

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

■ Vous concerne en priorité

L'annonce d'un diagnostic de cancer provoque toujours un bouleversement. Qu'il s'agisse de vous-même, de vos proches ou de votre entourage plus large, chacun doit trouver ses repères pour avancer malgré la maladie. Il est normal de passer par toutes sortes d'émotions fortes, comme la tristesse, la colère, l'angoisse, mais aussi l'espoir et la combativité. Cet « ascenseur émotionnel », constitué de hauts et de bas, est éprouvant. Il est souvent associé à une remise en question des priorités dans votre vie. Tout au long de votre prise en charge, l'équipe soignante est à votre écoute et à votre disposition pour partager vos difficultés. Elle s'efforce également de soutenir vos proches et les informe sur les ressources disponibles dans le réseau de soutien. Un/une psycho-oncologue ou un/une psychiatre vous aident à faire face. N'hésitez pas à faire appel à eux.

Faire face

La capacité à faire face est renforcée par des activités qui font du bien. Mais aussi par la compréhension des traitements, leurs objectifs, leurs enjeux et les différentes étapes de soins. N'hésitez pas à poser les questions qui vous préoccupent afin de prendre les décisions qui vous concernent en disposant de toutes les informations pertinentes.

Différences culturelles


Les différences culturelles peuvent générer des difficultés en lien avec vos valeurs ou vos priorités de soins. La consultation transculturelle peut être sollicitée afin de vous soutenir et d'aider l'équipe soignante à mieux vous comprendre.

Parler aux enfants

Les enfants perçoivent les changements d'humeur chez leurs proches. S'ils ne reçoivent aucune explication, ils risquent d'interpréter ces changements de manière négative. Ils peuvent se sentir coupables d'avoir fait ou pensé quelque chose de mal. Confrontés à des non-dits, ils risquent de ne plus faire confiance aux adultes.

Les expert-e-s pédopsychiatres recommandent de dire la vérité aux enfants avec des mots simples et des exemples qui ne sont pas effrayants. Si vous craignez de parler de la maladie à votre enfant ou ne savez pas comment vous y prendre, un/une professionnel-le peut vous orienter et vous y préparer.

+ OFFRE

Un programme d'éducation et de soutien destiné aux patient-e-s vivant avec le cancer et à leurs proches est dispensé plusieurs fois par an. Informations:  www.avac.ch

+ INFO

La Ligue genevoise contre le cancer et d'autres associations proposent des livres, des activités spécifiques et de soutien pour les enfants dont les parents sont malades.

Le service d'aumônerie des HUG est composé des représentant-e-s de toutes les confessions. Ils/elles sont disponibles pour les patient-e-s et leurs proches. N'hésitez pas à faire appel à eux si cette ressource spirituelle peut vous aider.

Quelques conseils

- ▶ Organisez votre temps et économisez votre énergie pour des moments qui vous ressourcez.
- ▶ Gardez à l'esprit que chacun réagit différemment face à l'incertitude et aux moments difficiles.
- ▶ Maintenez le dialogue avec vos proches. Exprimez votre point de vue et écoutez le leur.
- ▶ Soyez attentifs aux « idées noires », aux troubles du sommeil ou à un excès de stress. N'hésitez pas à faire part de vos préoccupations à l'équipe soignante.
- ▶ Demandez à votre oncologue de vous orienter vers un/une psychologue ou un/une psychiatre si vous vous sentez envahi par des pensées négatives et que vous n'avez plus goût à rien.

Approches complémentaires

La relaxation et d'autres approches psycho-corporelles aident à supporter les effets indésirables des traitements. Pratiquer des activités artistiques (musique, poésie, dessin, écriture) ou être en contact avec la nature permet de se ressourcer intérieurement.



SAVOIR

Brochures de la Ligue suisse contre le cancer *Quand le cancer touche les parents* • *Cancer et souffrance psychique* • *Cancer, comment en parler aux enfants?* • *Accompagner un proche atteint de cancer* • *Cancer, quand l'espoir de guérir s'amenuise* • *Décider jusqu'au bout*.

Stages et cours de la Ligue suisse contre le cancer pour les personnes touchées par un cancer et leurs proches.



Hôpitaux
Universitaires
Genève