

**QUOI DIRE?
QUOI FAIRE?**



Fondation
québécoise
du cancer

Du soutien au quotidien

Lorsque le **CANCER** frappe au travail

Outillez-vous pour offrir votre soutien
de manière concrète et précise.



**PROGRAMME
DE SOUTIEN
EN ENTREPRISE**

1 800 363-0063

cancerquebec.ca

VOUS VENEZ D'APPRENDRE QU'UN COLLÈGUE EST ATTEINT D'UN CANCER

Quoi dire? Quoi faire?

Le cancer est un mot qui fait **peur** et qui peut **bouleverser** les personnes qui n'ont jamais eu à faire face à cette maladie.

Même si le taux de survie s'accroît d'année en année, le mot cancer suscite encore souvent un malaise ou même de l'anxiété.

Il est tout à fait humain de ressentir l'envie de prendre ses distances face à une personne frappée par cette maladie. Le cancer d'une personne de notre entourage nous oblige en effet à **confronter nos propres craintes** concernant la maladie, la vie et la mort. C'est une des raisons pour laquelle nous avons parfois le réflexe d'éviter les contacts avec un collègue atteint d'un cancer. Toutefois, **l'isolement peut créer un fort sentiment de solitude chez ces personnes.**

Il existe plusieurs moyens pour venir en aide à un collègue de travail aux prises avec un cancer. Le travail étant un élément essentiel dans la vie de la majorité des gens, **votre soutien et votre compréhension peuvent grandement influencer** sur l'impact de la maladie chez votre collègue.

La communication et la souplesse sont les clés de la réussite.

SOYEZ À L'ÉCOUTE

et vous trouverez les mots qui

RÉCONFORTENT



LES EFFETS SECONDAIRES D'UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER DIFFÉRENT CHEZ CHACUN



Votre collègue pourra ou non subir l'un ou l'autre de ces **changements physiques** :

- Perte des cheveux, y compris les sourcils et les cils;
- Perte ou gain de poids; perte ou augmentation de l'appétit;
- Fatigue;
- Teint pâle ou changement de la pigmentation de la peau;
- Préjudice esthétique (par exemple, perte d'un membre ou d'un sein à la suite d'une chirurgie);
- Nausées et vomissements;
- Troubles du sommeil;
- Difficulté à se concentrer.

Votre collègue pourra aussi éprouver certains des **changements émotifs** suivants :

- Impression de perte de contrôle sur sa vie;
- Incertitude et anxiété;
- Colère;
- Tristesse;
- Peur;
- Frustration;
- Changements d'humeur;
- Intensité accrue des sentiments;
- Impression d'être déconnecté;
- Isolement;
- Rancoeur;
- Diminution de l'estime de soi;
- Perte de confiance en la vie.

Par ailleurs, il pourrait aussi **ressentir** :

- Une plus grande résistance;
- Une paix intérieure ou le sentiment d'être bien;
- Une conscience accrue de ses priorités de vie;



CE À QUOI VOUS DEVEZ VOUS ATTENDRE

La personne atteinte d'un cancer vivra toutes sortes d'émotions

Le cancer peut être tout à fait **imprévisible**. Pour apprendre à vivre avec un cancer, il faut **apprendre à vivre avec l'incertitude** et cela vaut autant pour la personne malade que pour son entourage. Il peut arriver, en raison de l'incertitude et de la peur, que votre collègue paraisse en colère ou déprimé. C'est normal et cela fait partie du processus d'adaptation. Il faut vous attendre à ce que votre collègue ait **de bonnes et de mauvaises journées**.

Par ailleurs, si votre collègue semble optimiste et insensible au fait d'avoir un cancer, cela peut être tout simplement sa façon bien personnelle de faire face à la situation. Dans tous les cas, il est important de **respecter sa manière d'aborder les choses**.

COMMENT RÉAGIR

Soyez à l'écoute, montrez-vous disponible : il a peut-être besoin de vous!

Il est normal d'avoir l'impression de ne pas savoir quoi dire à une personne atteinte d'un cancer. C'est particulièrement vrai en milieu de travail où les relations avec les collègues varient énormément de l'un à l'autre.

La clé essentielle réside dans la **reconnaissance de la situation**, peu importe la manière dont cela se manifeste naturellement pour vous. Vous pouvez témoigner votre intérêt et votre préoccupation, exprimer de l'encouragement ou encore offrir votre soutien.

Sachez que les plus simples expressions d'inquiétude sont quelquefois les plus appréciées. Autrement dit, **laissez parler votre cœur!**

LAISSEZ PARLER VOTRE

COEUR

COMMENT APPORTER VOTRE SOUTIEN

Communiquez régulièrement et offrez votre aide

Il est possible que votre collègue **hésite à demander de l'aide** s'il ne veut pas montrer de **vulnérabilité**. Lui dire qu'il est fort ou brave pourrait lui mettre une pression supplémentaire, même si ce n'est pas ce que vous désirez. Essayez de **lui offrir un espace sécuritaire** où il peut se sentir **libre de demander de l'aide**, sans jugement.

La communication est fondamentale! Discutez régulièrement avec votre collègue pour déterminer **comment il peut le mieux gérer son travail et sa maladie**. Ainsi, vous l'encouragez à poursuivre ses activités le plus normalement possible, tout en évitant d'avoir à assumer vous-même une charge de travail plus lourde.

Offrez à votre collègue de **l'aider à définir des attentes réalistes**, quant à sa contribution au travail durant sa maladie.

Continuez de **traiter votre collègue de façon normale**. Vous devez l'inclure dans les réunions, les notes de service et les activités sociales. S'il n'est pas en mesure de faire quelque chose, laissez-le prendre lui-même la décision de décliner.

LES COMPORTEMENTS À ADOPTER ET À ÉVITER

Ce que vous devriez **FAIRE** :

- **Respectez la confidentialité** désirée par la personne atteinte. C'est à elle de choisir qui sera au courant de sa situation. Elle appréciera que vous lui demandiez ce que vous pouvez partager et à qui;
- **Tenez compte des signaux** donnés par la personne atteinte d'un cancer. Certaines personnes sont très réservées et gardent les choses pour elles, tandis que d'autres parlent plus volontiers de leur maladie. Respectez son besoin de partager avec autrui ou encore de garder le silence;
- **Faites savoir** à votre collègue que sa situation vous **tient à coeur**;
- **Respectez les décisions** de votre collègue au sujet du traitement de sa maladie, même si vous n'êtes pas d'accord;
- **Incluez votre collègue** dans les projets de travail courants et les activités sociales. Laissez-lui le soin de décider s'il a ou non la capacité d'y participer;
- **Écoutez.** Il n'est pas toujours nécessaire de répondre. Parfois, votre collègue aura tout simplement besoin d'une oreille sympathique;
- Attendez-vous à ce que votre collègue ait **de bonnes et de mauvaises journées**, sur les plans émotif et physique;
- Veillez à ce que vos **relations soient aussi normales et équilibrées** que possible. Bien qu'il faille faire preuve de plus de patience et de compassion dans une telle situation, votre collègue devrait continuer de respecter vos sentiments, tout comme vous le faites pour lui;
- **Offrez votre aide** de manière concrète et précise;
- **Vérifiez avant** de faire quoi que ce soit pour votre collègue, peu importe à quel point vous pensez que cela lui sera utile;
- Si votre collègue doit s'absenter, **informez-le avec son accord** de ce qui se passe au travail. Décidez ensemble de la façon dont l'information lui sera communiquée, quand et par qui.



Ce que vous devriez **ÉVITER** :

- Offrir des **conseils non désirés** ou porter des **jugements**;
- Tenir pour acquis que votre collègue est **incapable de faire son travail**. Il a besoin de penser que sa contribution est précieuse au sein de l'entreprise;
- Avoir le sentiment que vous devez **accepter** ses crises de **colère** ou ses **sautes d'humeur**. Vous ne devez pas supporter des comportements perturbateurs du simple fait qu'il est malade;
- **Prendre les choses trop personnellement**. Il est normal que votre collègue soit plus silencieux que d'habitude, qu'il ait besoin de solitude ou qu'il soit parfois en colère;
- Avoir **peur de parler** de la maladie;
- Penser que vous devez **toujours parler du cancer**. Votre collègue pourrait apprécier des conversations où il n'est pas question de maladie;
- **Craindre d'étreindre ou de toucher** votre collègue, si cela faisait partie de vos habitudes amicales avant sa maladie;
- Adopter un **ton protecteur**. Évitez de demander à votre collègue comment il va, en sous-entendant la question « Quel est l'état de ta maladie aujourd'hui? »;
- Dire à votre collègue « Je peux **imaginer comment tu dois te sentir** » parce que vous ne le pouvez probablement pas;
- Faire des **comparaisons démoralisantes**.



ÉMOTIONS

ÉCOUTE

COMPASSION

RESPECT

CE QU'UN GESTIONNAIRE PEUT FAIRE

Votre employé est atteint d'un cancer, votre rôle est IMPORTANT

D'abord, il faut se rappeler qu'un diagnostic de cancer n'est pas une sentence de mort. Grâce aux traitements actuels, beaucoup de personnes guérissent et mènent des vies intéressantes et productives durant de nombreuses années. Plusieurs peuvent également travailler efficacement pendant qu'elles sont traitées pour un cancer. Par ailleurs, certaines personnes ont besoin de plus de souplesse et de congés. Même si des personnes peuvent très bien fonctionner, il ne faut pas considérer que leurs demandes de congé ne sont pas légitimes.

La confidentialité est extrêmement importante.

Il est essentiel que les voies de communication soient toujours ouvertes. Donnez à l'employé atteint d'un cancer **le temps voulu pour en parler**. S'il y a des difficultés concernant son travail, ne les passez pas sous silence. Parlez-en plutôt de manière constructive et essayez de **trouver des solutions**. Gardez le climat de travail le plus normal possible : souvent, les personnes atteintes d'un cancer souhaitent sentir que la vie continue comme avant. Assurez-vous d'être au courant de vos **obligations légales** et des **dispositions prises par votre organisation**, au sujet des congés de maladie.

Voici **quelques mesures** que vous pouvez adopter pour faciliter les choses pour votre employé atteint d'un cancer :

- Permettez-lui de bénéficier d'un horaire flexible, de travailler chez lui, de partager sa tâche ou de prendre congé pour ses rendez-vous médicaux;
- Permettez-lui de se reposer au besoin. Les traitements peuvent réduire le niveau d'énergie d'une personne;
- Modifiez sa charge de travail, de sorte que ses absences ne nuisent pas trop à l'exécution de son travail;
- Si votre employé doit s'absenter pendant quelques semaines ou quelques mois, privilégiez avec son accord un retour progressif.



**VOTRE
RÔLE
EST
IMPORTANT**

Dans vos relations avec vos autres employés

Vos autres employés suivront votre **exemple**. C'est pourquoi il est important de vous renseigner auprès de la personne atteinte d'un cancer afin de pouvoir répondre à leurs questions, le cas échéant. Assurez-vous toutefois de préserver les confidences.

Lorsque vous discutez de la situation avec vos autres employés, **abordez les questions liées au travail** :

Comment composent-ils avec les circonstances, côté travail?

Ressentent-ils plus de stress?

Y a-t-il des mesures que vous pouvez prendre, en tant que gestionnaire, pour les aider à assumer la situation?

Veillez à aider les collègues de travail à **faire face à leurs préoccupations**, plutôt que de parler de la personne atteinte d'un cancer.



COMMUNICATION

BESOIN

QUESTIONS

SOLUTIONS



Fondation
québécoise
du cancer

Du soutien au quotidien

Notre mission

Être là, au cœur de l'épreuve, pour écouter, informer, reconforter, accompagner et héberger les Québécois que le cancer vient bouleverser.

SERVICES INFO-CANCER

1 800 363-0063

Ligne Info-cancer | Gratuit et confidentiel

Des infirmières expérimentées en oncologie, des nutritionnistes, des psychologues, une sexologue et une intervenante sociale répondent à toutes vos questions.

Bibliothèque Info-cancer | Gratuit

- Une multitude de ressources documentaires sur le cancer;
- Les conseils de nos documentalistes expérimentées en oncologie;
- Un répertoire des ressources disponibles dans toutes les régions.

CENTRES D'HÉBERGEMENT

Sécuritaires, accueillants et abordables

- Le plus important réseau d'hébergement au Québec, à proximité des centres hospitaliers;
- Des chambres confortables à prix modique, pour de courts ou de longs séjours.

Gatineau : 819 561-2262

Lévis : 581 502-0184

Montréal : 514 527-2194 | Sans frais : 1 877 336-4443

Québec : 418 657-5334 | Sans frais : 1 800 363-0063

Sherbrooke : 819 822-2125

Trois-Rivières : 819 693-4242

PROGRAMME À FÉLIX

cancer15-39.com

Soutien pour les 15-39 ans | Gratuit

Obtenez des services adaptés et des informations pertinentes à la réalité des jeunes face au cancer : sexualité, fertilité, revenus, retour au travail, démarches administratives, etc.



THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Reconnues par la communauté médicale

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Art-thérapie | Gratuit

Exprimez toute une gamme d'émotions et libérez-vous de vos préoccupations grâce à la création; aucune expérience requise.

Jumelage téléphonique | Gratuit

Que vous soyez atteint ou un proche, échangez avec une personne ayant vécu une expérience de cancer similaire.

PROGRAMMES DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Massothérapie | 25 \$/1 heure

Ressentez les nombreux bienfaits des massages prodigués par nos massothérapeutes spécialisé en masso-oncologie.

Massages sur fauteuil durant la chimiothérapie Gratuit

Offerts dans certains centres hospitaliers : renseignez-vous sur place.

Kinésiologie | Gratuit

- Une meilleure gestion des effets secondaires du cancer et des traitements;
- Des programmes adaptés à votre condition par nos spécialistes de l'activité physique;

Yoga | Gratuit

Bénéficiez de classes tout en douceur, formulées pour celles et ceux en traitements contre un cancer et jusqu'à un an après.

AIDE FINANCIÈRE ET JURIDIQUE

Programme d'aide à la vie quotidienne (PAVQ) | Gratuit

Une aide financière de dernier recours pour les personnes atteintes sous le seuil de faible revenu et non admissibles à aucun autre programme d'aide financière.

Aide juridique | Gratuit

Un accompagnement dans les démarches juridiques de ceux atteints d'un cancer et en situation de précarité financière, par l'équipe d'avocats et de notaires de Juripop.





Fondation
québécoise
du cancer

Du soutien au quotidien

cancerquebec.ca



PROGRAMME DE SOUTIEN EN ENTREPRISE

Développé par la Fondation québécoise du cancer et son équipe de **professionnels en oncologie**, le programme de soutien en entreprise offre des **services confidentiels**, avec une approche **adaptée au milieu du travail**.

POUR QUI?

- **Employés** atteints d'un cancer
- **Travailleurs autonomes** et **organisations** touchés
- **Gestionnaires** d'une personne atteinte
- **Collègues** de travail d'une personne atteinte

POUR QUOI?

Bénéficiez du programme pour soutenir un collègue ou un employé touché par cette maladie :

- Pour obtenir de l'**information** sur la maladie et son impact sur le travail;
- Pour des **outils** et de l'**accompagnement** tout au long du processus;
- Pour **parler** à une personne ayant vécu la même situation;
- Pour de l'information sur le **retour au travail** après un cancer;
- Pour être orienté vers des **ressources complémentaires**.

Le programme de soutien en entreprise vous offre aussi :

- **Intervention d'une infirmière** auprès d'un groupe de travail
- **Miniconférences** sur le cancer

Service gratuit et confidentiel
1 800 363-0063

