

BIEN-ÊTRE

Capsule 1 - Prendre soin de soi - Santé physique

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 1 – Prendre soin de soi - Santé physique



IMPACTS DU DIAGNOSTIC ET DES TRAITEMENTS



STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



Quels sont les différents **impacts**
du cancer sur le **corps** ?

Les impacts sur le corps

Le cancer et ses traitements peuvent avoir différents impacts sur votre corps. Les changements physiques **diffèrent d'une personne à l'autre**.

Voici quelques symptômes physiques possibles :

- Douleur
- Fatigue
- Sentiment de faiblesse
- Perte d'appétit
- Nausée
- Problèmes cutanés
- Difficultés sur le plan digestif
- Incontinence
- Essoufflement
- Difficultés sur le plan de la sexualité



Si vous ressentez **un ou plusieurs de ces symptômes**, parlez-en à votre **équipe de soins** qui pourra vous aider sur le plan médical.



Comment **aborder les impacts** du cancer avec votre équipe de soins ?

Aborder les impacts du cancer



Certains sujets peuvent être difficiles à aborder avec ses proches ou son équipe médicale.

Il est important de parler de ses symptômes le plus tôt possible lorsqu'ils vous inquiètent afin d'éviter qu'ils prennent de l'ampleur.

Quelques exemples d'éléments à noter sur ses symptômes :

- À quelle **fréquence** se présente ce symptôme ?
- **Quand** ? À quel moment de la journée ?
- Qu'est-ce qui **aide à soulager** ce symptôme ?

Dans tous les cas, il est important de **rester attentif** aux **changements** que vous observez dans votre corps, et de les **prendre en note** pour faciliter vos rencontres médicales.



Quels sont les **impacts** de la maladie et des traitements **sur la vie quotidienne?**

Reconnaître ses limites



Le cancer et ses traitements peuvent affecter les activités quotidiennes et imposer de nouvelles limites.

Par exemple, si vous éprouvez de la douleur ou si vous êtes fatigué, il pourrait être plus difficile pour vous de...

- Faire votre épicerie
- Aider les enfants avec leurs devoirs
- Préparer les repas.
- Entreprendre vos passe-temps et activités favorites

Il est utile de **reconnaître** et **respecter** ses **limites** pour favoriser une meilleure gestion de son énergie.

Respecter ses limites

Si les symptômes amènent certaines limites, il peut être pertinent de **prioriser certaines activités** et de les **adapter** pour qu'elles soient moins difficiles à réaliser.

Quelques stratégies :

- Il est possible d'entreprendre les **activités prioritaires** au moment de la journée où l'on a **plus d'énergie**, souvent en matinée.
- Prendre plus de **pauses** durant l'activité
- **Diviser** l'activité en **étapes**: par exemple, plutôt que de faire le ménage complet de la maison, faire une pièce à la fois pendant des journées différentes, ou même une partie d'une pièce plutôt que la pièce complète.
- Il est possible de **revoir son emploi du temps** et ses implications si ceux-ci sont trop chargés.
- **Déléguer** certaines tâches à des membres de son entourage
- **Solliciter de l'aide** professionnelle pourrait aussi être utile.



Comment **gérer sa douleur ?**

La douleur

Avant, pendant et **après** les traitements, il est possible de vivre des douleurs ou des inconforts physiques.



La médication pour la douleur :

Dans le cas de prise de **médicaments** pour la douleur, prenez-les **tels que prescrits**.



Si la médication n'est **pas suffisante** pour atténuer vos **inconforts**, parlez à votre **équipe de soins** pour faire des **ajustements**.

La douleur



La santé physique et la santé psychologique

- Chaque personne est **unique** et réagit de façon différente à la douleur, à la médication et aux traitements.
- La santé physique et psychologique s'influencent constamment.
- Si la douleur n'est pas bien contrôlée, vous pourriez en venir à vivre de la **détresse psychologique**.

Les différentes stratégies

- Certains conseils et stratégies peuvent vous aider à tolérer les inconforts physiques et prévenir la détresse psychologique.
- Nous aborderons ces stratégies plus spécifiquement dans la **capsule Bien-être sur les émotions**.



Les techniques de **respiration**
et relaxation, c'est quoi ?

Les techniques de respiration et relaxation

Il existe aussi des techniques de respiration et relaxation pour contrôler et gérer la douleur.

Ces techniques invitent à **centrer son attention** sur des **inspirations longues et profondes**, et des expirations contrôlées. Cela aide à relaxer et se détendre.



Les techniques de respiration et de relaxation :

- Entraînent un plus **grand apport en oxygène**, provoquant une réduction de la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- Permettent aussi de **se détacher de certaines pensées** et sensations désagréables ou préoccupantes en dirigeant son attention vers des souvenirs ou pensées agréables.

Les techniques de respiration et relaxation



Il faut prendre en considération que :

- Si vous accordez plus d'attention au symptôme physique, c'est comme si vous mettiez une loupe sur celui-ci. Il prendra alors plus de place.
- En orientant votre attention sur autres choses que le symptôme physique, cette sensation pourrait prendre un peu moins de place.
- Vous pouvez rediriger votre attention sur vos sens (qu'est-ce que j'entends, je vois, je goûte), votre respiration, ou des activités agréables.

Les techniques de respiration et relaxation



La relaxation favorise :

- Une meilleure gestion des **émotions**, de la **douleur** et de la **fatigue**.
- Une meilleure réponse immunitaire
- Une réduction du stress et des troubles du sommeil



Quels sont les **impacts** vécus par
les **personnes proches aidantes** ?

Être proche aidant



Le rôle de proche aidant peut être **demandant**.

La personne qui vit avec la maladie peut avoir besoin de **soutien** pour plusieurs activités, comme :

- La coordination des rendez-vous
- Le transport
- Les tâches du quotidien



Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes

Les personnes proches aidantes peuvent également observer des changements dans leur fonctionnement :

- Vivre une grande fatigue
- Avoir de la difficulté à dormir ou à manger
- Vivre du stress
- Vivre de la détresse psychologique

Certaines personnes pourraient même en venir à vivre de **l'épuisement**.

En tant que personne proche aidante, ces symptômes peuvent **affecter** votre propre **santé** et votre capacité à **prendre soin de vous**, en plus d'avoir un **impact** sur le **soutien** que vous pouvez offrir à votre proche.

Les difficultés vécues par les personnes proches aidantes



Un peu comme le **masque à oxygène** dans l'avion, il est important de le mettre en premier avant d'aider quelqu'un d'autre dans le besoin.

Il est important de prendre soin de soi pour aider l'autre.



Consulter la **liste de ressources** pour les personnes proches aidantes sur le site co-ACTIF.

EN RÉSUMÉ



Le cancer peut avoir plusieurs **impacts physiques** qui peuvent influencer d'autres sphères de votre vie.



Plusieurs stratégies peuvent aider à gérer la douleur, un symptôme assez commun, comme les **techniques de respiration et relaxation** ainsi que la **médication** lorsqu'elle est prescrite.



Si vous rencontrez des difficultés ou symptômes qui vous dérangent, n'hésitez pas à en parler avec votre **équipe de soins** ou votre médecin.



D'ici là, nous vous invitons à **consulter les autres capsules** qui vous suggéreront des pistes de solutions pour favoriser votre bien-être.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre soin de soi - santé physique**

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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024

BIEN-ÊTRE

Capsule 2 - Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions

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 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions



ÉMOTIONS ET RÉACTIONS



STRATÉGIES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS



Apprivoiser ses émotions
et **anticiper** ses réactions

Les émotions et réactions



Le diagnostic de cancer peut amener un grand éventail d'émotions et de réactions.

Les émotions et réactions courantes sont :

- L'état de choc
- Le stress
- L'anxiété
- La peur
- Le sentiment d'impuissance
- La tristesse
- La culpabilité
- La colère

Il est important de se laisser le **temps** de vivre ses émotions.

Les émotions et réactions

Les différentes émotions vécues peuvent sembler contradictoires.

- *Par exemple, si vous attendiez des réponses depuis longtemps, vous pourriez sentir un certain soulagement d'enfin connaître votre diagnostic.*

Chaque personne réagit différemment. Il est tout à fait normal de vivre différentes émotions, surtout dans les semaines suivant l'annonce du diagnostic.





Quand les émotions deviennent
problématiques : la **détresse**
psychologique

Les émotions et réactions problématiques

Parfois ces réactions peuvent devenir problématiques si elles restent trop intenses, fréquentes, envahissantes et si elles font souffrir; c'est ce qu'on peut appeler la **détresse psychologique**.

Les signes à observer pour la détecter incluent :

- Une grande tristesse
- Une perte d'intérêt et de motivation pour les activités que l'on aime habituellement
- Se sentir découragé
- Avoir des idées noires
- Devenir plus irritable
- S'isoler ou, au contraire, chercher constamment à être rassuré et entouré

Les inquiétudes, la peur, ou l'anxiété qui deviennent envahissantes peuvent aussi faire partie des signes à surveiller pour la détresse psychologique.

Les émotions et réactions



- Il est possible que **ces émotions et réactions affectent le fonctionnement quotidien**, par exemple en causant des changements sur le plan de votre appétit ou de votre sommeil.
- Il est nécessaire de **rester à l'affût des changements** dans son fonctionnement, son humeur ou ses comportements.

Les signes à surveiller sont **variés**. Ils pourraient être différents de ceux présentés dans cette capsule, **cela dépend de chaque personne.**



Comment **apprivoiser** ses émotions
et **gérer** ses attentes ?

Apprivoiser ses émotions



- **Parler de ses difficultés** à son entourage et son équipe de soins est primordial.
- **Recevoir un soutien** pour gérer ses émotions est encouragé.
- Il est possible de **s'informer** auprès de son centre hospitalier pour savoir quels professionnels sont disponibles.

Certains de ces professionnels sont même **spécialisés en cancer**.



Gérer ses émotions

- Il est souvent **difficile de savoir ce qu'il faut faire** quand on vit un problème ou un défi pour la première fois.
- Il est normal pour les personnes qui reçoivent un diagnostic de cancer de **ressentir plusieurs émotions** et avoir **différentes attentes** en lien avec les traitements, la qualité de vie et le rétablissement.
- Pour gérer ses émotions et ses attentes, le mieux est **d'essayer plusieurs stratégies** et de voir **laquelle fonctionne le mieux pour vous**. Il existe de nombreuses stratégies.

Stratégie 1

Privilégier une attitude réaliste



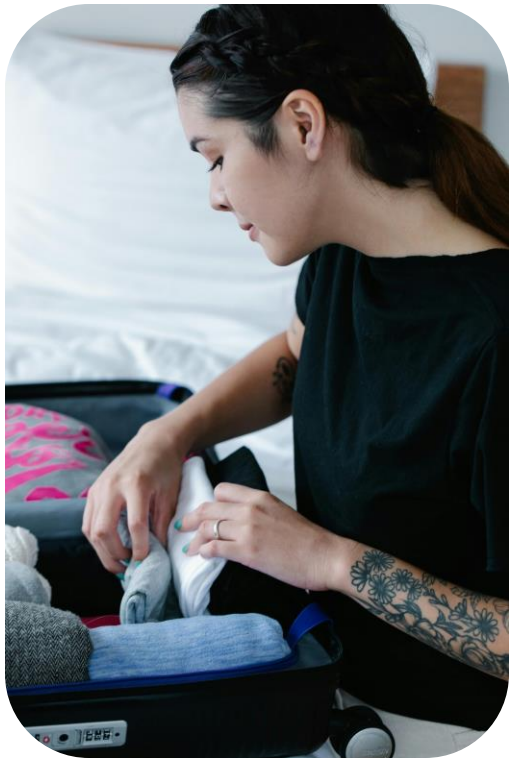
- La première stratégie est d'adopter une attitude réaliste face à sa situation et de garder ses attentes flexibles. Cela ne veut pas dire de simplement et toujours être positif quoi qu'il arrive.
 - Par exemple, des pensées comme “ma situation ne s'arrangera jamais” sont possiblement plus négatives qu'elles ne devraient l'être.
- Néanmoins, il peut être aidant d'opter pour un **optimisme réaliste** :
 - **Reconnaitre sa situation médicale telle qu'elle est réellement**, sans mettre l'emphase uniquement sur les aspects négatifs ou positifs.



Consultez les documents de la **section ressources** pour plus d'informations sur la **pensée réaliste**.

Stratégie 2

Miser sur le présent



- La deuxième stratégie est de centrer son attention sur ce qu'il est possible de faire **maintenant** et ce sur quoi nous avons du **contrôle**.
- Il n'est pas bénéfique de se faire énormément de soucis pour tout ce qui pourrait arriver dans le futur, et sur des éléments qui seront hors de son contrôle.
 - Par exemple, vous ne savez pas exactement comment la chirurgie se passera et s'il y aura des complications.
- Par contre, vous avez le contrôle sur ce que vous pouvez amener dans votre valise à l'hôpital, ou ce que vous pouvez faire dans les jours avant les traitements pour vous faire du bien et relaxer.

Stratégie 3

Reconnaître et valoriser ses efforts



- La troisième stratégie est de valoriser ses efforts plutôt que les résultats attendus.
- Il est tout à fait normal de vouloir atteindre des résultats rapidement, soit de retrouver votre fonctionnement pré-cancer. Cependant, **cela prendra du temps.**
- Les progrès seront graduels, ils arriveront tranquillement avec les **efforts** que l'on met quotidiennement et la **guérison graduelle** de son corps.

Stratégie 4

Miser sur sa capacité d'adaptation



- La quatrième stratégie est de miser sur sa **capacité d'adaptation**.
- Vous avez probablement vécu d'autres moments difficiles dans votre vie.
- Pensez aux **stratégies, actions, ou soutien** qui vous ont aidé à aller mieux et prendre soin de vous
 - Qu'est-ce qui vous avait aidé à passer au travers?
 - Est-ce qu'elles pourraient être mises en place à nouveau durant votre trajectoire de soins?

Stratégie 5

Se détendre



- La cinquième et dernière stratégie serait d'utiliser des techniques et exercices pour se détendre.
- Parmi les techniques de relaxation, on retrouve la **méditation**, comme la **pleine conscience**, qui permet de se centrer sur ses sensations plutôt que sur ses pensées.
- Il existe également les exercices de **respiration**, comme la **respiration diaphragmatique**, qui vise à respirer par le ventre plutôt que la poitrine. Cette technique permet de calmer la respiration et ainsi, de réduire le rythme cardiaque et l'agitation du corps.

Stratégie 5

Se détendre



Les exercices de **visualisation** consistent, par exemple, à trouver trois moments dans votre vie où vous vous sentiez vraiment bien.

- Prenez un moment pour les identifier. Cela peut être sur le bord de l'eau, en voyage, lors d'un évènement avec des gens que vous aimiez.
- Remémorez-vous ces trois moments comme si vous y étiez.
- Lors de moments plus difficiles ou douloureux, tentez de vous remettre mentalement à ces moments précis où vous étiez bien.

Stratégie 5

Se détendre

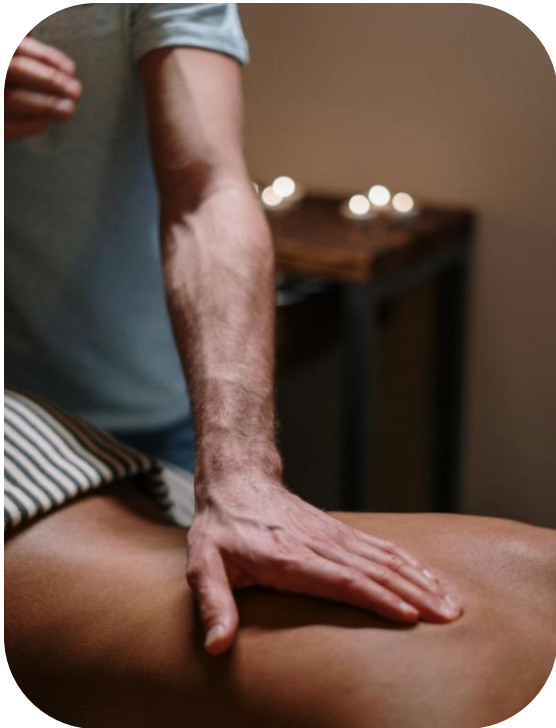


- Il existe aussi l'**art thérapie** et les activités comme le **yoga**, le **taï-chi**, et la **massothérapie**, qui sont toutes de bonnes stratégies à essayer pour se détendre.
- Il est encouragé de se détendre régulièrement, surtout lors de périodes émotionnelles plus difficiles.

Par exemple, vous pourriez consacrer **5 à 10 minutes** à la relaxation au lever, avant de vous coucher ou à tout autre moment de la journée.

Stratégie 5

Se détendre



- Certaines stratégies, comme les techniques de respirations et relaxation, le yoga ou la méditation, ne sont pas attrayantes pour tout le monde. Mais la recherche démontre de nombreux bienfaits.
- C'est donc un bon moment pour sortir de sa zone de confort et **essayer de nouvelles stratégies.**



Quand mettre en place ces
stratégies ?

Développer un éventail de stratégies



- Il est préférable de mettre en place ces stratégies **avant** de vivre une période difficile.
- Lors de périodes difficiles, on a tendance à mettre en place les **stratégies que l'on connaît** et que l'on utilise habituellement.
- En revanche, il n'est jamais trop tard pour essayer de nouvelles stratégies!

EN RÉSUMÉ

- ➔ Soyez **attentif aux émotions** que vous vivez et la façon dont vous les gérez.
- ➔ Si vous ressentez des **signes de détresse psychologique**, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins ou à aller chercher de l'aide professionnelle.
- ➔ Pour **apprivoiser vos émotions** et **gérer vos attentes**, voici les 5 stratégies :
 - Stratégie 1 : Adopter une attitude optimiste réaliste et avoir des attentes flexibles
 - Stratégie 2 : Miser sur le présent
 - Stratégie 3 : Valoriser vos efforts
 - Stratégie 4 : Miser sur votre capacité d'adaptation
 - Stratégie 5 : Se détendre



Consultez la **Capsule 3 – COMMUNIQUER ET S'ENTOURER** qui vous donnera des pistes de solutions pour communiquer vos besoins et vous entourer de vos proches.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.

Visionnez la **Capsule 2 – Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions**

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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024

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 ?

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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024