

Cancer du sein et vie quotidienne

# Parler de ma maladie à mon entourage



Parcours  
de *femmes*



Bristol-Myers Squibb  
Oncologie



# PARLER DE MA MALADIE À MES PROCHES ET MIEUX COMMUNIQUER AVEC MON ENTOURAGE

Vivre avec un cancer est difficile.  
Partager avec vos proches  
ce que vous ressentez peut vous aider.

*Parler de sa maladie est quelquefois difficile... Il est naturel de ne pas vouloir inquiéter ceux que l'on aime. Vous vous demandez quand et comment dire les choses, comment exprimer votre angoisse... Pourtant, les femmes qui l'ont fait l'attestent : parler à quelqu'un en toute confiance et dialoguer avec leurs proches les a soulagées et aidées à faire face à la situation.*

## Votre entourage peut vous aider !

Les femmes qui ont parlé de leur maladie avec leurs proches témoignent du bien être qu'elles en ont retiré :

- Elles affirment qu'elles avaient mésestimé la capacité de leur famille ou de leur entourage à les comprendre, les aider et à supporter le choc au moment de l'annonce du cancer. Parler de sa maladie permet de partager les inquiétudes de chacun et surtout les espoirs.
- Le moment opportun pour parler de sa maladie est particulier à chaque femme : certaines souhaitent parler dès l'annonce du diagnostic, d'autres préfèrent attendre le moment de l'opération.
- Certains conjoints proposent spontanément une aide pour les tâches de la vie quotidienne. L'entourage proche se sent alors utile et cela peut favoriser la communication.
- Il peut être réconfortant de se faire accompagner par un de ses proches, si celui-ci le souhaite bien entendu, lors des consultations ou des soins. C'est souvent l'occasion de se parler à cœur ouvert. Vous vous sentirez mieux épaulée pendant votre traitement.

## Vous pouvez inciter votre entourage à vous parler !

Vous avez sûrement, dans votre entourage, des collègues, des voisins, des amis, ou encore votre pharmacien par exemple, qui souhaitent vous témoigner leur soutien. Pourtant, ils hésitent à vous parler ouvertement de votre maladie, souvent pour ne pas vous gêner.

Engager le dialogue, leur confier ce qui vous arrive les encouragera à vous faire part de leurs sentiments ou de leur expérience.



## > *A qui peut-on parler de sa maladie ?*

A tous ceux à qui vous souhaitez en parler : famille et amis.

C'est à vous seule de décider à qui et à quel moment vous souhaitez parler de votre maladie.

Le conjoint est bien souvent la première personne à qui l'on se confie, mais on peut parfois choisir d'en parler à quelqu'un d'autre.

Vous pouvez aussi partager vos sentiments ressentis avec d'autres patientes.

Pour parler de sa maladie, la difficulté est de réussir à dire ce que l'on ressent tout en tenant compte de ce que l'autre peut entendre. Si cela vous est trop difficile, votre conjoint ou une amie proche peut aborder le sujet à votre place avec les personnes que vous souhaitez informer.

## > *Peut-on parler de sa maladie à ses enfants ?*

Oui, si vous le souhaitez. Les enfants, même jeunes, peuvent beaucoup mieux comprendre qu'on ne le croit généralement. Il est bon d'utiliser des mots en rapport avec leur âge et, au besoin, vous pouvez vous faire aider par votre médecin ou par leur enseignant pour leur donner des explications simples et claires.

En fait, ils seraient beaucoup plus angoissés de sentir qu'on leur cache un événement important.

N'oubliez pas  
où vous

## *> Puis-je emmener mes enfants dans mon centre de soins ?*

Oui. S'ils en expriment le désir et lorsque c'est autorisé, il n'y a aucune raison de le leur refuser. Ils connaîtront ainsi les lieux des soins et les personnes qui s'occupent de vous. Ils pourront également y trouver les réponses à certaines questions qu'ils se posent.

## *> Comment demander des conseils à mon médecin ?*

Une fois que la période du diagnostic et des premiers traitements est passée, les consultations avec votre médecin sont souvent plus brèves et destinées à s'assurer que votre traitement se déroule comme prévu. Certaines femmes désirent parler avec leur médecin un peu plus longuement ; dans ce cas, un rendez-vous spécialement demandé dans ce but est recommandé.

## *> Quand peut-on avoir besoin d'un psychologue ou d'un psychiatre ?*

Une aide psychologique peut être très utile et complémentaire de l'aide apportée par vos proches. Parfois, vous pouvez ressentir au cours de la maladie des moments de découragement ; il est alors conseillé de ne pas trop attendre pour consulter. Si besoin, votre équipe soignante saura vous aider dans la recherche de votre interlocuteur privilégié.

que le psychologue de l'établissement êtes traitée peut aussi vous être utile !

## "Je suis irritable avec mes proches"

- A certains moments, au cours de la maladie, vous pouvez vous sentir irritable voire même agressive. Il s'agit le plus souvent d'une manifestation d'anxiété tout à fait normale en cas de maladie.
- Cette irritabilité est parfois due au fait de ne plus pouvoir assumer pleinement les tâches que vous accomplissez seule habituellement. Cela génère souvent un sentiment de frustration et de culpabilité. Il peut suffire d'en parler avec vos proches pour trouver ensemble des solutions : la participation des uns ou des autres aux travaux quotidiens, ou encore faire appel à une aide ménagère.
- Lorsque ce sentiment d'irritabilité persiste, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à consulter un psychologue ou un psychiatre.

## "La réaction de mon enfant adolescent est déconcertante"

Les réactions de certains adolescents face à la maladie de leur mère peuvent être déroutantes. C'est leur façon à eux d'exprimer leur peine à une période délicate de leur vie.

- Votre enfant est peut-être encore plus agressif en ce moment, ou semble au contraire absent ou indifférent à votre maladie. C'est une façon fréquente de réagir à l'adolescence. Il est souvent suffisant de lui montrer, sans forcément recourir aux mots, mais plutôt par votre attitude, que vous le comprenez et que vous savez qu'il vous aime.
- Les adolescents ont souvent besoin de s'évader du cercle familial. Votre enfant pourra préférer confier ses inquiétudes à un(e) ami(e) de son âge ou à un autre adulte en qui il a confiance, l'un de ses professeurs par exemple. L'encourager discrètement à continuer ainsi sur la voie du dialogue peut lui être bénéfique. Avec un peu de patience, votre enfant reviendra naturellement vers vous.

Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

**Dominique-Jeanne Féminier,**  
Europa Donna Forum France,  
Institut Sainte Catherine - Avignon

**Nicole Guiochet,** Onco-radiothérapeute  
Hôpital Princesse-Grace - Monaco

**Daniel Serin,** Cancérologue,  
Institut Sainte Catherine - Avignon

