

Comment : Parler du cancer

Une initiative de



**Journée mondiale
contre le cancer**
4 février

#JeSuisEtJeVais
worldcancerday.org



Commencer une conversation.

Avec un sujet aussi complexe que le cancer, beaucoup de questions se posent. Vous pouvez vous sentir dépassé. Vous ne savez peut-être pas par où commencer et comment poser vos questions, et votre démarche ne sera pas la même selon que vous ayez envie d'en savoir plus sur le cancer, que l'on vous ait diagnostiqué un cancer ou que vous apparteniez à un groupe de soutien.

Dans certaines cultures, le cancer est toujours tabou et parler du cancer reste un sujet délicat et difficile à aborder pour bon nombre d'entre nous. Pourtant, parler ouvertement du cancer permet de sensibiliser les autres, de lutter contre la maladie et cela peut même sauver des vies.

Il n'existe pas de règles préétablies sur la manière de parler du cancer, de même qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière d'affronter le cancer, que vous soyez touché personnellement ou que la maladie touche l'un de vos proches ou de vos amis.

Ce guide a été créé uniquement dans le but de vous aider à identifier la meilleure façon d'aborder le sujet.



Parler du **cancer en général**

Discuter avec votre famille, vos amis et votre réseau d'un sujet qui vous tient personnellement à cœur peut être un moyen très puissant de sensibiliser les autres, de les aider à mieux comprendre la situation et même d'inspirer des actions positives.

Vous ne savez pas par où commencer ? Jetez un œil aux principaux enjeux sur le site Internet de la Journée mondiale contre le cancer, cela pourra vous aider à initier une discussion nouvelle et peut-être surprenante sur le cancer.

Rendez-vous sur worldcancerday.org/keyissues pour plus d'informations.





Discuter avec une personne malade du cancer

Les amis, la famille et les collègues peuvent jouer un rôle essentiel auprès d'une personne à qui on a diagnostiqué un cancer en apportant un soutien émotionnel, social et pratique.

Adaptez-vous à l'attitude de la personne, car chacun a sa propre manière de gérer le diagnostic de cancer et le parcours de soins. Même si vous n'êtes pas sûr de la meilleure manière d'aborder le sujet, il vaut parfois mieux en parler que d'éviter complètement la conversation.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à entamer la discussion, pour que vous vous sentiez mieux préparé.

Se préparer

- Essayez de gérer vos propres émotions en amont
- Soyez conscient que vos propres expériences peuvent influencer vos réactions
- Informez-vous sur le diagnostic via des sources fiables pour être aussi informé que possible

Être ouvert

- Passez du temps avec la personne
- Demandez-lui si elle souhaite parler de ce qu'elle vit
- Laissez-la décider de ce qu'elle veut partager
- Montrez-vous intéressé pour discuter de son ressenti et autorisez-la à partager ses craintes
- Montrez-vous disponible pour parler aussi souvent qu'elle le souhaite et soyez respectueux si la personne souhaite qu'on la laisse tranquille
- Parlez d'autres choses que du cancer

Proposer votre soutien

- Proposez votre aide, même pour de petites choses et essayez de trouver ce qui serait le plus utile (parfois, les personnes se voient offrir trop de nourriture mais n'ont personne pour promener leur chien)
- Demandez-lui si elle apprécierait qu'on l'aide. Si c'est le cas, proposez votre aide de manière concrète, précise et tenez vos engagements

Voici d'autres conseils qui peuvent être utiles :

- Évitez de comparer la situation de la personne avec celles d'autres malades du cancer que vous connaissez, évitez notamment les scénarios catastrophes.
- Évitez les généralités sur les chances de guérison ou de survie, ne minimisez pas la situation
- Essayez de ne pas vous montrer faussement optimiste ou positif
- Évitez d'utiliser des termes qui pourraient involontairement faire culpabiliser la personne, par ex. « Tu peux surmonter ça », « Tu dois te battre », « N'abandonne pas », etc.
- Évitez les questions angoissantes, du type « Il te reste combien de temps ? »
- Évitez d'évoquer de nouvelles thérapies alternatives que vous avez découvertes dans des articles
- Évitez d'amener la religion dans la conversation
- Respectez la vie privée de la personne et laissez-la annoncer la nouvelle aux autres
- Évitez de centrer la discussion autour de vous-même et de submerger la personne sous vos propres émotions
- Excusez-vous sans être sur la défensive si vous pensez avoir été maladroit

- Adaptez votre attitude à la sienne en permanence : certains jours, elle aura peut-être davantage envie de parler, alors que ce ne sera pas le cas les jours suivants, certaines personnes sont plus ouvertes et d'autres plus introverties
- Respectez ses choix et évitez d'imposer vos propres opinions sur ce que vous feriez par rapport au traitement et aux soins
- Écoutez-la se plaindre plutôt que d'essayer par tous les moyens de lui remonter le moral

Que dire si vous n'êtes pas sûr de vous :

- « Je ne sais pas trop quoi dire, mais si je peux faire quoi que ce soit pour t'aider, tu peux compter sur moi. »
- « Je suis désolé(e) d'apprendre que tu traverses une telle épreuve. »
- « Si tu veux parler, je serais ravi(e) de t'écouter. »
- « N'hésite pas à me dire si tu as besoin de quoi que ce soit. »
- « On m'a raconté ce qui t'arrive et je suis désolé(e). »

Quelques questions que vous pouvez poser :

- « Comment vas-tu ? »
- « Dis-moi ce que je peux faire pour t'aider. »
- « Est-ce que tu veux en parler ? »



Parler du cancer au travail

- Si l'un de vos collègues ou de vos employés est atteint d'un cancer, essayez de trouver des solutions pour le soutenir afin qu'il continue à contribuer activement à la vie de l'entreprise
- Envisagez des modifications de son poste, comme le fait de déléguer certaines tâches, le télétravail, des horaires souples, etc.
- Explorez et envisagez de lui proposer des programmes de soutien sur son lieu de travail
- Soyez compréhensif par rapport aux informations que votre employé ou collègue souhaite partager avec les autres
- Demandez-lui quelle forme de soutien lui conviendrait le mieux
- Soutenez-le, soutenez ses collègues et donnez-lui la possibilité d'exprimer ses craintes et son ressenti
- Soyez ouvert et honnête lors des discussions

Parler aux enfants

Parler du cancer aux enfants n'est pas toujours facile, mais il est important de répondre à leurs questions et à leurs inquiétudes. Pour les parents comme pour les enseignants, il existe des moyens d'informer les enfants sur le cancer dans un environnement adapté.

- Utilisez des mots simples et donnez des détails précis, par exemple la localisation du cancer dans le corps et la manière dont il va être traité
- Soyez honnête, expliquez aux enfants pourquoi ils ne pourront peut-être plus jouer ou faire les activités qu'ils réalisaient habituellement avec vous ou avec la personne atteinte de cancer
- Répétez vos explications
- Encouragez les questions et répondez précisément à chacune d'entre elles
- Interrogez-les sur ce qu'ils ressentent
- Écoutez leurs craintes et affirmez-leur que le cancer n'est pas contagieux, que ce n'est pas leur faute et qu'ils seront toujours aimés et protégés quoi qu'il arrive
- Donnez-leur les informations petit à petit plutôt que tout d'un coup



Parler du cancer quand vous en êtes atteint

- Vous n'êtes pas obligé de communiquer votre diagnostic à tout le monde, mais c'est une opportunité d'être franc avec ceux que vous aimez
- Faites confiance aux gens dont vous êtes proches et avec lesquels vous vous sentez à l'aise pour discuter. Vous avez également le droit de ne pas en parler à tout le monde
- Restez ouvert à la discussion : prévoyez régulièrement des moments où vous pouvez discuter en privé, tranquillement, sans être dérangé
- N'hésitez pas à aborder des sujets plus difficiles comme la peur des rechutes ou les problèmes financiers
- N'hésitez pas à demander de l'aide, même si vous ne savez pas quelle forme elle peut prendre
- Et si parfois vous n'avez pas envie de parler du cancer, ce n'est pas un problème non plus

Pour plus d'informations et de conseils, consultez les ressources suivantes :

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer>

<https://www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-your-spouse-or-partner-about-cancer>

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/when-someone-you-know-has-cancer.html>

<https://health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer/>

<https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/talking-about-cancer/talking-to-children/explaining-cancer.html#308667>

https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2016/04/UC-pub-Talking-to-Kids-About-Cancer-CAN737-lo-res_amended-April-2016.pdf

<https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/telling-others-about-your-cancer.html>





<https://www.nccn.org/patients/>



Merci de soutenir la Journée mondiale contre le cancer.

Pour plus d'informations et pour recevoir les dernières nouvelles, inscrivez-vous à notre newsletter sur worldcancerday.org

Des questions ? Email : hello@worldcancerday.org

-  facebook.com/worldcancerday
-  instagram.com/worldcancerday
-  twitter.com/uicc
-  youtube.com/worldcancerday_official

La Journée mondiale contre le cancer est une initiative de l'Union Internationale Contre le Cancer.



Partenaire
visionnaire

