



COMPOSER
AVEC LES
IMPACTS
PSYCHOSOCIAUX
DU CANCER



SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &
LYMPHOME DU CANADA™
nous luttons contre les cancers du sang



Société
canadienne
du cancer

TABLE DES MATIÈRES

— Introduction	3
— Les causes	4
— Les signes et symptômes	5
— Les traitements	7
— Composer avec les impacts du cancer	8
— Conclusion : la nouvelle normalité	9
— Références	10
— Notes	10



Introduction

Habituellement, lorsque le cancer frappe, la personne atteinte et ses proches cherchent d'abord à comprendre les options de traitement et à obtenir les meilleurs soins possibles. Cependant, ce n'est là qu'une des facettes du diagnostic. En effet, le cancer touche aussi les émotions, l'image de soi, la famille, le travail, les relations avec les autres et les projets d'avenir.

Un diagnostic de cancer – qu'on le reçoive personnellement ou qu'il touche quelqu'un d'autre – peut être brutal. On peut se sentir dépassé, anéanti, engourdi, effrayé, fâché ou ne pas arriver à y croire. Les émotions peuvent être très intenses et bouleversantes. Elles peuvent apparaître et disparaître rapidement ou être très variables.

Le diagnostic peut déclencher de nombreuses craintes : peur de la

mort, des changements physiques, des traitements désagréables ou de leurs effets secondaires, inquiétudes quant à la réaction de la famille et des amis et préoccupations au sujet des tâches quotidiennes, du travail ou des ressources financières.

Certaines personnes se sentent complètement seules, même si elles sont entourées d'amis ou de membres de leur famille. D'autres ont l'impression d'observer un événement qui arrive à quelqu'un d'autre, comme simples spectateurs. D'autres encore ont du mal à comprendre ce que le médecin leur dit et doivent se faire répéter maintes fois la même information.

Toutes ces réactions sont normales. Et attendez-vous à ce que ces sentiments et ces craintes reviennent encore et encore au cours de cette expérience.

Il te passe un tas de choses par la tête. C'est un véritable tsunami, parce que tu dois digérer la nouvelle. Tu te dis : « J'ai le cancer, il y a des traitements et il faut que je m'occupe de ma famille dans tout ça. » Il y a tellement de choses à gérer en même temps. Dan

Les causes

Souvent, les personnes atteintes de cancer cherchent la cause de leur maladie. Elles s'imaginent qu'elles pourraient changer quelque chose à la situation, si seulement elles comprenaient pourquoi le cancer les a frappées.

Mais le cancer, ce n'est pas simple comme maladie. Les choses ne s'expliquent pas toujours. L'incertitude est parfois difficile à accepter, et elle vous habitera peut-être tout au long du processus. Sachez une chose : le fait de connaître la cause du cancer dont vous êtes atteint ne changerait en rien le cours de la maladie. Ne gaspillez pas votre énergie à chercher le pourquoi des choses; utilisez-la plutôt pour vous aider, vous et vos proches, à faire face à la situation.

Chacun vit le cancer à sa façon. Que vous veniez de recevoir un diagnostic de cancer, que vous soyez en cours de traitement ou que vous preniez soin d'une

personne atteinte de cancer, vous devrez probablement régler de nombreux problèmes pratiques, prendre des décisions difficiles et gérer toute une gamme d'émotions.

En étant conscient des répercussions affectives du cancer, vous serez mieux armé pour faire face à la maladie de même que pour comprendre et soutenir ceux qui vivent des moments éprouvants.

Un diagnostic de cancer peut amener bien des changements, petits et grands, qui touchent le quotidien, la vie professionnelle et familiale, les finances, l'image de soi et le bien-être. Ce n'est pas nécessairement facile à gérer. Il est difficile aussi de ne pas savoir quels changements nous attendent et comment nous-même et notre famille allons y réagir. Pour éclaircir les choses, vous devriez vous adresser d'abord à votre équipe soignante.

C'était terriblement douloureux. Je me disais : « Pourquoi? » Je suis une personne très positive et je l'ai toujours été, une personne qui aime la vie. Alors, pourquoi cette maladie? ...
Sarife, aidante



Parlez-en à votre équipe soignante

Votre équipe soignante est là pour répondre à vos questions et vous tenir informé tout au long de votre traitement. Ces gens n'auront peut-être pas réponse à tout sur-le-champ, mais vous ne perdez rien à vous informer.

Conseils pour vos visites médicales

Il peut être difficile de tout comprendre ce que dit l'équipe soignante, surtout si l'on est angoissé ou bouleversé. Sachez obtenir l'information dont vous avez besoin auprès de votre équipe soignante. Inscrivez vos questions sur une feuille. Posez des questions et exprimez vos préoccupations. Demandez à quelqu'un de vous accompagner. Prenez des notes lors de vos conversations avec votre médecin.

Les signes et symptômes

Comprendre et exprimer les émotions qu'éveille le cancer

Les émotions décrites ci-dessous sont normales chez les personnes touchées par le cancer. Sachez que vous n'êtes pas la seule personne à les ressentir à un moment ou à un autre. Sachez aussi que les émotions n'obéissent à aucune règle temporelle. Il se peut qu'à certains moments, vous ne ressentiez rien du tout, et c'est normal. Personne ne vit le cancer de la même façon.

La colère

Vous ressentirez peut-être de la colère pendant votre combat contre le cancer. Il s'agit d'une réaction normale à une situation qui paraît fort injuste.

Le déni

Il arrive que des personnes atteintes de cancer et leurs aidants refusent de croire au diagnostic de cancer ou ne l'acceptent pas : c'est le déni. Le subconscient refuse d'assimiler ou de croire une information difficile à accepter.

La peur et l'incertitude

La peur de l'inconnu est tout à fait normale. Après un diagnostic de cancer, la vie semble moins sûre, moins prévisible. On peut avoir l'impression de n'avoir plus d'emprise sur sa vie et d'ignorer ce que l'avenir nous réserve. Le délai entre le diagnostic et le début du traitement peut être particulièrement pénible.

La culpabilité

Certaines personnes se sentent coupables et se blâment. Elles ont l'impression d'être responsables de leur cancer. Personne ne mérite d'avoir un cancer.

L'espoir

Ce sentiment aide à surmonter les difficultés et à envisager l'avenir avec optimisme. L'espoir est une question très personnelle : devant l'adversité, certains ont l'espoir facile, d'autres moins.

La solitude

Il se peut que vous vous sentiez trop malade pour participer aux activités qui vous plaisaient

auparavant. Il se peut aussi que, même en compagnie de gens que vous aimez, vous ayez l'impression que personne ne comprend ce que vous vivez.

La tristesse et la dépression

La perte de votre santé, ou de votre capacité à profiter de la vie autant que vous aimeriez le faire, peut vous causer du chagrin. Et il est tout à fait normal qu'un aidant, voyant un être cher gravement malade, ressente de la tristesse.

Le stress et l'anxiété

Les personnes atteintes de cancer et leurs aidants se sentent parfois stressés et anxieux en raison des problèmes qui surviennent dans leur vie. Il s'agit là de réactions normales devant une situation stressante. Quand on est stressé, on peut se sentir nerveux ou être incapable d'arrêter le « hamster qui court » dans notre tête.

Les traitements

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise attitude face au cancer, ni de bonne ou de mauvaise façon d'aborder la maladie et ses répercussions sur notre vie. Certains jours, vous vous sentirez en pleine possession de vos moyens. Dans les moments difficiles, souvenez-vous que vous êtes bien entouré : votre équipe soignante, vos connaissances, vos amis et votre famille sont là pour vous soutenir tout au long du parcours.

Prenez soin de vous

Vivre avec le cancer, c'est, en grande partie, apprendre à prendre soin de soi-même. Chacun se détend à sa manière. En apprivoisant le cancer, vous découvrirez peu à peu ce qui fonctionne le mieux pour vous et vous donne le sentiment d'être maître des émotions qui accompagnent le cancer.

Pourquoi est-il important de parler?

Même si ça peut être difficile, il vaut mieux verbaliser ses

émotions que les refouler. Le fait de parler de vos états d'âme pourrait :

- accroître votre bien-être et votre sentiment d'avoir la situation bien en main;
- vous aider à comprendre vos émotions et, par le fait même, à vous sentir moins dépassé par les événements;
- vous aider à briser l'isolement;
- renforcer les liens qui vous unissent à votre entourage;
- alléger votre stress;
- ouvrir la voie à d'autres conversations.

Soutien d'un professionnel

Certaines personnes touchées par le cancer trouvent du réconfort auprès d'un professionnel. Divers professionnels, notamment des psychologues, psychiatres, infirmières et travailleurs sociaux, peuvent offrir du counseling.

Ces professionnels sont tous formés pour écouter les gens et les aider à faire face aux situations difficiles. Ils peuvent vous aider :

- à trouver de l'information sur le cancer, à le comprendre et à prendre des décisions;
- à faire face aux émotions telles que la peur, la colère, la culpabilité, la dépression et l'anxiété;
- à régler des problèmes d'identité, d'estime de soi et d'image corporelle;
- à surmonter, individuellement, en couple ou en famille, des problèmes de communication,

des problèmes familiaux et des difficultés de couple (y compris les aspects liés à la sexualité et à l'intimité);

- à trouver un sens et un but à votre vie.

En plus du soutien à l'occasion d'une consultation, les travailleurs sociaux peuvent apporter une aide pratique. Ils peuvent vous diriger vers des ressources diverses, notamment des groupes de soutien et des services de soutien financier.

Composer avec les impacts du cancer

Constitution d'un réseau de soutien

Lorsque le cancer frappe, l'aide prend différents visages et provient de sources diverses : groupes de soutien, famille et amis proches, compagnons de travail et réseau élargi, par l'entremise d'organismes bénévoles ou de conseillers en relation d'aide.

Dites à vos proches ou à vos amis comment vous vous sentez.

*Il y aura des jours moins faciles que d'autres où vous aurez besoin de laisser libre cours à votre tristesse, et c'est bien comme ça. Ça aide vraiment de pouvoir parler de ces sentiments. Parler m'a vraiment aidée à mettre de l'ordre dans mes idées. Lydia**



Parlez à des personnes qui vivent une situation similaire

Pour rencontrer des gens ayant vécu des situations similaires, certaines personnes s'inscrivent à des programmes organisés offerts par l'hôpital ou le centre de traitement, le cabinet du médecin ou des organismes sans but lucratif. Ces programmes prennent des formes diverses :

- soutien individuel par téléphone;
- soutien individuel en personne;
- soutien en groupe;
- soutien en ligne par Internet.

Conclusion : la nouvelle normalité

Qu'est-ce que la normalité après le traitement d'un cancer? Chacun vit le cancer à sa manière, et il en va de même pour la vie après le traitement.

En fait, la normalité est régie par les changements que le cancer a opérés en nous. Ainsi, pour certains, la normalité sera le retour à la vie qu'ils menaient avant d'avoir le cancer. Pour eux, ce que peut apporter de meilleur la fin du traitement est le retour aux vieilles habitudes et façons de faire.

Pour d'autres, la vie ne sera plus jamais la même. De nouveaux problèmes physiques ou pratiques font désormais partie de la donne : nouvelles habitudes de vie, nouvelles réalités financières, etc. Les valeurs et priorités ne

sont peut-être plus les mêmes; les biens matériels deviennent moins importants que le temps consacré aux êtres chers et aux amis, au bénévolat, à des passe-temps ou à la pratique de sports. Si vous avez le sentiment que le cancer vous a changé, vous ne renouerez pas avec vos anciennes habitudes. La normalité prendra pour vous un tout nouveau visage.

Peut-être aussi vous situerez-vous quelque part entre ces deux pôles : certaines facettes de la normalité seront tout à fait nouvelles, alors que d'autres seront en tous points conformes à ce qu'elles étaient avant. Ici, il n'y a pas une seule bonne réponse; l'important, c'est de faire ce qui vous convient à vous.

RÉFÉRENCES

Le texte est constitué d'extraits de la brochure

Faire face au cancer : Un guide à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs aidants. Société canadienne du cancer, 2012.

REMERCIEMENTS

La Société canadienne du cancer tient à remercier les personnes qui lui ont livré leur témoignage. Dans certains cas – signalés par un astérisque (*) – les noms ont été changés.

Notes





A series of 15 horizontal gray lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.



**Société
canadienne
du cancer**

Pour joindre la Société canadienne du cancer :

- Appelez nos spécialistes en information sur le cancer sans frais du lundi au vendredi au 1 888 939-3333.
- Envoyez un courriel à info@sic.cancer.ca
- Visitez cancer.ca et ParlonsCancer.ca



**SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &
LYMPHOME DU CANADA™**
nous luttons contre les cancers du sang

Pour joindre la Société de leucémie et lymphome du Canada :

- Envoyez un courriel à patientquebec@lls.org ou 1 866 637-0281 poste 1009
- Appelez sans frais nos spécialistes de l'information médicale au 1 800 955-4572. Des services d'interprètes sont offerts aux personnes s'exprimant dans d'autres langues que le français ou l'anglais.
- Visitez sllcanada.org