

Comment vous pouvez aider une personne atteinte de cancer

Source: [Société canadienne du cancer](#)

Apprendre qu'une personne de votre connaissance a le cancer laisse souvent en état de choc. Pour vous, peut-être est-ce la première fois que vous vivez une telle situation. Que dire? Que faire? Comment se comporter?

Il existe pour vous de nombreuses façons de venir en aide à une personne atteinte de cancer.

Commencez par écouter

Vous ne savez pas trop quoi dire? C'est correct! La personne elle-même pourrait ne pas vouloir parler, mais ne refusera pas nécessairement votre visite. Souvent, le seul fait que vous soyez assis calmement avec l'autre est suffisant. C'est votre présence qui compte le plus. Si aucun de vous n'a envie de parler, vous pouvez quand même apporter votre soutien par une activité que vous ferez ensemble : faire une courte promenade, regarder un film, écouter de la musique ou n'importe quoi d'autre qui vous a réunis la première fois.

Si la personne veut parler, soyez prêt à l'écouter. Si vous ne savez pas quoi dire, laissez-lui l'initiative. Vous n'avez pas à donner de conseils ni d'opinions si elle ne vous en demande pas. Ne vous mettez pas de pression. Soyez juste là pour l'autre.

N'ayez pas peur de dire ce qu'il ne faut pas

Il vient un moment où, même si on est mal à l'aise, il faut parler. Il n'y a pas de mots parfaits, mais il vaut beaucoup mieux commencer la conversation par « Comment te sens-tu? » que par « Comment vas-tu? » Ce qui convient, c'est d'employer des mots qui expriment l'intérêt, la sollicitude, l'encouragement et le soutien.

Voici d'autres exemples :

- Je ne sais pas trop quoi dire, mais je veux que tu saches que tu comptes pour moi.
- Je pense souvent à toi.
- Je suis désolé de ce qui t'arrive.

Évitez les propos qui n'aident en rien. Les personnes atteintes de cancer ne veulent pas s'entendre dire qu'un autre a eu le même cancer et que c'était horrible, ni qu'elles ne doivent pas s'inquiéter parce qu'elles ont un « bon cancer ». Même si vous avez vous-même eu un cancer, retenez que chaque cas est particulier. Ne dites jamais que vous savez exactement comment l'autre se sent.

Informez-vous sur le type de cancer dont la personne est atteinte

Il existe de nombreuses formes de cancer, qui ont toutes des effets différents. La personne ne souhaite peut-être pas vous expliquer son diagnostic, car le faire à répétition est psychologiquement et physiquement épuisant.

Apprenez-en davantage sur plus de 100 [types de cancer](#).

Vous pourriez aussi parler à son aidant ou à un ami commun pour connaître les faits importants. Mais vous serez loin de tout savoir. Personne n'est affecté de la même manière par le cancer et son traitement.

Préparez-vous à un changement d'apparence et de comportement. La personne pourrait avoir perdu des cheveux ou pris du poids, ou être exténuée par le traitement. Pensez à la dernière fois où vous avez été effrayé ou très malade. Comment vouliez-vous être traité? Suivez votre propre conseil.

Assurez-vous que le moment est bien choisi pour une visite

Une visite à la personne atteinte de cancer peut vous remonter le moral à tous les deux, et donner aux aidants un répit dont ils ont bien besoin. Rappelez-vous de toujours contacter la personne d'abord pour vous assurer que votre visite lui convient. Laissez-lui la possibilité de dire non.

Sa décision peut aussi avoir changé à votre arrivée. Si la personne est soudainement trop fatiguée, maussade ou souffrante pour une visite, n'y voyez jamais une attaque contre vous. Dites-lui que c'est correct, que vous comprenez et que vous appellerez pour vous reprendre une autre fois.

N'allez voir la personne que si vous avez assez de temps. Un climat de hâte ne sera bénéfique pour aucun de vous. Fermez votre téléphone et rangez-le, puis accordez toute votre attention à l'autre.

Il n'est pas défendu de faire des projets. Cela fournira un objectif stimulant à la personne, et vous aurez tous deux un sujet de conversation plaisant.

Laissez l'autre être triste

Riez et n'ayez pas peur de vous amuser avec l'autre, mais ménagez aussi un espace affectif pour la tristesse. Même si le traitement est efficace, la personne pourrait aborder des questions sérieuses comme les arrangements funéraires. Vous pouvez l'aider en l'écoutant. Encouragez-la ensuite à en discuter avec ses proches.

Il est important de laisser l'autre exprimer sa tristesse ou son désarroi. Vous serez peut-être porté à vouloir lui remonter le moral en disant par exemple « Bien sûr que ça va aller, essaie d'être positif », mais la personne pourrait alors décider de taire ses véritables émotions. Le mieux que vous puissiez faire, c'est simplement d'être à l'écoute et de laisser la personne parler de ce qu'elle veut – même si cela vous déstabilise. Si vous vous sentez trop bouleversé, vous pouvez le lui dire et proposer d'en reparler plus tard. Évitez de changer de sujet sans d'abord reconnaître l'importance des préoccupations de l'autre.

Si la personne pleure, n'essayez pas de l'en empêcher. Dites-lui au contraire qu'elle a tout à fait le droit de pleurer. Bien sûr, son chagrin peut être difficile à voir pour vous, mais dites-vous que les larmes sont une réaction naturelle de détresse et qu'elles peuvent être très libératrices.

Soyez précis lorsque vous offrez votre aide

Une personne atteinte de cancer est souvent accablée psychologiquement et physiquement.

Vous voulez l'aider. Au lieu de demander ce que vous pouvez faire, soyez précis.

Dites plutôt « Je vais faire des courses. Puis-je t'acheter quelque chose à l'épicerie ou aller chercher tes ordonnances? » ou « Puis-je garder tes enfants quelques heures en fin de semaine ou après l'école? »

Assurez-vous que la personne trouve votre idée utile. Vous pouvez l'aider d'une foule de façons :

- Promenez le chien. Nourrissez le chat.
- Faites la lessive. Nettoyez la maison. Ramassez le courrier.
- Pelletez la neige. Ratissez les feuilles.
- Installez ou enlevez les décorations de Noël.
- Tondez le gazon. Sarclez le jardin. Arrosez les plantes.
- Apportez des plats cuisinés à congeler et à réchauffer plus tard.
- Soyez le chauffeur pour les rendez-vous chez le médecin.

Les fêtes approchent? Tout le monde est occupé, et la personne atteinte de cancer pourrait avoir besoin de vous plus que jamais. Votre soutien peut consister à lui offrir une aide pratique – acheter les cadeaux, préparer des mets spéciaux ou conduire un enfant à des activités scolaires – ou simplement à comprendre que la personne n'a pas vraiment le cœur à la fête en ce moment.

Si vous prenez un engagement, respectez-le. Si vous êtes malade, par contre, la meilleure solution est de ne pas propager vos germes de rhume ou de grippe. Reportez l'aide que vous aviez offerte ou vérifiez si quelqu'un d'autre peut vous remplacer.

N'oubliez pas que les aidants ont aussi besoin de répit

Être le principal soutien d'une personne atteinte de cancer est exigeant. En donnant un coup de pouce au proche aidant d'une personne atteinte de cancer, vous soutenez celle-ci indirectement. N'hésitez donc pas si vous pouvez faire quoi que ce soit pour alléger la tâche de son aidant.

Pourquoi ne pas coordonner toute l'aide offerte par des personnes comme vous?

Cherchez en ligne des applications gratuites de « calendriers d'aide » ou de « calendriers de repas ». Planifiez les tâches nécessaires dans la maison de la personne atteinte de cancer et répartissez-les entre les volontaires, ou dressez un horaire des visites afin que tous ne viennent pas en même temps. Soyez la personne-ressource qui facilite un peu la vie de celui ou celle qui en a besoin.

Si vous pouvez accomplir quelques tâches ou en confier à d'autres, vous permettrez à la personne atteinte de cancer et à sa famille de se concentrer sur le traitement et le repos.

Songez à un petit cadeau

Soyons clairs : le plus beau cadeau qui soit, c'est votre attention et votre présence. Personne ne s'attend à ce que vous apportiez un cadeau.

Cependant, si vous êtes mal à l'aise et ne savez pas quoi dire, donner un petit quelque chose (une simple carte de vœux, par exemple) peut mener loin, sans coûter cher. Des trucs personnels, comme des photos de vous ensemble, le dessin d'un enfant, le message vidéo d'un groupe d'amis ou de parents, peuvent aider à amorcer la conversation.

Voici d'autres idées :

- magazines, livres, musiques ou DVD
- cartes-cadeaux pour des restaurants, l'épicerie ou l'essence
- bloc-notes, aide-mémoire ou journal
- bons-cadeaux pour un service d'entretien ménager
- pyjama ou peignoir

Faites attention si vous offrez (ou portez) quelque chose de parfumé. Les personnes qui reçoivent des traitements de chimiothérapie deviennent parfois très sensibles aux odeurs (ex. : crèmes pour le corps, parfums, lotions après rasage, détergents à lessive ayant une forte odeur). Assurez-vous également que la personne ne sera pas incommodée avant de lui apporter des fleurs ou des plantes.

Vous habitez loin de la personne atteinte de cancer? Un cadeau envoyé par la poste vous fournit une excellente raison d'appeler pour vérifier s'il a été livré. Une conversation téléphonique peut suivre, si l'autre le souhaite.

Continuez d'offrir de l'aide quand les autres ne le font plus

Le traitement du cancer et le rétablissement peuvent exiger beaucoup de temps. Les personnes atteintes se voient souvent offrir beaucoup d'aide au début, mais les bonnes intentions finissent par s'essouffler. Soyez l'ami qui continuera d'offrir son aide et son soutien aussi longtemps que nécessaire.

Parfois le cancer réapparaît. Le cas échéant, la personne atteinte pourrait réagir autrement à la situation, et avoir besoin d'un soutien différent. Vérifiez comment vous pouvez l'aider avant de répéter ce que vous avez fait après le premier diagnostic.

Comprenez que chaque diagnostic est unique

Chaque diagnostic de cancer est unique. La réaction de chaque personne atteinte l'est aussi. La maladie peut susciter chez elle une vaste gamme d'émotions. Ses états d'âme et ses attitudes pourraient varier d'un jour ou même d'une heure à l'autre.

Vous ne pouvez tout simplement pas prédire comment l'autre personne se sent, ni savoir ce qu'elle vit. Respectez ses humeurs, et respectez ses choix face à sa maladie.

Et souvenez-vous de ce que nous disions au début : le seul fait de vous asseoir et d'écouter est l'une des meilleures façons de soutenir une personne atteinte de cancer.