

# Prendre soin



« Être proche aidant peut être très difficile quand on lutte soi-même contre la maladie – il n'est pas facile de réorganiser ses plans pour être avec une personne qui dépend de vous. »

**Louise**  
a reçu un diagnostic d'un cancer du poumon

## Comment cela m'affecte-t-il?

Il y a peut-être des personnes dans votre vie qui dépendent de vous et qui seront également touchées par votre diagnostic de cancer. Vous pouvez avoir besoin d'aide pour vous occuper de vos enfants, les aider à faire leurs devoirs ou les emmener à des activités. Vous êtes peut-être responsable de parents vieillissants et vous avez besoin d'une personne pour vous aider pendant un certain temps. La gestion des traitements contre le cancer et des rendez-vous chez le médecin ne vous permettra peut-être pas d'assumer vos tâches et vos responsabilités habituelles et il faudra peut-être changer les rôles de vos proches. Cela peut être difficile, mais avec une communication ouverte et un plan de soutien, vous pouvez passer à travers cette période.



## Comment obtenir le soutien pour prendre soin des personnes sous ma responsabilité?

Parler à vos proches et à vos amis peut vous aider à faire face au cancer tout en mettant en place le soutien nécessaire pour les personnes qui dépendent de vous. Une bonne communication peut vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin et à comprendre les préoccupations des autres. Les conseils suivants peuvent vous aider :



## Discuter avec vos enfants

Il y a des considérations particulières à prendre en compte lorsque l'on parle avec des enfants et des adolescents. Ils peuvent souvent sentir quand quelque chose ne va pas. Il est important de leur parler et de leur donner l'occasion d'exprimer leurs sentiments. Voici quelques éléments à garder à l'esprit :

- Il est conseillé d'attendre d'avoir reçu votre diagnostic final et votre plan de traitement avant de parler à vos enfants. Donnez-vous d'abord le temps de comprendre vos émotions.
- Lorsque vous êtes prêt, utilisez des mots adaptés à l'âge de vos enfants. Dites-leur brièvement comment s'appelle la maladie dont vous souffrez, quelle partie de votre corps est touchée et ce qui sera fait pour la traiter.
- Menez les choses en douceur, ne les surchargez pas d'informations. Faites simple : les enfants n'ont pas besoin de tous les détails de votre traitement. Soyez ouvert et honnête.
- Encouragez-les à partager leurs inquiétudes et leurs émotions – leurs questions peuvent vous guider vers ce qu'ils veulent savoir.
- Rappelez-leur à quel point vous les aimez.
- Rassurez-les, dites-leur que ce n'est pas leur faute. Quelquefois, les jeunes enfants pensent qu'ils sont responsables de la maladie de leurs parents.
- N'insistez pas s'ils ne veulent pas parler. Ils vous le diront lorsqu'ils se sentiront prêts.
- Dites-leur qu'ils peuvent poser des questions et partager leurs émotions. Offrez-leur de parler avec un intervenant.
- Invitez votre adolescent à vous accompagner à un rendez-vous médical s'il le désire.
- Dites-leur qu'ils peuvent partager leurs émotions avec leurs amis s'ils le désirent.

## Évolution des rôles et des responsabilités

Que vous ayez un ou une partenaire, des enfants jeunes ou adultes, que vous viviez seul ou avec d'autres personnes, un diagnostic de cancer peut changer les rôles et les responsabilités de chacun d'entre vous. Ces changements doivent être discutés et négociés régulièrement avec votre groupe de soutien, à mesure que vos besoins évoluent. Cette communication peut contribuer à éviter de surcharger toute personne ayant trop de responsabilités. Vous pouvez demander l'aide d'un conseiller ou d'un travailleur social (voir la section [Où puis-je trouver de l'aide?](#)). Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [Évolution des rôles et des responsabilités](#).



## Création d'un réseau de soutien personnel

Même si c'est en dehors de votre zone de confort, le fait de tendre la main à vos amis et aux membres de votre famille en période de stress peut alléger votre fardeau. Il existe de nombreuses façons d'entrer en contact et différentes approches peuvent fonctionner à différents moments. Voici quelques réflexions à garder à l'esprit :

- Certaines personnes sont meilleures pour donner de l'aide pratique alors que d'autres savent tout simplement écouter. Lorsque vous créez votre réseau de soutien, tenez compte des forces et des aptitudes de chaque personne.
- Soyez précis quant à l'aide dont vous avez besoin. Il peut s'agir de s'occuper de vos enfants pendant que vous vous reposez, ou de conduire votre parent âgé à un rendez-vous.
- Si vous ne pouvez pas gérer seul votre inquiétude concernant des personnes sous votre responsabilité, un soutien ou un traitement plus formel pourrait vous aider à vous sentir mieux. Parlez à votre oncologue ou au personnel infirmier pour discuter de vos options.



## De quelle aide ai-je besoin?



### Faites une liste

Faites une liste du type d'aide dont vous et vos proches avez besoin. Si cela vous pose problème, essayez une approche progressive de résolution de problèmes. De cette façon, vous pouvez décomposer des problèmes plus importants en portion plus gérable. Pour plus d'informations, consultez la section [Résolution de problèmes](#). Commencez en dressant une liste des domaines pour lesquels vous avez besoin d'aide et qui pourrait inclure :

Services de soutien pour

- l'entretien ménager et de la maison
- le soutien émotionnel
- les problèmes juridiques et financiers.

Aide de la famille et d'amis pour

- le soin des enfants ou l'aide aux devoirs
- le soin de l'animal domestique
- le jardinage
- le transport
- l'épicerie et la préparation des repas.



### Demandez de l'aide, le plus tôt sera le mieux

L'organisation de certaines choses demande un peu de temps, il est donc préférable que vous organisiez l'aide pour vous ou votre proche aidant(e) dès que vous en identifiez le besoin.



## Où puis-je trouver de l'aide?

### Équipe de soins de santé

Il se peut qu'un professionnel en oncologie psychosociale fasse partie de votre équipe de soins. Sinon, vous pouvez demander une recommandation à votre médecin. Les spécialistes en oncologie psychosociale peuvent vous aider à comprendre, à naviguer et à vous adapter aux aspects sociaux, psychologiques, émotionnels et spirituels des soins du cancer. Ces personnes peuvent également vous fournir ou vous aider à trouver des services de soutien dont vous et votre famille pourriez avoir besoin, ainsi que des groupes de soutien pour les patients ou les proches aidants.



## Les amis et la famille

Votre entourage pourrait être désireux de vous aider, mais les gens ne savent pas par où commencer. N'hésitez pas à demander de l'aide! Voici quelques conseils pour parler à votre famille et vos amis :

- Demandez à votre famille et vos amis de penser à quelle fréquence, comment et pour combien de temps ils pourraient vous offrir de l'aide. Notez le tout afin de vous y référer au besoin. Essayez d'utiliser les médias sociaux avec vos amis et votre famille pour coordonner les tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide.
- Si votre famille vit avec vous, tenez des réunions familiales régulièrement pour parler de la semaine à venir. Vous pouvez créer ensemble un horaire qui comprend les futurs rendez-vous médicaux et les traitements, ainsi que les activités des autres membres de la famille au cours de cette même semaine. Dressez une liste des tâches qui doivent être faites et entendez-vous sur qui fait quoi.
- Donnez de la rétroaction lorsque les membres de la famille essaient de vous aider. Dites-leur que leur aide est appréciée. Soyez honnête à propos de ce dont vous avez besoin et ce dont vous n'avez pas besoin. Ils ne peuvent pas lire dans vos pensées!

### ••• **Autres sources de services et d'assistance**

- Société canadienne du cancer : Appelez la Société canadienne du cancer (1 800 939-3333) et demandez le Répertoire des services à la communauté. La SCC offre de l'information sur le cancer, une communauté en ligne au [ParlonsCancer.ca](http://ParlonsCancer.ca), et l'accès aux services de soutien dans votre secteur.
- [Fondation québécoise du cancer](#): Appelez la ligne Info-cancer (1 800 363-0063). Celle-ci s'adresse aux patients et à leurs proches qui désirent avoir une conversation confidentielle avec une infirmière pouvant leur indiquer où s'adresser pour leurs besoins.
- La Fondation offre aussi un [répertoire de ressources](#) où vous pouvez chercher un organisme près de chez vous qui offre des services tels que l'aide à domicile, l'hébergement, le transport et d'autres ressources de soutien.
- Consultez votre CLSC pour connaître les services de soutien offerts ou pour une référence aux services locaux dont vous pourriez avoir besoin!
- Annuaire téléphonique/médias sociaux. Même si vous ne trouvez pas exactement ce que vous cherchez, joignez un fournisseur de services qui pourrait être en mesure de vous diriger au bon endroit.
- Votre école, votre travail ou votre groupe spirituel pourraient combler vos besoins pratiques.
- S'ils sont disponibles, utilisez les services en ligne pour vos emplettes et faites livrer votre épicerie.

## Ressources

Pour de plus amples renseignements sur les organismes de soutien, veuillez consulter ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - Ce que nous pouvons faire pour vous](#)

[Fondation québécoise du cancer - Ligne Info-cancer](#)

[Fondation québécoise du cancer - Répertoire des ressources](#)

[Gouvernement du Québec - Popote roulante](#)

[Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île - Une petite « appli » au sujet du cancer](#)

[Joan Hamilton – When a Parent is Sick 2nd Edition](#)

## Sources de référence

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

- Fondation québécoise du cancer. Trouver de l'aide pour alléger le quotidien. 2020.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2020.
- Société canadienne du cancer. La vie de famille et le cancer. 2020.
- Société canadienne du cancer. La vie de famille et le cancer. 2020.
- Coping together. Getting on top of symptoms. 2013.
- Cancer Care Ontario. Oncology Caregiver Support Framework. 2019.
- TEMPO. Stressed by the changes in our roles and responsibilities. 2016.
- TEMPO. Knowing Where to go for more support. 2016.
- TEMPO. Helping each other feel better. 2016.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a 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](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 22 novembre 2021**