

Partenaires en soin

Un accompagnateur pour les *proches aidants*

Un diagnostic de cancer du sein ou de l'ovaire peut être une expérience bouleversante qui change le cours d'une vie. **Le cancer ne touche pas uniquement la femme qui en est atteinte; il touche aussi sa famille et ses amis.** Cet événement peut être tout particulièrement difficile pour le partenaire ou le conjoint, qui s'efforce d'être un aidant, tout en gérant ses propres émotions. Il ressent fort probablement les mêmes sentiments que sa compagne, comme de la colère, de la tristesse, de l'anxiété et de la peur.

Ce que la famille représente pour les survivantes



« Le fait d'avoir vécu cette expérience avec mon fils a soudé notre relation à jamais. »

Chantale



« La chose la plus difficile à faire lorsqu'on est malade, c'est de demander de l'aide. C'est toutefois nécessaire. L'expérience de la maladie est plus supportable lorsque la famille nous accompagne. »

Josiane



« Le fait d'avoir traversé cette épreuve avec mon mari a fait toute la différence... il était mon rocher. »

Sarah

Près de **900 000** personnes au Canada offrent des soins à un proche atteint du cancer.

Peut être, vous sentez vous seul, mais vous ne l'êtes pas.

Conseils utiles pour aider les aidants familiaux à tenir debout

1 - Attendez vous à être dépassé par les événements à un point ou un autre du parcours.

Nous ne voulons pas dire que vous devriez vous préparer à ressentir du stress ou de l'anxiété, mais sachez que de composer avec le cancer implique des défis, ainsi que des rebondissements imprévus, qu'ils soient bons ou mauvais. Certaines de ces expériences en matière de soins seront hors de votre contrôle. La capacité de développer une résilience face aux circonstances difficiles peut faire toute la différence entre marcher sur la corde raide et basculer.

2 - Rien ne sert de courir, il faut partir à point.

Lorsqu'un proche souffre, rien ne va assez vite. Vous serez tenté d'assumer très rapidement beaucoup de responsabilités et de porter sur vos épaules un poids qui peut paraître surhumain. Marquez une pause et faites le point sur les ressources qui vous entourent, y compris les amis et les membres de la famille qui peuvent donner leur appui. Les aidants qui font un départ trop rapide et trop intense sont souvent les premiers à s'épuiser et les derniers à demander de l'aide.

3 - Vous pouvez, à la fois, être un aidant, un partenaire et une personne.

Un sentiment de perte d'identité est courant chez les aidants, tout particulièrement lorsque leur rôle devient très intense. Vous pourriez remarquer un tel sentiment lorsque les gens vous demandent « comment ça va » et que votre première réponse est « on va bien ». C'est de votre état dont les gens s'enquièrent, mais tout ce que vous voyez, c'est le « nous ». Cette façon de penser peut susciter du ressentiment, de la colère et de la solitude; vous avez le droit d'aider, d'être aidé et de marquer une pause dans la prestation de soins.

Ressources de soutien canadiennes pour les proches aidants



Cancer de l'ovaire Canada

Offre un soutien aux femmes atteintes de cancer de l'ovaire ainsi qu'à leurs proches.

1-877-413-7970 / www.ovairecanada.org



Fondation canadienne du cancer du sein

Le principal organisme caritatif canadien qui se consacre, sous l'impulsion de la communauté, à lutter contre le cancer du sein.

1-800-387-9816 / www.cbcbf.org/fr



Fondation du cancer du sein du Québec

Service de soutien et d'information sans frais, partout au Québec, par téléphone ou par courriel.

1-877-990-7171 / www.rubanrose.org



Le Réseau aidant

Un réseau de téléapprentissage, pour les proches aidants, qui offre un large éventail de contenu sur des sujets relatifs à la santé et le bien-être.

1-866-396-2433 / www.lereseauaidant.ca



Ovaire Espoir

Ovaire espoir est un groupe d'entraide pour les femmes du Québec atteintes de cancers gynécologiques.

1-844-637-7647 / www.ovairespoir.ca



Willow Soutien pour le cancer du sein ou héréditaire

Soutien, solidarité et renseignements à toute personne touchée par un cancer du sein ou héréditaire.

1-888-778-3100 / www.willow.org/fr

Rendu possible avec le soutien de

AstraZeneca 

 FONDATION
CANCER DU SEIN
DU QUÉBEC