



## **Conseils à l'intention du soignant For the Caregiver**

Le cancer affecte non seulement les patients mais aussi leurs proches et les personnes qui doivent s'occuper d'eux. Ces personnes sont appelées « soignants ». Le soignant joue un rôle essentiel dans les soins du patient.

Il n'est pas rare qu'un patient ait un soignant principal. Il arrive fréquemment que cette personne soit l'époux (ou l'épouse), le conjoint (ou la conjointe) ou un enfant adulte. Parfois, il arrive aussi qu'un ami proche vienne apporter son aide, en particulier si aucun membre de la famille n'est disponible.

Devenir soignant peut aider certaines personnes à surmonter la tristesse et l'abattement qu'elles ressentent lorsqu'elles découvrent qu'un proche est atteint du cancer. Ce travail leur permet de témoigner leur amour et leur respect, d'autant plus qu'il est gratifiant de se sentir utile et nécessaire.

En revanche, il y a des personnes qui ne sentent pas aptes à s'occuper de quelqu'un gravement malade. Ce peut être notamment le cas de membres de la famille qui ne s'entendent pas bien avec le patient, de personnes qui ont déjà beaucoup d'occupations, et de ceux qui craignent de faire un mauvais travail. Les personnes qui choisissent de ne pas prendre en charge les soins d'un proche peuvent parfois se sentir coupables, même si leur décision est motivée par de bonnes raisons.

Si vous proposez d'occuper le rôle de soignant, vous ne devez pas craindre d'exprimer clairement vos sentiments à cet égard. Si vous acceptez cette tâche de manière mitigée, vous risquez plus tard de devoir affronter de grandes frustrations. Il vaut mieux exprimer vos limites le plus tôt possible, avant que la situation devienne problématique. Il sera ainsi plus facile pour le patient et vous de s'organiser autrement pour les soins si nécessaire.

### **Prenez également soin de vous**

Les soins à prodiguer à un proche atteint du cancer peuvent être sources de tensions difficiles à supporter. Outre les petites corvées routinières, comme la préparation des repas, le ménage et les courses, les soignants font partie de l'équipe de traitement du cancer. Vous pouvez être amené(e)

à discuter avec des membres de l'équipe médicale, à contacter la société d'assurance maladie, à administrer des médicaments et à aider à déterminer l'efficacité d'un traitement. Un emploi du temps aussi chargé risque de ne pas vous laisser le temps de satisfaire vos propres besoins.

Vous n'y avez peut-être pas beaucoup réfléchi, mais lorsque vous aidez un proche, vous ne devez pas oublier de vous occuper de vous. Cela signifie que vous devez dormir suffisamment, faire suffisamment d'exercice, manger sainement, consulter votre propre médecin lorsque cela est nécessaire et conserver au maximum votre routine quotidienne. Vous ne devez pas vous sentir coupable ou égoïste lorsque vous prenez un peu de temps pour vous. Si vous vous accordez du temps pour satisfaire vos besoins, vous aurez plus d'énergie pour vous occuper de votre proche malade.

Les conseils suivants vous aideront à satisfaire vos propres besoins et à gérer vos sentiments :

- Accordez-vous du temps pour faire des choses que vous aimez. Il existe trois types d'activités qui vous sont nécessaires :
  - Celles qui se pratiquent avec d'autres personnes, comme prendre un repas avec un ami
  - Celles qui vous donnent un sentiment d'accomplissement, comme faire de l'exercice ou terminer un projet
  - Celles qui vous aident à vous sentir bien ou à vous détendre, comme regarder un film amusant ou marcher en plein air
- Faites un effort pour demeurer en contact avec « le monde extérieur », c'est à dire le monde en dehors du cancer. Regardez les actualités télévisées. Prenez le temps de lire le journal. Réservez une période de la journée, par exemple un repas, où vous ne parlerez pas de la maladie de votre proche.
- Songez à rejoindre un groupe de soutien de soignants ou à demander conseil à des professionnels compétents. Une infirmière ou une assistante sociale peut vous offrir quelques suggestions à ce propos. Vous pouvez également appeler la Société américaine du cancer (American Cancer Society) au 1-800-227-2345 et demander quels services sont disponibles dans votre région.
- Si vous avez besoin d'heures ou de journées de congé à votre travail, parlez-en à votre superviseur ou à la personne responsable des prestations sociales chez votre employeur. Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas arrêter de travailler, vous pourriez être en mesure de prendre des congés sans solde en vertu de la loi *Family and Medical Leave Act*.
- Demandez si votre entreprise offre un programme d'aide aux employés (Employee Assistance Program – EAP). Ces programmes peuvent vous mettre en contact avec un conseiller si vous avez des problèmes d'argent, de stress, voire de dépression.
- N'essayez pas de tout faire vous-même. Demandez de l'aide à d'autres personnes. Utilisez leur aide dans votre vie quotidienne et dans le soutien à fournir à votre proche.

## **D'autres personnes souhaitent vous aider**

Malgré les exigences et le stress qui accompagnent la fourniture de soins à une personne atteinte du cancer, le rôle de soignant peut être très gratifiant. Cependant, il arrive parfois qu'il y ait trop à faire pour une seule personne. Dans cette situation, demandez de l'aide ! Un peu d'aide peut

s'avérer salutaire pour diminuer la pression et trouver du temps pour vous occuper de vous. Il est fort possible que des membres de la famille ou des amis soient prêts à vous aider, mais qu'ils ne connaissent pas vos besoins. Voici quelques conseils pour demander de l'aide :

- Faites la liste des tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide.
- Demandez aux membres de la famille et aux amis les tâches qu'ils accepteraient de prendre en charge et leurs heures de disponibilité. Vous pouvez également contacter une personne en particulier pour lui demander une aide bien précise et bien claire.
- Lorsque les personnes contactées vous répondent, notez leurs disponibilités sur votre liste afin de vous assurer que quelqu'un prenne en charge chacun de vos besoins.

## S'occuper d'une personne atteinte du cancer

Il est possible que votre malade devienne coléreux, apathique ou tout simplement triste. Essayez d'être à ses côtés dans ces moments difficiles. Soyez à son écoute. Si la personne malade n'est pas prête à parler, ne la forcez pas. Il est possible qu'elle ait besoin d'un peu de calme pour mettre de l'ordre dans ses idées avant de pouvoir vous parler. Si vous pensez que la personne malade ne vous parle pas pour vous protéger, dites-lui bien que vous êtes à sa disposition pour parler de tout, même des sujets difficiles.

Néanmoins, il peut être utile d'établir des limites au sujet des attentes respectives de chacun. Voici quelques exemples :

- Déterminez les actes que le patient peut exécuter sans danger. Laissez-le faire tout ce qu'il peut.
- Le patient doit se sentir libre de parler de son état mental et physique, mais vous devez également l'encourager à parler d'autre chose que du cancer et de la maladie.
- N'essayez pas de cacher de mauvaises nouvelles ou des informations désagréables pour protéger le moral de votre proche. Vous risqueriez de créer de la suspicion et du ressentiment. Laissez le patient faire tous les choix qu'il peut faire.

Vous avez un rôle important à jouer pour aider votre proche dans sa lutte contre le cancer. Nous pouvons vous offrir des informations, des ressources et du soutien. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur le rôle de soignant ou si vous avez besoin d'aide pour vous ou un proche malade, appelez nous au **1-800-227-2345**.

Language: French

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)