

Quelques petites pensées...

« Nous sommes engagés sur une route parsemée d'espoir et de désespoir, de courage et de crainte, d'humour et de colère, mais dont l'unique constante est l'incertitude ».

— revue *Le temps qu'il faut...*

« Le bon combat est celui qui est engagé au nom de nos rêves ». — Paulo Coelho

« Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit ». — Khalil Gibran



La Rose des vents

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

Téléphone : (819) 823-9996

Télécopieur : (819) 823-9907

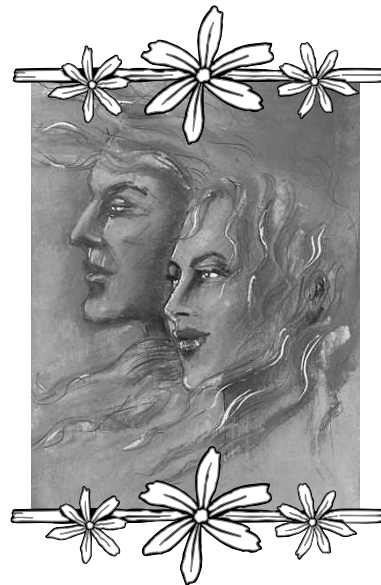
Courriel : info@rosedesvents.com

Site Internet : www.rosedesvents.com

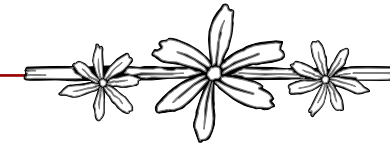
Rédaction, conception et mise en page par Véronique
Veilleux pour La Rose des vents de l'Estrie.

La Rose des vents

Guide pratique pour les proches : Quoi dire ? Quoi faire ?



Dépliant d'information à
l'attention des proches



Quoi dire ? Quoi faire ?

Plusieurs personnes atteintes de cancer vivent difficilement le sentiment d'impuissance qu'elles éprouvent face à la maladie. Or, il serait sans doute possible d'en dire autant des parents et amis qui, malgré de bonnes intentions, ont souvent du mal à aider la personne aimée. Il est donc souhaitable de faire un effort pour aller vers elle. Ce dépliant se veut un bref aperçu des attitudes à adopter et des gestes quotidiens à poser pour venir en aide à l'être cher.

Comment supporter un proche ? *

1. Apprenez à écouter sans juger ni donner de conseils. Vouloir raisonner la personne par des arguments logiques ne lui vaudra certainement pas le même soulagement que d'être écoutée sans être jugée. Soyez donc à l'écoute de ses inquiétudes et ne minimisez pas ses craintes.
2. Acceptez que la personne atteinte de cancer ait souvent l'impression que personne ne comprend vraiment ce qu'elle traverse, sauf une autre personne atteinte.
3. Montrez de la compassion et de l'empathie plutôt que de la pitié.
4. Vous ne savez pas quoi dire ? Donnez une caresse... celle-ci fera autant de bien ! Sachez aussi que votre seule présence peut être pour elle une grande source de réconfort.
5. Rappelez-vous que la maladie bouleverse la vie, mais ne modifie pas les caractères. La personne qui a le cancer gardera donc les mêmes goûts, les mêmes intérêts !
6. Faites des projets ! Quand on a des jours difficiles, c'est bon de s'accrocher à une perspective agréable.
7. Pensez pratique : laissez un plat cuisiné, promenez le chien ou faites la tonte du gazon, combinez vos listes d'épicerie, etc.
8. Sachez qu'une personne atteinte de cancer peut éprouver de la colère et peut même la diriger vers vous. Toutefois, rappelez-vous qu'elle ne vous en veut pas.
9. Gardez vos forces en prenant soin de vous et n'oubliez pas que même si vous devez prêter une grande attention aux sentiments de votre proche, il ne faut pas non plus refuser de considérer les vôtres. Vous aussi aurez peur, ressentirez de la peine ou vivrez des angoisses.
10. Adoptez une attitude positive, faites preuve de courage et ayez confiance !

* Inspiré de : Underwood, N. (2003). De vraies amies : La difficulté d'aider un proche atteint de cancer. *Belle et bien dans sa peau*, 37-38.

Quoi dire ? Quoi faire ?

Quelques idées concrètes et efficaces pour venir en aide à l'être cher... soyez créatifs !

- ⊗ Accompagnez la personne à ses rendez-vous;
- ⊗ Allez prendre un café avec elle;
- ⊗ Occupez-vous des repas;
- ⊗ Envoyez des fleurs;
- ⊗ Apportez des magazines;
- ⊗ Amenez votre proche et sa famille se promener (pique-nique, etc.);
- ⊗ Essayez de mettre un peu d'humour;
- ⊗ Aidez financièrement si le besoin est présent;
- ⊗ Gardez les enfants et voyagez-les à l'école;
- ⊗ Respectez les silences;



À éviter...

- ✗ Critiquer (il est préférable de laisser de côté les formules de type « tu devrais... », « ce n'est pas bon pour toi », et « le médecin te l'a dit »);
- ✗ Ne pas renforcer les progrès et les succès au détriment de la réalité;
- ✗ Surprotéger;
- ✗ Contrôler.



À se rappeler comme étant ce qui est le plus important...

- ↪ Simplement, ÉCOUTER sans chercher à répondre.
- ↪ Partager les sentiments;
- ↪ Respecter les besoins et limites de la personne atteinte;
- ↪ Participer aux activités (les rendez-vous médicaux, les traitements, les examens... mais aussi **toutes celles qui sont agréables !**).

Comment La Rose des vents peut-elle aider les proches ?



La Rose des vents de l'Estrie offre une formation en relation d'aide à toute personne qui souhaite améliorer son approche, son écoute et sa façon d'être vis-à-vis un proche qui vit des situations difficiles. Elle permet donc d'être mieux outillé pour faire face à la souffrance d'un être cher.

À travers différents **thèmes** (définir les ingrédients d'un bon accompagnement, développer l'empathie, aider sans se brûler, connaître les besoins de l'aidant et de l'aidé, connaître ses forces, ses faiblesses et ses limites, accompagner dans le deuil, etc.), on désire amener les participants à :

- 🕒 Apprendre à être à l'écoute d'une personne qui vit une situation pénible;
- 🕒 Apprivoiser la maladie, la souffrance et la mort, tout en développant des moyens de mieux vivre cette nouvelle situation;
- 🕒 Développer une attitude aidante face aux personnes qui vivent des difficultés;
- 🕒 Apprendre à réagir face aux nombreuses questions que l'on se pose (Quoi dire ? Quoi faire ? Dois-je dire la vérité ? Faut-il parler de la maladie, la mort ? Que faire quand il/elle pleure ? etc.).

En plus de cette formation, il est également possible, pour les familles et proches des personnes

atteintes de cancer, de rencontrer la psychologue de La Rose des vents si le besoin se fait sentir. Cette dernière pourra alors intervenir sur les aspects suivants :

- Informer les familles sur les attitudes aidantes à adopter avec un proche atteint de cancer.
- Écouter leurs inquiétudes, leurs malaises, leurs peines, etc.
- Les rassurer sur leurs aptitudes à aider leur proche.
- Aider le membre de la famille à retrouver son calme intérieur afin d'apporter une aide de meilleure qualité.

Pour de plus amples informations, téléphonez au 823-9996.

Sources :

- Wright-Roberts, M. et Clark, R. M. (2001). *Au jour le jour*. Toronto : Côte à côte.
- Association canadienne de soins palliatifs. (2002). *Guide des aidants*. S.I. : GlaxoSmith-Kline Inc.
- Société canadienne du cancer. (1992). *Le temps qu'il faut...*
- Siegel, B. (1989). *L'amour, la médecine et les miracles*. Paris : Robert Laffont.