

The background features a large, stylized target icon with an arrow hitting the bullseye, rendered in white outlines. This target is surrounded by several overlapping circles of varying sizes, all in a light beige or cream color. The overall composition is clean and modern, with a focus on the central theme of motivation and active participation.

MOTIVATION

Capsule 1 - Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

MOTIVATION

Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer

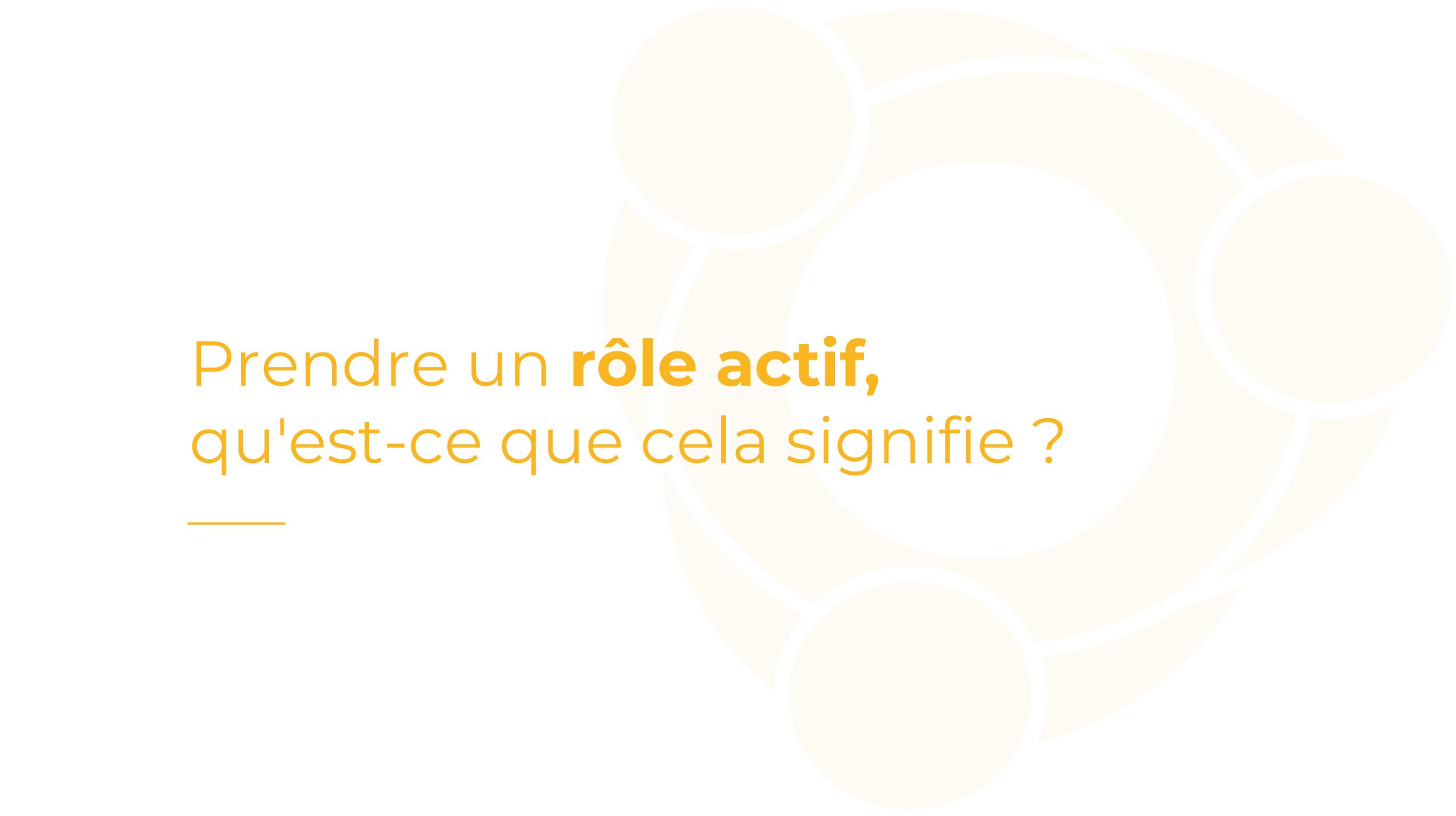


QUE SIGNIFIE PRENDRE UN RÔLE ACTIF DANS LA GESTION D'UN DIAGNOSTIC DE CANCER ?



COMMENT FAIRE POUR PRENDRE CE RÔLE ?





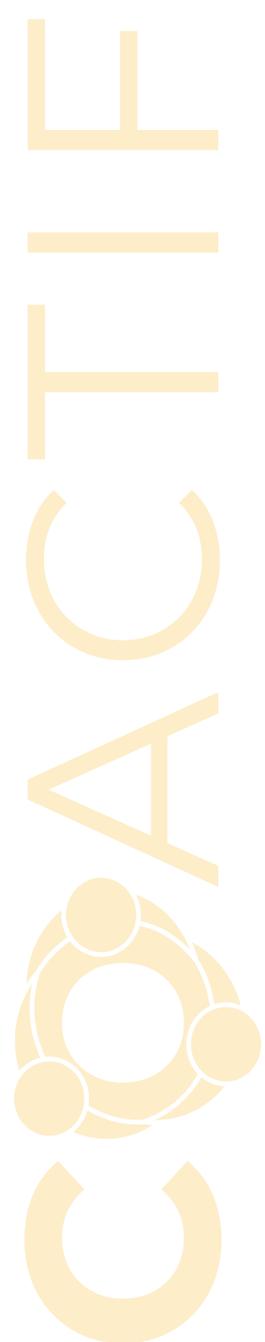
Prendre un **rôle actif**,
qu'est-ce que cela signifie ?

Pour une personne ayant reçu un diagnostic de cancer

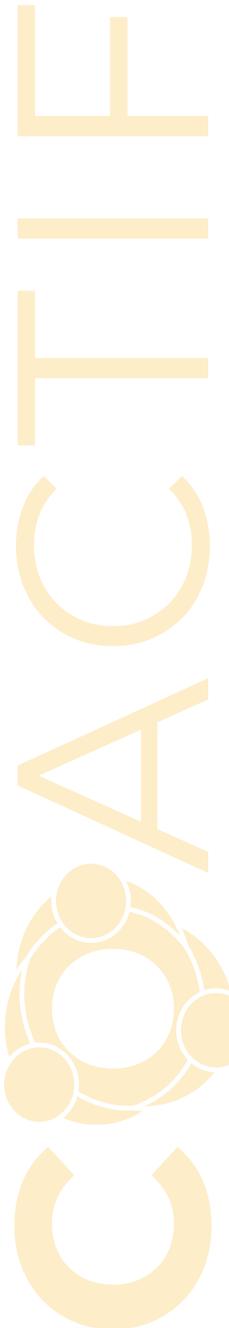


Prendre un rôle actif signifie :

- **Être attentif** à son corps et ses sentiments
- **S'impliquer activement** dans les décisions qui concernent ses traitements et sa vie personnelle
- **Partager** tout besoin, symptôme ou effet secondaire à l'équipe de soins et à ses proches
- **Adopter des stratégies** qui favorisent le rétablissement et les saines habitudes de vie



Pour une personne proche aidante



Prendre un rôle actif signifie tout d'abord de s'impliquer avec son proche dans :

- La planification et la participation aux rendez-vous médicaux
- La gestion et la prise de médication
- La prise de décision

Cela signifie également de :

- Prendre soin de soi comme proche aidant
- Gérer les changements dans la vie de tous les jours de son proche, pour soi-même et pour l'entourage

Comment prendre
un rôle actif ?



STRATÉGIE 1

Identifier les changements dans sa vie

- Le cancer amène différents changements dans la vie de tous les jours.
- Une bonne façon de prendre un rôle actif est de rester à l'affût des changements dans son quotidien. Être à l'écoute de votre corps, de vos sentiments et de vos proches vous permettra de mieux prendre action.
- **Demandez-vous :**
 - *Qu'est-ce qui se passe dans ma vie?*
 - *Qu'est-ce qui a changé?*



STRATÉGIE 1

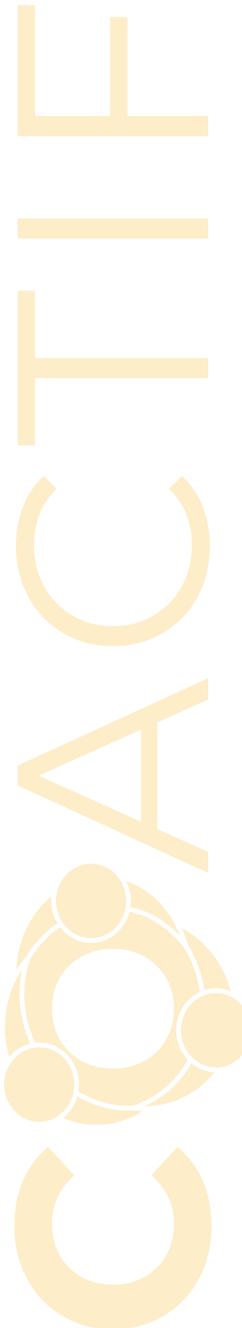
Identifier les changements dans sa vie



Par exemple :

- Des changements et réactions émotionnelles importantes comme :
 - La peur, l'anxiété et la tristesse
 - L'espoir ou le soulagement
- Des changements dans votre vision des choses, au niveau des priorités, des valeurs ou de la façon de voir la vie.
- Des différences dans vos relations avec les autres, comme des perceptions négatives de la part des autres, ou des défis dans la communication.

Identifiez et notez vos symptômes physiques, ainsi que les autres changements qui se présentent dans votre vie, sur une **feuille**, un **carnet** ou un **outil spécifique**.



STRATÉGIE 2

Identifier ses besoins



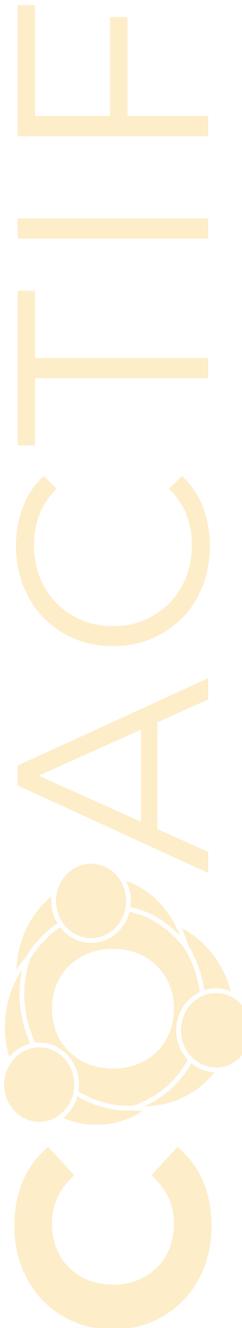
- Vous allez surement identifier certaines situations difficiles et des besoins qui pourraient être répondus.
- Par exemple, des douleurs pourraient vous incommoder, des émotions de peur intense pourraient vous faire figer, ou un manque de contact avec votre famille pourrait vous préoccuper.
- **Demandez-vous :**
 - *Qu'est-ce que j'aimerais changer ?*
 - *Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?*
- Il est possible que vos besoins changent, augmentent ou diminuent avant, pendant et après les traitements. Il est important de rester à l'écoute de son corps, d'identifier et de noter les nouveaux besoins.



STRATÉGIE 3

Reconnaitre ses forces et ses ressources

- Tout d'abord, il est important de reconnaître ce que vous faites déjà pour prendre soin de vous. Ces gestes, activités, actions, et stratégies sont parfois inconscients.
- Sans vous en rendre compte, vous avez probablement déjà des idées de ce qui vous fait du bien.
- L'objectif est d'identifier clairement ce que vous faites déjà pour aller mieux et planifier des actions pour prendre soin de vous.
- **Demandez-vous :**
 - *Qu'est-ce que je fais déjà pour aller mieux ?*
 - *Quelles sont les choses ou les actions qui m'aident ?*



STRATÉGIE 3

Reconnaitre ses forces et ses ressources



- Est-ce qu'une marche au parc vous permet de vous défouler, faire sortir le stress ? Est-ce que la construction de LEGO ou un casse-tête vous permet de vous vider la tête ? Est-ce qu'un appel téléphonique régulier avec vos proches vous apporte du réconfort ?
- Pensez aux autres moyens que vous utilisiez déjà pour aller mieux avant le cancer.
- Vous pouvez les inscrire sur votre **feuille, carnet ou outil**. Vous aurez ainsi une liste de stratégies efficaces que vous pouvez mettre en place lorsque vous en avez besoin.

N'oubliez pas d'**adapter** vos stratégies lorsque vos besoins **changent**.



STRATÉGIE 4

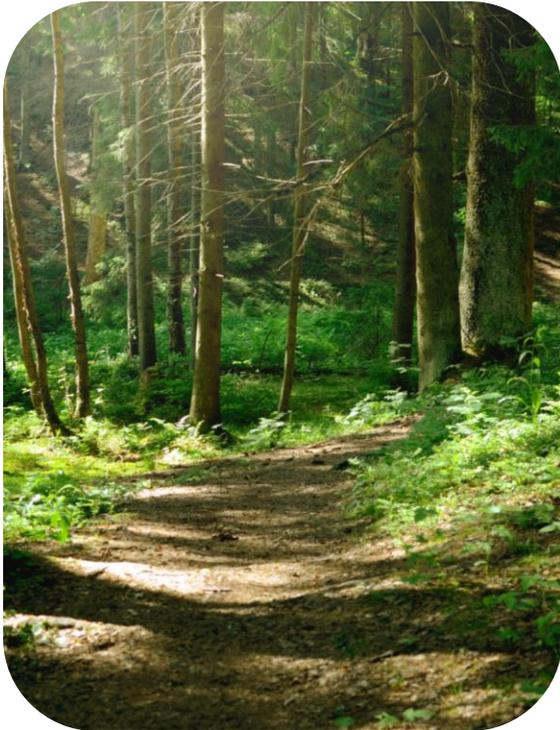
Identifier les possibilités

- En consultant ces capsules, vous êtes déjà en train de poser un geste concret pour vous aider. Pensez aux autres moyens que vous pourriez mettre en place pour aller mieux.
- **Demandez-vous :**
 - *Qu'est-ce que je peux améliorer, faire de nouveau?*
 - *Qu'est-ce qui m'aiderait?*
- Certaines stratégies peuvent être plus faciles que d'autres à mettre en place. Pensez à ce qui est disponible et accessible autour de vous.



STRATÉGIE 4

Identifier les possibilités

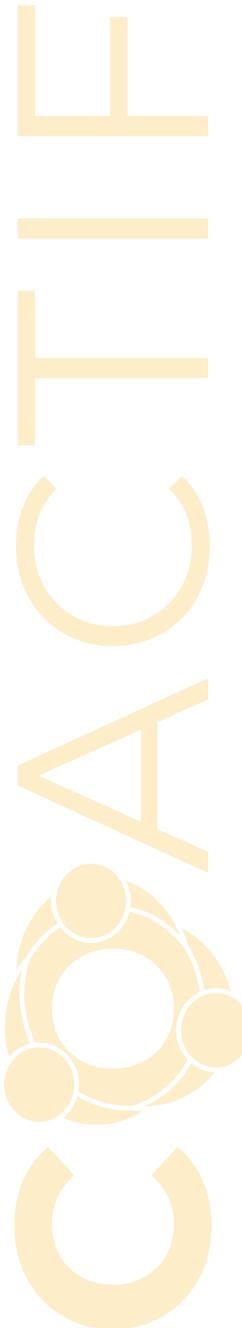


Pensez aux **outils et moyens à portée de main**, par exemple :

- Est-ce qu'il y a un parc à proximité de votre maison ou de votre travail pour aller marcher?
- Avez-vous une assurance invalidité ?

Pensez aux **connaissances et compétences utiles** que vous avez développées avant le diagnostic de cancer, par exemple :

- Peut-être avez-vous développé des techniques de respiration ?



STRATÉGIE 4

Identifier les possibilités



Pensez aux **proches et autres personnes** qui peuvent vous **offrir du soutien**, par exemple :

- Est-ce qu'un proche pourrait vous conduire à l'hôpital lorsque vous vous sentez plus fatigué ou distrait ?
- Est-ce qu'un voisin pourrait vous aider avec certains travaux d'entretien sur votre maison ?

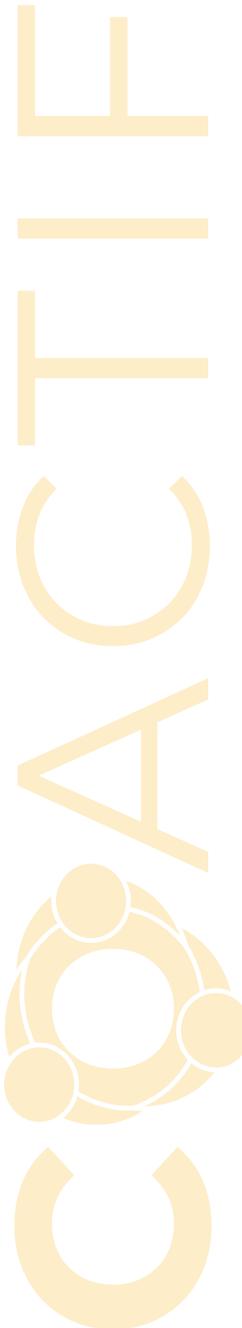


STRATÉGIE 4

Identifier les possibilités

Pensez aux **ressources et professionnels** qui peuvent vous **aider** (p. ex. à l'hôpital, organismes communautaires, ville, gouvernement, etc.) :

- Est-ce qu'il existe un programme d'activité physique adapté à votre situation pour vous aider à maintenir la forme physique ?
- Est-ce qu'il serait aidant de parler de votre expérience avec un groupe d'autres personnes qui vivent la même chose afin de vous sentir entendu et compris ?



STRATÉGIE 5

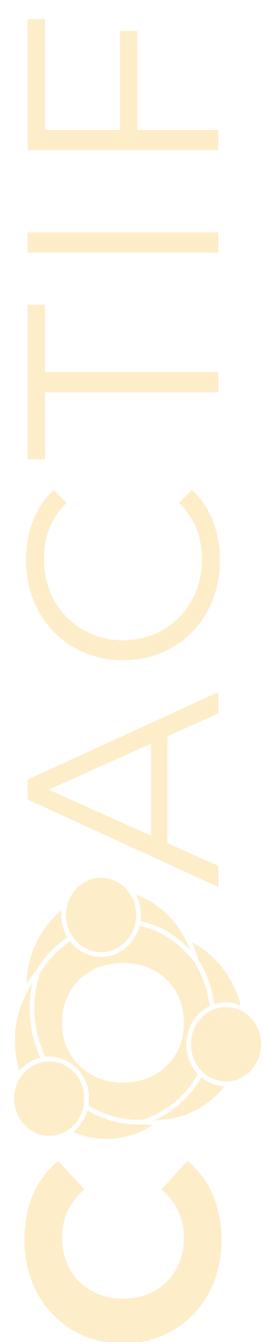
Être bien informé.e

Aller chercher de l'information :

- Pour prendre un rôle actif, il est important de se garder informé.
- Il est recommandé de rechercher des ressources d'information fiable et récente. Pensez à **confirmer les informations trouvées sur internet** avec votre équipe de soins.



Consultez les **ressources** proposées sur le site de **coACTIF** pour être bien informé.e, elles sont fiables et à jour.



STRATÉGIE 5

Être bien informé.e



Aller chercher de l'information

- Votre équipe médicale, les patients accompagnateurs, les groupes et associations de patients et les ressources de la section bien-être peuvent aussi être d'excellentes sources d'information.
- Il existe également de nombreuses **ressources pour les personnes proches aidantes**. Certaines ressources, comme celles proposées sur le site de coACTIF, vous permettront de vous outiller pour soutenir le rôle actif de votre proche diagnostiqué, tout en gardant vos propres besoins en tête.



STRATÉGIE 5

Être bien informé.e



Se préparer aux rencontres médicales

- Avant votre prochain rendez-vous médical, il peut être utile de **préparer vos questions d'avance**, de les amener avec vous ou de les envoyer par courriel à votre équipe de soins.
- Apporter quelque chose pour noter les réponses à vos questions et les informations partagées par les professionnel.les de la santé.
- Si vous trouvez cela trop difficile, vous pouvez demander à la personne qui vous accompagne de le faire, ou même enregistrer la rencontre si vous en avez l'accord.



STRATÉGIE 5

Être bien informé.e

Se préparer aux rencontres médicales

- Une étude a montré que les patients qui utilisaient une liste de questions...
 - Se souvenaient davantage de ce qu'on leur a dit,
 - Se sentaient moins anxieux,
 - Et posaient plus de questions.



Votre **équipe de soins** apprécie généralement lorsque vous arrivez **préparé** à votre rendez-vous avec des **questions**. Ils sont là pour vous aider et vous soutenir !



STRATÉGIE 5

Être bien informé.e

Se préparer aux rencontres médicales

- **Priorisez vos questions** pour s'assurer que les questions qui vous sont le plus importantes sont répondues pendant la rencontre.
- N'hésitez pas à **demander des clarifications** ou explications supplémentaires si vous ne comprenez pas parfaitement.
- **Affirmez-vous** si nécessaire, tout en restant respectueux. Vous avez le droit de poser des questions et de savoir ce qui se passe. Vous, vos proches et les professionnel.les de la santé formez une équipe.



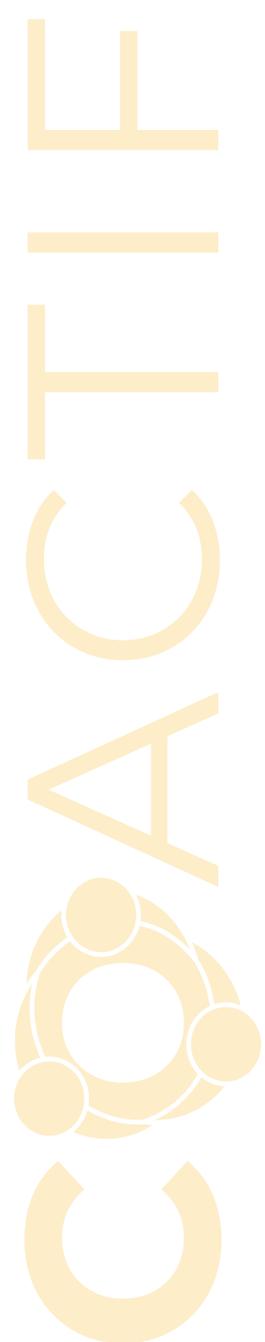
STRATÉGIE 5

Être bien informé.e



Trucs et astuces pour les personnes proches aidantes

- En tant que personne proche aidante, vous pouvez soutenir votre proche avec plusieurs de ces stratégies.
- Vous avez également le droit à vos propres questions, demandes et suggestions; n'hésitez pas à les partager lorsque c'est le bon moment.
- Il est également possible et utile que vous preniez un rôle plus actif, surtout lorsque l'annonce du diagnostic est encore un choc.



EN RÉSUMÉ



Prendre un rôle actif dans la gestion d'un diagnostic de cancer implique de :

- Évaluer les changements qui surviennent
- Identifier les besoins qui en découlent
- Reconnaître ses forces et ses ressources
- Identifier les possibilités et les actions à prendre
- Bien s'informer

Une autre stratégie très importante pour prendre un rôle actif est de se fixer des objectifs. Consultez la capsule **Motivation 2 – Se fixer des objectifs** pour en apprendre davantage.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – Prendre un rôle actif dans la gestion du cancer**

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., en collaboration avec Sylvie Lambert, inf. Ph. D.

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 : 12 juillet 2024