



## Évolution des rôles et des responsabilités

Dans ce document, vous trouverez des stratégies pour vous aider à faire face à l'évolution des rôles et des responsabilités dans vos relations.

	<b>Page</b>
<b>1. Introduction: Stress provoqué par les changements dans nos rôles et responsabilités</b>	<b>1</b>
<b>2. Négociez les changements dans les rôles et responsabilités</b>	<b>3</b>
<b>3. Sollicitez et acceptez l'aide des autres</b>	<b>3</b>
<b>4. Réévaluez fréquemment les rôles et responsabilités</b>	<b>6</b>
<b>5. Faites des choses agréables ensemble comme la pratique de l'activité physique</b>	<b>6</b>

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO. Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

## Stress provoqué par les changements dans nos rôles et responsabilités

*« J'avais l'impression de devenir fou. Tout ce qui m'importait était d'être capable de faire les choses que je faisais avant cette maladie. Ma famille m'appuyait énormément et s'occupait de tout, mais tout ce que je voulais, c'était m'occuper de ma maison et prendre soin de ma famille. Sans cela, j'étais perdu. »*

**Martin, diagnostic de cancer de la prostate**

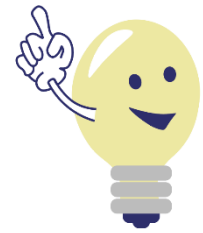
Un diagnostic et un traitement pour le cancer vous affecteront votre conjoint (e), vous et votre relation. Vous pourriez vous retrouver avec de nouvelles tâches, comme chercher de l'information relative au traitement ou offrir de l'aide pratique à votre conjoint (e). De plus, il se peut que vous observiez des changements dans votre mode de communication ou des différences dans votre fonctionnement sexuel en tant que couple.

Ces changements dans votre relation, vos responsabilités, ainsi que votre rôle comme partenaire sexuel peuvent susciter des sentiments contradictoires, notamment de la tristesse face à la perte des anciens rôles, par exemple le fait de ne plus « gagner le pain »; de la frustration parce que vous devez dorénavant prendre les décisions difficiles; ou de la colère devant le fait d'avoir à assumer plus de corvées ménagères. Pourtant, certains couples confrontés au cancer, rapportent que les changements dans leur relation ne sont pas si importants, et certains d'entre eux disent même s'être rapprochés.



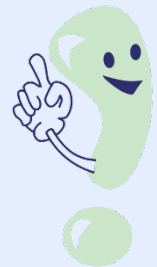
## Suggestions afin de composer avec les changements dans les rôles et responsabilités :

1. Négociez les changements dans les rôles et responsabilités.
2. Sollicitez et acceptez l'aide des autres.
3. Réévaluez fréquemment les rôles et responsabilités.
4. Discutez de sexualité lorsqu'il y a un problème.
5. Faites des choses agréables ensemble comme la pratique de l'activité physique.



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 :** Comme couple, la façon dont vous composez avec les changements de rôles et de responsabilités peut différer de celle des autres couples. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas.



---

## Suggestion n° 1 : Négociez les changements dans les rôles

Les changements dans les rôles et les responsabilités sont inévitables, mais il vous appartient de décider de la façon dont vous vous y adapterez. Pour planifier votre adaptation aux changements, essayez de :

1. **Dresser la liste des tâches et responsabilités** de chaque jour ou chaque semaine. Soyez précis et évitez de présumer que votre conjoint (e) saura automatiquement ce qui doit être fait.
2. **Choisir** les tâches que vous pouvez accomplir seul ou en couple. **Décidez** ensemble de la personne ou du moment de la semaine où elles seront exécutées.
3. **Parler ouvertement** des obstacles qui pourraient vous empêcher d'accomplir les tâches, notamment la fatigue, la douleur, des rendez-vous de fin de journée ou des réunions au travail.
4. Examiner de plus près les tâches qui ne peuvent être accomplies :
  - **Peuvent-elles être modifiées** de sorte qu'il soit possible de les accomplir? Par exemple, au lieu de faire une grosse épicerie, n'acheter que l'essentiel ou envisager de commander en ligne.
  - **Demander de l'aide** auprès de la famille, des amis ou des services de soutien.

**CONSEIL PRINCIPAL:** Déterminez des attentes et des limites raisonnables pour ce que vous pouvez accomplir de jour en jour.



---

## Suggestion n° 2 : Sollicitez et acceptez l'aide des autres

**Première étape : Demandez à votre famille et vos amis**

Nous sommes vite dépassés lorsque nous en avons déjà plein les bras et que des tâches s'ajoutent. Une des façons de s'en sortir est de demander et accepter le soutien offert. Votre famille et vos amis veulent probablement aider, mais sont incertains de la façon de s'y prendre. Essayez ce qui suit :

- ✓ **Soyez précis** et direct concernant vos besoins (p. ex. : Au cours des prochaines semaines, nous avons besoin de quelqu'un pour sortir le chien.).

- ✓ **Abstenez-vous de présumer de** qui sera disposé à aider et du type d'aide qu'on vous donnera. Les gens peuvent vous surprendre.
- ✓ **Préparez une liste des tâches** pour lesquelles vous aimeriez de l'aide et une liste de celles que vous préférez faire vous-même (p. ex. : Vous voulez de l'aide pour tondre la pelouse et faire l'épicerie, mais pas pour faire la lessive).
- ✓ **Demandez à la famille et aux amis** la durée ou la fréquence de l'aide qu'ils offrent. Est-ce seulement pour une fois ou sont-ils disposés à se charger d'une tâche hebdomadaire pendant quelques mois?

**CONSEIL PRINCIPAL:** Il existe une grande différence entre « en faire » et « en faire trop ». Pour être en mesure de prendre soin de vos proches, vous devez prendre soin de vous. Respectez vos limites et reposez-vous.



Comme autre approche, vous pouvez conserver une liste de l'aide offerte. Selon une recommandation de la **National Family Caregivers Association**, vous pouvez demander à la famille et aux amis de remplir un aide-mémoire comme celui présenté ci-dessous

**Nom :**

**L'aide que je peux offrir :**

- Tondre la pelouse
- Préparer un repas [...] soirs par semaine/aux deux semaines /mois
- Aider pour les formulaires et autres documents
- Une épaule pour pleurer
- Faire l'épicerie
- Garder les enfants
- Répit pour l'époux (se)/conjoint (e)/membre de la famille
- Vous rendre visite à l'hôpital
- Aider pour la lessive/le repassage
- Un transport régulier (p. ex. : amener les enfants à l'école, vous conduire à l'épicerie)
- Servir de point de contact pour les communications
- Un appel téléphonique hebdomadaire
- Chercher de l'information à votre place
- Entretien de la maison
- Faire des courses
- Jardiner
- Aller chercher les médicaments
- Accompagner aux rendez-vous
- Ménage de la maison
- Faire une sortie avec vous ou une activité sociale

**OBSTACLE!** L'aide de la famille et des amis est importante. Mais il peut arriver que quelqu'un s'implique trop et devienne envahissant. Bien que son intention soit bonne, ses efforts peuvent contribuer à augmenter votre stress.



### **Que devrais-je faire si la personne qui m'aide devient envahissante?**

Il est essentiel qu'elle le sache. Dites-lui ce dont vous avez besoin et ce que vous ne pouvez pas tolérer. À titre d'exemple : *« J'apprécie énormément tout ce que tu fais pour moi, mais je trouve les visites quotidiennes trop fatigantes. J'aimerais que tu me rendes visite peut-être une ou deux matinées par semaine. »*

L'approche de communication XYZ et les énoncés au « Je » sont utiles pour exprimer vos préoccupations d'une façon non critique.

### **Deuxième étape : Sollicitez le soutien des autres**

La famille et les amis ne sont pas les uniques sources d'aide supplémentaire. Lorsque vous savez précisément l'aide dont vous avez besoin, renseignez-vous sur les services d'aide offerts dans votre région. Il existe de nombreuses façons de trouver les services locaux. Vous pouvez :

- ✓ Vous informer auprès de votre équipe soignante, notamment votre médecin, votre infirmière ou votre travailleur social.
- ✓ Appeler la Société canadienne du cancer au **1 888 939-3333**.
- ✓ Consulter le bottin téléphonique de votre région ou le journal local.
- ✓ Faire une recherche sur Internet pour les entreprises locales réputées.
- ✓ Communiquer avec des organismes que vous connaissez. Même si on n'y donne pas les services dont vous avez besoin, on pourrait vous orienter au bon endroit.

---

### **Suggestion n° 3 : Réévaluez fréquemment les rôles et responsabilités**

Votre disposition à discuter des changements dans vos rôles et responsabilités démontre votre engagement envers l'autre ainsi qu'envers votre relation, souvent à un moment où vous avez besoin tous les deux de soutien. Le fait de démontrer de la souplesse dans vos nouveaux rôles et une volonté de les adopter facilitera les compromis et minimisera les conflits. La nouvelle division des rôles et responsabilités peut procurer un sens d'accomplissement et atténuer les sentiments de culpabilité et d'anxiété chez vous deux.

Au fil du temps, vos besoins physiques et affectifs changeront, et il serait préférable de prévoir une discussion des rôles et responsabilités sur une base régulière, par exemple toutes les semaines ou lorsque vous constatez que le besoin a changé. Souvenez-vous que les changements dans les rôles et responsabilités peuvent engendrer une gamme d'émotions comme la frustration, la tristesse ou la culpabilité. Ces émotions peuvent nuire aux discussions portant sur les rôles et responsabilités. Ainsi :

- ✓ Servez-vous des énoncés au « *Je* » et de l'approche de communication XYZ afin d'exprimer vos besoins d'une façon non critique. Concentrez-vous sur l'aide dont vous avez besoin plutôt que sur ce que l'autre personne ne peut pas faire.
- ✓ Abordez les problèmes en tant que couple et décidez ensemble, à la manière d'une équipe, de la façon de les résoudre.
- ✓ Trouvez du temps de détente ensemble. La *Suggestion n° 4* comporte des idées d'activités agréables à faire ensemble.

---

### **Suggestion n° 4 : Partagez des activités agréables, y compris l'activité physique**

Lorsque vous éprouvez tous les deux du stress à cause des changements dans les rôles et responsabilités, partagez des activités agréables. Cela vous procurera en soutien mutuel et vous passerez du temps ensemble à relaxer tout en conservant votre routine habituelle. Parmi les activités agréables, il y a faire la cuisine, regarder un film, pratiquer le yoga ou la méditation, se balader au parc, jouer aux cartes ou s'adonner à une activité physique. L'activité physique est également un bon moyen de composer ensemble avec la détresse affective.



## Ce que disent les experts

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

## Guide d'utilisation de cette suggestion

**Rappel** : Discutez avec votre équipe soignante avant d'amorcer tout nouveau plan d'activité physique. Informez-vous du moment où vous pouvez commencer, du type d'activité que vous pouvez pratiquer, ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition.

### Première étape

Réfléchissez à des activités que vous trouvez agréables, relaxantes et que vous pouvez faire ensemble. Envisagez une activité agréable ou une activité physique à laquelle vous pourrez vous adonner régulièrement dans le cadre de votre routine.

### Deuxième étape

Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres pensent de ces suggestions

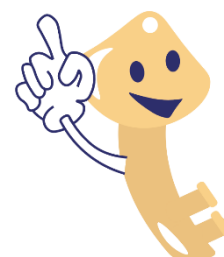
*« Lysiane essayait de tout faire pour moi, mais honnêtement, ça commençait à vraiment m'énerver. Alors, je lui ai dit : « Non, regarde, je peux juger de cela moi-même. Je te le dirai lorsque j'aurai besoin d'aide. » J'ai eu l'impression que ça l'avait calmée et que la pression avait diminué. J'avais besoin d'aide pour certaines choses, mais j'étais surpris de voir tout ce que je pouvais encore faire moi-même. »*

**Charles, diagnostic de cancer de la prostate**

## Éléments clés : S'adapter aux changements dans les rôles et les responsabilités

Parlez ouvertement et négociez tout changement dans vos rôles ou vos responsabilités.

1. Soyez réalistes en ce qui concerne ce que vous pouvez tous les deux accomplir; envisagez de demander l'aide à la famille et aux amis.
2. Sollicitez l'aide d'autres personnes en vous informant auprès de votre équipe soignante, par des recherches de sites Web réputés ou en consultant les journaux locaux.
3. N'oubliez pas de parler des changements dans vos rôles intimes et de partenaires sexuels. Soulevez les questions délicates tôt et souvent.
4. Appuyez-vous mutuellement en faisant des activités agréables ensemble, dont l'activité physique.



## Ressources : S'adapter aux changements dans les rôles

### Livres

- Prostate Cancer and the Man You Love: Supporting and Caring for your Partner by Anne Katz. Rowman & Littlefield (anglais seulement)
- Man Cancer Sex by Anne Katz. Hygeia Media (anglais seulement)

L'objet de ces livres est d'aider les patients et leurs conjoint(e) s et non de servir de références scientifiques.

### Information concernant l'adaptation aux changements dans les rôles

- Société canadienne du cancer. Sexualité et cancer. <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/sexuality-and-cancer>. Dernière consultation 14 janvier 2019.
- Cancer Council Victoria. How relationships change. (2014). [http://www.cancervic.org.au/about-cancer/information\\_for\\_carers/changing-relationships](http://www.cancervic.org.au/about-cancer/information_for_carers/changing-relationships). Dernière consultation 17 novembre 2017. (anglais seulement)

- National Cancer Institute. Facing cancer with your spouse or partner. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/spouse-or-partner>. Dernière consultation 6 novembre 2017. (anglais seulement)

### Parler et écouter

- CancerNet. Family Life. (2016). <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/family-life>. Dernière consultation 13 novembre 2017. (anglais seulement)
- CancerNet. Talking with your spouse or partner. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-your-spouse-or-partner>. Dernière consultation 6 novembre 2017. (anglais seulement)
- Grohol, John. M. Psych central. Become a better listener: Active Listening. <https://psychcentral.com/lib/become-a-better-listener-active-listening/>. Dernière consultation 6 novembre 2017. (anglais seulement)

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique lors du traitement du cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/>. Dernière consultation 14 janvier 2019.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.