

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 - Communiquer et s'entourer

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Corentin Montiel, Ph. D. en collaboration avec Véronique Ratté, Psy. D.

# BIEN-ÊTRE

## Capsule 3 – Communiquer et s'entourer



**POURQUOI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**À QUI COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**COMMENT COMMUNIQUER SES BESOINS ?**



**TROUVER DU SOUTIEN SOCIAL**

**Pourquoi** communiquer  
ses besoins ?

---



# Communiquer ses besoins



- Dans le parcours de cancer, il est tout à fait normal et attendu d'avoir besoin de soutien.
- Tout le monde est différent et **personne ne connaît mieux vos besoins que vous-même.**
- C'est pourquoi il est important d'exprimer vos **émotions**, vos **doutes** et vos **besoins** à votre partenaire et vos proches. Cela permettra également de solidifier vos liens.
- Si vous ne nommez pas vos besoins et vos attentes, **vos proches ne pourront probablement pas les deviner.** Ils tenteront peut-être même de combler des besoins que vous n'avez pas.



**Comment** communiquer  
et garder contact ?

---

# Les façons de communiquer et garder contact



- Demander de l'aide à des personnes avec qui vous êtes **confortables** et en **confiance**.
- Aller chercher du soutien auprès d'autres proches, famille et amis, afin d'**alléger la charge de votre partenaire**. Vous pourriez avoir tendance à en attendre beaucoup de la part de votre partenaire ou de votre principal proche aidant.
- Éventuellement, élargir son cercle et demander des petits services à des voisins ou des collègues, par exemple.

# Les façons de communiquer et garder contact

- Même si vous nommez votre besoin à quelqu'un, cette personne pourrait **ne pas avoir la disponibilité** ou les **capacités** pour vous venir en aide. Si tel est le cas, vous pouvez demander à quelqu'un d'autre ou en parler à votre équipe de soins pour identifier s'il existe des **services professionnels** pour y répondre.
- Il faut s'attendre à ce que les choses ne soient pas faites exactement comme vous auriez voulu, ou dans les temps souhaités. Il est important de **garder ses attentes flexibles**. Cela pourrait aussi éviter des tensions avec votre entourage.
- On peut se permettre de sauter sur l'occasion et nommer ses besoins. Par exemple, lorsque des proches suggèrent de ne pas hésiter si vous avez besoin d'aide pour quoi que ce soit.

# Différentes personnes pour différents besoins

- Certaines personnes seront **plus à l'aise pour tout ce qui est émotif**, comme de vous écouter parler de vos sentiments et vous soutenir moralement.
- D'autres seront **plus habiles pour vos besoins pratiques**, tels que de vous préparer de la nourriture, vous aider avec l'entretien de la maison, ou vous reconduire à vos rendez-vous médicaux.
- Il y a de nombreux bénéfices à être **entouré de vos proches** lors de moments difficiles.



# Les personnes qui vous soutiennent



- Vous pourriez **inclure vos proches dans des activités de votre vie quotidienne**, comme pour votre marche, l'épicerie ou encore en allant prendre un café.



- Entourez-vous de **plusieurs personnes** avec des **forces complémentaires**.

- Vous pourriez faire une **liste des personnes** de votre entourage et les façons dont celles-ci pourraient vous aider.



- Il est aussi possible de prendre part à des **groupes de soutien** ou de **jumelage téléphonique** avec d'autres patients.

**Passer trop de temps seul peut avoir un impact négatif sur votre moral.**

# Quelques conseils pour communiquer



- Si vous n'êtes pas habitué à communiquer vos besoins, voici quelques conseils pour le faire.
- Une bonne stratégie consiste à nommer vos besoins concrètement en **parlant au « je »** :
  - **J'ai** besoin que tu m'écoutes
  - **J'ai** besoin d'aide pour faire mon épicerie
  - **J'ai** besoin d'être accompagné pour mon rendez-vous

# Quelques conseils pour communiquer



Lorsque vous voulez **communiquer quelque chose d'important**, nous vous suggérons de :

- Essayer de trouver le **bon moment** pour parler
- Choisir un moment où vous êtes **détendu, sans distraction**, et **capable d'écouter** attentivement
- **Laisser la place à votre proche** pour exprimer ses sentiments et ses besoins en retour. Entendre n'est pas la même chose qu'écouter
- Faire de la **place pour le silence** si nécessaire
- Certaines personnes **utilisent l'humour** comme stratégie pour relâcher la tension ou le malaise

# L'annonce du diagnostic

- Il faut savoir que l'annonce du diagnostic de cancer est une **étape particulière**.
- Certaines personnes vont préférer **l'annoncer rapidement**, d'autres vont vouloir **prendre le temps d'y réfléchir** avant de le partager aux autres.
- Vous pouvez décider de le partager publiquement, ou seulement auprès des personnes les plus proches de vous. **Cette décision vous appartient.**

Il reste tout de même important de **ne pas s'isoler** et de s'entourer de personnes en qui vous avez **confiance**.

# Les différents moyens de communiquer



Choisissez les moyens que vous préférez et avec lesquels vous êtes le plus à l'aise :

- Textos, courriel, messagerie, téléphone, en personne.



- Vos proches voudront prendre de vos nouvelles: pour éviter de devoir vous répéter et conserver votre énergie, vous pourriez **faire des groupes courriels ou textos** pour communiquer les informations à plusieurs personnes à la fois.

# Les relations interpersonnelles



- Le cancer pourrait également amener plusieurs changements dans vos relations interpersonnelles, votre **façon de voir la vie**, vos limites personnelles et vos priorités.
- Parfois, les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer indiquent avoir fait plusieurs changements dans leurs relations, comme **privilégier certaines relations** et **se distancer** volontairement de d'autres.
- Il arrive également que les personnes de votre entourage aient **certaines perceptions du cancer** qui ne collent pas vraiment avec votre expérience.
- Les personnes autour de vous peuvent trouver **difficile** de parler du cancer, **éviter** le sujet, se sentir **mal à l'aise** ou même être **maladroites**.

# Les réactions de l'entourage

- Il est important de maintenir une **communication ouverte** avec vos proches, même s'il y a des inconforts et des malaises, et d'oser **communiquer vos besoins** et vos attentes clairement avec vos proches.
- Vous allez peut-être recevoir des commentaires que vous appréciez moins. Par exemple, certaines personnes apprécient se faire dire qu'elles sont fortes et courageuses, alors que d'autres aiment moins ça.
- Les personnes de votre entourage pourraient ne pas savoir quoi vous dire ou comment vous le dire.
- Il est utile d'exprimer clairement ce que vous appréciez et ce qui vous dérange comme commentaires.



# Les réactions de l'entourage



- Le diagnostic de cancer peut amener **plusieurs réactions dans l'entourage**. Il est possible que certains efforts soient demandés pour écouter, recevoir, répondre ou réagir aux émotions et aux attentes de vos proches.
- On utilise **plusieurs stratégies pour protéger** les personnes autour de nous, de façon consciente ou non.
  - Par exemple, certaines personnes peuvent avoir tendance à sélectionner ou reformuler certaines informations, rassurer, ou cacher leurs propres émotions.

Néanmoins, il est important de **ne pas oublier vos propres besoins**.



Personnes proches aidantes,  
**comment aider ?**

---

# Les personnes proches aidantes

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de cancer, **il est normal de ne pas savoir comment réagir et quoi faire pour les aider.**

## Nos conseils :

- Admettre lorsqu'on ne sait pas quoi dire ou lorsqu'on trouve difficile de parler de certaines choses.
- Encouragez votre proche à parler et à dire ce qu'il pense, ce qu'il ressent, et ce dont il a besoin.
- Laissez place aux différentes émotions, que vous ou votre proche pourriez ressentir, incluant la colère ou la tristesse.
- Parfois la seule chose à faire est d'accueillir l'émotion au moment où elle survient.

# Les personnes proches aidantes



- Vous pouvez **utiliser l'humour** si votre proche l'utilise lui-même, cela peut aider à soulager les sentiments, et donner une autre perspective.
- **Acceptez le silence** lors de moment difficile. L'importance est d'être présent pour votre proche.
- Comme personne proche aidante, il **est normal de vivre plusieurs difficultés**, en plus d'avoir de nombreuses tâches supplémentaires.

Il est aussi important pour vous d'**identifier des personnes** à qui vous pouvez communiquer les besoins de votre proche, **vos propres besoins** et **obtenir du soutien**.

# EN RÉSUMÉ

- ➔ Le cancer amène plusieurs **changements** dans les **relations interpersonnelles**.
- ➔ Le diagnostic peut amener certains **défis** en termes **de communication** avec nos proches, et de perceptions de la part des autres.
- ➔ Il est grandement bénéfique de **bien nommer ses besoins** en trouvant la façon de le faire qui vous convient.
- ➔ Garder contact et **s'entourer de ses proches**, lors d'activités de la vie quotidienne, d'activités sportives ou d'évènements sociaux, est fortement encouragé.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – Communiquer et s’entourer**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !



## **Contenu approuvé**

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Corentin Montiel, Ph.D., psychologue communautaire et Véronique Ratté, Psy. D., psychologue en oncologie.

## **Clause de non-responsabilité**

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à [info@coactif.ca](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 22 juin 2024