



# Comment aider un proche atteint d'un cancer



L'un de vos proches est atteint d'un cancer et vous voulez l'aider. Cette fiche tente de répondre aux questions que vous pourriez vous poser dans cette situation.

## Comment m'y prendre pour aider de façon efficace?

Quand on souhaite aider un proche atteint d'un cancer, on veut toujours faire pour le mieux. Et souvent, on pense qu'on n'en fait pas assez.

**Par exemple, vous pensez peut-être ceci :**

- « Tous les besoins du malade sont plus importants que les miens. »
- « Je dois être disponible tout le temps. »
- « Je n'ai pas le droit d'être en colère et encore moins de le dire ou de le montrer. »
- « J'ai l'impression que je n'en fais pas assez. »
- « Je n'ai pas le droit de l'embêter avec mes soucis. »
- « Je n'ai pas le droit de lui dire que je suis fatigué. »
- « Je dois tout accepter (mauvaise humeur, critiques, etc.). »

Ces idées partent de bonnes intentions. Pourtant, elles peuvent vous amener à prendre des décisions contraires à votre bien-être et à celui de votre proche. Vous n'avez pas à prendre tout en charge. Même s'il est malade, votre proche a des responsabilités.

C'est en le considérant comme un adulte et en l'impliquant dans les décisions qu'il gardera sa dignité.

## Que dois-je savoir pour bien aider mon proche?

Vous pensez peut-être savoir comment aider votre proche. Par contre, il peut arriver qu'il ne voit pas les choses de la même façon.

Bien connaître quelqu'un ne veut pas toujours dire savoir ce dont il a besoin. C'est pourquoi il est conseillé de bien évaluer la situation.

### Tout d'abord, il est important de :

- > Comprendre l'état de santé de votre proche.
- > Évaluer, avec lui, ce dont il a besoin.
- > Lui demander le type d'aide qu'il est prêt à recevoir.

### Vous devrez ensuite :

- > Choisir ce que vous pourrez offrir, en étant réaliste. Vos ressources personnelles ne sont pas inépuisables!
- > Offrir l'aide que vous pouvez offrir, pas plus. Sinon, vous risquez de créer des déceptions.

### Au besoin

Faites appel à d'autres ressources. Par exemple, des intervenants du CLSC (visites à domicile d'une infirmière, aide au ménage, etc.), des membres de votre famille, des amis, etc. En plus d'alléger votre tâche, cela vous aidera à traverser les moments plus durs.



## Quelle aide puis-je apporter?

Vous êtes un collaborateur précieux pour votre proche et pour l'équipe de soins.

**Vous ne pouvez pas tout faire, mais vous pouvez, par exemple :**

- Transporter et accompagner la personne malade à ses rendez-vous.
- Participer aux activités de la maison : repas, courses, ménage, etc.
- Offrir une présence rassurante, une surveillance en cas d'urgence.
- Aider aux soins d'hygiène du corps.
- Aider aux soins médicaux : faire des injections, gérer les médicaments, changer un pansement, etc.
- Offrir un soutien moral, une bonne écoute.
- Divertir votre proche : il a besoin de passer de bons moments.

**Ne faites pas de promesses.** Engagez-vous plutôt à faire votre possible. Permettez-vous d'ajuster votre implication au fur et à mesure.

## Comment garder un bon lien?

Parfois, il arrive que les relations entre une personne malade et un proche-aidant soient difficiles.

**Voici quelques exemples de situations qui peuvent créer des malentendus :**

- Lorsque votre proche est émotif, qu'il pleure ou est en colère, tentez de rester calme, de l'écouter et de le reconforter. Dites-lui que vous avez bien entendu ce qu'il avait à vous dire.
- Lorsque votre proche se fâche contre vous. Il est parfois mieux de vous retirer, en disant : « Ça a été une dure journée, tu es bouleversé. On se reparlera demain. »
- En cas de désaccord, il peut être utile de faire appel à quelqu'un d'autre. Ce peut être un ami ou un membre de la famille, une infirmière, un travailleur social ou un psychologue.

Ces situations nécessitent de la compréhension, de la douceur, du tact, de la négociation et beaucoup d'attention à l'autre. Mais votre proche a aussi une responsabilité dans la relation. Faites-lui part de vos limites en étant honnête et discutez-en avec lui.

**Ce n'est pas parce que nous aimons la personne que nous savons ce qu'elle vit. Posez-lui des questions pour vérifier ce que vous croyez savoir.**

## Qu'est-ce qui risque de m'épuiser?

Voici ce qui peut mener à une fatigue physique ou psychologique.

- Aider sur une longue durée, avec peu de répit.
- Oublier ses propres besoins. Tout en prenant soin de l'autre, il est important de s'occuper de soi. Ainsi, on peut offrir le meilleur de soi.
- Être seul à aider.
- Se sentir obligé d'aider parce qu'on est très proche de la personne (un enfant, un parent ou un conjoint), même si on n'en a pas la force ou la disponibilité.
- Penser que l'on peut offrir une « aide idéale ».

## Comment puis-je reconnaître les signes d'épuisement?

**Soyez attentif aux signes suivants :**

- Un changement dans vos réactions émotives. Par exemple, un rien vous irrite, vous pleurez ou vous vous fâchez souvent.
- Une impatience et une irritabilité inhabituelles.
- Des pensées sombres, du découragement.
- Une grande fatigue.
- Des étourdissements ou des vertiges.
- Des problèmes de sommeil.

Si vous montrez de tels signes, prenez plus de temps pour vous. Voyez si d'autres personnes peuvent prendre le relais, le temps de vous reposer.

**N'attendez pas que vos symptômes d'épuisement s'aggravent.** N'hésitez pas à en parler à l'équipe de soins de votre proche. Vous pouvez aussi consulter un médecin ou un psychologue.



## Comment préserver mes forces et ma joie de vivre tout en aidant mon proche?

Pour bien aider un proche, il est important d'être bien soi-même. Voici ce que vous pouvez faire pour garder l'équilibre.

- Partagez vos inquiétudes avec les autres, ne vous isolez pas. Il existe des groupes de soutien pour les personnes qui aident des proches atteints d'un cancer.
- Déléguez des tâches.
- Gardez du temps pour vous. Offrez-vous de bons moments. Par exemple, sorties entre amis, sport, cinéma, activités artistiques, etc.
- Ressourcez-vous dans la nature et appréciez la beauté dans les petites choses. Par exemple, marcher en forêt ou au bord d'un lac.
- Respectez vos limites. Discutez avec la personne malade et voyez qui pourrait prendre la relève.
- Utilisez les ressources d'aide disponibles.
- Soyez fier de l'accompagnement que vous offrez à votre proche.

### RESSOURCES UTILES

- **Trouvez un CLSC dans votre quartier :**  
Consultez le répertoire des CSSS sur le site web du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.  
> [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/)
- **Société canadienne du cancer :**  
> 1 888 939-3333  
> [cancer.ca](https://cancer.ca)
- **Fondation québécoise du cancer :**  
> 1 800 363-0063  
> [fqc.qc.ca](https://fqc.qc.ca)
- **Centre de soutien entr'Aidants**  
propose un questionnaire sur l'épuisement :  
> 450 465-2520  
> [centredesoutienentraidants.com](https://centredesoutienentraidants.com)
- **Regroupement des aidants naturels du Québec :**  
> 1 855 524-1959  
> [ranq.qc.ca](https://ranq.qc.ca)

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez demander à l'équipe qui s'occupe du suivi médical de votre proche. Elle vous guidera vers un professionnel de la santé (médecin, psychologue ou autre).

### Bloc-notes

#### Questions :

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Personnes-ressources et contacts :

---

---

---

---

---

---

---

---

**Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.**