



# entre aînés

parlons du cancer



# REMERCIEMENTS

Merci aux nombreux aînés qui ont si généreusement pris le temps de partager avec nous leurs points de vues et leurs sentiments liés à l'expérience du cancer dans le but de supporter d'autres personnes qui en sont atteintes.

Le projet n'aurait pu se réaliser sans l'engagement, l'enthousiasme et le soutien du groupe consultatif formé des personnes suivantes :

- Sheila Damore-Petingola, Sudbury, Ontario
- Pamela Fancey, Centre on Aging, Mount St Vincent University, Halifax, Nouvelle-Écosse
- Andrea Con, British Columbia Cancer Centre, Vancouver, Colombie-Britannique
- Connie Bothwell, Third Age Centre, Fredericton, Nouveau-Brunswick
- Dawn Hemingway, University of Northern British Columbia, Prince George, Colombie-Britannique

Il a été financé par le volet Cancer de la Stratégie intégrée en matière de modes de vie sains et de maladies chroniques de l'Agence de la santé publique du Canada grâce à un montant octroyé à la British Columbia Psychogeriatric Association.

**Avertissement :** Dans la mesure du possible, nous nous sommes assurés que les renseignements fournis aux présentes étaient exacts au moment de leur publication. Les opinions exprimées ne correspondent pas nécessairement à celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

## Accès

On peut télécharger le présent livret à partir des sites [www.bcpqa.bc.ca](http://www.bcpqa.bc.ca) et [www.seniorsmentalhealth.ca](http://www.seniorsmentalhealth.ca).

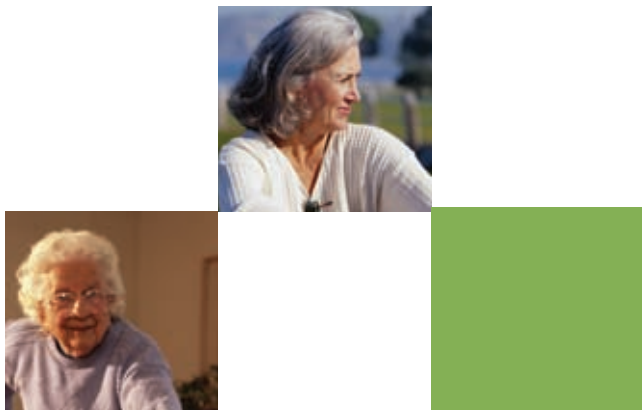
Pour plus de renseignements, communiquer avec Penny MacCourt à l'adresse [PennyMacCourt@shaw.ca](mailto:PennyMacCourt@shaw.ca) ou au 250-755-6180.

**Droit d'auteur : Penny MacCourt, Mars, 2009**

Le cancer est une maladie qui affecte les Canadiens âgés. Il peut s'avérer difficile sur les plans émotif et mental, compte tenu surtout des autres pertes ou changements qui se produisent fréquemment en fin de vie, comme la détérioration de la santé, la diminution de la capacité fonctionnelle, les problèmes de vision et d'audition, le décès du partenaire et d'autres proches, le déménagement ou les soins à dispenser à une autre personne. Par ailleurs, les aînés possèdent tout un bagage d'expérience et de sagesse qu'ils peuvent mettre à profit dans leur lutte contre le cancer.

**Le présent livret a pour but de partager ces expériences et cette sagesse acquises par certains aînés avec d'autres personnes âgées qui viennent tout juste d'apprendre qu'ils sont atteints de cancer.** Nous avons interrogé quatre-vingt quatre hommes et femmes âgés de divers endroits au Canada au sujet de leur expérience du cancer, des difficultés qu'ils ont éprouvées sur les plans émotif et mental et de la façon dont ils ont fait face à la situation. Dans les pages qui suivent, ces personnes partagent avec d'autres ce qu'elles ont appris durant leur lutte contre le cancer. Nous espérons que leurs témoignages vous seront utiles.

Les hommes et les femmes qui relatent leurs expériences ci-après sont atteints de différents types de cancers (sein, prostate, poumons, ovaires, par exemple) et en sont à divers stades de leur traitement. Certains sont mariés, d'autres sont veufs ou célibataires. Quelques-uns vivent avec un ou une partenaire, d'autres vivent seuls ou avec des membres de leur famille. Tous ont entre 65 et 94 ans.



**La plupart des aînés ont ressenti un choc au moment du diagnostic et ont eu peur de ce qui les attendait.**

*J'ai cru que ma vie était finie, que j'allais mourir.*

*J'étais terrorisée.*

*C'est comme être couché sur la voie ferrée alors que le train s'en vient.*

*La plus grande peur qu'ont les gens, c'est de savoir si ça va les tuer maintenant... ou plus tard.*

**Beaucoup ont dit se sentir anxieux, déprimés et parfois accablés par leur traitement.**

*Je me suis sentie vraiment impuissante.*

*C'est lorsque ça ne va pas physiquement que le moral est le plus bas – cela se produit à peu près au milieu de la chimiothérapie, lorsque les symptômes et les effets secondaires se font sentir. Je les ressentais toujours un ou deux jours après le traitement et je pense qu'ils duraient pendant quelques jours. Ces moments-là étaient vraiment les pires : on se sent très fatigué, malade et tout, on ne peut pas goûter les aliments correctement... c'est assez déprimant.*

*Six à huit semaines après le traitement, je me sentais terriblement abattu.*

*Cela me déprimait énormément d'être là à attendre que le traitement me soit administré.*

# FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS RATTACHÉES AU CANCER : CE QU'EN ONT DIT LES AÎNÉS

Bien qu'ils aient souligné les problèmes émotifs et mentaux liés à leur expérience du cancer, les aînés ont aussi parlé des nombreuses stratégies qui les ont aidés à y faire face. Le message le plus important qu'ils ont livré aux autres aînés est le suivant : **Prenez les choses en main! Gérez votre attitude, votre vie, vos sentiments et votre traitement!**

## GÉREZ VOTRE ATTITUDE

### **Soyez positif.**

Pratiquement toutes les personnes interrogées ont insisté sur l'importance de conserver une attitude positive.

*Je crois que l'inquiétude est comme le veut l'ancien dicton : telle une berceuse, elle vous donne quelque chose à faire mais ne vous mène nulle part.*

*Pas moyen de se défaire du cancer en le retournant d'où il est venu ou en le refiletant à quelqu'un d'autre; il est là et vous devez y faire face.*

*L'attitude est importante. Si vous restez assis à la maison à ruminer, je crois que vous vous sentirez et même que vous irez encore plus mal. Je ne sais pas, mais je pense que si vous pouvez juste surmonter cet obstacle et voir les choses de façon positive, cela vous aidera.*

*Vous pouvez garder le moral en vous entourant de gens bienveillants.*

*Protégez-vous des personnes négatives; le cancer à lui seul l'est suffisamment. Vous ne voulez pas laisser place à plus de négativisme.*

*J'ai entrepris toute cette démarche en me disant qu'ils allaient me guérir, guérir le cancer. C'était leur rôle. J'estimais qu'ils étaient bien formés pour ça. Donc, dès le départ, j'ai considéré tous ces gens, y compris mon propre médecin, comme des professionnels compétents dont la tâche était de m'aider à retrouver la pleine santé. Je pense que si vous n'adoptez pas cette attitude, cela affaiblit en quelque sorte le programme de traitement, surtout lorsque surviennent les choses désagréables.*

*Je crois que cela m'a beaucoup aidée à être positive et à comprendre que j'étais entre bonnes mains et que je n'étais pas la seule dans ma situation.*

### **Conseils pour rester positif**

Chaque personne est unique et possède des ressources et des mécanismes de soutien différents sur lesquels s'appuyer afin de demeurer positive. D'après ce que nous ont confié les aînés sur la façon dont ils s'y prennent pour garder une attitude positive, les suggestions qui suivent pourraient vous être utiles.

- ✓ Définissez les choses qui vous aident à vous sentir bien et intégrez-les dans votre quotidien. Les aînés consultés nous ont parlé de s'asseoir au soleil, de lire la Bible, d'écouter de la musique, de discuter avec des amis ayant une attitude positive, de faire de l'exercice, d'écouter des films inspirants.
- ✓ Trouvez des façons d'être utile. Pour les aînés interrogés, le fait de se sentir utiles éloigne les sentiments d'impuissance et permet de se sentir plus en contrôle. Selon leur état, ils peuvent faire différentes choses, comme participer à une vente de pâtisseries organisée par une école, rédiger des récits familiaux pour les petits-enfants, emmener un voisin faire des emplettes, faire des « visites téléphoniques » ou conduire d'autres personnes atteintes de cancer à leurs rendez-vous.
- ✓ Concentrez-vous sur l'avenir – établissez des buts atteignables à court et à long terme. Certains aînés ont dit, par exemple, qu'ils aimeraient planifier leurs semences du printemps ou encore un voyage qu'ils feraient après leur traitement.

- ✓ Évitez les gens négatifs.
- ✓ Ayez un mantra ou une affirmation positive – cela pourra vous aider à contrôler vos pensées négatives.

## Comptez vos bénédictions

C'est en comptant leurs bénédictions que bon nombre d'ainés sont parvenus à rester positifs. Beaucoup nous ont parlé de la façon dont cela leur avait permis de voir d'un autre oeil l'expérience du cancer dans leur vie et de désamorcer le diagnostic.

*C'est plus facile quand on est âgé. Je suis retraité et je ne peux imaginer avoir à traverser tout ce processus tout en essayant de garder mon emploi et de joindre les deux bouts.*

*Eh bien, j'avais 65 ans lorsque j'ai reçu le diagnostic et j'ai pensé à ma mère. Elle n'avait pas 25 ans lorsqu'elle est décédée. J'ai donc joui de toutes ces années; j'ai bien vécu et j'ai de bons enfants... pas meilleurs que les autres, mais ils ne nous ont jamais causé d'ennuis. Alors je me suis dit : « Pourquoi m'en faire? En fin de compte, j'ai eu une belle vie. »*

*Il vaut mieux être plus âgé et retraité, vous savez, et ne pas avoir de préoccupations financières telles une hypothèque ou de jeunes enfants.*

*C'est une des choses qui se passe à ces rencontres : on y voit des personnes dans un état pire que le nôtre et cela nous aide à voir les choses d'un oeil différent.*

*Je me souviens l'avoir vu et m'être dit : ma foi, s'il vit ça... À cette époque, il avait le cancer depuis tellement longtemps que je me suis dit s'il arrive à passer au travers, je peux y arriver aussi. Après tout, je suis un homme entêté!*

*Lorsqu'une maladie met notre vie en danger, la nature nous semble encore plus belle et nous remarquons davantage les bonnes choses. Et comme la fichue chimiothérapie nous laisse à maintes reprises dans un piteux état, nous apprécions mieux ensuite les choses agréables comme la nourriture, les sorties, les activités et tout ça.*

*Quand je suis revenue à la maison après avoir appris que j'avais le cancer, c'était extraordinaire car tout est devenu plus clair. Toute ma vie s'est en quelque sorte enrichie à partir du moment où j'ai reconnu qu'elle était susceptible de prendre fin plus tôt que prévu.*

### **Conseils pour compter vos bénédictions**

- ✓ Songez aux relations positives que vous avez aujourd'hui et que vous avez eues par le passé, aux personnes qui vous importent, qui ont eu de l'importance pour vous ou qui se soucient de vous. Lorsque vous traversez des moments difficiles, réconfortez-vous en pensant à ces relations.
- ✓ Rappelez-vous les belles choses que vous avez vécues, particulièrement lorsque vous avez le cafard. Attardez-vous aux bons sentiments rattachés à ces expériences.
- ✓ Trouvez chaque jour au moins une raison d'avoir de la gratitude.
- ✓ Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et non sur ce que vous ne pouvez pas faire.

### **Gardez le sens de l'humour**

Selon les aînés interrogés, l'humour peut aider à supporter les périodes difficiles et il est toujours bon de rire.

*Il est essentiel d'avoir le sens de l'humour. Je sais que c'est parfois difficile mais si on y pense bien, vous savez, on comprend la différence entre, d'un côté, être bien – sans être vraiment heureux, pouvoir au moins rire – dominer la situation ou en rire et, d'un autre côté, voir tout en noir. Dans mon cas, tout le processus a duré plus d'un an. On ne peut pas être morose pendant toute une année!*

*Je regarde beaucoup de comédies. Quand on rit, on ne peut pas pleurer!*

*Il paraît que rire diminue le stress. Je cherche donc toujours des occasions de rire.*

*Aux rencontres du groupe de soutien, on rit beaucoup. Trouver un côté comique à la situation – même s’il s’agit d’un humour un peu cynique – aide vraiment à dédramatiser.*

*Je taquine le personnel de la chimio et ils me taquent aussi – cela me détend un peu.*

### **Conseil pour garder le sens de l’humour**

- ✓ Faites la fête : regardez un film amusant lorsque vous avez le cafard.
- ✓ Faites des blagues! Vous donnerez ainsi la permission aux autres d’en faire autant.
- ✓ Trouvez ce qui vous fait rire – bandes dessinées, blagues diffusées sur Internet, films, livres – et ayez-y recours.
- ✓ Entourez-vous de gens joyeux qui aiment rire.
- ✓ Passez du temps avec de petits enfants ou avec des animaux.

## **GÉREZ VOTRE VIE**

**Les aînés ont souligné à maintes reprises l’importance de conserver ses habitudes et ses « petits plaisirs » et de poursuivre ses activités courantes dans la mesure du possible. Selon eux, le cancer doit être considéré comme un obstacle auquel il faut parfois s’attarder, mais pas du tout comme s’il était le centre de notre vie.**

### **Vivez! Ne laissez pas au cancer le pouvoir de votre vie.**

*J’ai traversé la radiothérapie et la chimio et je me suis dit : « Que j’aie un an ou que j’en aie dix, je vais en profiter au maximum. » Cela fait seize ans de cela.*

*Chaque jour, faites quelque chose que vous aimez en plus de vos tâches incontournables. Prenez les choses une journée à la fois. Sortez et rencontrez des gens. Restez en contact avec vos amis et conservez le plus possible votre vie habituelle.*

*Arrêtez de penser au cancer. N'en faites pas le cœur de vos pensées quotidiennes.*

*Faites les choses que vous avez toujours remises à plus tard. C'est ce que j'ai fait, parce que j'ai pris conscience qu'on va tous mourir un jour.*

*Je pense simplement que rester positive était l'un de mes buts. Je n'allais pas laisser le cancer emporter ma vie, car j'ai encore bien des choses à faire, des gens à voir et des endroits où aller.*

*J'ai juste continué à vivre le mieux possible, vous savez, et j'ai fait ce que j'ai pu.*

### **Conseils pour limiter le pouvoir du cancer**

- ✓ Conservez une attitude positive; cela aide à garder les choses en perspective.
- ✓ Fixez des buts et employez-vous à les atteindre. Selon les circonstances, il peut s'agir de buts horaires, quotidiens, hebdomadaires ou mensuels.
- ✓ Ne laissez pas tomber ce que vous aimez. Les aînés consultés nous ont dit avoir besoin parfois de certains ajustements pour poursuivre les activités qu'ils aiment. Certains, par exemple, ont dit regarder le golf à la télévision ou aller au club de golf pour dîner avec leurs amis plutôt que pour jouer une partie.
- ✓ Faites savoir à la famille et aux amis que vous voulez rester occupé. Parfois, les proches craignent que la personne âgée « en fasse trop » mais ne lui demandent pas son avis, de sorte qu'elle se sent blessée et tenue à l'écart.
- ✓ Sachez vous adapter. Les aînés ont mentionné qu'il leur fallait s'adapter aux traitements, y compris modifier parfois leurs plans. À leur avis, il vaut cependant mieux planifier des activités et les annuler par la suite que de vivre en anticipant les problèmes.

## **Gardez un mode de vie sain et actif**

**Bien manger et demeurer actifs physiquement et socialement important toujours pour être en bonne santé et se sentir bien émotionnellement. Pour les personnes qui ont le cancer, cela revêt encore plus d'importance. Il se peut toutefois que certains ajustements s'imposent en raison des traitements.**

*Durant le traitement, la nourriture avait un goût et une odeur épouvantables. La nutritionniste m'a beaucoup aidée à conserver mon poids.*

*Faites ce que vous êtes censé faire : mangez sainement, restez actif, continuez à faire de l'exercice, gardez l'esprit alerte, jouez au bridge... faites quelque chose.*

*Faites des choses que vous aimez. Pour moi, la couture, le tricot et le crochet sont très thérapeutiques. Si quelque chose me dérangeait ou me préoccupait, je pouvais me diriger vers ma machine à coudre et cela me libérait l'esprit.*

*J'écris des lettres, je lis, je regarde des DVD. Il est important de se garder l'esprit occupé.*

*Je passe le plus de temps possible avec mes petits-enfants – cela me distrait fort agréablement.*

*Je fais du bénévolat à la Humane Society lorsque je me sens d'attaque.*

*Je me suis vraiment efforcée de poursuivre les activités que j'ai toujours pratiquées. J'appelle ça garder contact avec mon côté sain.*

*Tâchez de rencontrer vos amis et si c'est impossible, contactez-les par téléphone, par courriel ou par un autre moyen du genre.*

## Conseils pour demeurer actifs

- ✓ Trouvez des moyens d'adapter aux circonstances les activités que vous aimez. Ainsi, plutôt que d'organiser un grand souper de famille, faites affaire avec un traiteur ou un restaurant ou planifiez un repas-partage.
- ✓ Gardez contact avec les personnes importantes pour vous. Il suffit parfois d'envoyer une carte ou un courriel s'il est difficile de faire une visite.
- ✓ Dites franchement que vous devez changer l'horaire prévu plutôt que de laisser tomber une activité.
- ✓ Modifiez votre activité physique en fonction des circonstances mais continuez de bouger.
- ✓ Utilisez les ressources offertes pour ne pas être confiné à la maison.

## Acceptez l'aide de votre famille, de vos amis ou d'autres personnes

**Presque tous les aînés avec qui nous avons parlé ont souligné avoir eu besoin d'aide à certains moments et l'importance du soutien reçu de leur famille et de leurs amis. Un grand nombre ont beaucoup apprécié les groupes de soutien. Certains se sont sentis mal à l'aise de devoir dépendre des autres plus qu'en temps normal.**

*Laissez votre famille vous aider. Mes proches étaient avec moi lorsque j'ai su, et ils m'ont été d'un tel secours!*

*Prenez les devants : il y a de l'aide disponible, mais vous devez la demander.*

*J'ai demandé à des gens de m'aider à trouver et à comprendre l'information au sujet du cancer dont j'étais atteinte et des possibilités de traitement.*

*Je ne suis pas portée vers les groupes, mais ce groupe de soutien est probablement la meilleure chose qui me soit arrivée. Il y avait là des tas d'autres personnes qui étaient passées par là... C'était réconfortant de les rencontrer, de voir qu'elles étaient toujours*

*vivantes et qu'elles pouvaient parler de ce qu'elles avaient vécu...  
Ça n'est pas aussi terrible qu'on le pense à prime abord.*

*J'apprécie de plus en plus ce groupe de soutien, de même que le fait d'apprendre des choses et d'avoir une motivation à le faire. Le simple fait d'aller aux rencontres me stimule.*

*N'essayez pas de faire des choses que vous ne pouvez pas faire; trouvez quelqu'un pour vous aider.*

*J'ai de très bons amis qui fidèlement me conduisent à mes rendez-vous à l'hôpital. Entre temps, ils gardent contact et me font parvenir des courriels amusants et d'autres trucs du genre. Je dîne également avec eux quand c'est possible – ça l'est présentement car j'ai fini mes traitements et j'attends la chirurgie.*

*Ça a été difficile pour moi de demander de l'aide – j'ai toujours été celui qui donne et non celui qui reçoit. En fin de compte, une amie m'a dit j'étais égoïste si je ne leur permettait pas de me rendre service à leur tour.*

*Les premiers temps, je n'aimais pas voir arriver les services de soutien à domicile – je me sentais mal à l'aise de les laisser nettoyer à ma place – mais je me suis habituée, surtout que la personne qui venait était très sympathique.*

### **Conseils pour accepter de l'aide**

- ✓ Informez-vous des services aux aînés et des soins aux personnes atteintes de cancer qui sont offerts dans votre collectivité. La clinique d'oncologie, les services de santé de votre province et les services bénévoles et communautaires de votre municipalité sont de bons endroits pour commencer vos recherches. (On trouve à l'endos du présent livret une liste de ressources ventilées par province.)
- ✓ Voyez s'il existe un navigateur Web sur le cancer. Cela peut être utile pour trouver les services et les ressources indiquées dans votre cas.

- ✓ Si le fait d'être en dette avec quelqu'un vous met réellement mal à l'aise, trouvez des façons modestes de rembourser ceux qui vous ont aidé. Vous pouvez, par exemple, leur adresser une carte de remerciements, leur offrir un plat que vous avez cuisiné ou leur promettre de leur rendre un jour la pareille.
- ✓ Passez l'aide au suivant – trouvez des façons d'aider quelqu'un d'autre lorsque vous aurez récupéré.

## GÉREZ VOS ÉMOTIONS

### **Servez-vous de vos expériences de vie pour composer avec la situation aujourd'hui.**

**Les aînés ont l'avantage de pouvoir faire appel à une grande expérience de vie, y compris à d'autres moments difficiles, pour mieux surmonter leur expérience du cancer.**

*À 15 ans, je diabète juvénile m'a presque emporté. J'ai réellement frôlé ma mort; c'était une question d'heures. Comme on dit, j'en ai vu d'autres...*

*Je crois que c'est le fait que je ne souffrais pas autant qu'eux. J'en étais bien heureux et je me suis dit que je pouvais faire face à la situation, car ça n'était rien comparé à ce que d'autres avaient connu.*

*J'ai vécu des choses pires que ça. J'ai été prisonnier de guerre au Japon... c'était terrible.*

*Je sais comment composer avec la maladie. Je me suis occupée pendant de nombreuses années de mon mari qui avait la sclérose en plaques. Cela m'a donné une certaine aisance avec les médecins et les hôpitaux.*

*J'exploitais ma propre entreprise. Je me sers des mêmes compétences générales et organisationnelles et des mêmes aptitudes en recherche pour gérer ce cancer.*

*Au point où j'en suis dans ma vie, il m'est arrivé certaines choses et je m'en suis bien tirée. Ce cancer est une autre chose qui m'arrive et que je dois surmonter. Cela m'a aidée de voir les choses de cette manière.*

*Durant la guerre, les gens qui s'occupaient de nous avaient certainement une influence sur nous. D'après la façon dont ma mère réagissait lorsque des bombes s'abattaient sur nous ou lorsque d'autres événements se produisaient, j'ai peut-être appris comment réagir aux situations.*

*Nous avons perdu un enfant... Notre fils a eu trois greffes de reins et notre fille était malade. Donc, il se passait beaucoup de choses, il y avait bien des personnes très malades... Cela rend plus compréhensif et plus compatissant envers les gens qui vivent des traumatismes physiques et émotifs. Je pense que ces épreuves, étrangement, deviennent une bénédiction dans les circonstances actuelles.*

*Si vous êtes un peu découragé, repensez à une expérience marquante de votre vie. Rappelez-vous, par exemple, cette soirée où on vous a fait une ovation... reportez-vous dans la salle en question et vous verrez, le cancer disparaîtra comme par enchantement...*

*Nous avons accumulé durant notre vie une foule de richesses dont nous pouvons simplement nous servir pour lutter contre le cancer.*

### **Conseils pour tirer parti de vos expériences**

- ✓ Songez aux expériences négatives que vous ou certaines de vos connaissances ont vécues. Qu'est-ce que vous a aidés à passer au travers? Que pouvez-vous tirer de ces expériences qui vous aide aujourd'hui à faire face au cancer?
- ✓ Concentrez-vous sur le succès avec lequel vous avez déjà traversé des périodes difficiles et attribuez-vous le mérite d'y être parvenu. Reconnaissez vos forces et pensez-y lorsque vous vous sentez déprimé ou accablé.

## **Trouvez un exutoire à vos émotions négatives**

**Un grand nombre d'ainés ont pu partager leurs émotions négatives avec des amis ou des membres de leur famille. Il reste toutefois que beaucoup d'autres ont eu l'impression que leur famille était plus affectée qu'ils ne l'étaient eux-mêmes par le fait qu'ils soient malades. Par conséquent, certains n'ont pas pu partager les aspects difficiles de leur expérience de peur de bouleverser ou d'accabler leurs proches. Ces personnes, ainsi que d'autres, ont beaucoup apprécié le soutien de groupes d'entraide et de conseillers professionnels.**

*Je vis seule et mon médecin est fantastique. Il suffit que je m'ouvre et que je lui parle pour me sentir mieux.*

*Au début, je ne disais pas vraiment à mon mari comment je me sentais, car je ne voulais pas l'inquiéter. Puis je me suis rendu compte que je le tenais à l'écart et que ça le blessait plus que l'inquiétude aurait pu le faire. Ça a été un soulagement de lui parler.*

*Accrochez-vous à votre conjoint ou à cet ami, ce fils ou cette fille qui vous donne le plus de force, et tenez bon! Je crois que c'est ce qui m'a permis d'arriver où je suis maintenant.*

*Le groupe de soutien a été formidable pour moi. Ma fille et mes sœurs, particulièrement, avaient tellement peur d'avoir le cancer du sein elles aussi que je ne pouvais pas leur parler.*

*J'ai dit à tous les membres de la famille : « Voici ce qu'il en est. Je ne suis pas inquiet. Si jamais je m'inquiète, je vous le dirai et alors vous pourrez vous inquiéter aussi si vous le voulez. »*

*Ayez recours au counseling professionnel si nécessaire. J'étais un paquet de nerfs : je n'arrivais plus ni à dormir, ni à manger, ni à penser. J'ai donc consulté un psychologue. Il a fallu un certain temps, mais cela m'a aidée à me ressaisir.*

*J'ai une amie avec qui je peux pleurer lorsque j'en ai besoin, et ça me fait du bien.*

*J'ai un ami qui a eu un cancer de la prostate et je parle avec lui – cela nous aide tous les deux.*

*Je suis quelqu'un de très secret. Je n'aime pas montrer mes sentiments. Parfois, je tiens un journal.*

*Je marche autant que je peux – cela m'aide à éloigner le cafard.*

*Je ne pourrais pas surmonter cette expérience sans la foi et la prière.*

*On m'a montré comment respirer en profondeur, et cela m'aide à rester centrée.*

*J'ai des chats. Ils sont parfois agaçants, mais ils m'apportent un réel réconfort. Le fait de m'occuper d'eux m'évite de trop penser à mon sort.*

*Parlez de vos expériences à d'autres personnes qui ont le cancer – de cette façon, vous pourrez vous entraider.*

### **Conseils pour exprimer vos émotions**

- ✓ Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler ouvertement de ce que vous ressentez. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami, des membres d'un groupe de soutien, de votre directeur spirituel, de votre médecin ou d'un professionnel faisant partie de votre équipe de soins.
- ✓ Essayez divers moyens créatifs (tenir un journal, peindre) et physiques (marcher, nettoyer) d'évacuer vos émotions.
- ✓ Explorez des avenues spirituelles qui vous aident à gérer vos émotions.
- ✓ Trouvez un certain réconfort auprès d'animaux familiers.

# GÉREZ VOTRE TRAITEMENT

**Assurez-vous de bien entendre et de bien comprendre l'information qui vous est donnée.**

Beaucoup d'ainés ont fait savoir qu'à cause de l'anxiété qu'ils ressentaient, il leur avait été très difficile de saisir toute l'information qui leur était fournie. Parfois, le langage ne leur était pas familier ou encore les médecins parlaient trop vite pour qu'ils arrivent à tout comprendre. Dans certains cas, le problème était exacerbé par la précipitation du médecin ou par un trouble de l'audition.

Ma belle-fille m'a accompagné à tous mes rendez-vous et elle prenait des notes.

Je leur demande de me dire les choses telles qu'elles sont et je prends toujours des notes.

Lorsque venait le temps de parler de ce que le médecin m'avait dit, je ne me serais probablement souvenu de rien.

Je recommande vraiment qu'en pareille situation, les gens se fassent accompagner d'un proche ou apportent une enregistreuse.

Mon plus jeune fils venait avec moi chez l'oncologue parce que j'avais besoin de sa mémoire – la mienne n'est plus très bonne.

## **Conseils pour saisir l'information importante**

- ✓ Emmenez quelqu'un à vos rendez-vous afin de pouvoir discuter par la suite de ce qui s'est dit.
- ✓ Prenez des notes ou enregistrez les rendez-vous afin de pouvoir vous y reporter.
- ✓ S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, demandez des précisions.
- ✓ Obtenez de l'information écrite ou demandez à quel endroit vous pouvez en obtenir.

- ✓ Après votre rendez-vous, lorsque vous aurez eu le temps de revenir sur ce qui a été dit, faites une liste de questions. Plus tard, demandez au médecin, à l'infirmière praticienne ou à un autre membre de l'équipe de traitement d'y répondre pour vous.

### **Obtenez toute l'information possible.**

**Le grand public a accès à une foule de renseignements sur le cancer et son traitement. Les aînés considèrent que l'Internet est le principal dépôt central d'information sur les traitements médicaux et non conventionnels; ils apprécient également les sites de dialogue en ligne, où des personnes atteintes de différentes formes de cancer échangent entre elles de l'information. Les groupes de soutien sont considérés comme des endroits où obtenir à l'échelle locale des renseignements sur les services, les médecins et les traitements. Certains aînés ont souligné l'importance de vérifier par un moyen quelconque la crédibilité de l'information.**

*Vous devez savoir quelque chose au sujet du cancer et des façons de le traiter. Vous devez vous informer.*

*L'Internet est une ressource extraordinaire. Il est sans doute possible de trouver de l'information auprès d'autres sources, mais c'est beaucoup mieux avec l'Internet.*

*Préparez-vous en recueillant autant d'information que possible sur ce à quoi vous pouvez vous attendre. J'ai lu plusieurs livres et cela m'a préparée un peu à ce qui s'en venait. Chose certaine, il y a des aspects qui m'ont fait peur mais rien ne m'a paru insurmontable.*

*Même avant la biopsie qui a révélé que j'avais le cancer, j'ai commencé à lire sur le sujet. Je me suis rendue à la bibliothèque publique et j'ai lu tout ce que je pouvais trouver. De cette façon, je m'assurais d'être assez bien informée pour pouvoir discuter avec le chirurgien et l'oncologue plutôt que seulement leur poser des questions.*

*Parlez à des membres de votre groupe de soutien. Dans mon groupe, au moins deux personnes avaient le même chirurgien que moi, et cela a confirmé une fois de plus ce que l'on m'avait déjà dit à son sujet : il est compétent et on peut lui faire confiance.*

*Le navigateur Web expliquait très bien les choses. Il m'a aidé à trouver l'aide dont j'avais besoin au moment où j'en ai eu besoin.*

*Si vous voulez de l'information, allez à la bibliothèque de l'institut du cancer. J'ai expliqué au personnel ce que je cherchais et la bibliothécaire m'a guidée vers une section de la bibliothèque et m'a montré où je pourrais trouver telle ou telle information. Plus tard, elle est revenue en disant qu'elle avait trouvé autre chose. Elle continuait de chercher en même temps que moi.*

*Il faut être vigilants. Il y a beaucoup de bonne information et beaucoup d'information superflue ou inexacte. Bien des gens essaient de vendre quelque chose; il faut faire attention.*

### **Conseils pour trouver de l'information**

- ✓ Servez-vous de l'Internet. Si vous n'avez pas les compétences requises, vous pouvez faire appel à une connaissance ou à un bibliothécaire.
- ✓ Vérifiez vos sources. L'information fournie par la Clinique Mayo, par exemple, a des chances d'être plus crédible que celle provenant du blogue d'un particulier.
- ✓ Faites part à vos médecins de toute question découlant de vos recherches.
- ✓ Les cliniques d'oncologie sont d'excellentes sources d'information.

## **Soyez proactif et affirmez-vous en présence des médecins et autres dispensateurs de soins.**

**De façon générale, les aînés interrogés se sentaient confiants par rapport à leur traitement une fois « entrés dans le système de soins ». Ils ont dit avoir confiance en leurs médecins et en les autres membres de leur équipe de traitement, soulignant toutefois que la communication était parfois entravée par le manque de temps lors des rendez-vous, par le sentiment d'être pressé et, à quelques rares occasions, par l'attitude des intervenants.**

*Posez toutes les questions que vous pouvez. Il n'y a pas de question stupide.*

*Vous devez apprendre à vous défendre. C'est l'une des choses que j'ai apprises : il faut se débrouiller seul.*

*Si un professionnel de la santé me parle dans un jargon médical, je lui demande de parler mon langage.*

*Vous ne pouvez attendre que les autres vous rappellent. C'est clair et net pour moi. Un jour, j'ai décidé que je n'allais plus attendre, que j'allais appeler. Si quelqu'un me dit qu'il va téléphoner à 16 heures, j'attends son appel et s'il n'a pas encore donné signe de vie à 16 h 10, je lui téléphone.*

*J'ai apporté cette information à l'oncologue et il n'en avait pas entendu parler; c'était nouveau pour lui.*

*S'il y a quelque chose qui m'inquiète ou qui m'intéresse vraiment, j'exige que le médecin m'accorde toute son attention.*

*Les gens pensent qu'ils vont chez le médecin et que celui-ci a leurs radiographies, leurs mammographies ou quoi que ce soit d'autre, et ils se disent « bon, je suis allé »... mais il faut y retourner parce que parfois, les résultats passent inaperçus à travers tout le reste.*

*Faites un suivi de vos examens et analyses, car il arrive que les résultats se perdent. Assurez-vous que le médecin les a bien reçus.*

### Conseils pour être proactif

- ✓ Ne partez pas du principe que « pas de nouvelles » est synonyme de « bonnes nouvelles »; assurez-vous que les résultats de vos analyses ont bel et bien été reçus.
- ✓ Demandez d'être référé à une nutritionniste, à un travailleur social ou à toute autre personne que vous jugez utile.
- ✓ Demandez une deuxième opinion si vous n'obtenez pas de réponses satisfaisantes à vos questions.
- ✓ Faites-vous accompagner à vos rendez-vous par une personne qui puisse parler en votre nom si vous estimez que ce sera utile.

### Mettez de l'ordre dans vos affaires, puis n'y pensez plus.

**La plupart des personnes avec qui nous avons parlé avaient déjà fait leur testament avant de recevoir le diagnostic de cancer. Presque toutes ont mentionné que ce diagnostic leur avait simplement rappelé qu'elles allaient mourir un jour. Pour certaines, cela a été l'occasion de s'assurer que toutes leurs affaires étaient bien en règle.**

*Le fait de savoir que nos affaires sont en règle procure une certaine tranquillité d'esprit.*

*J'ai eu recours à la planification des soins avancés afin de demeurer responsable de mon sort même dans la pire des éventualités.*

*Une fois nos affaires réglées, on a juste essayé de vivre comme on l'avait toujours fait. On n'a pas pensé à la mort et malgré ces préparatifs, celle-ci n'a plus sa place dans notre quotidien.*

*J'ai acheté une nouvelle voiture et l'ai enregistrée à son nom. J'ai aussi opté pour un modèle à traction intégrale au cas où elle devrait conduire seule.*

*J'ai revu mon assurance-vie et j'ai fait un tas d'autres choses pour aider ma femme financièrement; elle n'est pas très bonne avec les questions d'argent. Je voulais donc que tout soit payé et qu'elle n'ait pas à s'en préoccuper. Je lui ai fait aussi une liste de choses à faire en indiquant la manière de procéder.*

*Il y a des choses dont vous voudrez peut-être vous occuper en termes de planification financière, de logement ou encore de « mécanique de vie »... J'ai abordé certaines de ces questions avec l'un de mes médecins.*

*Je suis retourné chez moi et j'ai modifié mon testament. J'ai aussi vendu toutes mes actions. Ce genre de choses...*

### **Conseils pour mettre de l'ordre dans vos affaires**

- ✓ Pour certains aînés, le fait de parer à toutes les éventualités favorise la prise en charge. Songez à parler à votre médecin des soins que vous aimeriez (ou n'aimeriez pas) recevoir dans diverses circonstances. Envisagez aussi de documenter vos décisions à l'aide d'un outil de planification des soins avancés.
- ✓ Communiquez à vos proches toute préférence ou tout désir concernant les choix de traitement, les mesures de fin de vie ou les funérailles.

**Préparé par Mme Sheila Damore-Petingola, M.S.S., T.S.A.  
travailleur social**

*Sheila Damore-Petingola, M. Serv. soc., trav. soc. aut.*

## **Programmes de lutte contre le cancer**

### **Cancer du sein**

Dans certaines localités canadiennes, les femmes ayant un cancer du sein peuvent se joindre à un groupe de soutien par des pairs. Les organismes suivants donnent de l'information, assurent un soutien affectif et distribuent des listes de groupes de soutien pour les personnes de tous les âges aux prises avec un cancer du sein :

**Fondation canadienne du cancer du sein** ([www.cbcf.org](http://www.cbcf.org))

**Willow Breast Cancer Support Canada** ([www.willow.org](http://www.willow.org))

**Réseau canadien du cancer du sein** ([www.cbcn.ca](http://www.cbcn.ca))

### **Société canadienne du cancer**

La Société canadienne du cancer (SCC) offre les services suivants ([www.cancer.ca](http://www.cancer.ca), numéro sans frais 1 888-939-3333).

- Le **Service d'information sur le cancer** permet d'obtenir des renseignements fiables, partout au Canada, entre 9 h et 18 h. Des spécialistes de l'information ayant des antécédents en soins de santé et connaissant aussi bien le cancer que les services de soutien disponibles renseignent les appelants avec précision et délicatesse, sans porter de jugement. L'objet de ce service n'est pas de donner des conseils ou de recommander telle ou telle forme de soins. Le site Web, les publications de la SCC et l'Encyclopédie canadienne du cancer contiennent aussi de l'information utile.

- Le **Répertoire des services à la communauté** est un répertoire en ligne qui renferme plus de 4 000 services liés au cancer. On peut y accéder par Internet ([www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)), par courrier électronique ou par téléphone en composant le numéro sans frais pour parler avec un spécialiste de l'information. Parmi les services à la communauté qui figurent au Répertoire, mentionnons les services de transport, de soutien par des pairs et d'aide aux personnes qui désirent arrêter de fumer.
- **Cancer J'écoute** est un service offert à tout adulte atteint de cancer. Les appelants sont mis en communication avec une autre personne selon ce qui leur importe le plus. Il peut s'agir, par exemple, de quelqu'un qui a reçu un traitement que vous envisagez de recevoir, de quelqu'un qui a subi les effets secondaires que vous connaissez ou simplement de quelqu'un qui avait de jeunes enfants au moment où le cancer a été diagnostiqué. Il n'y a rien comme de parler à une personne qui comprend ce que vous traversez parce qu'elle est elle-même passée par là.
- **Faire face au cancer** regroupe une foule de renseignements (p. ex., Vivre avec le cancer; Atténuer les effets secondaires; Gestion du stress; Alimentation pendant le traitement) dans le site Web de la Société canadienne du cancer. La SCC peut avoir de l'information au sujet des groupes de soutien animés par des bénévoles, des pairs et des professionnels. Certains de ces groupes s'adressent aux personnes atteintes d'un type précis de cancer, comme celui du sein ou de la prostate, tandis que d'autres ont pour but d'aborder des questions qui s'appliquent à différents types de cancers.

**Wellspring** ([www.wellspring.ca](http://www.wellspring.ca), numéro sans frais 1 877-499-9904) Wellspring offre gratuitement un large éventail de programmes et de services qui aident les personnes atteintes de cancer et leurs proches à obtenir de l'information et à trouver réponse à leurs besoins affectifs, sociaux et psychologiques. Les centres Wellspring ne sont ni des hôpitaux ni des établissements de soins pour bénéficiaires internes; on y offre des services communautaires chaleureux et des soins de soutien qui répondent aux besoins des patients et de leurs êtres chers. On trouve des centres Wellspring à différents endroits au Canada.

## **Soins palliatifs**

Les soins palliatifs sont des soins de santé spéciaux dispensés aux personnes et aux familles qui sont confrontées à une maladie mortelle, habituellement à un stade avancé. L'Agence de la santé publique du Canada publie à l'adresse [http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines//pubs/info\\_sheets/palliative\\_care/pall\\_f.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines//pubs/info_sheets/palliative_care/pall_f.htm) un feuillet d'information intitulé « Info-aînés – Soins palliatifs » dans lequel sont abordées certaines des questions que les aînés se posent fréquemment au sujet de ces soins. On y suggère aussi des endroits où ils peuvent s'informer au sujet des services disponibles.

## **Organismes provinciaux de lutte contre le cancer**

Les organismes gouvernementaux ci-dessous sont en relation directe avec les ministres de la Santé de leurs provinces respectives et veillent à ce que les résidents bénéficient de soins contre le cancer. Ainsi, communiquer avec l'organisme de lutte contre le cancer de votre province peut être la première démarche à faire pour entrer en contact avec des fournisseurs de soins de santé qui connaissent les programmes à l'intention des résidents de votre localité et de votre province ou territoire.

[Alberta Cancer Board](http://www.cancerboard.ab.ca) : [www.cancerboard.ab.ca](http://www.cancerboard.ab.ca)

[British Columbia Cancer Agency](http://www.bccancer.bc.ca) : [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

[Cancer Care Manitoba](http://www.cancercare.mb.ca) : [www.cancercare.mb.ca](http://www.cancercare.mb.ca)

[Action Cancer Ontario](http://www.cancercare.on.ca) : [www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

[Cancer Care Nova Scotia](http://www.cancercare.ns.ca) : [www.cancercare.ns.ca](http://www.cancercare.ns.ca)

[Réseau du cancer du Nouveau-Brunswick](http://www.gnb.ca/0051/cancer/index-e.asp) :  
[www.gnb.ca/0051/cancer/index-e.asp](http://www.gnb.ca/0051/cancer/index-e.asp)

[Saskatchewan Cancer Agency](http://www.saskcancer.ca) : [www.saskcancer.ca](http://www.saskcancer.ca)

[Direction de la lutte contre le cancer du gouvernement du Québec](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/cancer/index.php?lutte_contre_le_cancer) :  
[http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sante/cancer/index.php?lutte\\_contre\\_le\\_cancer](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/cancer/index.php?lutte_contre_le_cancer)

Centre de traitement du cancer de l'Île-du-Prince-Édouard :  
<http://www.cancercentre.pe.ca>

Newfoundland Cancer Treatment and Research Foundation :  
[www.nctrf.nf.ca](http://www.nctrf.nf.ca)

Santé et Affaires sociales du Yukon : [www.hss.gov.yk.ca](http://www.hss.gov.yk.ca)

Ministère de la Santé et des Services sociaux des Territoires du  
Nord-Ouest : [www.hlthss.gov.nt.ca](http://www.hlthss.gov.nt.ca)

Nunavut : [www.itk.ca/health](http://www.itk.ca/health)

