



Patients et aidants : adaptation à la situation et soutien affectif

Par Julie Burnett BA (Hons.), BSW, MSW, RSW

Travailleuse sociale spécialisée en oncologie, Odette Cancer Centre, Sunnybrook Health Sciences Centre

Si vous souffrez d'un cancer du poumon ou si vous vous occupez d'une personne qui en est atteinte, vous constaterez souvent que vos amis et les membres de la famille s'en remettent à vous pour engager la conversation sur la maladie. Cette situation peut découler du fait que vos proches peuvent avoir peur d'envahir votre espace personnel et ne savent pas trop quoi dire ni quelles questions poser. Que vous choisissiez de n'avertir que votre famille immédiate ou d'informer tous vos amis et collègues de travail, un grand principe de communication s'applique – soyez aussi ouvert et honnête que possible.



RÉACTION	SENTIMENT	CONSÉQUENCES DE CETTE RÉACTION
« Je ne peux pas le croire. Ça ne peut être vrai. »	Choc	Cette réaction peut souvent vous laisser hébété et incrédule ¹ .
« Je n'ai pas de cancer du poumon. Les médecins se sont trompés. »	Déni	Bien que cette réaction vous donne du temps pour vous adapter au diagnostic, elle peut poser un problème si elle vous empêche d'obtenir un traitement approprié et le soutien nécessaire ² .
« Je ne peux pas avoir le cancer du poumon, je n'ai jamais fumé. »	Choc, déni	Il est faux de croire que le cancer du poumon est une maladie des fumeurs. Comme nous l'avons vu précédemment, cette réaction vous donne du temps pour vous adapter, mais peut poser un problème si elle persiste.
« Si je n'avais pas fumé, je n'aurais jamais eu de cancer du poumon. »	Blâme, culpabilité	Vous pourriez éprouver de la culpabilité si vous vous blâmez vous-même. Cette réaction est fréquente chez les patients qui fument ou qui ont déjà fumé. Bien qu'il soit important de la reconnaître, il importe aussi de comprendre que cette réaction est contreproductive.
« Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit. »	Tristesse, dépression	Il est normal d'être triste après le diagnostic. Toutefois, la dépression est différente de la tristesse et peut être grave. Vous devriez consulter votre médecin si vos sentiments dépressifs persistent et vous empêchent de réagir efficacement à la situation. Les autres symptômes de la dépression comprennent une perte d'intérêt envers la vie, des idées suicidaires, une perte d'appétit ou des changements dans les habitudes de sommeil.
« Il m'arrive toujours des coups durs. Une chose après l'autre, jamais aucun repos. »	Colère	La colère peut masquer la peur, la confusion ou la tristesse ¹ . La meilleure façon d'atténuer la colère peut être d'exprimer tous ses sentiments et d'en discuter.
« Personne ne sait ce que je ressens. Je me sens tellement seul. »	Solitude	Il arrive souvent que les personnes atteintes d'un cancer du poumon pensent que personne ne peut vraiment comprendre comment elles se sentent. Les groupes de soutien peuvent les aider en leur permettant de rencontrer d'autres patients dans la même situation et, peut-être, de rompre avec la solitude.
« Qu'est-ce que qui va m'arriver? Est-ce que je vais mourir? »	Peur	La peur est une réponse normale au diagnostic de cancer. Il se peut que vous vous demandiez ce qui va vous arriver et si vous allez mourir. La meilleure chose à faire est de recueillir le plus d'information possible sur votre maladie. N'hésitez pas à poser des questions précises à votre médecin. Vous pourriez trouver réconfortant de parler de ces questions difficiles avec une personne en qui vous avez confiance.

¹ Cancer Research UK (2002). www.cancerhelp.org.uk "Living with Cancer: Your feelings."

² U.S. National Cancer Institute (2005). www.cancer.gov "Taking time: Support for people with cancer and the people who care about them."



Le cancer et la communication

« En ce qui a trait à votre bien-être affectif et social, sachez que la communication joue un rôle important dans la manière dont vous vous adaptez à votre maladie, à votre traitement et à votre rétablissement. »

- Association canadienne des infirmières en oncologie

Points à considérer

• Certaines personnes ont de la difficulté à communiquer avec leur famille et leurs amis, même en temps normal. D'autres le font tout naturellement. Votre manière de communiquer déterminera comment et avec qui vous parlerez de votre cancer du poumon.

• Certains choisissent d'informer uniquement leur famille immédiate, tandis que d'autres en parlent à tous leurs amis et collègues de travail. Quoi qu'il en soit, un grand principe de communication s'applique – être le plus ouvert et le plus honnête possible. Sinon, les gens tirent leurs propres conclusions, souvent de manière erronée, et peuvent s'imaginer le pire. Cela est particulièrement vrai pour les jeunes enfants qui sont moins bien équipés pour comprendre la maladie et y faire face.

• En tant que patient ou aidant, ne soyez pas surpris si vous devez souvent lancer vous-même la conversation sur la maladie avec les membres de votre famille et vos amis. Vos proches craignent souvent d'envahir votre espace personnel et ne savent pas trop quoi dire ni quelles questions poser.

• Une communication franche et ouverte avec la famille et les amis peut engendrer de multiples réactions, y compris la compassion, un soutien affectif et une assistance pratique.

Prendre soin des aidants

« J'ai le droit de prendre soin de moi. Ce n'est pas de l'égoïsme. Cela me donnera la capacité de mieux m'occuper de lui (d'elle). »

-Saskatoon Caregiver Information Centre

Principaux signes de stress chez l'aidant

- Sentiment de dépression et d'impuissance
- Fatigue prononcée et constante
- Diminution de la productivité au travail
- Retrait social
- Consommation accrue de stimulants et d'alcool
- Peur plus marquée de mourir
- Changement des habitudes alimentaires et de sommeil

Stratégies pour réduire le stress et prévenir l'épuisement de l'aidant

- Consultez un professionnel, comme un travailleur social, pour discuter de vos préoccupations relatives aux soins apportés au malade ainsi que des symptômes témoignant de votre fatigue.
- Recherchez les contacts avec d'autres personnes qui s'occupent d'un malade, pour vous apporter mutuellement soutien et compassion, et pour échanger des stratégies d'adaptation.
- Faites de l'exercice tous les jours et mangez sainement.
- Dans la mesure du possible, réservez-vous du temps tous les jours pour faire ce que vous aimez et ce qui vous fait du bien – ayez quelque chose que vous attendez avec impatience le plus souvent possible.
- Continuez de vous adonner à vos activités habituelles le plus possible.
- Partagez vos responsabilités d'aidant avec d'autres personnes et variez régulièrement les responsabilités de chacun.

Sources

• Pour obtenir plus d'information sur l'adaptation et le soutien affectif, parlez à votre équipe d'oncologie qui comprend un travailleur social, un médecin, une infirmière, un psychologue et/ou un psychiatre.

Information, programmes et services de soutien sur le cancer du poumon

• Lung Cancer Canada; Wellspring; Gilda's Club; Société canadienne du cancer (pour obtenir de l'information, des références et du soutien de pairs)

Lung Cancer Canada

• 1896A Avenue Road, Toronto, Ontario, M5M 3Z8
• Tél. : 416-785-3439 (Toronto) • 1-888-445-4403 (sans frais) • 416-785-2905 (télé.)
• www.lungcancer canada.ca (site Web) • info@lungcancer canada.ca (courriel)

Avis de non-responsabilité

Les renseignements contenus dans le présent bulletin sont fournis à titre d'information générale seulement et ne doivent pas remplacer un avis médical, ni une évaluation ou un examen fait par un professionnel. Ces ressources ne remplacent pas l'opinion et les soins d'un professionnel de la santé expérimenté. Consultez un professionnel de la santé qualifié avant de prendre toute décision d'ordre médical ou si vous avez des questions sur votre situation médicale personnelle. Ne refusez ni ne retardez jamais une consultation avec un professionnel de la santé à cause d'une information que vous avez lue dans ce bulletin. Lung Cancer Canada s'efforce de s'assurer que l'information contenue dans le présent bulletin est juste et fiable, mais ne peut garantir qu'elle est exacte, complète ou sans erreur. Lung Cancer Canada ne cautionne aucun produit, traitement ou thérapie, et n'évalue pas la qualité des services fournis par tout organisme mentionné dans le bulletin.