

Isolement



« Ma première réaction a été : « bon, je vais être seul », même si ce n'était pas vrai parce que ma famille était là. Mais à un certain moment, c'est toi et ta maladie. Ton entourage peut être là, mais c'est à toi de choisir comment tu veux vivre avec cette maladie. »

Sylvain
a reçu un diagnostic de cancer de la prostate

Comment cela m'affecte-t-il?

Un grand nombre de personnes atteintes du cancer ressentent de l'isolement. Vous pourriez remarquer que certains de vos proches ne communiquent plus aussi souvent avec vous. Et peut-être avez-vous l'impression que votre famille et vos amis ne comprennent pas ce que vous vivez ou ne veulent pas parler de votre maladie. Vous pourriez également commencer à vous sentir trop malade pour travailler ou apprécier les activités. Ainsi, il est tout à fait normal que vous puissiez ressentir de l'isolement ou de la solitude alors que vous suivez vos traitements.



Que puis-je faire pour diminuer mon sentiment d'isolement?



Accepter les invitations

- Les amis pourraient vous inviter à dîner ou prendre un café. Cela peut vous demander un effort, mais essayez d'accepter l'invitation. Parler avec un ami pourrait vous faire du bien
- À l'occasion, laissez les gens vous proposer de nouvelles activités comme un jeu de société, un groupe de lecture, ou une activité physique. Bien que ce soit la dernière chose que vous désirez faire, vous pourriez vous amuser plus que vous ne le pensiez.



Planifier des activités sociales agréables dans votre semaine

Si vous êtes une personne sociable et que vous passez trop de temps en solitaire, vous vous sentirez loin de ce qui se passe dans le monde. Le fait de se lier à d'autres personnes peut améliorer votre bien-être et votre motivation à prendre part à des activités agréables.

- Ayez comme objectif de participer à trois ou quatre activités sociales plaisantes chaque semaine. Il pourrait s'agir de prendre un café avec un ami ou faire une activité dans un centre communautaire telle que le yoga ou une marche en groupe. Soyez flexible lorsque vous planifiez une activité au cas où vous auriez un imprévu dans votre traitement ou votre horaire.
- Si une journée les choses ne se passent pas comme prévu, essayez de reporter l'activité avant la fin de la journée ou le jour suivant.



Créer un cercle de soutien

- Identifiez les personnes de votre entourage qui pourraient vous venir en aide pour vos besoins pratiques et/ou émotionnels. Les membres de la famille sont parfois un bon choix, mais les gens qui sont moins proches de vous pourraient également être une bonne option. Un membre de la famille qui s'inquiète pour vous peut quelquefois avoir de la difficulté à vous fournir du soutien.
- Choisissez les personnes qui vous conviennent – votre choix peut dépendre de leur personnalité, de leurs aptitudes, de leur niveau d'empathie ou de leur disponibilité.
- La participation à un groupe d'entraide pour les personnes atteintes de cancer peut vous aider à réaliser que vous n'êtes pas la seule personne qui vivez avec un cancer, et vous donne un endroit pour discuter de vos préoccupations.
- Pour de plus amples renseignements, consultez [Obtenir du soutien](#).



Faire des choses que l'on aime

- Faites davantage des choses que vous aimez. Dressez une liste de toutes les activités qui vous font plaisir et essayez d'en faire une aussi souvent que possible.
- Invitez quelqu'un à aller prendre une marche ou à aller au cinéma. . Ne vous découragez pas si vous n'appréciez pas une activité autant qu'avant. Si vous persistez, le plaisir que vous aviez l'habitude de ressentir peut éventuellement revenir.



De quelle aide ai-je besoin?



Écrire

Dressez une liste des moyens que les amis et la famille peuvent prendre pour que vous viviez moins d'isolement. Les gens sont habituellement heureux d'aider, mais ne savent pas comment. Voici quelques exemples de ce qu'ils pourraient faire avec vous :

- Parler de vos préoccupations à propos de votre cancer et de vos traitements sans essayer de « résoudre » quoi que ce soit.
- Faire une activité relaxante sans se concentrer sur vos préoccupations, comme faire un casse-tête ou des mots croisés, cuisiner votre plat favori, jouer une partie de cartes ou regarder un film.
- Vous appeler simplement pour avoir de vos nouvelles.
- Vous accompagner lors de vos rendez-vous.
- Renouer avec d'anciens ou de nouveaux passe-temps qui peuvent éventuellement vous mettre en contact avec des personnes qui ont le même intérêt.



Demander de l'aide le plus tôt possible

Quand on a passé beaucoup de temps en solitaire, cela peut être difficile de se reconnecter au monde. Vous pourriez commencer à vous sentir loin de ce qui se passe dans le monde. Faites appel à l'une des ressources ci-dessous. Ces contacts peuvent créer d'autres opportunités de participer à des activités agréables.



Où puis-je trouver de l'aide?



Votre équipe de soins de santé

Si vous désirez de l'aide pour faire face à vos sentiments de solitude et d'isolement, demandez conseil à votre équipe de soins. Elle peut vous référer à des services et des professionnels tels que des conseillers, des travailleuses sociales ou des psychologues dans votre clinique de cancérologie ou dans votre secteur. Pour de plus amples renseignements, consultez [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#).



Groupes de soutien

Les groupes d'entraide peuvent être une bonne façon de rencontrer des gens qui comprennent ce que vous vivez et avec qui vous pouvez partager vos émotions.



Soutien individuel

- Vous seriez peut-être plus à l'aise de parler avec une seule personne. Faites appel à une connaissance qui est atteinte ou a déjà eu un cancer pour obtenir du soutien. Elle peut comprendre votre expérience. Si vous ne connaissez personne, un ami ou un membre de la famille peut probablement vous mettre en contact avec quelqu'un.
- La Société canadienne du cancer offre un service de soutien par les pairs en vous jumelant avec une personne qui a vécu une expérience de cancer similaire à la vôtre. Visitez ParlonsCancer.ca ou appelez au 1-888-939-3333.



Soutien en ligne et réseautage

Plusieurs personnes atteintes de cancer se joignent aux communautés en ligne pour obtenir du soutien. Celles-ci comprennent les babillards électroniques, les groupes privés sur Facebook ou d'autres endroits pour partager les expériences et bâtir des relations sans avoir à quitter la maison. Si vous désirez vous joindre à un groupe de discussion en ligne, consultez ParlonsCancer.ca.



Fondation québécoise du cancer

La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pouvez trouver une liste des organismes près de chez vous qui offrent une variété de services tels que l'aide à domicile, l'hébergement, le transport et l'accompagnement ainsi que d'autres ressources de soutien.

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



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

En vous préoccupant de ce qui contribue à une bonne santé – ce qui aide aussi à soulager plusieurs des effets secondaires des traitements – vous pourriez avoir l'énergie mentale et physique afin d'essayer des activités qui pourraient vous aider à gérer votre sentiment d'isolement.



Manger sainement

Une alimentation variée et des repas équilibrés peuvent vous aider à vous sentir mieux. Les aliments santé peuvent contribuer à éviter les sautes d'humeur et la dépression.

- Mangez régulièrement et limitez la malbouffe (aliments sucrés, gras et transformés).
- Buvez beaucoup de liquide. Évitez l'alcool.
- Si les symptômes de votre cancer vous empêchent de manger sainement, demandez l'aide d'une nutritionniste.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et maintenir un système immunitaire en santé. On retrouve les protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les légumineuses et la viande rouge maigre.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou des traitements.



Faire de l'exercice

Même les exercices légers favorisent la production d'endorphines qui améliorent votre humeur et diminuent la douleur.

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- L'activité physique peut améliorer votre sommeil et votre appétit ainsi que diminuer les effets secondaires liés aux traitements comme les nausées et la fatigue.
- Choisissez une activité ou un exercice que vous aimez ou que vous aimeriez essayer et que vous pouvez intégrer à votre horaire sans trop de difficulté.

Bien dormir

Une bonne nuit de sommeil peut diminuer la fatigue et améliorer votre niveau d'énergie. Vous pourriez alors remarquer qu'il est plus facile de penser à des activités sociales et de les planifier.

- Développez de bonnes habitudes de sommeil. Essayez de vous coucher et vous lever à la même heure tous les jours. Si vous faites la sieste pendant la journée, limitez-vous à 20-30 minutes.
- Si vous avez de la difficulté à dormir, essayez de faire une activité qui vous relaxe avant d'aller au lit, comme écouter de la musique, lire ou méditer.
- Évitez les boissons caféinées ou sucrées dans la soirée.
- Il est recommandé d'éteindre les ordinateurs et les tablettes au moins une heure avant l'heure où vous planifiez vous coucher—les écrans lumineux de ces appareils peuvent inciter votre cerveau à penser que c'est le jour et vous empêcher de vous endormir.

Pour plus d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#).

Ressources

Pour de plus amples renseignements sur l'isolement, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez vous référer ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Trouvez des groupes de soutien au Québec](#)

[Société canadienne du cancer - Émotions](#)

Sources de référence

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

- Faire face au cancer. Société canadienne du cancer. 2017.
- Dealing With Stress and Worry. Coping Together 2013.

- Build Your Support System. Princess Margaret Cancer Centre 2020.
- Feeling Sad, Lonely or Depressed. TEMPO 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-impagc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 22 avril 2022