



Accompagner un proche atteint de cancer

Un guide de la Ligue contre le cancer
pour les proches et les amis



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Editeur

Ligue suisse contre le cancer (LSC),
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60,
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Responsable de projet et rédactrice de la version originale en allemand

Susanne Lanz, LSC, Berne

Conseils scientifiques

(Par ordre alphabétique)

Maya Andrey, lic. phil. psych., Bienne, Liselotte
Dietrich, infirmière ES, accompagnatrice
sociale, membre de l'Association profession-
nelle suisse de l'accompagnement social,
Herisau, Sabine Jenny, lic. phil, Dr phil.
Brigitta Wössmer, psychologue clinique FSP,
psycho-oncologue FSP, Bâle

Auteurs de la version en allemand

Susanne Lanz, LSC, Berne
Rolf Marti, komma pr, Berne
Les conseillères spécialisées citées plus haut

Traduction de l'allemand

Gabriella Pidoux, MPH, LSC, Berne

Révision

Jacques-Olivier Pidoux, LSC, Berne

Photos

Couverture: PantherMedia | P. 4, 10, 32:
shutterstock | P. 14, 28, 36, 42: Imagepoint SA,
Zurich | P. 22: Simmon Jarrett/Corbis

Conception graphique LSC, Berne

Impression Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2017, 2015, 2009, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 6^e édition revue et corrigée

Sommaire

Editorial	5
Vivre avec le cancer	6
Questions au sujet du traitement	6
Le soutien des proches	7
Les enfants aussi sont concernés	11
Un tourbillon de sentiments	15
Identifier ses sentiments	15
Colère et agressivité	16
Culpabilité et mauvaise conscience	17
Changements physiques et psychiques	19
Les changements au quotidien	21
La redistribution des rôles	21
Le surmenage	25
Évitez les excès	27
Le dialogue	29
L'écoute active	29
S'exprimer clairement	30
Éviter les malentendus	31
Les thèmes à aborder et à régler	33
Le retour à la vie quotidienne	37
Rester en relation	37
S'aménager du temps libre	38
Après la thérapie	39
Suivi médical et réadaptation	40
Perte et deuil	41
Comment parler de la mort ?	41
Suicide accompagné, suicide, soins palliatifs	43
Conseils et informations	45
Étranger en Suisse ?	45
Faites-vous conseiller	46



Chère lectrice, cher lecteur,

Par souci de lisibilité, nous renonçons à mentionner explicitement les deux genres. Le masculin implique toujours la forme féminine.

Cancer. Pour les malades comme pour leurs proches, le diagnostic est généralement un choc. Du jour au lendemain, la vie bascule; le présent, l'avenir, tout est chamboulé et les questions se bousculent, chargées d'espoir un jour, lourdes d'angoisse et de colère le lendemain.

Conjoint, partenaire, ami, enfant, frère ou sœur, cousin, voisine ou collègue de travail, vous représentez un soutien essentiel pour la personne concernée. Rétrospectivement, les patients touchés par un cancer soulignent à quel point être accompagné par leurs proches a été important.

Voir quelqu'un de proche ou même une simple connaissance atteinte dans sa santé n'est cependant pas facile. Il est normal de se faire du souci, de se poser des questions. «Comment dois-je réagir? Qu'est-ce qui va changer au quotidien, dans ma relation avec la personne malade»? A cela s'ajoutent des craintes concernant vos propres besoins: trouveront-ils encore une place?

La brochure que vous tenez entre vos mains ne vous apportera pas de réponses toutes faites. Elle a pour objectif de vous guider, de vous amener à cerner les questions qui vous préoccupent, et de vous aider à y voir plus clair.

Nous espérons que vous y trouverez également un soulagement: en effet, tout ne repose pas sur vos épaules et personne n'attend de vous une attitude parfaite. Ne soyez pas trop dur avec vous-même, tout le monde a ses insuffisances et ses faiblesses.

N'hésitez pas à exprimer vos pensées, vos émotions; parlez avec la personne malade, vos amis, vos proches, l'équipe médicale. Vous pouvez aussi vous adresser à votre ligue cantonale contre le cancer, à la Ligne InfoCancer ou rejoindre un groupe d'entraide pour les proches.

Vous trouverez des conseils et des informations utiles dans de nombreuses autres brochures de la Ligue contre le cancer. Les professionnels à l'œuvre au sein des ligues cantonales et régionales et à la Ligne InfoCancer sont là pour vous conseiller et vous accompagner. Vous trouverez les coordonnées nécessaires à la fin de cette brochure.

Dans tous les cas, n'oubliez pas: vous n'êtes pas seul pour affronter la maladie.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent,

Votre Ligue contre le cancer

Vivre avec le cancer

Quand le diagnostic «cancer» tombe, c'est une sorte de choc pour le patient et pour ses proches. Les questions et les doutes surgissent :

- Quelle est la gravité de la maladie ?
- Quelles sont les chances de guérison ?

Pourtant, le diagnostic «cancer» ne dit rien sur l'avancement de la maladie, les chances de guérison et les perspectives d'avenir de la personne atteinte.

De nombreux patients continuent à vivre longtemps et dans de bonnes conditions en dépit de la maladie et certains en guérissent. Pourtant, le cancer est associé dans l'esprit de beaucoup à une condamnation à mort.

En général, après le diagnostic, un plan de traitement est élaboré et discuté avec le patient et ses proches. Selon la situation, la thérapie se déroule en plusieurs étapes et peut durer un temps considérable. Cette situation est astreignante pour tous les acteurs concernés.

Si la personne malade est d'accord, accompagnez-la aux consultations chez le médecin. Ceci a l'avantage que vous disposerez des mêmes informations et que vous pourrez discuter ensemble des avantages et inconvénients d'une thérapie.

Questions au sujet du traitement

Réfléchissez ensemble aux questions que vous désirez poser au médecin et notez-les. Vous avez droit à des informations claires et précises. Une bonne compréhension du traitement peut contribuer à vous sécuriser.

- Qu'est-ce que je désire savoir au sujet de la maladie, de ses répercussions et des traitements ?
- Quels avantages et inconvénients faut-il soupeser ?
- Quels seront les effets indésirables ? Quels moyens sont à disposition pour les gérer ?
- Quelles thérapies complémentaires peuvent apporter un soulagement ?
- Comment la vie continuera-t-elle ?
- Qui nous soutiendra ?
- Pouvons-nous aussi avoir recours à un soutien et des conseils psycho-oncologiques (voir p. 46) ?

Prenez le temps

Les cancers et leurs traitements sont complexes et difficiles. Si vous ne comprenez pas, ou si lors d'un précédent entretien, vous n'avez pas compris quelque chose, n'hésitez pas à poser des questions. Comme vous êtes confronté à une toute nouvelle thématique, il est normal d'oublier certaines choses déjà entendues.

Les questions essentielles sont peut-être celles qui touchent la qualité de vie. Comment épargner le plus de souffrances possible à la personne malade? Comment éviter que la maladie devienne un thème dominant dans la vie de tous les jours et dans votre relation avec la personne malade? En bref, comment faire au mieux dans ces circonstances?

Il n'existe aucune réponse universelle à ces questions. L'important est de prendre en compte vos propres besoins, ceux de la personne malade et de tout l'entourage, et de trouver ensemble la meilleure façon d'affronter les difficultés qui se présentent. Cela demande du temps et il vaut la peine de recourir au soutien de personnes qualifiées (voir pp. 46 et suiv.).

Le soutien des proches

Selon la situation, les répercussions de la maladie sur le quotidien sont conséquentes et requièrent une réorientation et une adaptation de tout l'entourage.

En tant que proche, vous pouvez être d'un grand soutien pour la personne atteinte, surtout si vous réussissez à rester serein.

Ceci n'est pas facile, car vous êtes impliqué émotionnellement, vous devez faire face à des tâches supplémentaires que vous n'arrivez pas toutes à gérer – même si vous le souhaitez (voir encadré p.8), votre existence matérielle est peut-être menacée. En tant que proche, le danger de devenir hyperactif est réel.

Il y a tant de tâches à accomplir à la fois qu'il ne reste plus assez de temps pour des choses en commun. Même pour celles qui autrefois faisaient partie du quotidien, comme par exemple de manger ou de se promener ensemble. Malgré tout, il est important de garder, tant que peut se faire, certains rituels.

Il n'y a pas que les activités communes qui comptent. Rien que le fait d'être à proximité, ou de savoir que quelqu'un va passer ou appeler, est ressenti par la plupart des personnes atteintes comme un soutien.

S'occuper et soigner un proche

En plus des tâches organisationnelles et administratives, beaucoup de proches prennent en charge une partie des soins et de l'accompagnement.

Tirer au clair, organiser, déléguer

En cas de longue et difficile maladie, les personnes concernées et leurs proches doivent élucider un certain nombre de points, par exemple :

- Clarifier la situation avec l'employeur, la caisse maladie, les autres assurances, les services sociaux, entre autres.
- accompagner la personne aux consultations médicales, aux séances de thérapie
- organiser les visites à l'hôpital
- prendre en charge le travail administratif
- parler avec les enfants (voir aussi pp.11 et suiv.)
- organiser la prise en charge des enfants
 - qui va chercher la fille de 5 ans au jardin d'enfants ?
 - qui amène le fils de 12 ans à l'entraînement de football ?
 - qui contrôle les devoirs ?
- Prendre en charge les tâches organisationnelles ou les déléguer

• _____

• _____

Ils le font souvent volontairement et de tout cœur, mais parfois aussi par un sentiment d'obligation ou pour répondre au souhait de la personne malade. Leur engagement est en principe bénévole.

La pression augmente pour un grand nombre de proches qui prodiguent des soins, d'autant plus pour ceux – comme c'est le cas aujourd'hui pour la plupart d'entre eux – s'ils doivent ou veulent continuer à travailler. Avec le temps, pour beaucoup, il devient impossible de concilier soins, activité professionnelle, famille et ses propres besoins.

Il en résulte un conflit entre ses propres besoins et les contraintes d'une activité professionnelle.

Les conséquences

- sur la prévoyance vieillesse
 - sur le développement professionnel
- peuvent être lourdes.

Des contraintes sociales et des répercussions sur le réseau relationnel peuvent en résulter avec des problèmes psychiques et physiques à la clé.

Tôt ou tard, ces charges multiples entraînent chez certaines personnes un abandon de leur emploi, avec pour conséquence des préjudices tant sur le plan professionnel que financier.

Chercher des solutions

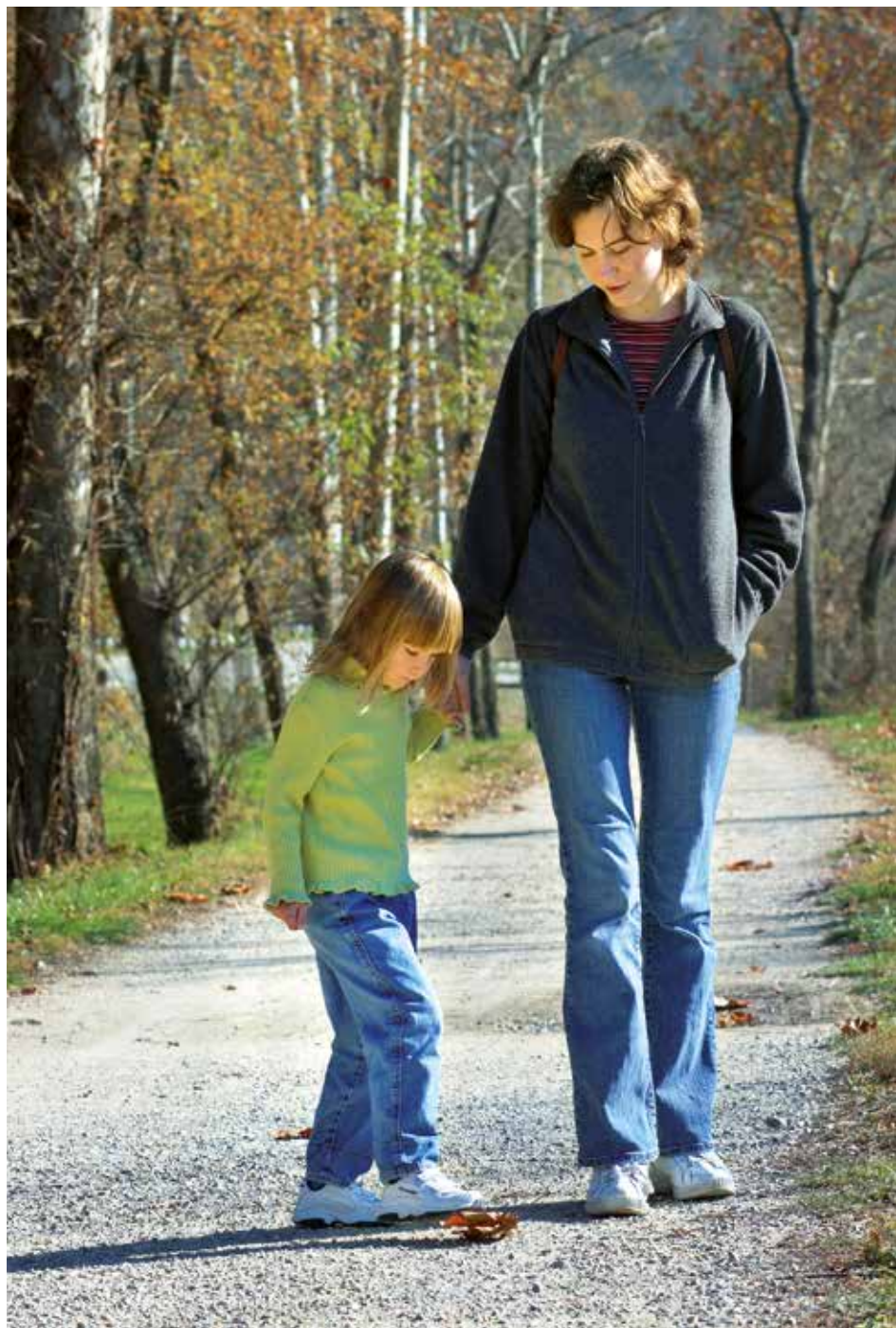
Dans cette situation, il est utile de se poser certaines questions :

- A quelles offres de soutien et d'aide pouvez-vous avoir recours ?
- Comment assurer les coûts financiers ?
- A quels dédommagements en tant que proche aidant ai-je droit ? Au près de mon employeur ? Au près d'une assurance ?
- Comment puis-je m'assurer, aussi financièrement ?
- Puis-je obtenir un congé temporaire de mon emploi ?

Votre ligue cantonale (voir pp. 54 et suiv.) vous conseille et vous accompagne volontiers, afin de trouver une solution selon vos besoins.

En Suisse, concilier activité professionnelle, vie privée et soins à des proches rencontre encore peu d'écho. Mais différentes institutions et organisations commencent à s'occuper de cette thématique nommée, dans le langage spécialisé, « work and care ». La Ligue suisse contre le cancer y travaille aussi activement.

A partir de la page 46, sous « Conseils et informations » et « Internet » vous trouverez d'autres points de repères et des offres de



contact. N'oubliez pas à la page 21 le chapitre « La redistribution des rôles ».

Les enfants aussi sont concernés

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont sensibles à tous les événements qui surviennent dans leur entourage immédiat – ils les perçoivent, mais sans les comprendre exactement. Il est important de tenir l'enfant informé de la maladie de son parent et de ne pas esquiver ces questions.

La transparence est importante

Les enfants, même lorsqu'ils sont petits, sentent que quelque chose ne va pas. Dans le souci d'épargner leurs enfants, les adultes taisent la maladie. L'enfant se sent alors exclu et pas pris au sérieux.

Il se pose de nombreuses questions et des idées surgissent. Il ne les exprimera pas toujours directement, mais cherchera ses propres réponses et explications. Il s'imaginera des scénarios, généralement plus angoissants que la réalité.

A cela s'ajoute la peur de la perte de l'amour et de la sollicitude parentale ainsi que la crainte de tomber lui-même malade.

En règle générale, les parents sous-estiment la capacité des enfants à affronter la vérité. Une information claire et véridique l'aide à voir les choses d'une façon réaliste et évite l'apparition de possibles sentiments de culpabilité. Il se sent plus sûr.

Sentiments de culpabilité chez les enfants

Lorsqu'un enfant sait ou sent qu'un de ses parents est gravement malade ou, mourant, il croit souvent que son propre comportement en est la raison. Soit parce qu'il n'a pas été assez gentil ou qu'il a eu de mauvaises notes.

De ce fait, il est indispensable de communiquer à l'enfant qu'il n'y a pas de faute de sa part.

Les adolescents sont peut-être confrontés au dilemme qu'ils aimeraient (et doivent!) suivre leur propre chemin, malgré la maladie de maman ou papa. Ou alors ils traversent une phase où ils ont une opinion différente de celle de leurs parents et ils le manifestent bruyamment.

Ce sont là quelques raisons pour lesquelles les enfants et les ados doivent être informés, que leur attitude n'influence pas la maladie de leur parent. Leur vie en est bouleversée mais pas menacée.

Questions à se poser

Le comportement de l'enfant s'est-il modifié depuis que maman ou papa est malade? Dans quelle mesure?

Votre enfant pose-t-il beaucoup de questions?
Lesquelles?

- L'enfant est-il plus obéissant?
- Ses performances scolaires diminuent-elles?
- A-t-il les nerfs à fleur de peau?
- Est-il distrait?
- Se montre-t-il indifférent?
- Ne joue-t-il plus avec d'autres enfants?

Percevoir les changements

Il se peut que le comportement de l'enfant change soudainement, que ses résultats scolaires baissent, qu'il agisse de façon inhabituelle ou qu'il développe des problèmes physiques ou psychiques.

Un oui à une de ces questions ou à des questions similaires ne signifie pas automatiquement que ces changements sont induits par la maladie de maman ou papa. Il se peut aussi que l'enfant soit dans une certaine phase de développement qui explique la modification de son comportement.

Cependant un soudain comportement inhabituel, inexistant auparavant, nécessite clarification et sensibilité. L'enfant a-t-il peur ? Se sent-il désécurisé ? Est-il en souci ?

Il est important de trouver où le bât blesse. Une aide professionnelle peut être utile, votre ligue cantonale ou régionale vous conseille volontiers. A partir de la page 46, vous trouverez de plus amples informations.

Quand le cancer touche les parents

Dans la brochure « Quand le cancer touche les parents », les parents atteints de cancer trouvent des repères de ce que, peut-être, leurs enfants traversent. La brochure fournit aussi des pistes essentielles de comment parler de la maladie et organiser un nouveau quotidien avec votre ou vos enfants. Il existe sur le même sujet un dépliant de 8 pages avec des conseils supplémentaires pour le corps enseignant (voir p. 49).



Un tourbillon de sentiments

Se trouver confronté à une maladie cancéreuse éveille les émotions les plus diverses. A côté de celles qui semblent légitimes, d'autres peuvent s'y ajouter, paraissant de prime abord déplacées et suscitant de la peur ou de la culpabilité.

Les sentiments, ni justes, ni faux

Les sentiments, partie intégrante de l'être humain, ne sont ni justes, ni faux. Ils sont simplement vrais. Vrais dans le sens où ils nous préoccupent, nous bouleversent et que nous devons les affronter.

Certains sentiments peuvent survenir seuls, l'un après l'autre ou tous ensemble. Vous vous sentez alors comme pris dans un véritable tourbillon. L'important est de parvenir à identifier ces sentiments – même les plus désagréables – et à les vivre en toute conscience.

Gardez toujours à l'esprit que les sentiments ne sont ni justes ni faux, il n'y a pas à les juger. Ils évoluent avec le temps et chaque individu les aborde différemment suivant la situation.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de les vivre ou les exprimer.

Laissez-vous guider par votre expérience de vie. Vous vous souvenez peut-être comment, en

d'autres occasions, vous avez maîtrisé des expériences difficiles. Nous possédons tous des forces intérieures auxquelles nous pouvons avoir recours.

Identifier ses sentiments

Les sentiments douloureux sont difficiles à contrôler, surtout en situation de crise. L'important est de les reconnaître, les accepter et les nommer.

Les questions dans l'encadré de la page 19 peuvent peut-être vous aider à mettre de l'ordre dans vos sentiments.

Chercher des échappatoires

Essayer d'identifier ce qui pourrait vous soutenir et vous aider à lâcher-prise : parler avec quelqu'un, s'adonner à une activité que vous aimez, exercer un sport, écrire, peindre, rêver éveillé ou méditer.

Si des pensées tournent sans interruption dans votre tête, vous pouvez essayer de lâcher-prise et de les « jeter par-dessus bord » en paroles et en gestes.

Pour vous aider à y arriver, vous pouvez vous dire : « J'ai été assez longtemps en colère, maintenant je veux voir si d'autres sentiments importants émergent. »

L'accompagnement d'une personne qualifiée peut aider lorsqu'on n'y arrive pas tout seul (voir p. 46).

Colère et agressivité

Même dans les situations de tous les jours, beaucoup de personnes ont de la peine à exprimer leur colère. Cela est d'autant plus valable lorsque nous sommes confrontés à des difficultés et devons, par exemple, faire face à un diagnostic de cancer.

Une fréquente manœuvre de diversion

En premier, l'accusation porte souvent sur « les autres ». Au lieu de : « Je suis en colère, car cette maladie m'empêche de garder mon indépendance », la personne dira : « Fais-tu exprès de mettre les choses hors de ma portée ? ».

Ce schéma est courant. Il montre combien il est difficile d'aborder les sentiments négatifs. Afin de malgré tout relâcher la pression, l'entourage proche est accusé de tous les maux terrestres. Cela peut conduire à rendre la personne malade vraiment exécration pour les proches.

Actuellement, lesquels de ces sentiments m'animent ?

- peur
- impuissance, détresse
- tristesse
- désespoir
- toujours les mêmes questions : pourquoi lui ? pourquoi elle ? pourquoi maintenant ?
- colère
- mouvement de colère, révolte
- doute
- sentiment de culpabilité
- indifférence
- _____
- _____

Vous pouvez vous sentir blessé par les agressions verbales violentes de la personne malade. Car, selon vous, vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour lui alléger le quotidien.

Essayez de ne pas prendre ces reproches personnellement. Ces explosions de colère ne vous sont pas destinées, elles sont le reflet de l'impuissance face à la maladie.

Lorsque la personne malade sent, que malgré son agressivité, elle est acceptée, cela lui permettra de verbaliser sa colère et de mieux la gérer.

Modifier les schémas de réaction

Vous pouvez aussi ressentir de la colère face aux propos amers et blessants de la personne malade.

Gardez à l'esprit que répondre de façon défensive ne servira à rien. Il y a d'autres alternatives à des accusations violentes. Par exemple, « je comprends que tu ressentis et exprimes de la frustration, mais tu vas trop loin dans ta manière de me parler, cela me blesse. »

Vous éviterez ainsi d'accumuler des ressentiments et signalez à la personne votre compréhension pour ses accès de colère.

Par ailleurs, il est important de reconnaître et d'exprimer votre propre colère face à la maladie et aux changements survenus dans votre vie. Laissez-vous un espace pour l'exprimer : parler à des amis, écrire, se dépenser physiquement, se promener, écouter de la musique, « chatter », etc.

Culpabilité et mauvaise conscience

Même si la raison dit qu'il est inutile de culpabiliser, nombreux sont les proches de malades du cancer à être titillés par la culpabilité à un moment donné.

Questions obsédantes

Si le cancer frappe une personne très proche, vous vous demandez peut-être « pourquoi elle et pas moi ? », « pourquoi justement lui ? »

S'il s'agit d'une personne jeune, à plus forte raison un enfant, la question devient encore plus douloureuse : « Pourquoi quelqu'un de si jeune se voit-il confronté à quelque chose de si dur, alors que moi j'ai déjà vécu une bonne partie de ma vie ? »

Autocritique

Le sentiment de culpabilité peut aussi découler de reproches que vous vous faites, par exemple : « Mon mari ne serait peut-être pas tombé malade si j'avais évité de fumer continuellement ? »

Certaines personnes pensent par ailleurs qu'il existe un lien entre l'état d'esprit et le cancer. Apparaissent alors les doutes du genre « Le cancer de ma femme est-il dû à nos fréquentes disputes ? ».

Il se peut encore que vous soyez assailli par le remords si de temps en temps vous vous sentez bien malgré les difficultés, si vous passez un bon moment alors que la personne malade est déprimée et ne peut partager votre bonne humeur. Peut-être êtes-vous parfois impatient avec la personne, vous vous énervez et ensuite vous vous faites des reproches.

Bien que l'état psychique influence l'état physique et que les personnes en souffrance psychique peuvent avoir tendance à tomber plus facilement malade, elles n'attrapent pas plus le cancer que les personnes en bonne forme psychique. De même, un état d'esprit combatif et positif ne protège pas du cancer.

Malgré ces constatations scientifiquement prouvées, il reste, pour la plupart d'entre nous, la question du pourquoi et de sa propre part de responsabilité. Chaque personne aimerait comprendre ce qui lui arrive et ce qui arrive à ses proches.

De nombreux facteurs entrent en jeu dans l'apparition d'un cancer, c'est une maladie complexe, que l'on ne peut réduire à une seule cause.

Le mythe de ce qui est parfois appelé la « personnalité cancéreuse » a aussi pu être scientifiquement réfuté. Les personnes peu sûres d'elle ou celles qui n'expriment pas leur colère ne tombent pas plus souvent malade du cancer que celles qui expriment leurs sentiments négatifs.

Par contre il est vrai qu'une atteinte cancéreuse peut déclencher des réactions psychiques comme le découragement ou l'autocritique, tant chez la personne concernée que chez les proches.

Un soutien et un accompagnement psycho-oncologique est fortement recommandé dans de telles situations de même qu'en cas de mauvaise conscience ou de sentiments de culpabilité (voir aussi p. 20).

Quels sentiments de culpabilité ressurgissent tout le temps ?

Dans quelles situations apparaissent-ils ?

M'est-il déjà arrivé de parvenir à lutter contre la mauvaise conscience ou la culpabilité ? Comment y suis-je parvenu ?

Changements physiques et psychiques

La maladie et certains traitements peuvent entraîner des modifications physiques. Peut-être votre mari, votre compagnon porte-t-il désormais une dérivation intestinale artificielle (stomie) ? Peut-être

votre femme, votre amie a-t-elle subi l'ablation d'un sein ?

La plupart du temps, les modifications corporelles n'influencent pas l'affection que l'on ressent pour une personne. Malgré tout, cela entraîne une confusion de sentiments et peut involontairement conduire à des malentendus.

La personne concernée interprète peut-être un geste ou une parole de façon erronée et se sent blessée ou remise en question. Ce malentendu peut engendrer qu'elle se détourne de vous.

Il se peut aussi que la personne concernée éprouve de la gêne et se replie sur elle-même, par exemple parce que son apparence s'est modifiée ou qu'elle se sent dévalorisée.

N'interprétez pas ce comportement comme un rejet de votre personne et n'hésitez pas à lui montrer, par des mots et des gestes, que vous continuez à l'aimer et à l'estimer, en dépit de toutes les modifications physiques et psychiques qui peuvent survenir.

Etre sincère avec soi-même

Il se peut que vous ressentiez tout de même un certain malaise face aux changements corporels de la personne malade, ou que ses fluctuations d'humeur vous soient pé-

nibles. Demandez-vous librement et sincèrement quelles sont les modifications que vous avez de la peine à supporter.

Vous aurez besoin de temps pour vous habituer à tous les changements qui surviennent. Ce processus peut être difficile. N'ayez pas mauvaise conscience si vous vous adaptez lentement, vous ne pouvez pas précipiter les choses.

Essayez plutôt d'en parler avec la personne malade. Si vous ne vous sentez pas la force de le faire seul, une personne extérieure, dont c'est le métier, peut vous apporter une aide précieuse. Vous trouverez notamment un soutien auprès de l'équipe soignante, de la Ligue contre le cancer de votre canton. Au besoin ils vous fourniront volontiers les adresses d'autres professionnels. Consultez aussi les indications à la page 46.

J'ai du mal à supporter les modifications physiques suivantes :

- cicatrices de l'opération
- prothèse (dérivation intestinale, aide vocale, prothèse du sein)
- chute de cheveux
- faiblesse physique
- douleurs
- manque d'énergie
- fatigue

J'ai du mal à supporter les modifications psychiques suivantes :

- l'humeur dépressive
- la résignation
- l'anxiété
- le désespoir
- la colère et l'agressivité
- l'impatience
- les sautes d'humeur
- l'isolement

Les changements au quotidien

La maladie est subitement là, et elle prend de plus en plus de place dans la vie quotidienne. Elle s'immisce dans tous les domaines de l'existence et pèse aussi sur votre relation avec la personne malade. Vous devez faire face à de nombreuses nouvelles situations.

En effet :

- la personne malade peut changer physiquement,
- la personne malade peut changer du point de vue psychologique,
- la vie quotidienne doit être réorganisée,
- le fardeau de la maladie pèse de plus en plus sur toutes les personnes concernées.
- les relations sociales peuvent se modifier
- les valeurs changent.

La redistribution des rôles

Une personne gravement atteinte dans sa santé doit souvent renoncer à accomplir une grande partie de ses tâches et activités – ce qui signifie davantage de travail pour les proches, les amis et les connaissances.

Peut-être que votre partenaire s'était chargé(e) jusque-là de tenir le ménage et vous, ou quelqu'un d'autre, devra prendre le relais.

Si par contre une partie du revenu commun disparaît à cause de la maladie de votre conjoint, vous devrez peut-être (re)commencer à travailler.

Dans bien des cas, la maladie provoque un changement des rôles: vous vous occupez maintenant de gagner de l'argent afin de subvenir aux besoins financiers. Vous soignez vos parents qui autrefois se sont occupés de vous. A l'inverse, votre partenaire autrefois actif, ne peut plus entretenir le jardin, la maison et tout le reste.

Il en résulte des difficultés tant pratiques que psychologiques. Vous pouvez vous retrouver confronté à des questions banales – en apparence du moins: comment fonctionne l'aspirateur, le lave-linge, le lave-vaisselle? Comment vais-je m'y prendre pour gérer les finances de la maisonnée, les questions d'assurances, les démarches administratives? Comment vais-je maîtriser les nouvelles technologies lors de ma reprise d'une activité professionnelle?

Perte de contrôle

Tandis que vous assumez des responsabilités et du travail supplémentaires, la personne malade doit en abandonner. Cela peut la conduire à une perte d'identité.



Une personne qui n'est soudain plus capable de subvenir à ses besoins financiers ou à ceux de sa famille peut, dans certaines conditions, ressentir cela comme une humiliation. La personne qui autrefois s'occupait seule du ménage doit apprendre à se contenter du rôle d'aide.

La situation peut aussi devenir difficile lorsque les enfants doivent soigner un des parents.

Prendre conscience des changements

Cette redistribution des rôles renvoie la personne malade à la perte des capacités et des fonctions qui étaient les siennes jusqu'ici, et peut lui donner le sentiment d'être devenu tributaire de son entourage.

Dans cette situation, le manque de temps couplé à une irritabilité exacerbée, engendrent facilement des conflits – d'autant que la maladie peut encore aggraver des problèmes relationnels existants auparavant mais latents.

Essayez de décrire au mieux les changements survenus dans votre quotidien. Notez vos pensées et vos réflexions: vous aurez ainsi une image plus claire de la situation et serez mieux à même de réagir.

Quelles sont les tâches et obligations nouvelles qui vous incombent ?

- Plus de travail dans la tenue du ménage (quelles tâches?)

- Plus de responsabilités par rapport à la garde des enfants (quoi, quand?)

- Reprise d'une activité professionnelle ou augmentation des heures de travail

- Soins et aide au malade (lesquels?)

- Contacts plus fréquents avec les autorités, les assurances, les banques, etc.

Autres

Qu'est-ce qui a été supprimé ou réduit depuis l'apparition de la maladie ?

- Activité professionnelle
- Sécurité matérielle
- Temps disponible pour les enfants
- Temps à consacrer aux parents, amis, connaissances
- Loisirs (lesquels)

Temps pour soi et possibilités de repos (précisez)

Autres (ce que vous ne pouvez plus faire)

Quelles sont les autres choses qui ont changé ?

La relation avec la personne malade (de quelle façon ?)

Les sujets de conversation avec les autres (à quel propos, avec qui ?)

Votre engagement au poste de travail (dans quelle mesure ?)

Les relations avec les membres de la famille, les amis, le voisinage (dans quelle mesure, avec qui ?)

L'image que vous avez de vous-même/L'estime de soi (positivement/négativement ?)

- Le temps de faire les choses qui vous tiennent à cœur (lesquelles?)

- Autres _____

Le surmenage

Même si vous disposez d'une énergie physique et morale importante, tôt ou tard vous devrez vous rendre à l'évidence : vous ne pouvez pas tout faire vous-même.

L'accompagnement et les soins à une personne proche peuvent être enrichissants, mais ils sapent les forces et des signes d'épuisement apparaissent : une fatigue persistante, une tristesse quasi insurmontable, des signes physiques comme des maux de dos et des maux de tête, etc.

Différentes études montrent que 20% des proches aidants auraient eux-mêmes besoin d'un soutien psychologique tant la charge psychique s'alourdit au cours du temps.

Reconnaître les signes d'épuisement

L'idéal est de mobiliser de l'aide et du soutien auprès d'amis et dans votre cercle de connaissance avant que des signes d'épuisement apparaissent.

Malgré tout, vous vous direz peut-être un jour : « Je n'en peux plus. » Or, vous savez aussi que vous ne pouvez pas vous permettre d'abandonner.

Dans cette situation, ou mieux : avant d'en arriver là, il vous faut trouver des moyens de vous décharger. Pour y parvenir, la première chose à faire est de déterminer dans quel domaine vous êtes débordé.

Ce qui vous surcharge :

- les tâches supplémentaires
- les soucis financiers
- le manque de temps libre
- la résignation de la personne malade
- la peur de perdre la personne aimée
- le sentiment de ne pas pouvoir partager mes soucis
- autres _____

**De quoi avez-vous besoin ?
Qu'est ce qui pourrait vous
soulager ?**

- de l'aide pour le ménage
- de l'aide pour la garde des enfants
- de l'aide pour les soins de la personne malade
- un soutien financier
- un soutien psychologique
- le soutien d'amis

- autres _____

Une fois que vous aurez défini, selon votre situation personnelle, les domaines dans lesquels vous avez besoin d'aide, vous pourrez vous organiser en conséquence.

Acceptez le soutien que vous offre votre entourage, et osez demander de l'aide concrète. Certains de

vos voisins, amis ou collègues de travail sont sûrement prêts à vous seconder. Mais il est important de délimiter ensemble ce que vous attendez de ces personnes. Parler clairement est le meilleur moyen d'éviter les malentendus ou les sentiments de malaise.

Qui vous a offert son aide jusqu'à présent ?

Dans quel domaine ?

Accepter l'aide

Cherchez aide et soutien avant d'être totalement épuisé. Si cette démarche vous semble trop difficile, n'hésitez pas à vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région ou au service social de votre commune ou à celui de l'hôpital. Si l'aide dont vous avez besoin porte surtout sur les soins à apporter à la personne malade adressez-vous au service de soins à domicile.

Consultez aussi le chapitre « Le soutien des proches » p. 7 ainsi que les différentes informations p. 46.

A qui pourriez-vous demander de l'aide ?

Dans quel domaine ?

Quand et à quelle cadence ai-je besoin d'aide ?

Comment puis-je exprimer ma reconnaissance pour l'aide obtenue ?

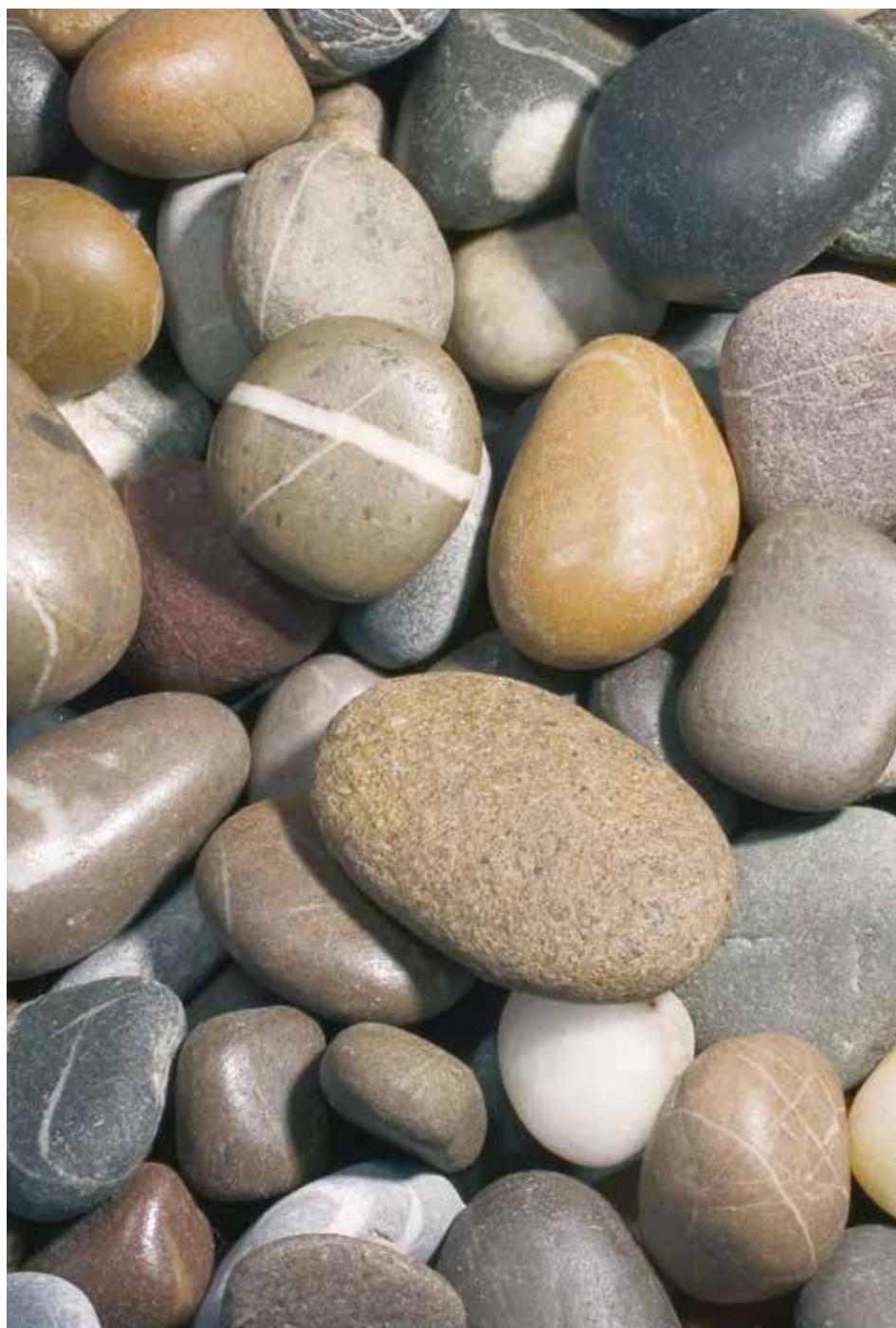
Evitez les excès

La personne malade a besoin de soins attentifs. Mais une attention excessive, infantilisante ou un débordement de prévenance peuvent l'étouffer. Elle risque en outre de ne pas se sentir véritablement entendue.

Cela peut engendrer des conflits larvés. Comme la personne malade sent que vous lui voulez du bien, elle n'a pas le courage de refuser vos bonnes intentions. Elle désire peut-être, par exemple, être un moment seule ou exécuter certaines tâches elle-même, mais n'ose pas le dire.

C'est pourquoi il est recommandé de se concerter sur quelles tâches la personne, malgré la maladie, peut et aimerait encore exécuter. Vu que la situation, les besoins et les possibilités varient au fil du temps, la répartition des tâches doit être adaptée tout au long de la maladie.

Il est important que vous traitiez votre proche malade de la même façon qu'avant sa maladie et que vous ne preniez pas de décisions importantes derrière son dos. Sinon il pourrait avoir l'impression d'être dévalorisé.



Le dialogue

Communiquer est aussi important que difficile. Cela vaut pour la communication entre vous et la personne malade, ainsi qu'avec les membres de l'équipe soignante et médicale.

Il ne suffit pas de dire: «Nous sommes des gens ouverts, nous parlons de tout et sans détour.» Certes, de nombreux malades souhaitent cette ouverture d'esprit, veulent savoir et ont besoin de parler. Mais d'autres s'expriment moins, ont besoin de garder certaines choses pour eux, et ne veulent pas de détails sur leur maladie.

L'important est de respecter le souhait de la personne malade. Si vous sentez qu'elle ne désire pas parler de la maladie et de ses conséquences, ne la forcez pas. Mais assurez-vous qu'elle ne souhaite *vraiment* pas s'exprimer à ce sujet.

L'écoute active

Parler avec quelqu'un, c'est d'abord savoir écouter. L'écoute active signifie être là pour l'autre, se taire et entrer dans son monde. Évitez les réponses rapides ou les conseils trop prompts qui empêchent un dialogue de qualité, une écoute réelle.

Lorsque deux personnes sont véritablement à l'écoute l'une de l'autre, quelque chose change. Elles sont en confiance pour parler de leur peur, leur souffrance, leur révolte intérieure. Elles en prennent mieux conscience et acceptent des sentiments peut-être refoulés jusque-là. Toutes deux en ressentent un effet libérateur et leur relation s'en trouve approfondie.

Disponibilité intérieure

N'entamez pas une discussion de fond si vous n'êtes pas prêt intérieurement ou si vous êtes pressé et devez regarder sans cesse votre montre.

Si d'autres thèmes vous occupent l'esprit, si vous n'êtes pas encore prêt à écouter ce que l'autre veut dire, votre disponibilité ne sera qu'apparente.

Avant d'aborder un sujet important avec la personne malade ou une personne concernée, clarifier pour vous les points suivants:

- Suis-je intérieurement prêt à dialoguer ?
- Qu'est-ce que j'espère de cet entretien ?
- Quels thèmes aimerais-je aborder ?
- Quel est le bon moment, le bon endroit ?

S'exprimer clairement

Par ailleurs, si vous voulez avoir un dialogue constructif avec quelqu'un, vous devez aussi exprimer clairement vos souhaits et vos craintes. Ne vous cachez pas derrière des formulations impersonnelles telles que « on dit, on pense », qui pourraient laisser croire que vous n'assumez pas véritablement ce que vous dites.

Parlez plutôt à la première personne: si vous dites « je voudrais » ou « je pense », votre interlocuteur saura ce que vous pensez vous, et non pas ce qui se dit en général. Vous serez entendu et plus crédible si vous êtes direct et éliminez d'emblée les malentendus.

Formuler ses besoins

Peut-être aurez-vous tout d'abord du mal à formuler clairement vos besoins ou vos préoccupations. Au vu des difficultés de la personne malade, ils vous semblent peut-être insignifiants. Vous craignez aussi peut-être de surcharger le patient ou la patiente de soucis supplémentaires.

Ménager ainsi la personne malade part d'un bon sentiment mais n'est toutefois pas toujours justifié. Très souvent, les malades sont au contraire soulagés de pouvoir,

à leur tour, aider ceux qui les entourent et contribuer à leur bien-être.

Percevoir les difficultés

Le dialogue sera sûrement marqué par des moments difficiles. La tête et le cœur se font obstacle, les mots justes manquent ou le tumulte des sentiments se traduit par des blocages intérieurs.

Si vous désirez aborder un sujet tabou, veillez à ce que votre interlocuteur soit aussi prêt à en parler. Si nécessaire, demandez-lui ce qui, exactement, lui cause des difficultés.

Parfois, parler devient inutile. Nous émettons et recevons tous à chaque instant des messages qui se passent de la parole: un frôlement de main, un regard, un geste, un cadeau. Ils disent souvent plus que mille mots. Utilisez ces possibilités lorsque vous sentez que les mots vous manquent.

Parler à des tierces personnes

Avec qui échanger est dans un premier temps secondaire. Le plus important est de parler de vos soucis et besoins avec quelqu'un. Suivant ce qui vous tient le plus à cœur sur le moment, choisissez un interlocuteur approprié.

Eviter les malentendus

Lors d'échanges sur des thèmes difficiles comme la maladie ou la perte de force, les malentendus sont souvent préprogrammés car la marge d'interprétation individuelle est large.

Le souci que vous exprimez peut engendrer de la pression sur votre interlocuteur. Sa réaction désagréable, souvent inconsciente, peut à son tour vous vexer. La communication se bloque.

Dans cette situation il est judicieux de demander à votre vis-à-vis ce qu'il a compris.

Plus c'est direct, mieux c'est

Plus la communication est directe, moins il y a de malentendus.

Questions ouvertes

Posez des questions ouvertes. C'est à dire des questions qui nécessitent plus qu'un « oui » ou un « non » comme réponse.

Au lieu de demander « Tu vas bien ? » dites plutôt : « Comment vas-tu aujourd'hui ? » ou « Comment as-tu dormi ? ». Les questions ouvertes engendrent plus facilement un dialogue.

Thématiser les sentiments

Exprimez directement les sentiments que vous ressentez. Dites par exemple : « J'ai l'impression que quelque chose te tracasse. De quoi s'agit-il ? ». Ou : « J'ai l'impression que tu es fatigué. Mais nous devons parler de la garde des enfants. Quel moment serait propice à cet effet ? »

Les questions « QQQQCP »

Employez les questions QQQQCP (Quoi, Qui, Où, Quand, Combien voire Comment, Pourquoi). Elles permettent des réponses plus développées.

Renoncez le plus possible ...

... aux questions pourquoi

Les questions « pourquoi » peuvent mettre aux abois notre interlocuteur et lui donner le sentiment de devoir se défendre. « Pourquoi ne m'as-tu pas dit ? » « Pourquoi as-tu oublié cela ? »

... aux questions suggestives

Poser une question suggestive consiste à inclure la réponse attendue dans la question. Ceci afin d'entendre peut-être ce que l'on aimerait. « Aujourd'hui tu vas mieux. Tu as certainement bien pu te reposer. » Suite à une telle remarque, une personne atteinte ne se sent pas prise au sérieux et libre de réagir lorsque la réponse lui est ainsi déjà suggérée.



... aux conseils vides de sens

Des déclarations du genre: «Tu n'as qu'à avoir des pensées positives et tout ira bien» peuvent générer un grand stress chez la personne touchée. De tels conseils sonnent souvent prématurément le glas à une discussion approfondie et devraient de ce fait être évités.

... aux questions lancinantes

Les questions ayant trait aux effets secondaires ou aux aspects médicaux, par exemple. Elles déclenchent souvent un sentiment désagréable et donnent l'impression d'être contrôlé.

Les thèmes à aborder et à régler

Les thèmes les plus délicats à aborder sont la répercussion financière de la maladie et les sujets ayant trait aux dernières volontés. Les laisser de côté peut avoir de graves conséquences, surtout pour les proches.

La maladie en elle-même entraîne déjà de fortes émotions. Si à cela s'ajoute, par exemple, l'insécurité financière, la situation devient vite très pesante pour l'entourage.

Beaucoup de gens n'osent pas aborder directement ces thèmes. Ainsi, des prises de décisions importantes sont repoussées dans l'espoir qu'elles se régleront toutes seules. La question angoissante de ce qu'il adviendrait si la personne malade décédait, accompagne alors les proches jours et nuits.

Lorsque les proches et la personne malade, accompagnés éventuellement d'un conseiller professionnel, discutent franchement et honnêtement, il est possible d'anticiper certaines solutions. Le choix des thèmes est vaste et nous ne faisons que l'effleurer:

Travail/Finances

- Poursuite du versement du salaire lors de maladie prolongée
- Risque de licenciement et protection contre un licenciement
- Réinsertion après une longue incapacité de travail
- Prestations d'assurances: AVS, AI, indemnités journalières de maladie, frais de soins, etc.
- Participation aux coûts hospitaliers, séjours en homes, soins à domicile
- Détresse financière, prestations complémentaires
- Dispositions à prendre lors de dettes
- Prestations de survivants
- Etc.

Vous trouverez d'utiles indications à ce sujet dans la brochure « Cancer – prestations des assurances sociales » (cf. p. 49).

Directives anticipées

Les directives anticipées permettent de fixer les mesures médicales qu'on approuve et celles qu'on refuse lors de perte de la capacité de décision suite à un accident ou une maladie.

La personne concernée a ainsi la certitude que les soins prodigués et les décisions prises seront conformes à ses désirs. Les proches et le personnel soignant sont soulagés de ne pas devoir décider à la place de la personne. Des souhaits pour après le décès peuvent aussi y figurer, par exemple pour les obsèques et les funérailles ou l'autorisation de consulter les données médicales.

Avec les Directives anticipées de la Ligue suisse contre le cancer (cf. p. 49), les désirs particuliers des personnes concernées peuvent être réglés selon les besoins. Une brochure séparée donne des explications au sujet du droit de l'adulte et des directives anticipées. Voir aussi l'encadré.

Mandat

Pour le cas où une personne serait subitement incapable de gérer elle-même ses affaires (par ex. payer les factures, ouvrir le cour-

rier), elle peut, aussi longtemps qu'elle est capable de discerner, mandater une ou plusieurs personnes pour le faire. Les dispositions du mandat peuvent être plus ou moins étendues suivant les besoins (par ex. se réduire aux transactions bancaires).

Le mandat doit être écrit à la main. Si cela n'est pas possible, il doit être établi par acte authentique. Il n'est valable que du vivant de la personne. Voir aussi l'encadré.

Testament

Lorsqu'une personne décède sans laisser de testament, c'est la loi qui déterminera à la fois les héritiers et la part à laquelle ils ont droit. Ceci peut s'avérer compliqué dans les familles recomposées.

Souvent la loi ne correspond pas à la volonté du testateur. Il désire par exemple partager différemment sa succession, tout en respectant la réserve héréditaire imposée par le droit successoral.

En principe, chacun peut écrire son testament ou ses dispositions testamentaires lui-même. Pour la forme, il existe des directives, par exemple :

- Le testament doit être entièrement écrit à la main par le testateur avec mention du lieu, de la date complète et signé (prénom(s) et nom).

- Au besoin, les testaments antérieurs doivent impérativement être révoqués.

Selon la situation familiale et la fortune, et pour être sûr que le testament soit valable, sans équivoque et qu'il corresponde vraiment aux volontés du testateur, il est judicieux de faire appel à un professionnel (le plus souvent un notaire).

Cela est aussi nécessaire lorsque la personne malade est dans l'incapacité d'écrire elle-même son testament ou qu'elle ne désire pas le faire. Le testament doit être rédigé par un notaire et authentifié.

Il faut parfois un peu de courage aux proches pour parler de ce sujet avec la personne malade. Il est important de vaincre ses appréhensions et d'aborder ce thème afin d'éviter ultérieurement des litiges.

Se faire conseiller

La loi sur la protection de l'adulte stipule à quelles conditions légales les directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude sont juridiquement contraignantes.

Vous trouverez conseil et soutien auprès de votre ligue cantonale (voir pp. 54 et suiv.) pour l'établissement des documents. Les professionnels spécialisés en assurances sociales et soutien social se tiennent également à votre disposition.

Si rien n'est prévu, c'est la loi qui désigne la personne disposant du droit de représentation, au cas où une personne n'est plus en mesure d'assumer soi-même ses propres intérêts.



Le retour à la vie quotidienne

Aujourd'hui, de nombreuses personnes vivent mieux et plus longtemps avec un diagnostic de cancer. Toutefois, les traitements restent souvent longs et éprouvants. Certaines personnes sont capables de poursuivre leurs activités quotidiennes parallèlement au traitement, d'autres pas.

Au sein de la famille, la maladie et les traitements deviennent des thèmes centraux. Il est important qu'ils n'empiètent pas sur tous les domaines de la vie.

Souvent, au vu de la maladie, la personne prend conscience de la vulnérabilité et de la fugacité de la vie. Le désir d'organiser sa vie plus consciemment naît.

De ce fait, cette difficile phase de vie ne laisse pas que des côtés négatifs. Les proches et la personne touchée essaient, dans la mesure du possible, d'organiser la vie en y incluant de beaux moments.

Rester en relation

Soudain, l'importance de découvrir ensemble quelque chose de nouveau prend le dessus. On désire réaliser ce que l'on avait peut-être jusqu'alors toujours reporté.

Il se peut que ce ne soit que de petites choses dictées par l'état de santé de la personne touchée, par ce qu'elle se sent capable d'entreprendre et bien sûr par les possibilités financières à disposition.

La personne désire peut-être revoir un lieu qui lui est cher, visionner un film ou inviter de vieux amis.

Ou alors elle voudrait partager avec vous l'écoute d'une œuvre musicale, aller manger en tête-à-tête dans votre restaurant favori, regarder des photos d'antan, planter sur le balcon ou dans le jardin une plante bien spécifique, s'asseoir sur un banc à l'orée d'une forêt ou au bord d'un lac et regarder au loin.

Vous penserez peut-être que c'est bien peu de choses. Mais détrompez-vous. L'important est que cela corresponde exactement à ce que la personne souhaite et que vous soyez là.

Quelles sont les choses que nous voudrions et pourrions entreprendre ?

Quand et comment pouvons-nous réaliser ces désirs ?

S'aménager du temps libre

Par ailleurs, vous devriez vous ménager des plages de temps libre qui vous seront strictement réservées. Ne faites pas toujours abstraction de vous-même et de vos envies, cela ne sert à rien ni à personne. S'accorder de temps à autre un petit plaisir représente le meilleur moyen de faire provision d'énergie.

Réfléchissez à ce que vous avez fait pour vous-même, aujourd'hui et au cours des semaines qui précèdent. Puis, demandez-vous ce que vous aimeriez à nouveau en-

treprendre. Pourquoi ne pas établir une liste de vos occupations favorites, celles qui vous apportent un bien-être particulier ?

Certes, face aux lourdes obligations que vous devez assumer, vous ne pourrez guère entreprendre de grands projets. Mais il existe une foule de petites choses tout à fait envisageables, celles qui embellissent la vie quotidienne: aller au cinéma avec une connaissance, faire une balade en forêt, pratiquer un sport, prendre le temps de lire un livre, se détendre dans un bain parfumé ou s'accorder un instant pour tout autre délasserement à son goût !

Qu'est-ce que j'ai fait d'agréable pour moi au cours des dernières semaines ?

Quels sont le ou les plaisirs que je voudrais à nouveau m'accorder ?

Comment puis-je m'aménager le temps libre nécessaire ?

Quels qu'ils soient, les bons moments passés ensemble ou ceux qui vous font du bien – à vous personnellement – vous aideront aussi à mieux affronter le quotidien ensemble.

Après la thérapie

Après la thérapie, le retour à la vie de tous les jours s'avère parfois difficile, même peut-être après la bonne nouvelle que les traitements ont été efficaces et que la tumeur n'est plus visible.

Le souvenir de cette période pénible se mélange à la question du futur et si la maladie est vraiment surmontée.

Pour les proches et l'entourage, ce n'est pas facile non plus. Ils avaient espéré que la vie se normaliserait et que le quotidien d'avant le diagnostic reprendrait le dessus.

Inclure les changements

Même si vous allez mieux, il reste des séquelles. Elles sont très différentes d'une personne à l'autre, touchent à tous les domaines de la vie et influencent aussi les relations aux autres.

Des effets comme une lassitude et une profonde tristesse en font partie. De même qu'une révolte intérieure ainsi que le désir de changer quelque chose à la vie menée antérieurement.

Après une maladie cancéreuse, beaucoup de personnes portent un autre regard sur la vie. D'un jour à l'autre, si elles n'en ont pas envie, elles ne font plus quelque chose uniquement « pour avoir la paix ». Ou elles désirent exaucer un rêve de longue date, ne plus investir toute l'énergie dans le travail, vivre leurs propres besoins.

De tels changements peuvent déstabiliser le proche entourage, qui s'attendait à retrouver la situation d'avant le diagnostic.

De ce fait, il faut souvent réinventer la vie commune. Lorsque les personnes impliquées en ont conscience et qu'elles en parlent et s'accordent du temps, beaucoup y parviennent.

Suivi médical et réadaptation

Lorsque toutes les thérapies sont derrière, cela ne signifie pas que vous et les vôtres êtes abandonnés à vous-même. Il est important que vous retrouviez une vie normale. Certains devront aussi peut-être apprendre à vivre avec des limitations physiques.

Les contrôles réguliers et les différentes offres de réadaptation peuvent vous aider sur le chemin du retour à un quotidien normal.

Toutes les fois que cela est possible, et si tel est le désir du partenaire atteint, allez ensemble aux rendez-vous du suivi médical. Ces entretiens vous permettront d'aborder, entre autre, les symptômes et les effets résiduels de la maladie et des traitements afin de les soulager. Les difficultés

d'ordre psychologique et personnelles y ont aussi leur place, tant celles de la personne touchée que celles de l'entourage.

Selon la situation, des démarches pour la réadaptation peuvent être entreprises. Elles sont prescrites par le médecin. Par exemple des consultations en nutrition, de la physiothérapie, de l'ergothérapie auprès d'un psycho-oncologue ou d'un assistant social, etc. Toutes ces offres sont aussi à disposition des proches (voir aussi p. 46).

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation permettant de surmonter les effets d'une thérapie éprouvante et mieux vivre avec la maladie au quotidien. Ces stages redonnent courage et incitent à se laisser du temps pour avancer pas à pas, à son propre rythme, vers la reprise de la vie de tous les jours (voir p. 47).

Perte et deuil

De nos jours, certaines affections cancéreuses sont guérissables ou ne péjorent pas outre mesure la qualité de vie.

Mais l'annonce d'un diagnostic de cancer fait prendre conscience de la finitude de la vie. La maladie signifie aussi la perte de la santé, de l'intégrité physique et elle remet en question des plans longtemps caressés.

Chaque être humain sait que la vie a une fin et qu'il doit mourir un jour. Souvent, il occulte cette pensée de son esprit. La mort est un sujet tabou. Cela génère une grande insécurité tant au sujet de la mort, du deuil que des pertes relatives.

Se préparer au départ

Se confronter à sa propre mort est peut-être une des tâches les plus difficiles dans la vie. Les sentiments alors ressentis par la personne sont d'un tout autre ordre que ceux des proches.

C'est le droit le plus fondamental de chaque être humain que de se préparer à sa propre mort. Essayez d'écouter la personne malade lorsqu'elle parle de mourir et de sa mort. Cela l'aidera à se libérer de ses peurs.

Comment parler de la mort ?

Pour beaucoup de personnes, il s'avère difficile de parler de la mort. Peut-être serez-vous tenté d'y couper court avec des paroles bien intentionnées comme : «Tout va bien aller» ou «Tu n'oses pas penser ainsi» ou «Tu ne vas pas mourir».

Peut-être croyez-vous aussi que si vous parlez du mal, cela l'attire ? Aucune étude scientifique n'a confirmé ce fait.

Si une personne aborde ce thème, c'est en principe un signal qu'elle aimerait en parler avec vous.

Peur de perdre un être cher

En tant que proches, vous êtes confronté à la fin de vie d'une autre façon. Vous réalisez soudain que vous devez prendre congé pour toujours d'une personne qui vous est chère. Le seul fait d'y penser vous déstabilise.

En même temps vous désirez soutenir la personne aimée. Ici aussi, vous vous retrouvez dans deux rôles différents. Submergé par la douleur et l'impuissance, vous pourriez être tenté de démontrer force et assurance ou d'assumer une responsabilité qui n'est pas la vôtre.



A cette profonde détresse psychique s'ajoute des soucis existentiels et pratiques. La perte d'un être cher laisse des cicatrices indélébiles: «Comment vais-je me débrouiller?»

A cela s'additionne la peur d'être seul, la peur de ne pas pouvoir gérer le quotidien et peut-être des soucis matériels.

Essayez aussi de parler de ces sujets avec des personnes atteintes, des proches ou des professionnels.

Laisser couler les larmes

La perte ou la peur de perdre engendre normalement de la tristesse. Il est important d'extérioriser cette tristesse, de pouvoir pleurer, si vous en ressentez l'envie – aussi avec la ou les personnes impliquées.

La tristesse partagée lie les êtres humains. Inversement, une personne qui doit cacher sa tristesse se sent incomprise et exclue. Exprimer sa tristesse aide à l'évacuer.

Suicide accompagné, suicide, soins palliatifs

Beaucoup de personnes atteintes de cancer craignent les douleurs, la dépendance, l'aliénation, l'inutilité et la solitude. A cela s'ajoute la peur d'une longue agonie et de la façon de mourir.

La question: «Comment puis-je éviter tout ça?» semble être une suite logique, de même que le vœu de mettre soi-même un terme à tout cela. Il se peut que la personne aborde le sujet du suicide accompagné ou de suicide.

Lorsque quelqu'un signale ne plus vouloir vivre, il est important que vous ne fassiez pas semblant de n'avoir rien entendu. Ecoutez simplement et renoncez à évaluer ou démentir les propos. De même que faire la morale, par exemple pour des raisons religieuses, n'aide pas.

Pour certaines personnes uniquement, le fait de savoir qu'elles peuvent avoir recours au suicide assisté ou au suicide leur donne le sentiment de garder le pouvoir de décision dans les derniers moments de la vie et de ne pas être livrée au bon vouloir d'autres personnes.

De votre côté il n'y a pas besoin de longs discours. «Tu penses donc...?» ou «Tu désires donc mourir...?» peut donner à la personne souffrante le sentiment d'être acceptée et comprise.

Soins palliatifs

Chez la plupart des personnes, le désir de mourir passe au second plan lorsque les douleurs ou d'autres symptômes peuvent être soulagés et qu'elles peuvent décider elles-mêmes comment organiser leurs derniers instants de vie. Grâce aux soins palliatifs ceci est souvent possible.

Les soins palliatifs comprennent le suivi dans sa globalité d'une personne atteinte d'une maladie potentiellement mortelle. Tant les

besoins médicaux, sociaux, psychologiques que spirituels de la personne sont pris en compte. Il ne s'agit toutefois ni de raccourcir la vie du patient ni de la prolonger à tout prix.

Comme proche, il est important de savoir que vous pouvez compter sur de multiples offres de soutien, de conseil et de prise en charge, tant pour le bien du patient que celui de ses proches.

Pour en savoir plus sur les soins palliatifs

Consultez la brochure «Cancer – quand l'espoir de guérir s'effrite» de même que les indications dans l'annexe à partir de la p. 46.

Conseils et informations

Etranger en Suisse ?

Si vous appartenez à une autre culture que celle de la Suisse, vous vous trouvez peut-être confronté à des problèmes supplémentaires.

Cela commence parfois par une compréhension différente de la maladie et du rôle du médecin et du personnel soignant.

En Suisse une personne malade est, en principe, informée de manière transparente sur son état de santé. La personne atteinte et ses proches sont invités à se prononcer sur le choix de la thérapie. Cela et d'autres choses encore ne correspondent peut-être pas aux habitudes de votre pays d'origine.

Guide de santé Suisse

Le Guide de santé Suisse vous aide à vous y retrouver. Il est gratuit et existe en 18 langues (info@miges.plus) et il est à disposition aussi en format PDF à télécharger (www.migesplus.ch).

Vous trouvez plus d'informations sur migesplus à la page 46.

Hospitalisation ou soins ambulatoires

Dans un hôpital public et lors de consultations ambulatoires, il n'est pas toujours possible de respecter les habitudes et règles de la culture d'origine.

En général, l'équipe soignante en est consciente et connaît – du moins dans les grandes lignes – les différents us et coutumes. Pourtant, tous les besoins ne peuvent être automatiquement respectés vu leur grande diversité.

Vous avez le droit d'être informé de manière intelligible sur la routine journalière et le règlement de l'institution où la personne est soignée.

Il est par conséquent important que vous exprimiez vos besoins personnels, par exemple concernant :

- un soignant ou une personne de référence du même sexe
- les coutumes religieuses
- les besoins spirituels
- les soins corporels
- l'alimentation
- l'habillement
- l'intimité
- la langue et les particularités de la communication
- etc.

Autant que faire se peut, il en sera tenu compte. Parlez-en sans hésiter à votre équipe soignante.

Dépasser les barrières linguistiques

Afin qu'un traitement médical puisse se dérouler de manière satisfaisante pour tous, il est important que les protagonistes se comprennent.

Lors de tels entretiens, il vaut la peine d'avoir recours à des traducteurs professionnels ou à des médiateurs interculturels. Des malentendus peuvent ainsi être évités. Ceci est particulièrement important lors d'échanges avec le médecin, et peut aussi l'être avec le personnel soignant.

Du personnel hospitalier avec des connaissances linguistiques ou formé dans ce domaine peuvent aussi être consultés.

Il est cependant problématique de demander à ses propres enfants, ou à un membre de la famille ou un ami sans formation particulière dans ce domaine, d'effectuer la traduction. Un tel engagement peut générer de la confusion quant à la répartition des rôles au sein de la famille, et aussi remettre en question la confidentialité des entretiens médicaux.

Traduction interculturelle sur place

Beaucoup d'hôpitaux et d'institutions organisent, suivant les besoins, un traducteur ou une traductrice. Ils travaillent, en principe, auprès d'une organisation engagée dans les questions des différences culturelles, entre autres avec le Service national d'interprétariat téléphonique (SIT) dans le domaine de la santé.

Vous trouverez d'autres informations sur ce thème sous les liens suivants :

www.migralingua.org

www.migraweb.ch

Thèmes → Santé → Hôpital → Traitements

www.inter-pret.ch

www.miges.admin.ch

www.migesplus.ch

Suivant les hôpitaux, les services des interprètes sont parfois inclus dans le forfait hospitalier. Les caisses maladie ne sont pas tenues de rembourser ces frais. Mais il vaut la peine de se renseigner. Votre ligue contre le cancer cantonale (voir annexes) vous conseillera volontiers.

migesplus

migesplus.ch est un projet dans le cadre de la stratégie fédérale « migration et santé » de l'Office fédéral de la santé publique. La Croix-Rouge suisse (CRS) assure le développement et la coordination de migesplus.ch, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le but est de fournir des informations en plusieurs langues sur des sujets de santé et de donner les mêmes chances d'accès au système de santé aux migrants et migrantes. Migesplus est porté par différentes institutions et organisations, de même que par la Ligue suisse contre le cancer. Vous en apprendrez plus en consultant le site www.migesplus.ch.

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est aussi là pour informer et aider les proches à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Réfléchissez à quelle démarche supplémentaire pourrait, à vous et à la personne atteinte, donner des forces et faciliter la réadaptation.

La psycho-oncologie

Selon les besoins demandez conseil et soutien auprès d'un ou d'une psycho-oncologue. Il s'agit d'un ou d'une spécialiste formé aux questions en relation avec une maladie cancéreuse.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accom-

pagnants spirituels ou religieux) peuvent offrir des conseils ou une thérapie car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle vous aide à accomplir des démarches administratives et oriente les personnes vers des professionnels pour par exemple garder des enfants ou déléguer certaines tâches à autrui.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une conseillère spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. Vous pouvez échanger avec elle sur vos peurs, incertitudes et votre vécu personnel. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch.

Cancerline : pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes

peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y recevront des informations au sujet du cancer, ils pourront poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe. Du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

Stages

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées et à leurs proches des stages de durée variable: www.liguecancer.ch/stages. Le programme est publié dans une brochure (p. 49).

Autres personnes touchées

Le contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

Forums de discussion

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer : www.ligue-cancer.asso.fr.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches.

Offres de soutien pour proches soignants

Croix-Rouge suisse

L'offre de la Croix-Rouge diffère d'un canton à l'autre. Chaque agence cantonale vous informe de ses prestations. Vous obtiendrez des informations supplémentaires sous www.redcross.ch
→ Près de chez vous → Services d'aide

Service de soins à domicile

De nombreux cantons proposent des services oncologiques de soins à domicile. Vous pouvez faire appel à eux pendant toutes les phases de la maladie. Ils vous conseillent à la maison pendant et après les cycles de traitement, notamment sur les effets secondaires. Votre ligue cantonale vous communiquera une adresse.

Pro Senectute

Les offres de soutien aux proches diffèrent d'une région à l'autre. Sur le site Internet www.pro-senectute.ch
→ Offres vous pouvez vous informer sur les organisations proches de chez vous. Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer est aussi à même de vous aider dans votre recherche.

palliative.ch

Vous trouvez sur le site de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs les adresses des sections cantonales et des réseaux. Indépendamment de votre domicile, ils assurent aux personnes concernées un accompagnement optimal et des soins.

palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs
Bubenberplatz 11
3011 Berne
Tél. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Le traitement médicamenteux des cancers**
Chimiothérapie, thérapie antihormonale, immunothérapie
- **Le traitement médicamenteux à domicile**
Les chimiothérapies orales du cancer
- **La radiothérapie**
Informations et conseils
- **L'œdème lymphatique**
Conseils de prévention et de traitement à l'intention des patients
- **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- **Cancer et sexualité au féminin**
- **Cancer et sexualité au masculin**
- **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Des conseils et des idées pour la peau, les cheveux et les vêtements
- **Fatigue et cancer: identifier les causes, chercher les solutions**
- **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
Un guide pour surmonter les problèmes d'appétit et de digestion en cas de cancer
- **Parallèles? Complémentaires? Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie**
Informations et conseils pour les patients et leurs proches
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer: comment en parler aux enfants?**
- **Activité physique et cancer**
Comment reprendre confiance en son corps grâce au mouvement
- **Stages**
Pour les personnes touchées par le cancer
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- **Décider jusqu'au bout**
Brochures sur les directives anticipées
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
- **Cancer: prestations des assurances sociales**

Commande

- Auprès de la ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: boutique@liguecancer.ch
- Internet: www.liguecancer.ch

Sur www.liguecancer.ch/brochures, vous trouverez la liste complète des brochures disponibles auprès de la Ligue contre le cancer, ainsi qu'une brève description de leur contenu.

La plupart des publications sont gratuites. Elles vous sont offertes conjointement par la Ligue suisse contre le cancer et par votre Ligue cantonale. La gratuité est possible grâce à la générosité de nos donatrices et de nos donateurs.

Votre opinion nous intéresse

Sous www.forumcancer.ch, vous trouvez un court questionnaire où vous pouvez exprimer votre opinion au sujet des différentes brochures. Nous vous remercions d'y consacrer quelques minutes.

Brochures d'autres organisations

«**Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique**», cette brochure peut être obtenue auprès de l'Institut suisse de recherche appliquée SAAK, tél. 031 389 91 91, www.sakk.ch, courriel: sakkcc@sakk.ch.

«**Comment accompagner un proche atteint de cancer?**», 2010, publié par la Ligue contre le cancer française, disponible en ligne sur le lien suivant: www.ligue-cancer.net → je m'informe sur le cancer → brochures d'information → vie quotidienne pendant et après les traitements.

Bibliographie sélective

Il existe de nombreux livres en relation avec le cancer, en particulier des témoignages de malades ou de proches et des livres consacrés au deuil.

Voici quelques ouvrages qui s'adressent aux proches d'une personne atteinte de cancer:

- Comment vivre avec un malade cancéreux, par Sylvie Pucheu et Monette Le Lauzet, Editions Josette Lyon, 1989.
- La famille, son malade et le cancer, par Stefanie Matthews Simonton, Editions epi, 1984.
- Le deuil à vivre, par Marie-Frédérique Bacqué, Editions Odile Jacob, 1995.
- Lorsque la vie éclate, par Line Beaudet et Francine de Montigny, Editions Seli Arslan, 1997.
- Ma maman est devenue une étoile, Editions La joie de lire, 1995.
- Vivre pendant un cancer, par Marie-Paule Dousset, Editions Seuil, 1999.
- Vivre auprès d'un proche très malade, Christophe Fauré, chez Albin Michel, 2002.

Certaines ligues cantonales mettent des ouvrages à disposition des patients et de leurs proches. N'hésitez à vous renseigner directement auprès d'elles (adresses p. 54).

www.liguecancer.ch → Accès spécialistes → Littérature → Bibliothèque spécialisée

Internet

(ordre alphabétique)

Offre de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Offre de la Ligue suisse contre le cancer avec liens des ligues cantonales

www.liguecancer.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes: du lundi au vendredi de 11 h à 16 h.

www.liguecancer.ch/migrants

Courtes informations sur huit cancers les plus fréquents et sur la prévention en albanais, anglais, portugais, serbe/croate/bosniaque, espagnol, turc, allemand, français et italien. L'offre est en constant développement.

www.liguecancer.ch/readaptation

La Ligue contre le cancer propose des stages de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Autres institutions et organisations

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer

www.doctissimo.fr

Site français consacré à la santé

www.fnclcc.fr

Site de la Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer, avec un dictionnaire des cancers de A à Z

www.ligue-cancer.net

Site de la Ligue française contre le cancer

Anglais

www.cancer.ca

Canadian cancer society

A non-profit cancer information service

www.cancer.gov/cancertopics/coping/familyfriends

National Cancer Institute USA.

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

Groupes d'entraide

Renseignez-vous auprès de votre ligue contre le cancer cantonale ou régionale pour savoir où trouver un groupe d'entraide ou de parole près de chez vous. Ils sont conçus pour les personnes atteintes d'un cancer mais aussi pour les proches.

www.gist.ch

Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales (GIST)

www.ilco.ch

Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

www.kehlkopferierte.ch

Groupes régionaux pour personnes laryngectomisées

www.gmosuisseromande.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse

www.lymphome.ch

Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches

www.multiples-myelom.ch

Groupe de contact sur le myélome en Suisse

conrad.rytz@gmail.com

Groupe suisse d'entraide pour les malades du pancréas GSP

www.vivre-comme-avant.ch

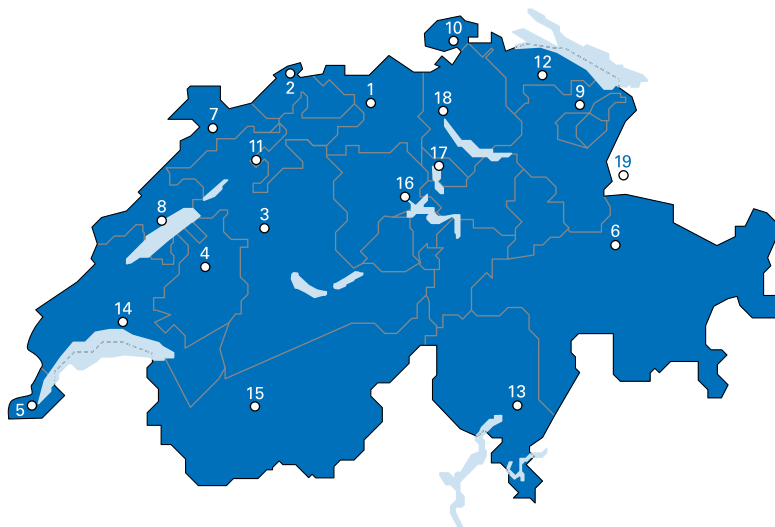
Association suisse des femmes opérées du sein

www.selbsthilfeschweiz.ch

«Info entraide Suisse»: adresses de groupes d'entraide

pour personnes touchées et proches

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts./min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.