou autre), et plus encore. Commencez votre recherche à [cancer.ca/rsc](http://cancer.ca/rsc).

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

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



Société  
canadienne  
du cancer

ÇA PREND UNE  
**SOCIÉTÉ**

1 888 939-3333  
CANCER.CA

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

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission. Cependant, la mention suivante doit être utilisée: *La vie après un traitement contre le cancer*. Société canadienne du cancer, 2025.

© Société canadienne du cancer, 2025 · 32443-2-NO