

Communication



« La période juste après mon diagnostic a été difficile pour mon épouse. Nous étions presque certains que tout irait bien, mais je voulais discuter avec Kerry de ce qui se passerait dans l'éventualité où les choses ne se passeraient pas comme nous pensions, car nous n'en avons pas beaucoup parlé. Je pense qu'elle en parlait avec ses amies, mais je voulais qu'elle m'en parle davantage. »

Isaac
a reçu un diagnostic de cancer de la prostate

Comment cela m'affecte-t-il?

Parler avec vos proches peut vous aider à affronter les défis auxquels vous devrez faire face. Une bonne communication peut vous permettre d'obtenir le soutien dont vous avez besoin, de comprendre les inquiétudes des autres personnes et de ressentir moins d'isolement. Souvent, les gens hésitent à parler de sujets délicats pour ne pas rendre les autres personnes mal à l'aise ou les inquiéter. C'est normal – cela peut être inquiétant de parler de choses dont vous n'avez pas l'habitude de parler, ou qui vous effraient. N'ayez pas peur d'exprimer vos émotions et d'émettre votre opinion avec votre entourage – vous n'avez pas à le faire de manière parfaite et quelquefois un geste peut remplacer des paroles pour communiquer. Plutôt que de vous taire et de nourrir des sentiments de solitude, de peur et d'anxiété, essayez de parler avec d'autres personnes. Une bonne communication vous permettra également de renforcer vos relations avec vos proches.

Communiquer deviendra beaucoup plus facile lorsque vous utiliserez les moyens contenus dans la section [Que puis-je faire pour faciliter la communication?](#)

Voici quelques exemples de sujets de conversation qui pourraient vous causer des préoccupations :

- Partager votre diagnostic avec un ami ou un membre de la famille.
- Parler de votre plan de traitement avec votre enfant.
- Demander de l'aide à votre travail.



Que puis-je faire pour faciliter la communication?

Il n'est pas toujours facile de savoir quand et comment entamer une conversation difficile. Bien que cela puisse être difficile de parler des sujets délicats, une conversation franche peut permettre d'éviter les malentendus et ainsi que les sentiments de frustration. Voici quelques suggestions qui pourraient vous rendre la tâche plus facile:



Conseil no 1 : Rassembler ses idées

Dressez une liste des sujets dont vous voulez discuter. Par exemple :

- L'annonce de votre diagnostic initial
- Vos symptômes
- Votre plan de traitement
- Vos rendez-vous et vos déplacements
- L'aide dont vous pourriez avoir besoin
- Les craintes au sujet de l'avenir
- Les changements dans les responsabilités familiales et au travail
- Votre testament de vie et vos désirs
- Les finances

Concentrez-vous sur un sujet. Par exemple, les changements dans vos responsabilités familiales.

- À qui allez-vous en parler? Par exemple, votre partenaire, vos enfants.
- Comment vous sentez-vous par rapport à ce sujet? Par exemple, « Ça me tracasse de parler des changements dans mes responsabilités familiales parce que je ne veux pas qu'on me perçoive comme un fardeau. » En étant honnête, vous permettrez aux gens de mieux vous comprendre et de partager leurs émotions plus ouvertement.

Établissez vos priorités.

- Choisissez le sujet que vous désirez aborder en premier. La liste des sujets dont vous voulez discuter peut être longue, mais débutez par celui qui est le plus important pour vous présentement.
- Prenez-le en note – cela vous permettra d'organiser vos pensées et de vous concentrer sur le sujet.



Conseil no 2 : Prendre le temps de parler de sujets difficiles avec votre partenaire, vos enfants, vos parents ou vos amis

Les personnes les plus proches de vous pourraient avoir plusieurs questions. Elles voudront probablement partager leurs émotions et leurs pensées, mais elles ne sauront peut-être pas quand vous approcher ou si elles doivent vous poser leurs questions. C'est un travail d'équipe et il est important de faire les efforts pour avoir une conversation franche avec les personnes en qui vous avez confiance. Elles sont là pour vous soutenir et vice versa.

- Planifiez un moment qui convient à tous pour tenir la discussion.
- Partagez avec vos proches le sujet dont vous voudriez discuter. Ceux-ci pourraient vouloir aborder un autre sujet que celui que vous avez choisi. Essayez de vous en tenir à un ou deux sujets tout au plus afin que la conversation ne devienne pas trop prenante.
- Lorsque vous serez tous assis pour parler, fermez ou coupez le son de vos appareils afin de ne pas nuire à votre attention.
- Partagez avec vos proches les émotions vous avez ressenties lorsque vous rassemblez vos idées (voir la section précédente). Par exemple : « Ça me tracassait de vous parler de ça parce que... ».
- Écoutez attentivement les autres et établissez un contact visuel avec eux. N'ayez pas peur du silence – vos proches pourraient avoir besoin de temps pour assimiler une nouvelle information ou réfléchir à ce que vous venez de dire avant de répondre.
- Arrêtez si nécessaire. Vous n'avez pas besoin de parler de tout à la même rencontre. Au besoin, il est peut-être bon de prendre une pause.



Conseil no 3 : Considérations particulières lorsque vous parlez avec vos enfants et vos adolescents

Les enfants et les adolescents le ressentent souvent lorsque quelque chose ne va pas. Il est important de leur parler et de leur donner l'occasion d'exprimer leurs émotions. Parler à vos enfants de votre diagnostic peut être difficile. Vous pouvez parler avec un travailleur social ou un professionnel de la santé pour obtenir du soutien ou des conseils.

Voici quelques points à garder en tête :

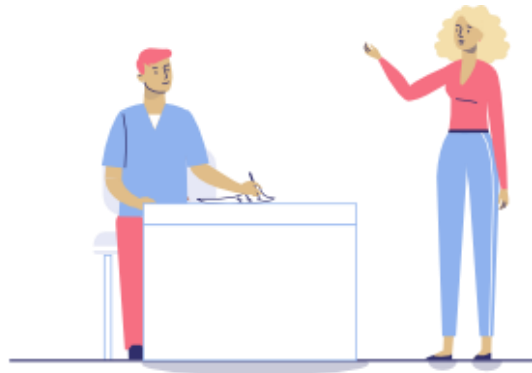
- Utilisez des mots appropriés à l'âge des enfants. Expliquez-leur brièvement le nom de la maladie, quelle partie de votre corps est touchée et quel sera le traitement.
- Encouragez-les à partager leurs inquiétudes et leurs émotions.
- Rappelez-leur à quel point vous les aimez.
- Rassurez-les, expliquez-leur que ce n'est pas leur faute si vous êtes malade, car quelquefois, les jeunes enfants pensent qu'ils sont responsables de la maladie de leurs parents.
- N'insistez pas auprès d'eux s'ils ne veulent pas parler. Ils vous parleront lorsqu'ils se sentiront prêts.
- Dites-leur que c'est normal de poser des questions et de partager leurs sentiments. Dites-leur que vous n'avez pas toutes les réponses, mais que vous pourrez leur communiquer des informations lorsque vous en aurez. Vous pourriez également leur offrir de parler avec un professionnel de la santé.
- Invitez votre adolescent à vous accompagner à un rendez-vous médical s'il le désire (si cela est permis par votre clinique).
- Dites-leur qu'ils peuvent partager leurs émotions avec leurs amis s'ils le désirent, mais il est toujours préférable d'obtenir des informations sur votre diagnostic et votre plan de traitement de votre part.



Conseil no 4 : Parler de sujets difficiles avec les amis, les collègues et les autres personnes

Cela peut représenter certains défis. Par exemple, vous pourriez avoir besoin de parler avec vos patrons ou vos collègues afin de faire des changements à votre horaire de travail à cause des rendez-vous médicaux. Parler de votre état de santé avec vos amis, vos voisins et les personnes de votre cercle élargi peut parfois représenter un défi. Vous pourriez aussi ne pas savoir quoi répondre à vos collègues de travail ou à vos amis lorsqu'ils vous demandent comment vous allez. Voici quelques éléments à considérer pour aborder ces sujets :

- Soyez direct et ouvert afin de clarifier vos attentes, d'exprimer vos besoins et de partager vos émotions.
- Rappelez-vous que vous pouvez choisir ce que vous voulez partager avec vos proches.
- Certaines conversations pourraient être délicates ou inconfortables. Lors que c'est le cas, n'ayez pas peur de dire « Je sais que discuter de ce sujet peut vous mettre mal à l'aise, mais je vous remercie d'en parler avec moi ».
- Certaines personnes vous demanderont peut-être de leur faire savoir si vous avez besoin de quelque chose. N'hésitez pas à demander à quelqu'un de vous amener en voiture à un rendez-vous ou de demander que l'on garde vos enfants l'après-midi si cela peut vous être utile.



De quelle aide ai-je besoin?

Dresser une liste

Notez dans un journal ou un cahier de notes :

- La liste des sujets que vous désirez aborder.
- La liste des personnes avec qui vous désirez en parler et à quel moment.
- Les ressources que vous désirez contacter pour de l'aide (par exemple, un intervenant, un thérapeute familial, votre équipe de soins).
- Tous les conseils et les recommandations utiles que vous avez reçus.

Recruter une personne « contact »

Il s'agit d'un(e) ami(e) ou d'un membre de la famille qui fera les mises à jour sur votre état de santé auprès des autres personnes, ce qui vous permettra de vous concentrer sur autre chose tout en gardant vos proches informés des changements vous concernant. Cette personne peut gérer les appels téléphoniques ou les courriels, planifier les visites ou envoyer une mise à jour au groupe lorsque nécessaire.



Où puis-je trouver de l'aide?



Votre famille et vos amis

- Les membres de votre famille pourraient vous aider en vous donant des conseils ou des idées pour faciliter les conversations difficiles.
- Demandez à votre famille et à vos amis d'écrire ce dont ils veulent parler ou les questions qu'ils se posent. Ceci peut vous aider à organiser vos idées et trouver les réponses en équipe.



Votre équipe de soins de santé

- Votre soutien émotionnel et votre bien-être font partie intégrante de vos soins. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à demander une référence pour rencontrer un professionnel de la santé mentale tel qu'un psychologue, ou un travailleur social. Des thérapeutes qualifiés tels un intervenant en soutien spirituel ou certains infirmiers à votre centre de cancérologie pourront vous offrir des conseils afin de favoriser de saines stratégies de communication.
- Votre équipe de soins peut faciliter les rencontres avec la famille et les discussions sur des sujets tels que les options de traitements ou les changements que vous avez besoin de faire.

••• Groupes de soutien

- Les groupes de soutien peuvent fournir de l'information et des ressources pour les personnes qui vivent une expérience similaire à la vôtre. Les rencontres peuvent avoir lieu en personne, au téléphone ou en ligne. En discutant avec des personnes qui partagent une expérience similaire, vous pouvez découvrir leurs stratégies d'adaptation pour faire face aux différentes situations vécues en lien avec leur diagnostic de cancer.
- La Société canadienne du cancer offre un programme gratuit qui met en relation des personnes atteintes de cancer avec des bénévoles formés et ayant vécu une expérience similaire. Ils sont là pour vous écouter, vous donner de l'espoir et vous aider à relever les défis auxquels vous pourriez être confrontés. Consultez le site parlonscancer.ca ou appelez 1 888 939-3333.
- Explorez les communautés en ligne réputées qui s'adressent aux personnes atteintes de cancer (par exemple, les groupes d'entraide sur Facebook ou ParlonsCancer.ca) et demandez de la rétroaction en lien avec vos défis.
- Fondation québécoise du cancer : La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pourrez trouver les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport ainsi que d'autres ressources de soutien.

Pour plus d'informations, consultez [Obtenir du soutien](#).

Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Lorsque vous partagez vos inquiétudes, votre état d'esprit et vos plans avec votre entourage, vous leur démontrez que vous prenez soin de vous et que vous recherchez l'aide dont vous avez besoin. Vous pouvez également effectuer des activités autothérapeutiques afin de vous sentir mieux et vous permettre de mieux communiquer.



Manger sainement

Manger des aliments sains et s'assurer de boire beaucoup de liquide peut vous à vous sentir mieux globalement.

- Essayez d'avoir une alimentation - saine et équilibrée. Mangez beaucoup de légumes, de fruits, de protéines et de grains entiers.
- Consultez votre professionnel de la santé ou une nutritionniste pour vous aider dans la planification de vos repas et vérifiez si vous devez éviter certains aliments.
- Consultez votre médecin si vous avez de la difficulté à manger à cause des nausées et des vomissements ou d'autres symptômes.
- Buvez suffisamment de liquides pour rester hydrater.
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).



Faire de l'exercice

L'exercice peut aider à renforcer votre corps et contribuer à votre bien-être physique et psychologique.

- Choisissez une activité que vous aimez faire seul, avec une ou un ami ou encore avec des membres de votre famille.
- La marche, les étirements légers ou les exercices de respiration peuvent aider votre corps et votre esprit à se sentir mieux.
- Généralement, vous pouvez faire des exercices légers pendant que vous recevez des traitements, mais vérifiez au préalable si cela est permis auprès de votre équipe de soins.
- Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).



Utiliser des stratégies de relaxation

Trouver des façons de vous détendre peut aider votre esprit et votre corps, ainsi qu'améliorer votre sommeil. Ces stratégies de relaxation sont faciles à exécuter et peuvent se pratiquer n'importe où!

- Exercices de respiration lente et profonde – seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent contribuer à vous détendre.
- Relaxation musculaire progressive. Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle spécifique ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- Imagerie guidée ou visualisation. Imaginez un endroit où vous vous sentez calme dans la vraie vie. Vous pouvez utiliser un enregistrement pour guider votre visualisation ou demander l'aide d'un instructeur qualifié.
- Massothérapie. Faites appel à un massothérapeute agréé ayant de l'expérience avec les patients atteints du cancer. Vérifiez si vous êtes couverts par une assurance ou renseignez-vous auprès d'organismes communautaires près de vous pour des références.
- Pour plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#).

Ressources

Pour de plus amples renseignements sur la communication avec votre entourage et les autres ressources utiles, veuillez consulter ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Faire face au cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Parler du cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Parler du cancer aux enfants](#)

[BC Cancer – Family Support](#)

[Société canadienne du cancer - La vie de famille et le cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Se sentir le mieux possible pendant et après le traitement](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2019.
- Société de leucémie et de lymphome du Canada. Parler du cancer avec la famille, les amis et les enfants. 2020.
- BC Cancer. Talking with your children about a cancer diagnosis. 2018.
- BC Cancer. Talking with your teen about a cancer diagnosis. 2018.
- TEMPO. Supporting Each Other. Talking about the hard stuff. 2018.
- TEMPO. Supporting Each Other. Different talking styles. 2018.
- TEMPO. Supporting Each Other. Helping each other feel better. 2018.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document ait été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Avis de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical, ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 22 avril 2022