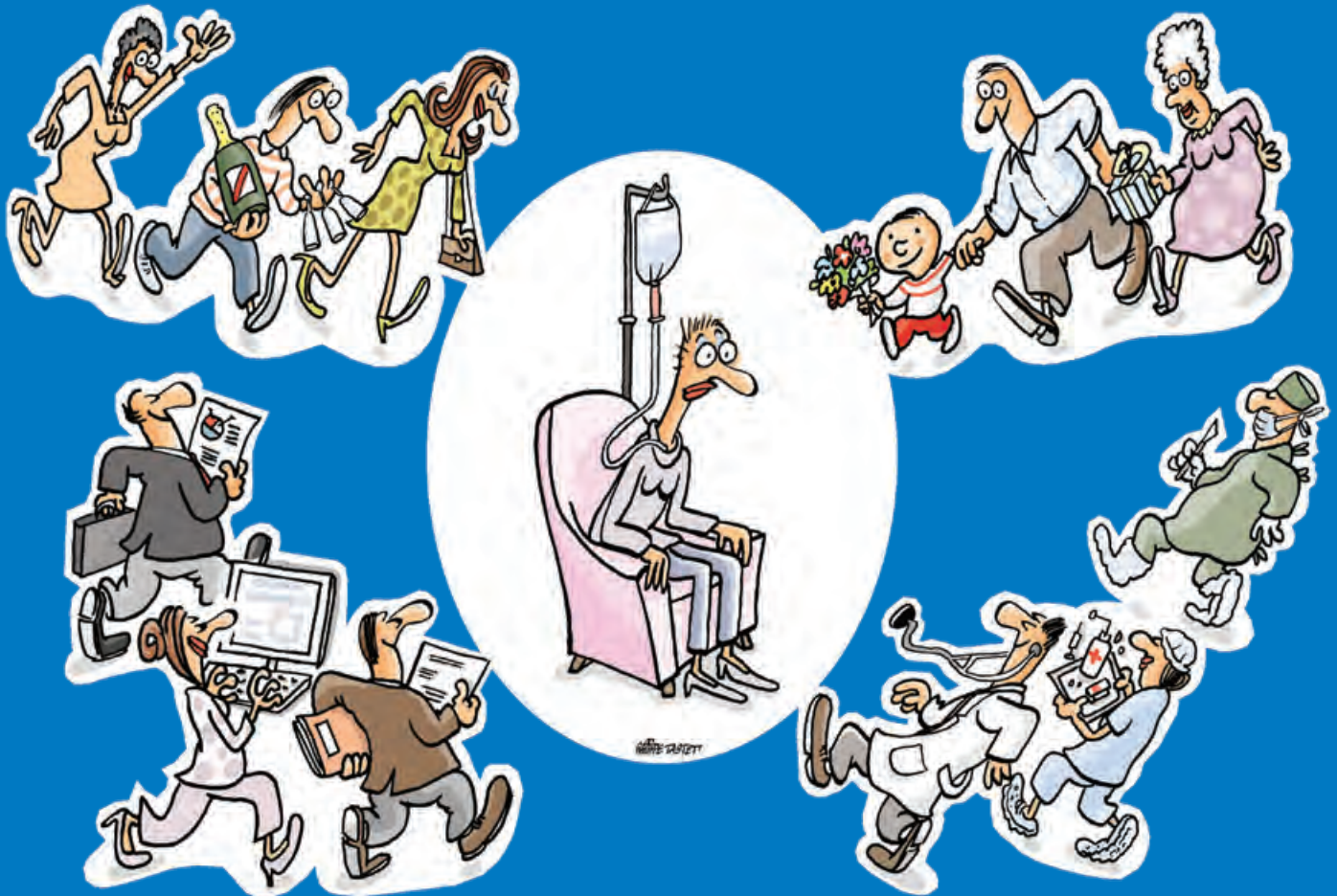


# Les mots qui blessent

*Comment appréhender la relation à la personne touchée par un cancer ?*





# Les mots qui *blessent*

## *Comment appréhender la relation à la personne touchée par un cancer ?*

Face à la personne touchée par la maladie : les autres ! Ceux qui ne sont pas malades, les bien-portants, ceux qui n'ont jamais été confrontés au cancer ou au contraire ceux qui accompagnent les malades, ceux qui en ont très peur et ceux qui ne se rendent pas du tout compte de l'impact de cette maladie sur le quotidien du patient.

Inconsciemment, ces peurs ou la simple méconnaissance font que l'entourage ne sait pas quoi dire à la personne touchée par la maladie. Ce qui conduit à des maladresses le plus souvent involontaires. Parfois, celles-ci peuvent aller jusqu'à blesser la personne qui essaie de rester dans une vie la plus normale possible malgré les traitements et les difficultés engendrées par sa situation. Il n'est pas toujours facile de se rendre compte de la violence de ces propos et de la manière dont ils sont perçus.

Ce livret est un recueil de situations familiales, amicales, professionnelles et médicales toutes issues de la vraie vie. Elles démontrent à quel point il est compliqué d'être à la fois empathique, diplomate, à la bonne distance, d'avoir du tact, de sentir les besoins et les attentes de l'autre.

Comment mieux appréhender la relation à la personne malade dans un esprit de bienveillance que ce soit un proche, un ami, un voisin, un collègue, un patient touché par le cancer, tel est notre souhait au travers de ce livret réalisé avec le regard humoristique de notre illustrateur Philippe Tastet et le décryptage de notre onco-psychologue Catherine Adler-Tal.

**Catherine Chayenko Cerisey**

*Ancienne patiente*

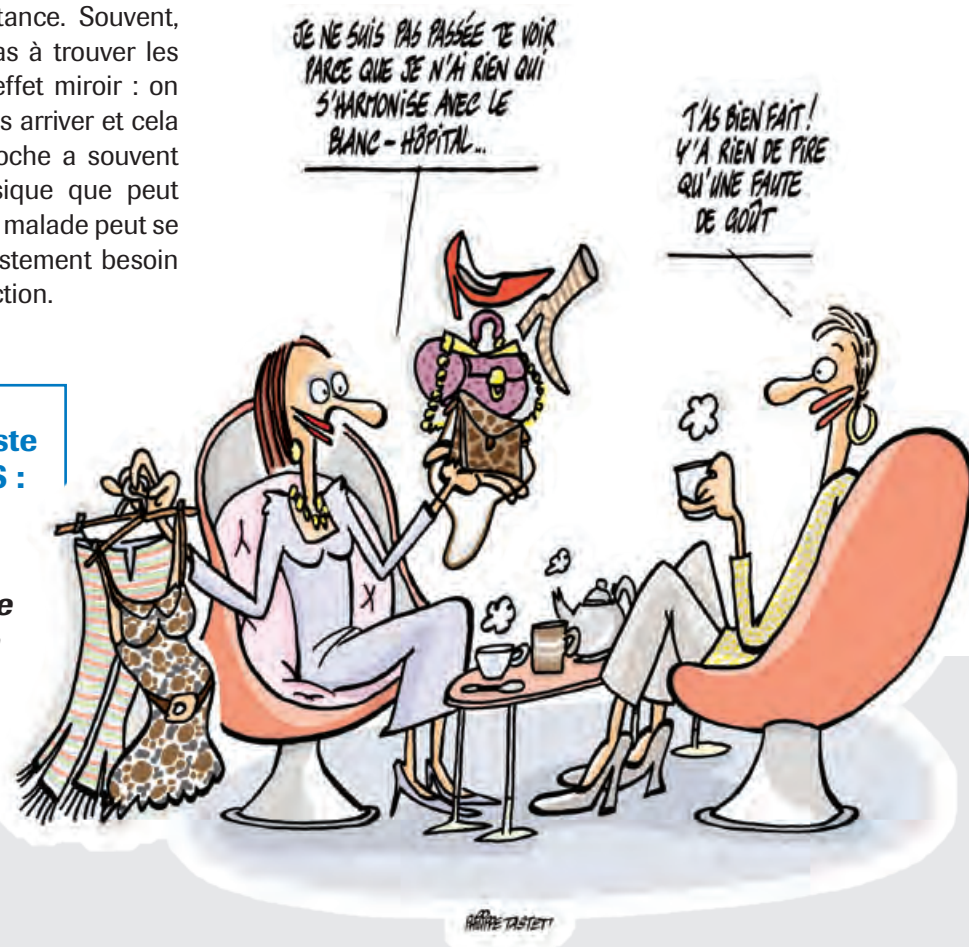
“ *Je ne suis pas allée te voir pendant tes traitements, je voulais garder un bon souvenir de toi !* ”

Il n'est pas toujours facile pour le proche d'avoir la bonne attitude, la bonne distance. Souvent, il se sent mal à l'aise, n'arrive pas à trouver les mots. La maladie peut faire un effet miroir : on voit en l'autre ce qui pourrait nous arriver et cela peut être très angoissant. Le proche a souvent peur de la métamorphose physique que peut engendrer le cancer. La personne malade peut se sentir délaissée alors qu'elle a justement besoin de présence, de soutien et d'affection.



**Parfois, il suffit juste d'envoyer un SMS :**

**« je pense à toi, j'avoue que cela m'est difficile de te voir comme cela ; je ne sais pas bien comment réagir. Donnes-moi des nouvelles ».**



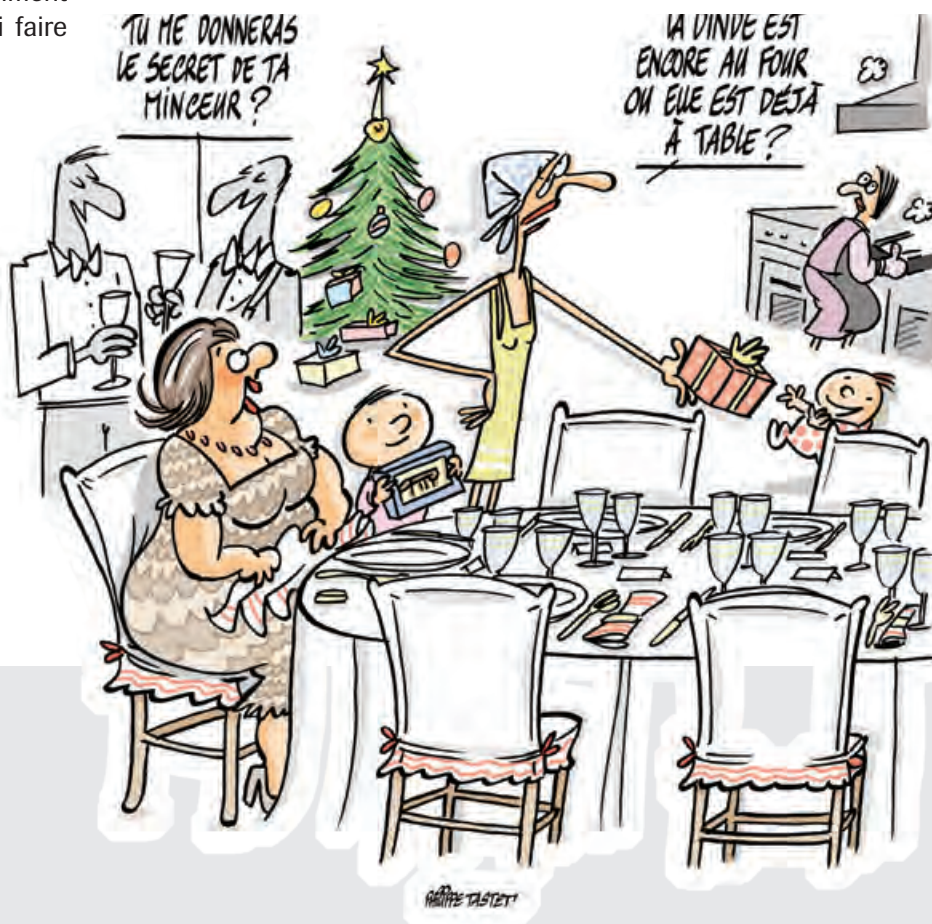
“ *Au repas de Noël, j’arrive avec mon foulard et mes 10 kilos en moins. Ma cousine envieuse :  
« Tu rentres dans un 36 maintenant tu as de la chance ! »* ”

L’impulsion de vouloir faire un compliment l’emporte sur la réflexion. « Je vais lui faire plaisir en lui disant qu’elle est mince ».



**Si vraiment vous voulez dire quelque chose de « gentil » sur son physique, essayez plutôt :**

**« je sais que c’est pour de très mauvaises raisons, mais tu es magnifique... »  
Au moins, « les très mauvaises raisons » prouvent que, peu ou prou, vous êtes conscient de ce qu’elle endure.**



“ *Le jour de l'annonce de mon cancer, mon mari, de retour à la maison après le travail : « J'ai un cancer ! » « Et moi j'ai eu une journée terrible ! »* ”

Comme vous pouvez l'imaginer, votre réaction pour le moins disproportionnée et décalée avec les événements provoque chez la personne malade le sentiment de n'avoir aucune importance à vos yeux, de ne pas exister. Pourtant pour la personne chez qui on vient d'annoncer la maladie, c'est le monde qui s'écroule et elle cherche auprès de vous réconfort et chaleur.



**Alors, vite, oubliez vos ennuis et prenez la dans vos bras en la rassurant sur votre amour et votre soutien !!!**



## “ Mais tes traitements sont finis, tu es guérie maintenant ! ”

La fin des traitements ne veut pas toujours dire guérison. Pour l'instant, la personne semble aller mieux. Mais la convalescence peut être longue aussi bien physiquement que psychologiquement. Ce sera une véritable reconstruction. Cela implique, fatigue, déprime, perte de confiance en soi, prise de conscience de ce qui vient de vous arriver, sentiment d'abandon, contrôles réguliers, épée de Damoclès, perte de repères, difficultés de réinsertion dans une société « normale », réconciliation avec son image, son corps. Toutes ces étapes amènent à ce que l'on nomme « le cancer' blues ».



**De ce fait, quelques mots empathiques et encourageants seront les bienvenus.**

**« Tu as fini tes traitements, c'est une bonne chose, mais maintenant, il est important que tu récupères doucement, à ton rythme. Si tu as besoin, je serai là pour t'y aider ».**



## “ Avec un paquet de cigarettes par jour, tu l’as bien cherché ! ”

Personne ne cherche à avoir un cancer. En disant cela vous ne faites que culpabiliser votre proche, en lui signifiant que c’est sa faute ! A un moment où tout ce dont il a besoin c’est de réconfort, de chaleur humaine, d’empathie. Peut-être que, ainsi, vous pensiez vous protéger inconsciemment de la maladie (« moi je ne fume pas/peu, je suis tranquille, ça ne peut pas m’arriver »). Tout d’abord, cela ne reflète pas la réalité et sachez que le cancer est toujours une injustice, jamais une punition.



**Partant de ce principe, il est fort probable que vous trouverez les mots appropriés au réconfort dont a besoin votre proche.**



“ Un jour j’étais chez ma belle-mère, on annonce aux infos, la mort d’une célébrité suite à un cancer, ma belle-mère : « Tu vois pourtant il avait de l’argent lui ». ”

Et non, l’argent ne rend pas immortel et la santé ne s’achète pas !

Du fait de la notoriété de la personne, ce genre d’événement est de plus en plus médiatisé, le cancer n’est plus une maladie « tabou » et les médias en parlent plus facilement.



**Mais pensons surtout à toutes les personnes qui sont toujours en vie grâce aux mesures de prévention, au dépistage, aux diagnostics plus précoces et aux progrès thérapeutiques.**



## “ Bonne année et surtout la santé ! ”

Cette phrase peut, compte tenu des circonstances, être mal perçue. Faites attention à vos automatismes. Cette fameuse santé est malheureusement indépendante de sa volonté. Bien sûr qu'il/elle aimerait avoir la santé, et lutte au quotidien pour la recouvrir.



**Trinquiez avec  
des phrases plus  
adaptées, par exemple :**

**« Je te souhaite  
tout ce que tu désires,  
prends soin de toi »**



## “ Je sais ce que tu ressens, mais ça va aller ”

On ne peut jamais se mettre à la place de quelqu'un dans cette situation tant que l'on ne l'a pas vécue. Toutes les angoisses, les idées noires, les peurs, les souffrances physiques et psychiques sont extrêmement personnelles et seule la personne qui les vit sait ce qu'elle ressent. La douleur morale et/ou physique est un sentiment intime difficilement partageable.



**Il serait plus juste de dire :**

**« je ne peux pas me mettre à ta place ; je sais juste que tu vis des moments particulièrement difficiles et je suis là, à tes côtés, que tu veuilles en parler ou pas ».**



## “ Mais non, ne bouge pas tu es fatigué, je vais le faire à ta place ”

Cela part évidemment d'un bon sentiment mais en faisant cela vous reléguez votre proche dans sa position de malade. Vous risquez de développer chez lui un sentiment d'inutilité ou au mieux, de l'agacer prodigieusement. S'il a envie de faire quelque chose c'est qu'il se sent suffisamment en forme, donc laissez-lui ce plaisir. S'il n'en est pas capable, il vous le fera savoir. Mais il est très important que votre proche puisse avoir une vie la plus normale possible !



**Vous pouvez,  
en revanche, le  
rassurer :**

**« Tu veux faire ça ?  
Super, fais-le.  
Si tu sens que tu  
fatigues, n'hésites pas  
à me le dire,  
ne t'inquiètes pas, je  
finirai... »**



## “ Non chérie, on ne sait jamais, je pourrai l’attraper ! ”

Rassurez-vous, le cancer n’est pas contagieux. Votre conjointe a besoin plus que jamais de vos bras et de vos caresses pour se sentir rassurée et aimée. En un mot, elle a besoin de vous ! Votre attitude peut l’humilier.

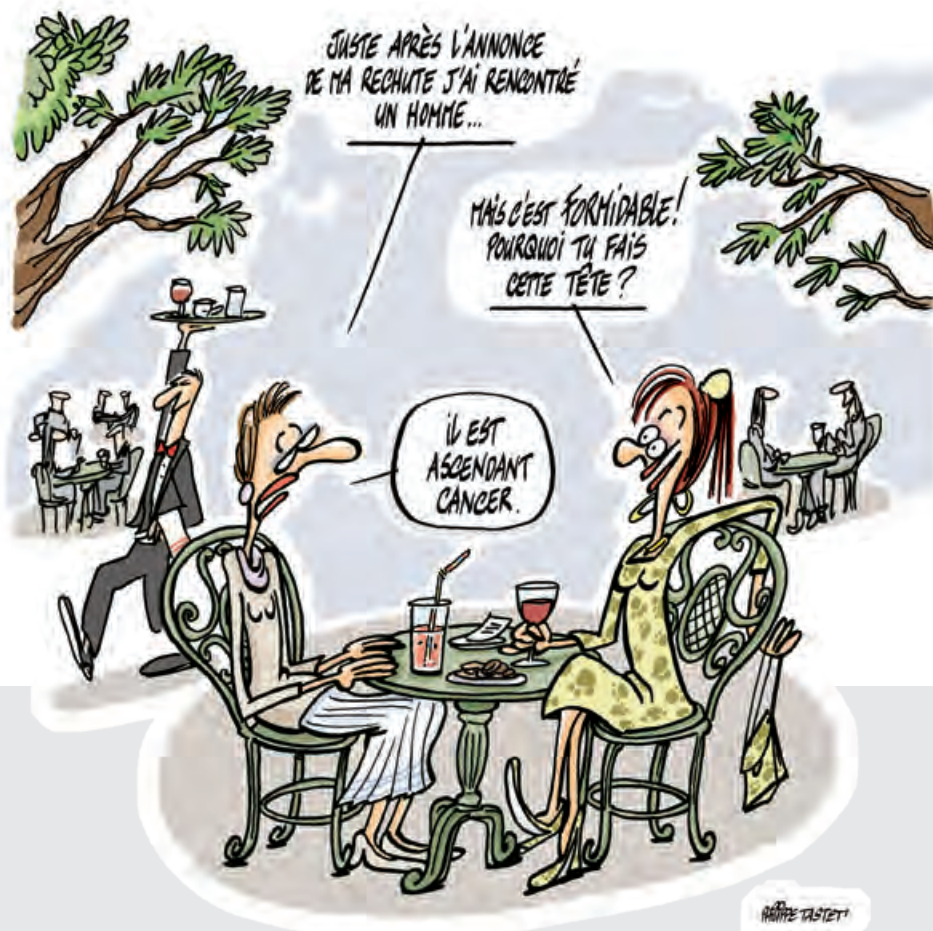


**Faites en sorte qu’elle se sente toujours désirable, faites preuve de tendresse et d’amour.**



“ Une cousine que je n’ai pas vue depuis longtemps :  
« Quand j’ai vu ta tête tout de suite j’ai pensé : elle a rechuté !  
T’en as pas marre ? » ”

A ce moment précis, la personne concernée aurait pu vous répondre : « Non, j’adore ça ! D’ailleurs, je le fais exprès ! » Là encore votre précipitation, votre manque de réflexion et de recul ont conduit à une phrase malheureuse. En effet, la personne fait une drôle de tête car quand on vient d’apprendre une rechute, il est rare de sauter de joie.



**Alors, au lieu d'enfoncer le clou, si vous pouviez simplement avoir un geste d'empathie ou lui proposer votre aide si elle en a besoin, il est fort probable qu'elle appréciera.**

## “ Tu ne perds pas tes cheveux, ce n'est pas un vrai cancer ! ”

L'erreur à ne pas commettre est de parler avec certitude de ce que l'on ne connaît pas. Il est fort probable que vous disiez ça pour rassurer votre proche, lui signifiant que ce n'est pas si grave que ça. Certains ont une idée très fantasmée et très stigmatisée de la personne atteinte de cancer : chauve, maigre, etc. Heureusement, ce n'est pas toujours le cas grâce aux progrès de la prise en charge. En disant cela, votre proche risque de ne pas se sentir pris au sérieux ni dans sa maladie, ni dans sa souffrance. Le sentiment de solitude et d'incompréhension déjà évoqué plus haut n'en sera que renforcé.



**Ne soyez pas trop catégorique :**

**« J'espère que vos traitements ne sont pas trop difficiles à supporter ; en tout cas ils semblent ne pas vous faire perdre vos cheveux, c'est déjà une bonne chose. Si je peux vous aider en quoi que ce soit, n'hésitez pas. »**

TOI MALADE ?  
C'EST DU CHIQUÉ... À PART DES  
PELLICULES, JE NE VOIS RIEN.



AGNÈS TASTET

## “ Mais non, ne t'inquiète pas, ça va aller ”

Réponse un peu automatique traduisant très souvent notre malaise à un moment où on se sent obligés de dire quand même quelque chose. Interrogez-vous. Compte tenu des circonstances, qu'est-ce qui pourrait aller ? Malheureusement, personne ne le sait, et vous non plus. La personne malade va subir chirurgie, traitements lourds, longs et peut-être douloureux sans être assurée d'un résultat optimal.



**Restez positif et disponible :**

**« On sait que ce n'est pas facile, que tu vas traverser des moments difficiles mais on est là ».**





## “ Une amie à l’annonce du cancer de mon mari : « Tu sais, tout le monde a un cancer aujourd’hui ». ”

En disant cela vous banalisez cette maladie et coupez court à toute communication, toute possibilité d’échanges avec la personne qui aurait eu tant besoin de confier son angoisse. Tout d’abord, sachez que « tout le monde n’a pas un cancer » ; on diagnostique 375 000 nouveaux cas par an en France, ce qui représente moins de 1% de la population française. Votre ami(e) a besoin de réconfort dans un moment de détresse légitime.



**Soyez plutôt à l’écoute :**

**« J’imagine que cela doit être douloureux de voir celui que tu aimes souffrir et je comprends ton inquiétude. Si tu as besoin d’en parler, je suis là ».**



## “ Ah je connais bien, ma mère est morte de ça ! ”

Spontanément, vous avez sans doute voulu faire passer à votre ami(e), le fait que vous connaissez la maladie et donc que vous comprenez ce qu'elle endure. Mais il n'est jamais souhaitable de comparer une situation à une autre. Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés pour identifier les cancers, chacun est différent et relèvera de traitements dits personnalisés.



**Restez positif :**  
**« ce n'est pas  
 la même histoire, les  
 équipes médicales  
 et les traitements  
 actuels sont là pour  
 que tu t'en sortes ».**



PHILIPPE TASTETI

## “ Tu sais, moi aussi j’ai toujours mal quelque part ! A nos âges c’est normal ! ”

Minimiser la situation exprime une volonté de rassurer l’autre et ramener les choses à soi évite de parler de la gravité de ce que vit l’autre.

Cependant, là, il ne s’agit pas de petits maux liés à l’âge tels un rhumatisme ou un peu d’arthrose mais d’un cancer, maladie qui n’est jamais normale, quel que soit l’âge auquel il survient. A ces mots, votre ami pourrait ressentir de la colère et/ou du désespoir et risque d’être envahi par ce sentiment de solitude tellement prégnant lors d’un cancer. Le proche malade ne demande pas qu’on le plaigne ou que l’on s’apitoie sur son sort mais recherche un minimum d’empathie et de compréhension.



**« Ce qui t’arrive est compliqué et devrait nous apprendre à relativiser nos petites misères » pourrait être une façon de montrer que l’on comprend le sérieux de la situation.**

## “ C’est à cause de gens comme toi que nos enfants n’auront pas la sécurité sociale ”

Nous allons espérer que vous avez voulu faire de l’humour...noir...et que vous ne pensez pas sérieusement ce que vous dites.

Dites-vous bien que la personne n’a pas fait exprès de tomber malade. Si seulement elle avait eu le choix ! Le cancer peut frapper à n’importe quelle porte et n’importe quand. Les traitements ne sont pas vains et sauvent des vies. Souvent le patient avait un emploi avant la maladie, certains continuent leur travail pendant les traitements quand leur état physique et psychologique le permet. Nous avons un système de santé, envié par tous, basé

sur le principe de la solidarité : ceux qui peuvent cotiser paient pour ceux qui ne le peuvent pas.



**Si vraiment vous avez besoin d’aborder ce sujet, préférez :**

**« Au moins, cotiser à la sécu prend tout son sens et je suis heureux si je peux apporter ma petite contribution à ta guérison ».**



## “ Il faut avoir le moral, ça fait 50 % de la guérison ! ”

Réfléchissons à cette phrase qui se veut, au demeurant, sympathique et encourageante, telle une solution miracle que vous apportez à votre proche.

Le moral, on l'a de temps en temps, souvent, un peu... Mais ne pas l'avoir est totalement légitime dans des moments aussi compliqués. On le perdrait à moins ! On a le droit d'être triste, inquiet, d'en avoir marre, d'être fatigué, angoissé, stressé. Les états dépressifs ne sont ni contrôlables, ni constants

et quand ils surgissent il est important de les respecter d'autant plus qu'ils n'ont pas grand-chose à voir avec la guérison.



**Restez disponible  
pour votre ami(e) :**

**« c'est normal d'avoir des moments de déprime ; si tu veux en parler, je suis là. Si tu veux, on peut faire un truc sympa pour te changer les idées (restaurant, cinéma etc. ...) mais si tu préfères être au calme, je le respecte ».**



“ Une amie qui m’évitait depuis quelques temps jusqu’à ne même plus me dire bonjour :  
« Que veux tu que l’on te dise ! » ”

Une personne atteinte de cancer est une personne « normale », comme vous et moi mais qui souffre d’un cancer. Ce qui veut dire qu’elle a les mêmes besoins que n’importe qui, à savoir, qu’on lui dise bonjour, qu’on papote avec elle, bref, qu’on soit comme d’habitude, comme on a toujours été.

Elle n’a pas forcément envie qu’on lui

parle de sa maladie, elle a surtout besoin de rester dans la vie. Si vous ne lui dites même plus bonjour, elle se sentira évincée d’un quotidien dont elle a besoin.

Il y a fort à parier qu’elle le vive comme une injustice. Avoir un cancer ne fait pas d’elle une pestiférée.



**Peut-être devriez-vous vous interroger sur votre propre rapport à la maladie.**

**Un « bonjour comment vas-tu ? » ne vous mettra pas en danger. Au pire, la personne vous dira : « pas très bien » et si vous ne savez pas quoi dire, un « je comprends » suffira.**



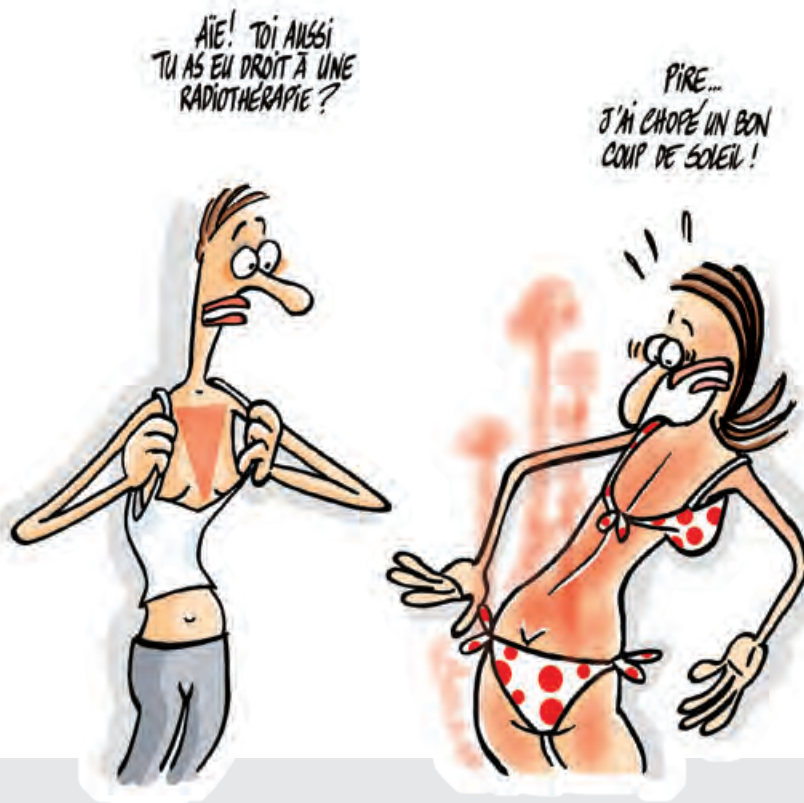
“ Une amie apercevant la trace de ma radiothérapie sous mon petit top à bretelles : « Oh là là on dirait que l'on t'a collé un fer à repasser ! J'espère que ça va partir ! » ”

Une façon délicate de dire que la marque n'est pas jolie et de la plaindre ? D'espérer pour elle que ce n'est pas définitif ? Cette femme a souffert dans son corps et devra toujours souffrir des marques qui l'ont abimée et qui lui rappellent la maladie. Votre amie s'efforce d'assumer en mettant un vêtement qui laisse voir les traces des traitements, elle essaie de vivre normalement. Même si elle refuse de les cacher, pointer du doigt ces cicatrices la blesse probablement.



**Evitez de rajouter à sa souffrance :**

**« Ta peau a été abimée, cela va sûrement s'estomper mais tu es courageuse d'assumer, ce petit top te va bien et avec cette chaleur tu as raison de le porter ! »**



© 2011 TASTET

## “ 7 ans que ça dure, depuis tant de temps j’ai envie de t’appeler « trompe la mort » ”

En 2016, grâce aux énormes progrès de la médecine et donc, des traitements, le cancer peut devenir une maladie chronique au même titre que le diabète, l’asthme, etc. De ce fait, on peut vivre de nombreuses années avec un cancer et mourir d’autre chose.



**C’est probablement l’idée que vous avez voulu faire passer mais il y a certainement une façon plus douce de dire les choses :**

**« Cela ne doit pas être tous les jours facile, mais c’est toujours une joie de te voir en forme malgré tout ce que tu traverses ; viens prendre un verre à l’occasion, ça me fera plaisir ! »**





“ A l'annonce de ma mastectomie,  
une collègue de bureau : « Une mastectomie ?  
Si ça m'arrive un jour, je me tire une balle ! » ”

Cette phrase très violente reflète la peur de perdre sa séduction. La personne malade doit être désespérée de subir cette chirurgie mutilante, elle le fait pour mettre de son côté toutes les chances de guérir, le fait d'entendre une phrase comme celle-ci équivaut à dire qu'il vaut mieux mourir qu'avoir un sein en moins. Est-ce bien raisonnable et raisonné ?



**Si vraiment, vous  
voulez dire quelque  
chose :**

**« Je ne sais pas comment  
je réagirais si cela  
m'arrivait ; ça doit être  
extrêmement difficile,  
mais si c'est le prix de la  
guérison, alors  
il n'y a pas à hésiter »**



## « Avec tes 12 mois de vacances, tu ne vas pas te plaindre ! »

Le traitement d'un cancer est un véritable parcours du combattant : annonce, chirurgie, éventuellement suivis de chimiothérapie, radiothérapie, convalescence après des traitements impactant aussi bien physiquement que psychologiquement. Votre collègue pourra se sentir choqué et triste d'être si peu compris dans ce qu'il vient de traverser. Pourtant se plaindre serait totalement légitime : se plaindre des effets indésirables des traitements qui

mettent du temps à s'estomper, se plaindre d'une fatigue qui tombe dessus comme une chape de plomb, se plaindre d'avoir des troubles de la mémoire et/ou de la concentration dus à la chimiothérapie, se plaindre de se sentir en décalage avec l'entourage ?



**« 12 mois de traitement, de galère ; tu dois être épuisé. Je comprends que ce ne soit pas facile tous les jours pour toi mais si je peux t'aider, n'hésites pas » serait sans aucun doute plus adapté.**



“ Selon les recommandations de mes médecins, j’essaie de faire un peu de sport, un collègue de bureau : « Si tu as de l’énergie pour faire du sport, tu pourrais aller bosser » ”

Quand on est malade du cancer et que l’on est en traitement, il est fortement recommandé d’avoir une activité physique adaptée. Il a été démontré que l’activité physique permet de mieux supporter les traitements.

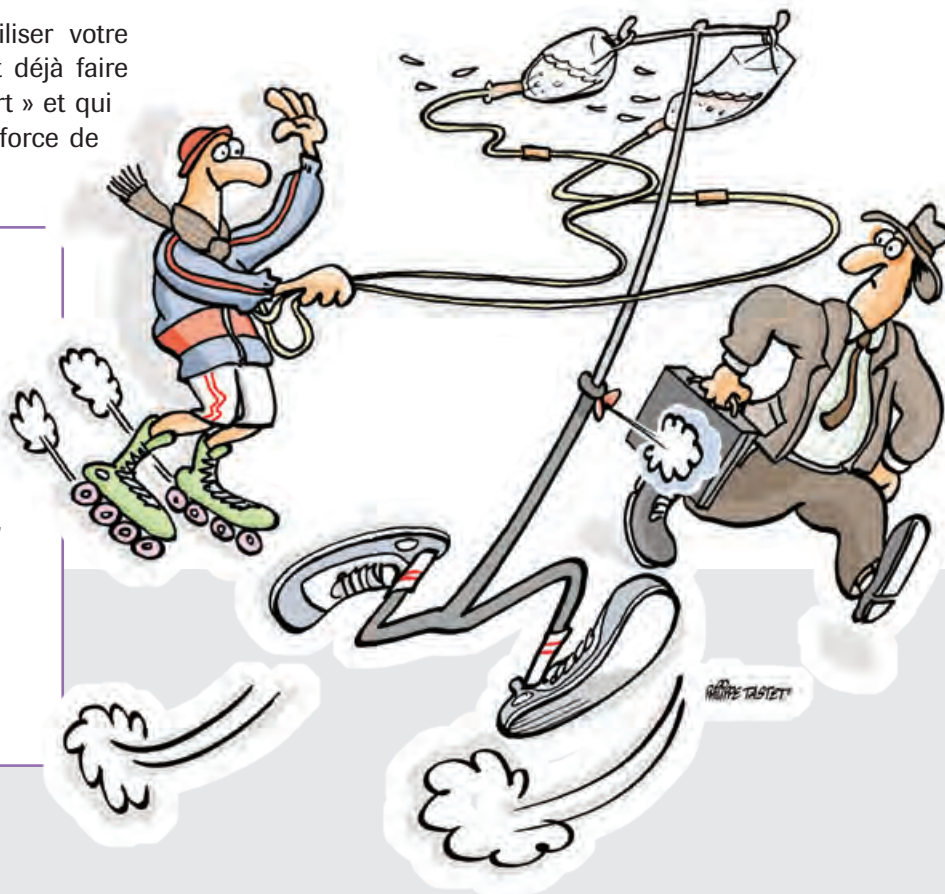
Dire cela ne fait que culpabiliser votre collègue qui doit certainement déjà faire des efforts pour faire du « sport » et qui aimerait certainement avoir la force de

reprendre une activité professionnelle. Travailler demande de la concentration, un état d’esprit propice, une forme mentale et/ou physique, un certain moral.



**Restez solidaire vis-à-vis de votre collègue :**

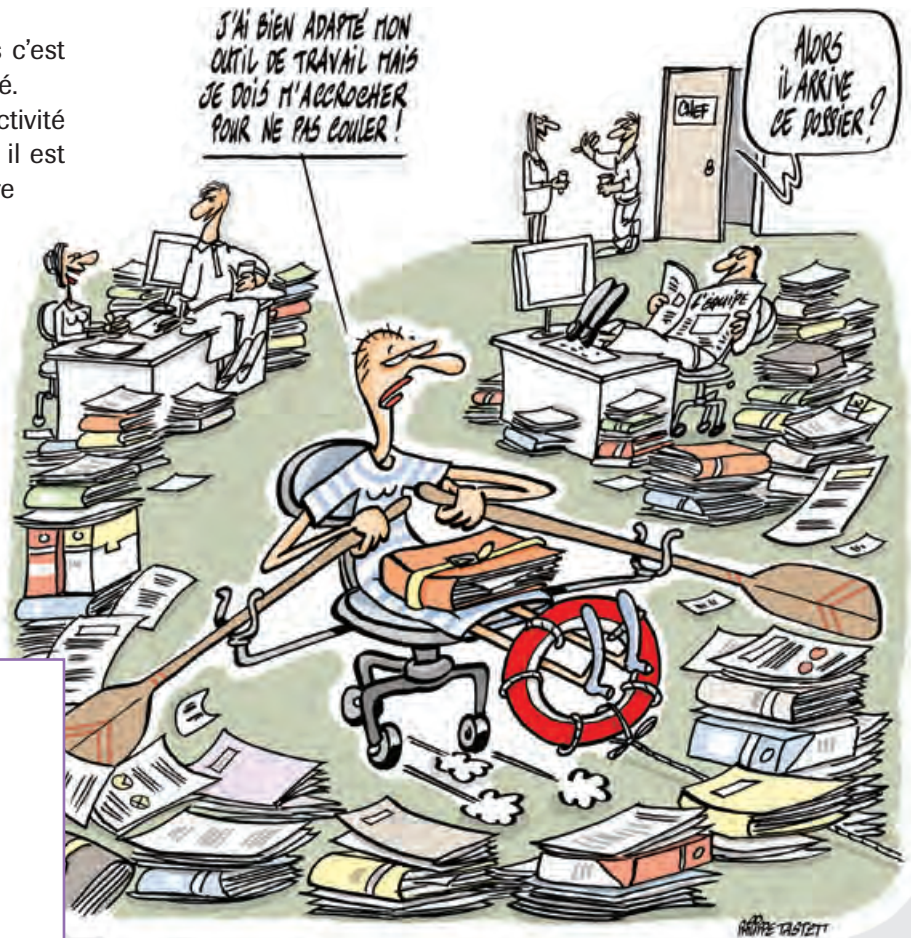
**« C’est bien de conserver une activité physique si tu n’es pas trop fatigué. C’est important pour t’aider à récupérer. Et on est impatient de te retrouver parmi nous. Prends soin de toi ».**



“ *Malgré ma reprise à temps partiel thérapeutique, les choses ne sont pas faciles pour moi. Un collègue : « Tu as bien raison d'en profiter, tu sais il n'y a pas de honte à ça, il y en a assez qui le font. »* ”

Cela se veut gentil et complice mais c'est totalement en décalage avec la réalité. Dans le cadre d'une reprise d'activité après un traitement pour un cancer, il est généralement conseillé de reprendre progressivement son activité professionnelle, et le temps partiel thérapeutique est proposé par le médecin du travail.

Le collaborateur ne fait pas ça pour « profiter du système », il/elle est en phase de rémission impliquant encore des rendez-vous réguliers chez les médecins, des examens, des contrôles et des temps de repos nécessaires.



**Soyez  
compréhensifs :**

**« Comment te sens-tu ?  
Le travail ne te fatigue pas  
trop ? Sinon dis-le et si on  
peut t'aider, on le fera ».**

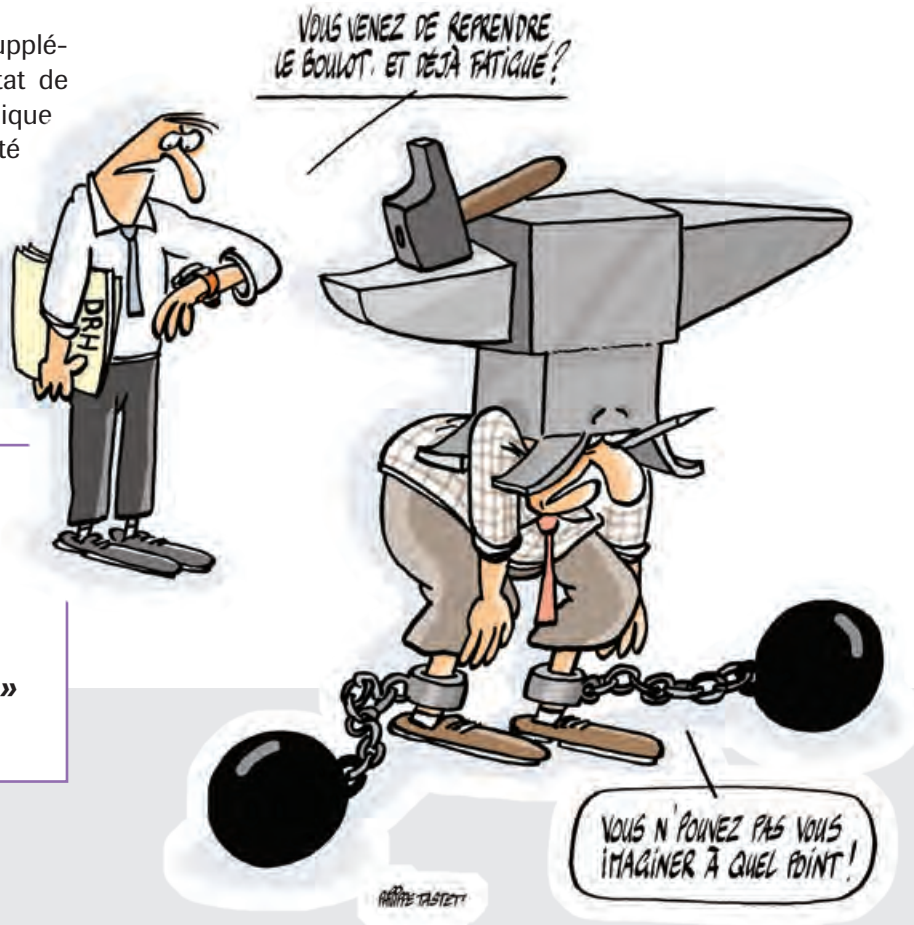
## « La fatigue ? Nous aussi on est fatigué avec toutes ces heures sup ! » »

Bien sûr, c'est fatigant les heures supplémentaires mais incomparable à l'état de fatigue physique et ou psychologique que l'on peut ressentir quand on a été en traitement.

Votre collègue ne se sentira plus du tout sur « la même longueur d'ondes » et verra s'accroître ce sentiment de solitude maintes fois évoqué.



**« Reposes-toi le plus possible. N'en fais pas trop. Il est important que tu respectes ton rythme. Tu récupèreras petit à petit » serait plus empathique.**



“ Un déjeuner avec des collègues pour lequel j’ai fait des efforts particuliers afin de paraître « normale » :  
« Tu as l’air bien, tu pourrais venir bosser » ”

Votre collègue a voulu donner une image agréable pour ce déjeuner et lui dire cela ne peut que la peiner et relève d’une incompréhension face à sa situation. En effet, nous avons parfois une image fautive de la personne atteinte d’un cancer. Heureusement, les avancées dans les soins de support telle que la socio-esthétique permettent de plus en plus souvent aux patientes de retrouver une estime de soi et de rester féminines et séduisantes. La fatigue n’en reste pas moins prégnante et l’état psychologique peut rester fragile.



« Tu es superbe !  
ça fait vraiment plaisir  
de te voir comme ça, ça fait  
chaud au cœur ! » serait plus  
sympathique.



“ Une responsable lors d’une réunion de service :  
« La prochaine fois que tu prends un arrêt maladie,  
peux-tu me prévenir avant ? » ”

Dire cela, c’est stigmatiser son collaborateur vis-à-vis de son cancer. Le collaborateur est en phase de rémission impliquant encore des rendez-vous réguliers chez les médecins, des examens, des contrôles et des temps de repos nécessaires.

En tant que manager, il est important de créer un environnement favorable pour la bonne organisation de l’entreprise et pour son collaborateur. Cela implique l’anticipation et la planification des moments nécessaires pour le suivi de son traitement.



**Alors :**

**« Ne t’inquiètes pas, si tu as besoin encore de te reposer ou si tu as besoin d’un rendez-vous médical, n’hésite pas à t’arrêter ; je comprends parfaitement et il n’y a aucun problème » correspondrait plus à la réalité.**



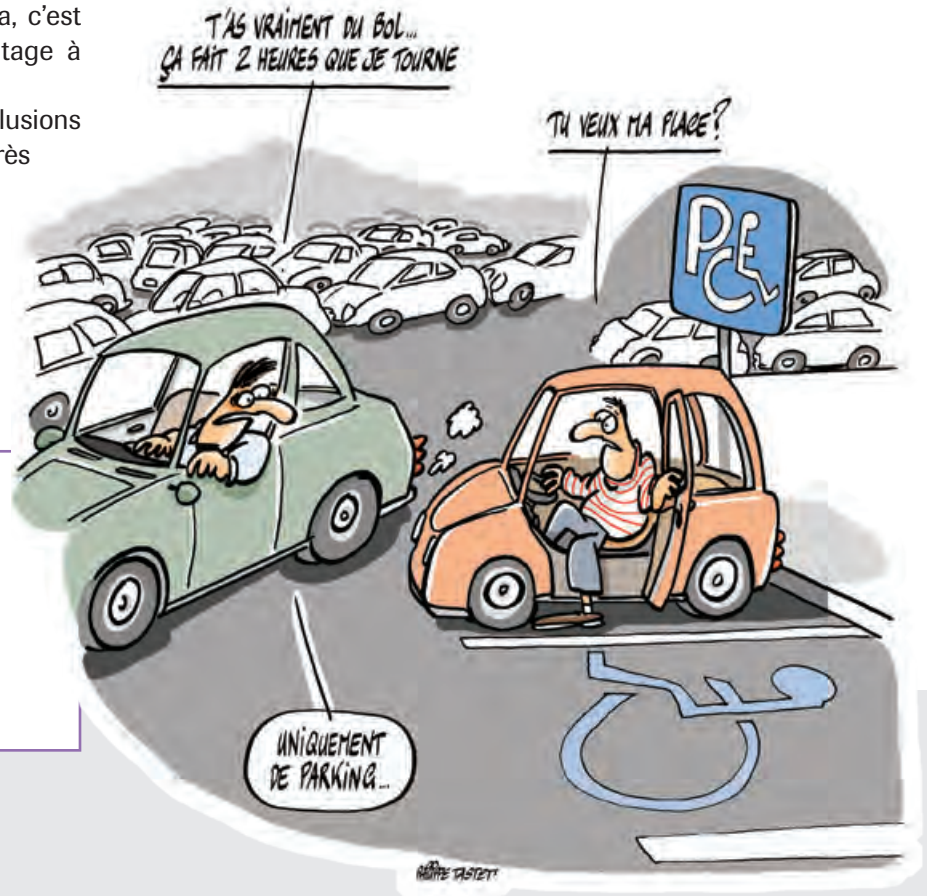
“ *Tu ne retravailles toujours pas !  
Toi tu as la belle vie, tu as réussi à passer en invalidité.* ”

Il est probable que si vous dites ça, c'est pour démontrer qu'il y a un avantage à tout.

Le cancer peut entraîner des exclusions sociales et professionnelles. Il est très probable que votre collègue ne ressent pas les choses comme vous, que son statut d'invalidité lui pèse et qu'il préférerait être « comme avant » et pouvoir retravailler.



**Ne rien dire pourrait être une bonne solution, sinon un « je suis désolé, ça doit être dur pour toi » semble coller plus au contexte.**





## “ Tu as déjà un crabe, qu’est-ce que tu vas t’emmerder avec un chat ? ”

Il n’est pas certain que cette réflexion soit très bien perçue par votre collègue, à moins que celui-ci ait déjà une bonne dose de recul, de dérision et d’humour. N’oubliez pas que ce que vous appelez d’une manière désinvolte « un crabe » n’est autre qu’une maladie grave qui engendre aussi bien des souffrances physiques que psychologiques.



**Restez encourageant, un animal est toujours un bon compagnon :**

**« Un chat ? Si ça ne te demande pas trop de travail, c’est une bonne idée. C’est une présence, ces ronronnements sont apaisants, ça peut être bon pour ton moral »**



“ Lors du contrôle scanner pour suspicion d’une métastase au cerveau, le radiologue : « Bingo, je l’ai trouvée ... mais il y en a plein d’autres ailleurs ! » ”

En cancérologie, l’annonce revêt une importance particulière et le ton décontracté ou humoristique n’est pas forcément approprié. En effet, on parle de la « consultation d’annonce » qui est une consultation à part entière. Ici, cela est d’autant plus important car c’est une annonce de la rechute. Elle doit être claire, non violente, formulée progressivement en tenant compte de la réaction de la personne et en adaptant son discours en conséquence.



**Soyez clair avec la personne pour installer un climat de confiance qui est important pour la suite de la prise en charge :**

**« il y a en effet un foyer à cet endroit et quelques-uns ailleurs ; nous allons faire le nécessaire pour tous les traiter. Ne vous inquiétez pas outre mesure ; nous avons les outils pour vous accompagner. Je suis là pour répondre à vos questions »**



“ A la première cure de chimiothérapie, l’infirmière de l’hôpital de jour mécontente de la fréquence du changement des casques réfrigérés : « Vous savez, les cheveux ça repousse ! » ”

La perte des cheveux symbolise souvent la maladie et pour la femme, les cheveux sont un atout de la féminité et de la séduction. Beaucoup de patients en particulier les femmes redoutent la phase de la chimiothérapie à cause de cette alopecie. C’est d’ailleurs une des premières questions qu’elles posent à l’annonce du protocole.

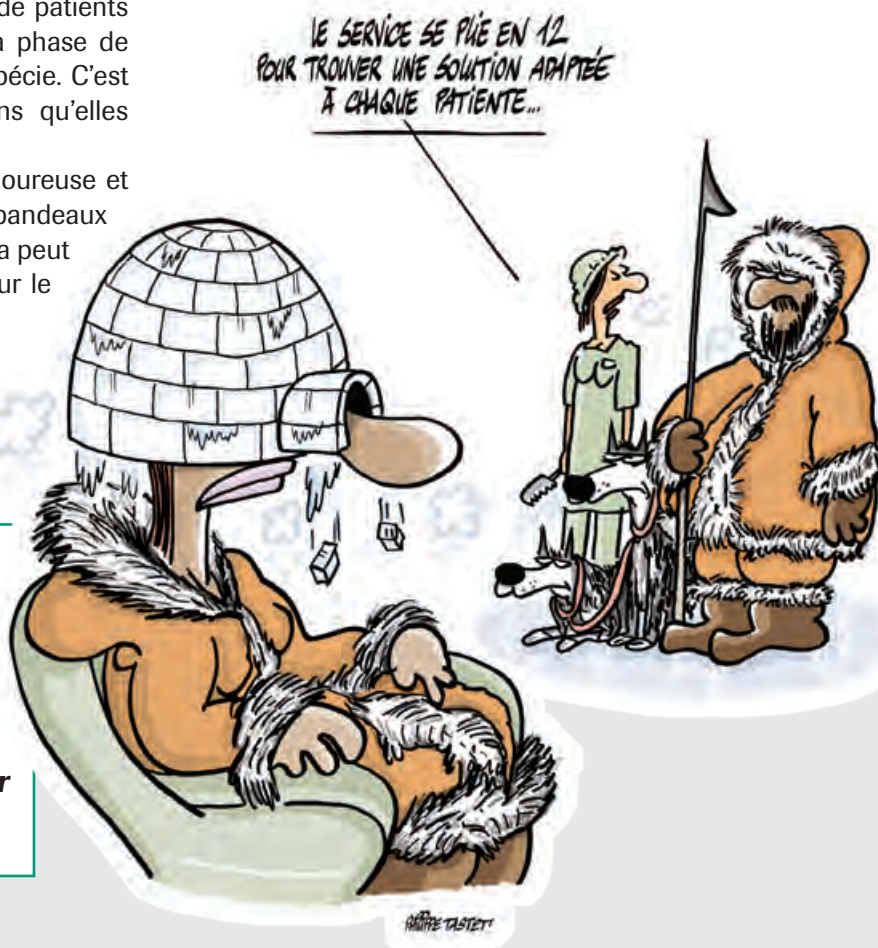
Cela peut être vécu de façon très douloureuse et ni les prothèses capillaires ni les jolis bandeaux ne pourront remplacer la chevelure. Cela peut être vécu comme un véritable deuil pour le patient.

Les casques réfrigérés peuvent être parfois la solution ou en tout cas, calmer la souffrance et l’angoisse du patient.



**Accompagnez la patiente :**

**« Vous êtes courageuse car la pose du casque n’est pas très agréable mais effectivement nécessaire pour mieux protéger la chevelure »**



“ En fonction des résultats de ma biopsie, je risque une hystérectomie. La gynécologue : « Vous avez déjà deux enfants, vous n'en avez pas besoin d'autre ! » ”

Subir une hystérectomie est toujours un drame pour une femme car cela anéantit sa capacité à être femme sur le plan fonctionnel quel que soit son âge. L'hystérectomie est vécue comme une mutilation.



**C'est ce deuil qu'il faudra travailler avec sa patiente :**

**« Je sais que cela va être difficile et douloureux mais il est important que vous restiez en bonne santé pour élever vos enfants. Toute l'équipe qui va vous accompagner est disponible si vous souhaitez en parler ou poser des questions »**



## “ Vous préférez quoi, perdre la vie ou vos cheveux ? ”

« Ni l'un ni l'autre, si c'est possible », voilà ce que l'on a envie de répondre. La perte des cheveux est un traumatisme et une atteinte à son intégrité physique. Les personnes craignent la chimiothérapie, en grande partie à cause de ce point précis.



### Restez à l'écoute :

**« Je sais que c'est très dur à vivre mais il y a des moyens pour y pallier (perruques, bandeaux, etc..) en attendant que ça repousse. Malheureusement, la chimiothérapie est indispensable pour vous soigner. Vous pouvez peut être échanger si vous le souhaitez avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose (au sein d'associations, par exemple) ; cela vous aidera à surmonter cette épreuve »**



**JE SUIS LE  
SEUL À ATTENDRE  
QUE LA CHIMIO  
FINISSE  
LE BOULOT!**

FRANÇOIS TALSTETT

“ Un membre du personnel d’une maison de repos :  
 « Christiaaaane, tu as oublié le déjeuner  
 du cancer du côlon !!!! » ”

Avoir un cancer est loin d’être un qualificatif !  
 Le personnel soignant doit faire preuve d’humanité  
 puisqu’il travaille avec de l’humain. Le malade n’est  
 ni un numéro, ni un dossier, ni une maladie.  
 C’est Madame ou Monsieur untel avec  
 une pathologie appelée cancer. Le  
 personnel soignant travaille parfois  
 dans des conditions difficiles, le  
 manque de temps est prégnant  
 dans beaucoup de centres de  
 soins.



Mais dire  
 que l’on a  
 oublié le  
 déjeuner dans la  
 chambre N°X, est  
 tout aussi rapide.



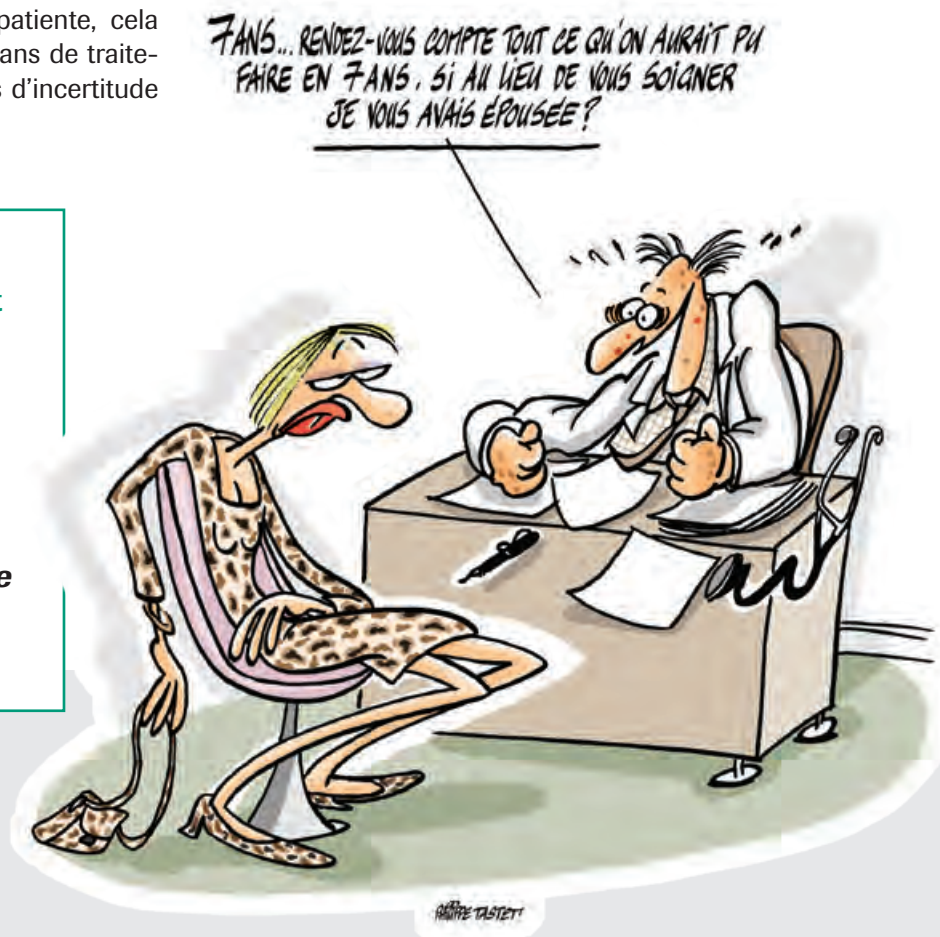
“ 7 ans ! Et vous êtes déprimée,  
il faudrait avoir un sourire comme une banane !!! ”

C'est une victoire... Mais pour la patiente, cela représente sept ans de cancer, sept ans de traitements, sept ans d'angoisse, sept ans d'incertitude et c'est beaucoup.



**Sept ans, c'est effectivement long et contraignant et il faut du courage et de la patience :**

**« Je peux comprendre que parfois vous soyez découragée mais il est important de continuer car malgré tous les moments de déprime, vous êtes là et ça, c'est l'essentiel. »**



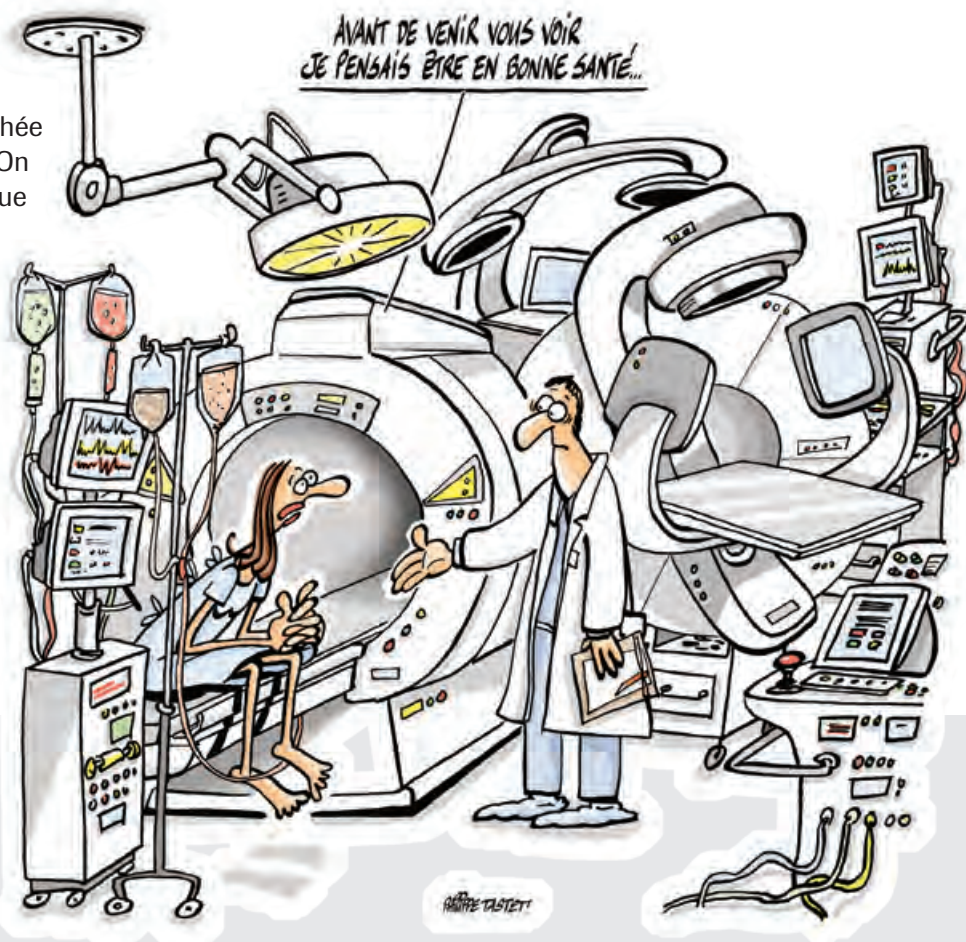
## “ Comment se fait-il que vous n’ayez pas consulté plus tôt ? ”

La plupart du temps, on ne consulte pas systématiquement son médecin quand on a une douleur, une bronchite, une diarrhée ou un autre dysfonctionnement. On pense que ce n’est pas grave, que ça va passer et on se soigne seul. Ou la peur qui empêche parfois de consulter entraînant une attitude de déni : on n’a pas envie de savoir. On espère que ce n’est pas ça et on attend. Ce n’est certes pas l’attitude la plus recommandable mais c’est humain.



**Etablir d’emblée  
une relation  
de confiance avec  
la personne sans  
la culpabiliser est  
important :**

**« Vous avez eu raison  
de venir consulter. »**





## “ C’est juste un petit cancer, ne pleurez pas ! ”

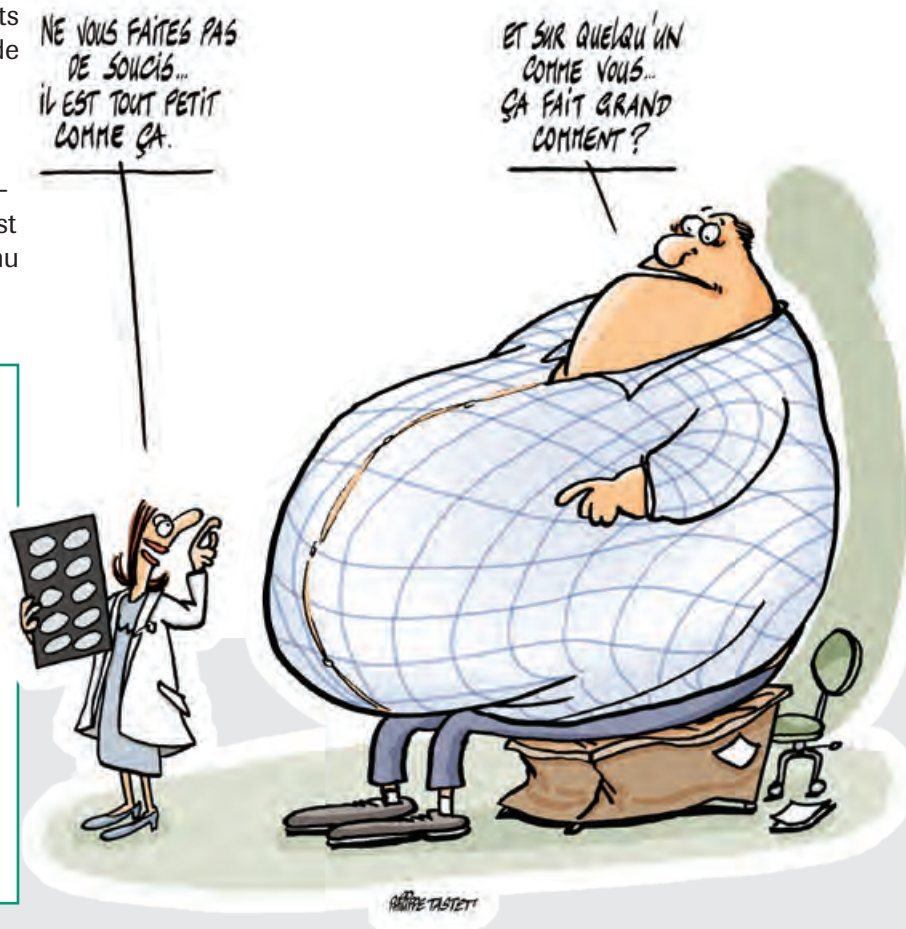
Les professionnels de santé en oncologie sont habitués à travailler avec la maladie. Et dans cette maladie, il y a différents stades, degrés de gravité, efficacités de traitements, etc. Mais pour un non initié un cancer n'est jamais « petit ». C'est un cancer.

Quand on annonce un cancer à une personne, c'est le monde qui s'écroule, c'est sa vie qui bascule dans un monde inconnu et anxiogène.



**La personne a besoin de se sentir comprise et entendue dans son mal-être :**

**« Vous avez un cancer, c'est vrai, c'est toujours compliqué. Mais on maîtrise très bien ce type de cancer très localisé. Je comprends, c'est un choc mais sachez que toute l'équipe est là pour vous accompagner »**



“ Vous ne pouvez pas réfléchir pendant 6 mois, votre vie est en jeu ”

Le médecin a conscience de l'urgence de la situation car le pronostic vital est en jeu. Le patient réagit en être humain avec sa peur de la maladie et des traitements lourds. Il lui faudra un temps de réflexion et d'acceptation. La relation soignant/soigné est une négociation fondée sur l'information, la confiance, le rapport bénéfices/risques afin de trouver la solution la mieux adaptée.



**Le malade a besoin de se sentir acteur dans son parcours de soin, compris par son médecin et donc de pouvoir exprimer ses réticences avec confiance et d'être respecté dans ses choix :**

*« Je comprends votre besoin de réfléchir. Ce n'est pas une décision facile à prendre. Cependant, au regard de votre pathologie et de son évolution, je pense que la meilleure solution serait d'agir assez rapidement... pour telles et telles raisons. Je peux vous laisser encore quelques temps pour vous renseigner et suis à votre disposition quand vous serez prêt. »*

## “ Si vous n’êtes pas content, changez de médecin ”

Il est fréquent chez les patients, que plusieurs sentiments se bousculent. Ils oscillent entre tristesse, colère, injustice, révolte, peur, ... Et c’est souvent à son médecin que l’on en fait part : « pourquoi j’ai rechuté ? », « je ne veux plus de chimiothérapie, j’en ai assez ! », N’y a-t-il pas d’autres solutions ? », « Vous êtes sûr que vous ne vous êtes pas trompé ? » ... Le médecin est à même d’entendre les inquiétudes et les demandes de son patient.



**Si vraiment la relation n’est plus possible (ce qui peut arriver) :**

**« Ecoutez, je pense que nous avons du mal à trouver un terrain d’entente.**

**Voulez-vous que je transfère votre dossier à un de mes confrères qui pourra peut-être mieux répondre à vos attentes. »**



*Nos remerciements pour leur précieuse collaboration à :*



**Catherine Adler Tal,**  
**vice-présidente de l'Association Etincelle Ile de France,**  
**rester femme avec un cancer**

**Etincelle IDF «Rester femme avec un cancer»**, créée en 2005, à l'initiative de Mme J. Rousselet Blanc, est la première association en France, hors hôpital, à dispenser toute une gamme de soins de support pour les femmes atteintes d'un cancer. Que ce soit pour le bien être du corps (massage, esthétique,...), le bien être de l'âme (soutien psychologique, sexologie, sophrologie, groupe de paroles...), les ateliers de groupes pratiques (conseil en image, reprise du travail, ...) ou ludiques (salsa, yoga,..), tous les soins sont dispensés gratuitement. Etincelle IDF est également un lieu de rencontre où les femmes peuvent échanger et lier des amitiés.

27 bis avenue Victor Cresson, 92130 Issy les Moulineaux

Tél : 01 44 30 03 03

**Mail : [etincelle@etincelle.asso.fr](mailto:etincelle@etincelle.asso.fr)**

**http : [//www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr)**



**Hélène Reinold Guerrini,**  
***présidente de l'association Rose Attitude***

**L'association ROSE Attitude Bordeaux**, créée en juin 2014 par Hélène Reinold Guerrini, ancienne malade du cancer a pour action d'aider les femmes à reprendre une vie active avec optimisme après un cancer et limiter l'impact des conséquences du cancer sur la vie.

Outre un programme d'actions centré sur les soins de support après la maladie, Rose Attitude a mis en place un coaching personnalisé professionnel pour faciliter le retour au travail ou une réinsertion professionnelle indispensables pour retrouver sa place dans la société.

7 rue du Grand Maurian – 33 000 Bordeaux

Tél : 06 72 95 70 87

**Mail : [roseattitudebordeaux@gmail.com](mailto:roseattitudebordeaux@gmail.com)**

**http : [//www.roseattitudebordeaux.fr](http://www.roseattitudebordeaux.fr)**





**Roche**

30, cours de l'Île Seguin  
92650 Boulogne-Billancourt cedex  
[www.roche.fr](http://www.roche.fr)

Tél. : +33 (0)1 47 61 40 00

Fax : +33 (0)1 47 61 77 00

D-16/0265 - Etabli le 2/05/2016