



Obtenir du Soutien

	Page
1. Savoir où s'adresser pour obtenir plus de soutien	1
2. Obtenir du soutien affectif	16

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

Savoir où s'adresser pour obtenir plus de soutien

« Aussitôt que j'ai eu mon diagnostic, j'ai su que j'allais devoir m'absenter du travail. Cela a apporté tellement de nouveaux défis imprévus. Je n'avais aucune idée de l'endroit ou de la personne à qui m'adresser pour obtenir de l'aide pratique. »

Bernard, diagnostic de cancer de la prostate

Il est réconfortant de savoir que vous aurez le soutien nécessaire lorsque le besoin se fera sentir. Cependant, bien qu'il y ait une abondance de services et de ressources, les identifier peut s'avérer ardu.

À la suite d'un diagnostic, une foule de questions surgissent naturellement, et savoir où trouver les bonnes réponses vous aidera à composer avec les changements amenés par le diagnostic. Que le diagnostic vous concerne ou concerne un de vos proches, le fait de savoir à quel endroit obtenir plus de soutien pourrait faire une différence sur la façon dont se dérouleront les mois à venir. Ce feuillet d'information a pour but de vous donner quelques suggestions utiles afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Suggestions en vue de créer une équipe de soutien :

1. Communiquez avec la Société canadienne du Cancer de votre localité.
2. Familiarisez-vous avec la façon de créer vos équipes de soutien.

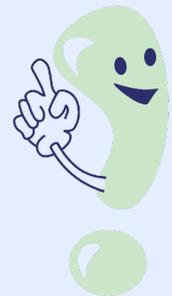


Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL : Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.

1. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.
2. Fixez-vous un objectif d'utilisation de la suggestion choisie.
3. Dressez un plan d'action visant à appliquer la suggestion dans votre quotidien.
4. Apprenez la façon de planifier des récompenses en fonction du progrès que vous faites vers l'atteinte de vos objectifs.



En quoi ces suggestions peuvent-elles aider ?

Ce que disent les experts

Créer vos équipes de soutien signifie essentiellement que vous avez accès à des soins de soutien qui touchent tous les aspects de votre expérience face au cancer.

- ✓ Une diminution de l'anxiété et des symptômes de dépression.
- ✓ Un contrôle accru des symptômes physiques et des effets secondaires.
- ✓ Une meilleure compréhension du cancer et de son traitement. Une plus grande capacité à faire face au traitement.
- ✓ Un meilleur esprit de décision et une participation plus active au processus décisionnel et aux soins.
- ✓ Une plus grande satisfaction des soins reçus.
- ✓ Une qualité de vie améliorée.

Suggestion n° 1 : Communiquez avec la Société canadienne du cancer de votre localité

En ce qui concerne les ressources de votre région, la **Société canadienne du cancer** (1 888 939-3333 du lundi au vendredi) est un bon endroit où s'adresser partout au Canada. En consultant la liste des différents services et ressources, vous trouverez des renseignements détaillés sur ce qui est offert dans chaque région.

La Société canadienne du cancer offre les services suivants :

- ✓ Service d'information sur le cancer : Information sur le cancer, les traitements et les effets secondaires, y compris des brochures qu'il est possible de commander ou de télécharger.
- ✓ Services de soutien : Information au sujet des services de soutien offerts dans votre région.

- ✓ Communauté en ligne (www.CancerConnection.ca) : Un service de soutien qui vous permet d'échanger avec des personnes qui vivent une situation similaire à la vôtre.
- ✓ Information relative aux recherches récentes sur le cancer.
- ✓ Accès à d'autres services de soutien de votre communauté par le biais du « Répertoire des services à la communauté ».

Suggestion no 2 : Familiarisez-vous avec la façon de créer vos équipes de soutien

Ce que disent les experts

Les trois principales équipes qui vous aident à traverser votre expérience face au cancer sont :

L'équipe soignante Comprend tous les professionnels de la santé chargés de vos soins dont :	
Oncologue	Infirmière
Physiothérapeute	Équipe de soins palliatifs
Oncologue-chirurgien	Diététiste
Ergothérapeute	Conseiller spirituel
Médecin de famille	Travailleur social
Psychologue/Conseiller	Pharmacien
L'équipe de services de soutien Comprend tous les services qui pourraient vous apporter de l'aide pour les éléments suivants :	
Répit pour l'aidant	Counseling
Transport	Groupes de soutien
Soins à domicile	Interprètes
Mobilité	Corvées ménagères

Services financiers	Entretien de la maison
Services juridiques	Hébergement
L'équipe « amis et famille » Comprend toutes les personnes de votre réseau informel susceptibles de vous apporter leur aide dont :	
Membres de la famille	Voisins
Collègues de travail	Membres d'un groupe spirituel
Amis	Autres parents de l'école de vos enfants

La première étape de création de vos équipes de soutien consiste à identifier le soutien dont vous avez besoin. Prenez le temps de lire le tableau ci-dessous afin d'identifier les services et l'aide dont vous avez besoin **maintenant** ainsi que les éléments pour lesquels vous pensez avoir besoin d'aide au cours des prochains mois. Nous y suggérons les personnes les plus susceptibles d'apporter leur aide. Vous pouvez ajouter les noms et coordonnées des gens et services avec qui vous avez des interactions afin d'avoir un guide de référence à la portée.

Problème	Est-ce que j'ai besoin d'aide?	Qui peut m'aider?	Nom et coordonnées de la personne qui peut aider
Comprendre le traitement	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière, médecin de famille, oncologue, infirmière en oncologie, infirmière en santé communautaire	
Effets secondaires du traitement	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière en oncologie, médecin de famille, infirmière, oncologue, infirmière en santé communautaire	
Réadaptation physique	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Physiothérapeute, massothérapeute, ergothérapeute, infirmière, infirmière en santé communautaire	
Gestion de la médication	MAINTENANT <input type="checkbox"/>	Médecin de famille, oncologue,	

	PLUS TARD <input type="checkbox"/>	infirmière, infirmière en santé communautaire, pharmacien	
Contrôle de la douleur	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière, infirmière en santé communautaire, médecin de famille	
Soins infirmiers de suivi (p. ex. : pansements)	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière en santé communautaire, infirmière, médecin de famille	
Soins d'hygiène et toilette personnelle (p. ex.: douche, perruques)	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière en santé communautaire, fournisseur de services communautaires	
Dépression, anxiété ou stress	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Psychologue, psychiatre, médecin de famille, conseiller, infirmière pivot, travailleur social, famille et amis	
Manque de soutien affectif	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Psychologue, médecin de famille, conseiller, travailleur social, famille et amis, fournisseur de services communautaires	
Questions d'ordre sexuel	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Psychologue, conseiller,	

		sexothérapeute, médecin de famille, infirmière	
Isolement	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Famille et amis, travailleur social, groupes de soutien, psychologue, conseiller	
Besoins de l'aidant (p. ex. formation en levage de personne)	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Travailleur social, fournisseur de services communautaires	
Répétition pour l'aidant	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Fournisseur de services communautaires, travailleur social, famille et amis	
Mobilité	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Physiothérapeute, ergothérapeute, fournisseur de services communautaires	
Soins des enfants	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Famille et amis, fournisseurs de services communautaires	
Changements alimentaires	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Diététiste	
Transport (p. ex. : rendez-vous, des enfants à l'école)	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Fournisseur de services communautaires, travailleur social, famille et amis	

Aide domestique, corvées ménagères ou entretien de la maison	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Fournisseur de services communautaires, famille et amis, travailleur social	
Préparation des repas	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Fournisseur de services communautaires, famille et amis, travailleur social	
Faire les courses	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Fournisseur de services communautaires, famille et amis, travailleur social	
Remplir des formulaires	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Famille et amis, travailleur social	
Hébergement	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Travailleur social, fournisseur de services communautaires	
Gestion de crise	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Infirmière, médecin de famille, travailleur social, famille et amis	
Questions d'ordre juridique	MAINTENANT <input type="checkbox"/> PLUS TARD <input type="checkbox"/>	Centres communautaires juridiques, bureau du gouvernement, notaire	

De quelle façon dois-je m’y prendre pour créer mon équipe soignante ?

Votre équipe soignante se formera naturellement autour de vous. Vous aurez des contacts fréquents avec certains de ces membres (p. ex. : médecins). Pour d’autres, ce sera pendant une courte période ou si vous le demandez selon votre besoin. Si vous ne savez pas à qui vous adresser pour obtenir d’autres services de santé (p. ex. : psychologue, diététiste), l’infirmière et le travailleur social constituent de bons points de départ.

En quoi un travailleur social peut-il aider ?

En oncologie, les travailleurs sociaux sont formés pour aider les personnes aux prises avec le cancer ainsi que leurs familles. Les travailleurs sociaux peuvent offrir :

- ✓ De l’aide pour combler des besoins pratiques.
- ✓ Une référence à un groupe de soutien.
- ✓ De l’aide financière ainsi que d’autres ressources de soutien, dont les soins à domicile, l’interaction avec l’employeur, la préparation de formulaires, les difficultés financières liées au cancer, ainsi que l’information sur les couvertures d’assurance maladie.



Ask your doctor or nurse to recommend a social worker or check with the Canadian Cancer Society to put you into contact with a social worker in your area.

Adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière qui vous recommanderont un travailleur social. Vous pouvez également vérifier auprès de la Société canadienne du cancer afin d’obtenir les coordonnées d’un travailleur social de votre localité.

CONSEIL PRINCIPAL : N'oubliez pas que vous avez le droit d'obtenir un deuxième avis concernant toute question médicale ou décision relative au traitement. Si vous constatez que vous êtes incapable de travailler avec un des membres de votre équipe soignante, vous êtes en droit de demander à voir une autre personne.



Une fois que vous avez identifié les éléments problématiques, il faut chercher les services de votre région qui pourraient être utiles.

Il existe plusieurs façons de s'y prendre pour trouver les services de votre localité. Vous pouvez :

Vous informer auprès de vos médecins ou de vos infirmières.

- ✓ De l'aide pour combler des besoins pratiques.
- ✓ Vérifier auprès de votre travailleur social.
- ✓ Demander à votre famille et à vos amis.
- ✓ Appeler la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333 et demander le Répertoire des services à la communauté.
- ✓ Chercher dans le bottin téléphonique.
- ✓ Consulter le journal local.
- ✓ Faire une recherche sur Internet.
- ✓ Aller à la bibliothèque de votre localité.
- ✓ Communiquer avec des organismes que vous connaissez. S'ils n'offrent pas le service dont vous avez besoin, ils pourraient vous diriger au bon endroit.

De quelle façon dois-je m’y prendre pour créer mon équipe « amis et famille » ?

La famille et les amis constituent une source de soutien précieuse. Le fait de ne pas connaître le besoin peut empêcher une personne de l’offrir, même si elle ne demande pas mieux que d’aider. Malheureusement, après coup, plusieurs patients et aidants réalisent qu’en raison de leur réticence à demander de l’aide, ils ont assumé une trop grande charge.

Une fois que vous avez identifié le besoin à combler, réfléchissez à la personne, membre de la famille ou ami, la mieux placée pour vous aider. Ainsi, la personne ayant une très bonne relation avec votre entourage pourrait servir de point de contact pour les mises à jour sur l’évolution de votre situation. Elle pourrait vous transmettre les messages des gens qui se sont informés et cela vous permettrait de les rappeler à un moment opportun.

Il est important que vous sachiez la nature de l’aide sur laquelle vous pouvez compter. Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de réfléchir au type d’aide qu’ils peuvent apporter. À cette fin, un moyen efficace est de les inviter à remplir un aide-mémoire comme celui présenté plus bas.

Aide que je peux offrir	Nom
<ul style="list-style-type: none">• Mow lawns• A meal prepared occasionally/nights a week/fortnight• Help with forms / other paperwork• A shoulder to cry on• Grocery shopping• Babysitting• Respite for spouse/partner• Visit you in hospital• A regular ride at a pre-assigned time (e.g. take children to school, take you shopping)	

<ul style="list-style-type: none"> • Communication contact point • A weekly phone call • Research information for you • Home maintenance • Run errands • Gardening • Pick up medications • Attend appointments • Clean the house • Take you out, do something social • Help with washing/ironing 	
---	--

Adapté de l'Association nationale des aidants familiaux

CONSEIL PRINCIPAL : Informez les membres de votre famille et vos amis

au sujet de l'aide dont vous auriez besoin. Souvent, les gens VEULENT aider, mais ne savent pas de quelle manière ou ne veulent pas s'imposer. Si vos proches ou vos amis offrent leur aide, demandez-leur pendant combien de temps ils sont disposés à aider. Certains vous aideront régulièrement avec plaisir, alors que d'autres ne pourront vous aider qu'occasionnellement. Il est pratique d'avoir cette information dès le départ.

CONSEIL PRINCIPAL : Si vous demandez l'aide de quelqu'un, préparez-vous pour

les personnes qui refuseront. Ne le prenez pas personnellement. Certaines personnes doivent composer avec leurs propres problèmes, n'ont pas le temps, ne savent pas comment aider, sont mal à l'aise en compagnie de gens malades, ou ont une foule d'autres raisons.



Ce que d'autres pensent de ces suggestions

« Avant mon diagnostic, je me souviens avoir été étonné des nombreux services offerts aux patients atteints de cancer. Ce n'est qu'une fois que j'en ai eu besoin que j'ai réalisé que le problème n'était pas l'offre elle-même, mais plutôt l'endroit où la trouver. »

Denis, diagnostic de cancer de la prostate

Éléments clés : Créer un réseau de soutien

- Votre réseau de soutien peut comprendre des membres de votre équipe soignante, des services offerts par des organismes communautaires, des membres de la famille ainsi que des amis.
- Déterminez le type d'aide dont vous avez besoin, puis trouvez qui peut vous la procurer.
- Votre travailleur social et la Société canadienne du cancer peuvent vous faciliter l'accès à une gamme de services.



CONSEIL PRINCIPAL : Afin d'accéder à vos ressources de santé locales :

1. Parlez à vos professionnels de la santé.
2. Adressez-vous au principal centre de santé de votre localité. (p. ex. : clinique communautaire, hôpital).
3. Appelez la ligne santé gouvernementale locale (pas celle des urgences) :

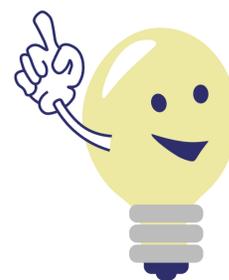
Province	Numéros de téléphone
Alberta	HealthLink Alberta 8-1-1
Colombie-Britannique	HealthLink British Columbia 8-1-1
Manitoba	Telehealth 7-1-1
Terre-Neuve et Labrador	Eastern Health Line 8-1-1
Nouveau-Brunswick	TeleCare 8-1-1
Territoires du Nord-Ouest	Abolie en 2010
Nouvelle-Écosse	Nova Scotia Telecare Service 8-1-1
Nunavut	Bureau du gouvernement, sans frais : 1 877 212-6638
Ontario	Health Support 2-1-1
Île-du-Prince-Édouard	Telehealth 8-1-1 ou 7-1-1 (malentendants)
Québec	Info-Santé 8-1-1
Yukon	Yukon Health Line 8-1-1

Savoir où s'adresser pour obtenir plus de soutien

Un diagnostic de cancer peut susciter une gamme d'émotions qui vous donneront l'impression de crouler sous leur poids. Ces réactions peuvent varier de jour en jour et affecter votre fonctionnement au quotidien, ainsi que votre façon de composer avec plusieurs aspects de votre vie (p. ex. : âge, expériences, réseau de soutien) au même titre que ce qui arrive dans votre vie influence vos émotions.

Suggestions en vue d'obtenir le soutien d'autres personnes :

- 1. Discutez avec vos professionnels de la santé.** Vos médecins, vos infirmières et les autres membres de votre équipe soignante comprennent que votre bien-être est important afin d'améliorer votre capacité à faire face au cancer.
- 2. Créez des liens avec des personnes qui ont une expérience similaire.** Bien que les groupes ou les réseaux de soutien permettent habituellement à des gens qui partagent le même genre d'expérience de se regrouper, votre contact avec les autres n'a pas à être aussi formel. Vous pouvez trouver d'autres façons d'établir ces liens, par exemple, par le biais de forums Internet.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

CONSEIL PRINCIPAL : Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

- Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
- Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.
- Fixez-vous un objectif d'utilisation de la suggestion choisie.
- Dressez un plan d'action visant à appliquer la suggestion dans votre quotidien.
- Apprenez la façon de planifier des récompenses en fonction du progrès que vous faites vers l'atteinte de vos objectifs.



En quoi ces suggestions peuvent-elles aider ?

Il est important d'avoir plus de soutien affectif lorsque le besoin se présente parce que :

- ✓ Votre bien-être affectif influence directement votre capacité à composer avec le cancer et son traitement.
- ✓ Les gens qui ne jouissent pas de soutien affectif sont souvent isolés et cela peut mener à la dépression.
- ✓ Il est rassurant de parler à des gens qui ont eu des expériences du même genre.
- ✓ Les gens qui savent ce que vous traversez sont plus susceptibles d'offrir du soutien, de l'empathie et des conseils.

Suggestion n° 1 : Discutez avec vos professionnels de la santé

Ce que disent les experts

Chaque membre de votre équipe soignante peut offrir du soutien affectif. N'ayez pas peur de le demander. Si la personne à qui vous vous adressez croit qu'elle ne peut pas répondre à votre besoin, elle saura vous orienter vers la personne qui sera en mesure de le faire.

Si vous ne savez pas à qui parler, les membres de votre équipe soignante ayant une plus grande expérience des questions d'ordre affectif sont :

Si vous ne savez pas à qui vous adresser, les membres de votre équipe soignante les plus expérimentés en matière de gestion des problèmes émotionnels sont les suivants :

- ✓ Les infirmières qui peuvent offrir empathie et soutien, ainsi que vous aider à composer avec les questions qui vous accablent. Elles peuvent également répondre à certaines de vos préoccupations concernant le traitement. Les infirmières constituent un excellent point de départ pour vous aiguiller vers les services offerts en vue de combler les besoins et soulager les inquiétudes d'ordre affectif.
- ✓ Les psychologues ou les conseillers qui peuvent faciliter votre adaptation ainsi que celle de votre famille à l'impact affectif du cancer et de son traitement.
- ✓ Les travailleurs sociaux qui sont en mesure d'aborder vos préoccupations et de vous aider à trouver du soutien supplémentaire le cas échéant.
- ✓ Les médecins de famille qui peuvent vous orienter vers un psychologue ou un autre professionnel de la santé mentale.

En quoi un psychologue peut-il aider?

Les psychologues et les conseillers peuvent guider les personnes souffrant d'un cancer ainsi que leurs familles, afin de faciliter leur adaptation à l'impact affectif d'un diagnostic de cancer, des effets du traitement ainsi que des changements qui pourraient survenir à long terme. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre infirmière sur la possibilité de voir un psychologue à votre hôpital ou votre centre de traitement. Votre médecin de famille est également en mesure de vous orienter vers un psychologue ou un conseiller.

De plus, le site Web de la Société canadienne de psychologie est pourvu d'une fonctionnalité qui s'appelle « Le choix d'un psychologue ». Il suffit d'aller à www.cpa.ca.



Suggestion n° 2 : Créez des liens avec des personnes qui ont une expérience similaire

Ce que disent les experts

Bien que les expériences diffèrent d'une personne à l'autre, plusieurs d'entre elles trouvent bénéfique de partager pensées, inquiétudes, conseils et idées avec des personnes qui sont ou ont déjà été dans une situation semblable. Parler aux autres peut vous procurer :

- ✓ Un aperçu de la « réalité » quotidienne de quelqu'un qui fait face au cancer.
- ✓ Une occasion d'exprimer vos pensées ou vos préoccupations avec des personnes qui comprennent exactement ce que vous vivez.
- ✓ Un forum pour le partage d'idées, de conseils et de trucs relatifs au cancer et à son traitement.
- ✓ Une idée de ce qui a fonctionné ou échoué pour d'autres personnes.
- ✓ Des références pratiques pour des ressources d'aide et d'information

Pour créer des liens, vous pouvez essayer :

- ✓ De joindre un groupe de soutien.
- ✓ D'avoir recours aux ressources offertes qui permettent d'établir des contacts par d'autres moyens.

Joindre un groupe de soutien

On peut trouver des groupes de soutien pour le cancer par le biais d'organismes consacrés au cancer, d'hôpitaux et d'organismes communautaires partout au Canada. Dans certains cas, il s'agit d'organismes officiels, alors que dans d'autres cas, il s'agit de regroupements plus informels mis sur pied par des infirmières, des médecins ou d'autres travailleurs de la santé. Ces regroupements de soutien des pairs permettent aux patients, à leurs conjoint (e) s ainsi qu'à leurs familles, d'échanger sur leurs expériences et de partager de l'information dans un environnement « sécuritaire ». Ils prennent souvent la forme de rencontres régulières « animées » par des travailleurs de la santé qualifiés. À l'occasion, les rencontres portent sur un thème précis.

Certains groupes sont tenus en ligne et certains sont offerts par téléphone. Cette forme de contact de groupe est particulièrement utile dans le cas des personnes qui vivent en régions éloignées, qui sont trop malades pour se déplacer ou qui préfèrent l'anonymat que cela procure.

Bien que le fait de joindre un groupe de soutien soit bénéfique, vous serez également exposé à des sujets perturbants. Si ce que vous entendez suscite de l'inquiétude ou des interrogations, parlez-en à votre professionnel de la santé. L'expérience des gens est très différente, alors ne présumez pas que votre parcours se déroulera de la même manière que celui des autres.



Où trouver un groupe ou un réseau de soutien pour le cancer ?

La meilleure façon de trouver un groupe de soutien dans votre région est de vous adresser vos professionnels de la santé ou de vérifier auprès de la **Société canadienne du cancer**.

Société canadienne du cancer

The Canadian Cancer Society offers peer support in 2 different ways.

1. La Société canadienne du cancer offre du soutien des pairs de deux façons. Vous pouvez rejoindre sa communauté en ligne (www.parlonscancer.ca) afin d'échanger sur vos expériences et de créer des liens de soutien.
2. Vous pouvez aussi décider de rejoindre son programme téléphonique de soutien des pairs. Vous serez mis en communication avec un bénévole formé qui vous écoutera, vous apportera espoir et encouragements et qui partagera des conseils visant à mieux composer avec le cancer. Pour y accéder, il suffit d'appeler le 1 888 939-3333 (sans frais) du lundi au vendredi.

Cancer Chat Canada

Cancer Chat Canada offre des groupes de soutien en ligne gratuits animés par des professionnels, à l'intention des Canadiens atteints de cancer, y compris les patients et leurs proches. Les groupes de soutien en ligne *Cancer Chat Canada* conviennent particulièrement à ceux qui sont incapables d'assister en personne à des groupes de soutien animés par des professionnels parce qu'ils vivent en région rurale, qu'ils ont un calendrier de rendez-vous médicaux chargé ou qu'ils ont des obligations en tant qu'aidants. Pour en savoir davantage au sujet de *Cancer Chat Canada*, visitez le <https://cancerchat.desouzainstitute.com/> (anglais seulement)

Les membres de votre équipe soignante connaissent probablement des patients, des survivants ainsi que des familles qui seraient prêts à vous parler de leurs expériences. De plus, ils disposent de récits et de témoignages anonymes d'autres patients et conjoint(e)s que vous pouvez consulter.

CONSEIL PRINCIPAL : Selon leur code d'éthique, les professionnels de la santé ont le devoir de protéger la vie privée de leurs patients. Par contre, ils sont en mesure de vous renseigner sur la façon de trouver des groupes de soutien ou d'autres patients qui vivent une situation similaire à la vôtre et qui sont d'accord pour parler de leurs expériences.



The Internet

Voici quelques façons d'établir des liens avec d'autres personnes par le biais d'Internet.

Blogues

Un blogue est un journal en ligne sur lequel la personne qui écrit ou le blogueur peut exposer des réflexions, échanger des opinions et discuter de divers sujets. On trouve des exemples de blogues sur le cancer à :

- Société canadienne du cancer, www.cancer.ca.
- *Blog for a Cure*, www.blogforacure.com (anglais seulement)
- *Young Adult Cancer Canada*, www.youngadultcancer.ca/links/ (anglais seulement)

Forums en ligne

Les forums sont similaires à des babillards électroniques. Vous pouvez y lire les commentaires des gens ainsi que donner vos propres commentaires sur un sujet donné. Pour des exemples allez à :

- Société canadienne du cancer ()
- *Cancer Compass* (É.-U.) www.cancercompass.com (anglais seulement)
- *I Had Cancer* www.ihadcancer.com (anglais seulement)

Clavadoirs

Les clavadoirs permettent de se connecter à d'autres personnes par le biais de questions envoyées par courriel ou de séances de clavardage en temps réel. Les clavadoirs sont parfois animés par des modérateurs. Il est possible de trouver des clavadoirs pour des cancers précis en visitant :

- *Cancer Chat Canada*, www.cancerchatcanada.ca (anglais seulement)
- *American Cancer Society Cancer Survivor Network*, www.csn.cancer.org (anglais seulement)
- *National Cancer Institute*, <https://www.cancer.gov> (anglais seulement)

Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont des sites Web qui facilitent la création de liens entre des personnes qui ont des intérêts communs. Certains sites Web consacrés au cancer sont pourvus de réseaux sociaux auxquels vous pouvez vous joindre. Par ailleurs, Twitter et Facebook sont des plateformes de réseautage social sur lesquelles vous pouvez échanger de courts commentaires et des mises à jour personnelles par le biais d'Internet et de votre téléphone cellulaire. Pour plusieurs, ces outils servent aux fins de promotion, de motivation et d'enseignement. Pour des exemples, allez sur la page Facebook de la Société canadienne du cancer à www.facebook.com/CanadianCancerSociety, sur son compte Twitter à www.twitter.com/cancersociety ou à [@cancersociety](https://twitter.com/cancersociety).

Toute information que vous partagez sur les sites des réseaux sociaux ou les forums appartient au domaine public. Réfléchissez à la protection de votre vie privée avant de publier quoi que ce soit.



Ce que d'autres pensent de ces suggestions

« Au départ, je craignais que le groupe de soutien soit en réalité une énorme séance de larmes et de gens qui s'apitoient sur leur sort. Mais, ce fut l'opposé complètement. Les gens étaient plutôt réalistes quant à leur situation, mais ils avaient tendance à le faire de façon constructive, de sorte qu'il était possible d'apprendre de leurs expériences. »

Marie, conjointe de Ronald qui a un diagnostic de cancer de la prostate

Éléments clés : Obtenir du soutien affectif d'autres personnes

1. De nombreuses personnes souffrant de cancer ainsi que leurs familles, trouvent utile de pouvoir échanger des idées et des réflexions avec des gens qui comprennent ce à quoi ils sont confrontés.
2. Les professionnels de la santé ainsi que les personnes ayant eu des expériences similaires constituent de bonnes sources de soutien affectif.
3. Le contact avec d'autres peut prendre la forme de rencontres formelles (p. ex. : groupes de soutien) ou de connexions informelles (p. ex. : forums Internet).

