

A qui en parler ?

Vous cherchez de l'aide ou d'autres informations ?
Vous avez besoin de parler ?
Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo

POUR TOUTES VOS QUESTIONS SUR LE CANCER

 0800 15 801

 cancer.be/info

 publications



Fondation
contre le Cancer



Fondation
contre le Cancer

Fondation d'utilité publique

Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles

T. 02 736 99 99

info@cancer.be - www.cancer.be

Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 - BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur

www.facebook.com/fondationcontrelecancer



Fondation
contre le Cancer

Cancer : comment gérer ses peurs





Auteurs :

Nele Van den Cruyce - Fondation contre le Cancer
Goedele Van Edom - Pasteur Hôpital Imelda
Bonheiden et collaboratrice scientifique volontaire
KU Leuven

Basé sur le livre de G. VAN EDOM, *Bang voor kanker. Hoe kun je helpen?*, Leuven, LannooCampus, 2014.

Adaptation francophone : Fondation Contre le Cancer

Préambule

Table des matières

Préambule	5
De quelles peurs s'agit-il ?	8
Comment faire face à la peur ?	9
Vivre avec la mort en perspective	27
Épilogue	31
Informations utiles	32
Schéma pour dresser la carte de la peur	34
Notes	36
La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs	39

Lorsque tombe le diagnostic de cancer, c'est comme si le monde s'arrêtait brusquement. La maladie affecte le corps, l'esprit et la vie quotidienne du patient, ainsi que celle du/de la partenaire, des enfants, amis et connaissances... On passe par des sentiments de stupéfaction, d'intense chagrin, de désespoir, d'incrédulité, de culpabilité, d'incertitude ou de colère mais aussi d'espoir. Toutes ces réactions sont normales et habituelles dans de telles circonstances. Mais elles vont considérablement chambouler la vie.

Une émotion particulièrement intense à l'annonce de la maladie, c'est la peur. Peur de mourir. Peur de souffrir. Peur des traitements... Les projets d'avenir deviennent soudain incertains. Sera-t-il possible de continuer à travailler, d'encore voyager, ou de pratiquer son sport ou loisir favori ? La question du sens de la vie nous rattrape et l'on se demande, non sans inquiétude, comment gérer toutes ces peurs.

“ Je dois subir une batterie de tests. Je suis examinée sous tous les angles. J'ai extrêmement peur de la ponction lombaire. J'ai entendu dire que c'était la douleur la plus vive qu'un homme pouvait ressentir. Le médecin et les infirmières en font peu de cas, mais je n'ose vraiment plus aller à ce rendez-vous.”

“ Nous venions d'acheter une maison. C'est alors que le diagnostic du cancer est tombé. On n'avait pas le temps de tergiverser, directement sur le billard et ensuite radiothérapie et chimio. Travailler ne sera pas possible pendant un moment. La peur m'a saisi : je suis le principal soutien de famille. Que nous réserve l'avenir ?”

“Le médecin m’a dit que je ne pourrais probablement plus avoir d’enfants après le traitement. Ne pas devenir mère est pour moi impensable. Mon idéal de vie, mon être est touché au plus profond de lui-même, peut-être détruit à jamais. Même si je survivs à la maladie, comment vais-je continuer à vivre ?”

Nous n’avons pas l’habitude d’être aussi brutalement confrontés à notre propre condition mortelle. Même si nous savons qu’aujourd’hui, plus de la moitié des personnes survivent à la maladie, un diagnostic de cancer résonne encore souvent comme un arrêt de mort. Nous savons évidemment que tout le monde doit mourir un jour. Mais être ainsi confronté personnellement à cette réalité est un choc. Mourir nous semblait auparavant une perspective très lointaine. Soudain, elle se rapproche dangereusement... Cette prise de conscience est source de peur. Peur de l’agonie, peur du moment de la mort, peur de l’au-delà...

“Quelles sont mes chances de survie, ai-je demandé au médecin. "La médecine n'est pas une mathématique, a-t-il dit, mais statistiquement, nous parlons pour ce cancer de 70 %, je suis donc relativement optimiste." J'ai perdu courage, 30 % c'est 3 personnes sur 10 qui ne survivent pas ! Et si je faisais partie de ces 30 % ?”

“J'ai peur de ne pas pouvoir faire face à une perspective de vie réduite. Comment vais-je éviter de me perdre dans des idées noires ?”

“J'ai peur de la mort, d'abandonner ma famille. Que vont devenir mon partenaire, mes enfants et petits-enfants ?”

“J'ai peur de la mort, du grand néant. J'ai peur de disparaître. Que restera-t-il de moi après ma mort ?”

Ces questions peuvent nous tourmenter jour et nuit. Elles rendent profondément triste ou font paniquer. Elles isolent aussi, car il est difficile d’en parler, même avec ses proches. D’autant qu’eux aussi vivent probablement, à des degrés divers, ces mêmes émotions et ces mêmes difficultés. Cela vaut bien entendu pour la famille et les amis, mais aussi pour les prestataires de soins.

Afin d’aider chacun à dépasser ce cap difficile, la Fondation contre le Cancer propose cette brochure. Vous y trouverez des conseils concrets pour apprivoiser la peur et, ainsi, améliorer la qualité de vie. Tous ces conseils ne s’appliquent probablement pas à chaque situation particulière. La peur est en effet une émotion très personnelle. Mais nous pensons que certaines de ces suggestions peuvent être utiles et valent la peine d’être essayées. L’expérience a montré qu’elles peuvent être efficaces pour combattre la peur face au cancer.

Le dernier chapitre de cette brochure traite de la fin de vie. La peur face au cancer devient alors littéralement la peur de la mort. Les suggestions générales face à la peur restent utiles dans cette ultime phase de la vie, mais quelques "outils" supplémentaires adaptés à cette forme spécifique de peur y sont présentés.

Cette brochure a avant tout été conçue pour les patients, mais les thèmes et suggestions qui y sont abordés peuvent aussi être utiles à leurs proches. Affronter la peur permet de la faire diminuer, et de remettre la vie au centre des priorités, alors même que vous craignez de la perdre !

De quelles peurs s'agit-il ?

Le cancer est une maladie qui a un impact important sur la vie et qui peut déclencher de nombreuses peurs.

- “*Une double amputation des seins et la perte de mes cheveux. Je n'ose vraiment plus aller à la piscine !*”
- “*Mon père est mort du cancer du poumon. Il s'est étouffé. Je ne veux pas partir ainsi. J'ai déjà dit au docteur : ne me faites pas ça. J'en ai une peur bleue.*”
- “*Mon mari va-t-il s'en sortir lorsque je ne serai plus là ? J'ai toujours été celle qui s'occupait des finances. Je me fais du souci pour ce qui arrivera lors qu'il se retrouvera seul. Son meilleur ami est décédé récemment. S'il était encore vivant, j'aurais été plus rassurée.*”

Définition

La peur est une réaction normale à la prise de conscience d'une menace ou d'un danger. Cette peur peut porter sur des éléments aussi bien liés à la vie qu'à ce qui viendra "après" et se concentrer sur différents aspects de la nature humaine (physique, émotionnel, spirituel et relationnel).

Comment faire face à la peur ?

Exprimez concrètement votre peur

La peur que l'on n'exprime pas, sur laquelle on ne met pas des mots, reste confuse et peut devenir écrasante. Analysez quelles craintes se cachent réellement derrière votre plus grande peur. Regardez ensuite ce que vous pouvez faire (ou non) face à ces différentes craintes, prises une à une. La réponse sera bien entendu différente pour chaque personne. Et même si vous ne trouvez une réponse qu'à une partie de vos craintes, cela fera déjà diminuer sensiblement votre niveau global de peur.

- “*J'avais surtout peur d'être traitée différemment par mes amis, du style "la pauvre avec son cancer". Je leur ai alors envoyé un e-mail disant que je voulais de la compassion mais pas de pitié. Cela m'a fait du bien, cela m'a donné l'impression d'avoir un peu plus de contrôle sur leurs réactions...*”

Conseil

Dressez la carte de vos propres peurs

- *Posez-vous la question : 'De quoi ai-je peur exactement?' Essayez d'exprimer vos peurs de la façon la plus concrète possible. Vous pouvez utiliser pour ce faire le schéma en fin de brochure.*
- *Examinez ce que vous pouvez faire face à ces différentes peurs prises une à une. Vous pouvez vous y attaquer seul ou avec l'aide d'un membre de votre famille, d'une personne souffrant de la même maladie ou d'un professionnel (p. ex. médecin, infirmière, psychologue, prêtre, assistant social conseiller spirituel...).*

Un schéma qui peut vous aider à exprimer vos peurs

Vous trouverez un schéma vierge en fin de brochure.

Personne Période	Physique	Psychique	Spirituelle	Contextuelle
Pendant la vie	Peur de douleurs persistantes ou incontrôlables → spécialiste de la douleur ¹	Peur de ne plus avoir "toute sa tête"	Peur de ne plus se souvenir des prières qui aident Peur que la vie n'ait pas de sens	Peur d'être seul
Confrontation avec la fin de vie	Peur d'étouffer	Peur de la fin définitive de tous les projets	Peur de ne pas ressentir la proximité de Dieu Peur du néant	Peur de ne plus jamais voir, entendre ou toucher les personnes chères
Que se passera-t-il après ?	Peur d'être exposé devant tout le monde	Peur que tout s'arrête avec la mort	Peur d'être jugé par Dieu	Peur d'être oublié par les proches → boîte à souvenirs ²

Exemples :

¹ Si vous avez peur de la douleur, il peut être utile de parler à un spécialiste de la douleur.

² Si vous avez peur d'être oublié par les membres de votre famille, vous pouvez réaliser avec eux une boîte à souvenirs.

Ne restez pas seul avec votre peur

Parfois, une peur peut être refoulée par crainte de l'exprimer, réticence à en parler ou parce qu'il n'y a pas d'oreille attentive. Cela ne fait que l'exacerber, et elle se manifesterà tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre. Souvent, cela ne se fera alors pas sans dommages : maux de tête, problèmes de sommeil, colère, sentiments dépressifs ou isolement social. D'autres personnes peuvent avoir un regard différent et aider à chercher d'éventuelles solutions. Ne restez pas seul face à votre peur, ne la laissez pas vous isoler mais communiquez à propos de ce que vous ressentez.

“J'ai découvert que j'avais surtout peur d'une douleur insupportable. Avec un professionnel des soins de santé, j'ai recherché ce qui pourrait m'aider. Un entretien avec un spécialiste de la douleur qui m'a fourni des informations et un plan de traitement de la douleur m'a tranquilisé.”

“Mon mari n'est pas quelqu'un de bavard. Moi non plus, avant ma maladie. Mais en raison de celle-ci, je me suis beaucoup plus ouverte : je parle franchement. J'ai exprimé mes plus profondes inquiétudes. Cela n'a pas été facile. Mais cela nous a fait du bien à tous les deux et nous a surtout apaisés. Pouvoir partager vos inquiétudes fait disparaître un fameux poids.”

Conseil

Ne gardez pas vos sentiments de peur pour vous, exprimez-les. D'autres personnes peuvent peut-être vous aider à voir vos inquiétudes d'un autre œil.

Que pouvez-vous faire pour ne pas refouler votre peur ?

- **Ne fuyez pas votre peur**
Essayez de regarder votre peur en face, de la nommer et de l'admettre. Le traitement de la peur ne peut pas se faire en la contournant, en l'évitant, mais uniquement en l'affrontant de face.
- **N'ayez pas honte de votre peur**
Aussi intenses ou étranges que semblent à première vue vos émotions, admettez-les. Il s'agit de réactions normales, d'une personne normale, équilibrée, mais confrontée à une menace ou à un danger.
- **Cherchez quelqu'un qui comprend votre peur**
Tous vos proches ne se bousculeront pas pour écouter vos peurs de la maladie et de la mort. Cherchez quelqu'un avec qui vous vous sentez en sécurité, qui vous écoute, qui prend votre peur au sérieux et essaie de la comprendre.
- **Prenez conscience que parler n'est pas le seul moyen de s'exprimer**
Parfois, la parole ne suffit pas pour s'exprimer. Vous pouvez aussi le faire d'une autre manière : par un poème, une chanson, un journal, une peinture, un dessin, une sculpture...

Cherchez l'information correcte

Le cancer vous confronte à de nombreuses questions qui peuvent être réellement effrayantes. Si vous ne trouvez pas les bonnes réponses, vous risquez de vous inquiéter inutilement à propos de choses qui ne correspondent pas à la réalité, ou ne sont pas applicables à votre cas. Vous avez par exemple peut-être peur de souffrir de douleurs osseuses, alors que le type de cancer que vous avez ne se propage habituellement pas aux os. Ou alors vous entrez dans une logique d'auto-culpabilisation, en étant persuadé d'avoir causé vous-même votre cancer. Pourtant, cette maladie n'a jamais une cause unique, et vous ne devriez en aucun cas vous sentir coupable.

Obtenir une information correcte n'évite pas seulement des angoisses inutiles. Même si vos craintes sont fondées, obtenir la juste information permettra de réduire votre angoisse. N'hésitez pas à poser des questions à des professionnels (p. ex. médecin traitant, infirmières, psychologue, prêtre ou autre conseiller spirituel...).

“*Toutes sortes de questions me trottaient dans la tête. Elles me tenaillaient jour et nuit. Je voulais les poser au médecin. Mais lorsqu'il est entré avec ses assistants et stagiaires, je me suis entièrement refermé. Je ne pouvais plus me rappeler aucune question. Une nuit, je ne pouvais pas dormir. Une infirmière de nuit s'est assise près de moi et m'a demandé ce qu'il y avait. J'ai pu lui poser toutes mes questions. Cela m'a énormément tranquilisé.*”

“*Pendant mon traitement, je devais subir divers examens. J'entendais sans cesse des abréviations*

et notions que je ne comprenais pas. Cela m'a désespéré et angoissé. Je n'osais pas importuner les infirmières avec ceci car elles travaillent déjà si dur. J'ai alors été chercher l'information sur le site de la Fondation contre le Cancer. J'étais ainsi mieux au courant de ce qui m'attendait.”

Conseil

Ne restez pas avec vos questions. Recherchez l'information correcte et osez poser les questions critiques aux professionnels de la santé.

Attention :

Souvent les gens recherchent des informations sur Internet. Cette information n'est pas toujours correcte. Adressez-vous toujours à des sites web scientifiquement reconnus. La Fondation contre le Cancer rassemble toute l'information disponible en ligne sur www.cancer.be. Vous pouvez aussi appeler gratuitement le numéro Cancerinfo 0800 15 801 pour joindre un professionnel de la santé.



Conseils pour les entretiens avec les professionnels de la santé

- **N'ayez pas honte de vos questions**
Il n'y a pas de mauvaises questions ou de questions bêtes. La réponse à une question n'est pas claire ? Posez-la à nouveau en disant que vous n'avez pas compris et demandez que l'on vous explique en des termes plus simples, sans jargon médical.
- **Préparez vos questions**
Sous l'effet de la peur, il est possible que vous n'osiez pas poser certaines questions ou que vous préféreriez ne pas "enregistrer" certaines réponses. Pour éviter cela, notez vos questions les plus importantes, emportez-les au rendez-vous et notez aussi les réponses obtenues. De cette manière, vous pourrez ensuite relire ce qui vous a été dit. Demandez aussi les coordonnées d'une personne que vous pouvez contacter si vous aviez des questions urgentes entre deux rendez-vous.
- **N'allez pas seul à un entretien**
Si vous avez un rendez-vous, faites vous accompagner par une personne de confiance qui connaît votre situation et assistera avec vous à tout l'entretien. Si vous le souhaitez, cette personne peut aussi poser les questions à votre place. Etant moins impliquée émotionnellement, elle entendra et retiendra plus facilement que vous tout ce qui a été dit, et vous pourrez en discuter ensemble après le rendez-vous.

- **Répétez ce que vous avez compris**
Répétez avec vos propres mots ce que vous comprenez de l'entretien. Ainsi, le professionnel de la santé peut vérifier si vous avez correctement saisi ses explications, et vous corriger le cas échéant.

Définissez et mobilisez vos sources d'énergie

Vous n'en êtes peut-être pas toujours conscient, mais vous disposez en vous de nombreuses possibilités de faire face à la peur. Parfois, la peur peut vous faire oublier cette vérité. Pourtant, ce n'est pas la première fois que vous êtes confronté à la peur et vous avez probablement déjà trouvé en vous-même la force d'affronter ces moments difficiles.

“*Un jour, je logeais dans un hôtel de Londres où l'alarme incendie s'est déclenchée pendant la nuit. C'était la première fois que j'ai réellement vécu des angoisses de mort. Le lendemain, je suis allé visiter le Tate Modern, un musée d'art moderne. Je m'y suis apaisé. Des années plus tard, j'ai revécu ces angoisses mortelles. Cette fois, parce que mon médecin m'annonçait que j'avais un cancer. En réaction à ma peur, j'ai décidé d'aller visiter des musées, en espérant m'y apaiser. Et c'est arrivé. L'art me soulage. Si je risque de perdre prise, je fais en sorte de voir la beauté des choses.*”

Vous avez peut-être appelé une amie qui vous a soutenu, ou vous avez pu vous rendre chez votre médecin de famille. Parfois, ce sera un cours de yoga qui apportera l'apaisement, ou vous puiserez de la

force dans un texte inspirant ou une musique qui vous touche. Peut-être trouverez-vous le réconfort dans la nature ou dans l'art. C'est très personnel. Vérifiez si ce qui vous a déjà aidé dans le passé peut aussi vous soutenir dans votre situation actuelle. Il y a de grandes chances que cela fonctionne à nouveau.

Conseil

Posez-vous les questions suivantes : ai-je un jour eu (aussi) peur (qu'aujourd'hui) ? Et y a-t-il alors eu quelque chose qui m'a aidé, donné du courage ? Identifiez et mobilisez vos sources d'énergie.

Attention :

Parfois, l'alcool ou la drogue semblent être une solution à votre peur. Vous espérez y trouver l'apaisement ou l'oubli. Pourtant ce n'est pas le cas. Au contraire : l'alcool et la drogue exacerbent les émotions et donc aussi votre peur. Pour avoir suffisamment de force pour lutter contre un cancer et les peurs qui l'accompagnent, il est important de bien prendre soin de soi. Veillez à bouger suffisamment, à bien dormir, à manger sainement et à vous détendre suffisamment.

Augmentez votre confiance en vous

Votre maladie - ou la peur qu'elle provoque - peut tellement accaparer votre esprit que vous commencez à douter de vous-même : "Qui ou que suis-je encore ?". Cette peur est peut-être encore involontairement accentuée par des professionnels de la santé qui vous "réduisent" à votre maladie. Des proches veulent

parfois vous aider eux aussi, avec les meilleures intentions du monde, mais en occultant au passage des aspects importants de ce que vous vivez. Pourtant, il est important de maintenir ou regagner une image de soi qui vous donne satisfaction.

“Lorsque vous avez perdu vos cheveux à cause des traitements, les personnes avec qui vous parlez penchent presque automatiquement la tête dans la "position de pitié bien connue". Mais je ne veux absolument pas de cette pitié, cela ne m'aide pas à avancer ! Je suis bien plus que "celle qui a le cancer", je suis toujours moi. Je veux vivre !”

“Même lorsque j'étais malade, ma partenaire osait venir pleurer sur mon épaule. Mon fils, qui rénovait sa maison, me demandait des conseils techniques. Contrairement aux médecins chez qui je me sentais comme un numéro et uniquement comme un patient, mes proches me laissaient être homme, conjoint, papa. Ce sentiment de "je suis bien plus que mon cancer" me bouleversait, mais m'apportait aussi force et apaisement.”

Conseil

Essayez de faire en sorte que ce ne soit pas la maladie qui détermine tout dans votre vie. Gardez conscience de ce que vous pouvez encore faire et de qui vous êtes, et faites-le comprendre à votre entourage.

En pratique

- **Prenez de la distance face aux idées obsédantes**
Il existe de nombreuses préconceptions négatives à propos du cancer : un cancer signifie que l'on va mourir, un cancer requiert toujours des traitements agressifs, etc. Ces images ne correspondent pas toujours à la réalité. Les chances de guérison et de survie ont fortement augmenté et certains cancers sont devenus de plus en plus des maladies chroniques avec lesquelles vous pouvez parfois vivre de nombreuses d'années. Ne vous laissez donc pas décourager par des idées négatives. Vivez avec la pensée 'j'y arriverai', plutôt que 'je n'y arriverai pas'.
- **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et pas sur ce que vous perdez (provisoirement)**
Souvenez-vous de tous les rôles que vous pouvez toujours remplir dans votre vie : père, mère, frère, sœur, collègue, ami. Ou découvrez de quelles qualités précieuses vous disposez toujours : optimisme, humour, expérience, vitalité...
- **Communiquez ouvertement avec vos proches**
Une bonne communication avec la famille et les amis est importante. Dites-leur que vous ne voulez pas seulement être vu comme un malade, mais d'abord comme un proche. Indiquez que vous voulez continuer à être impliqué dans le cours quotidien des choses. Faites sentir que vous êtes une oreille attentive pour eux. Expliquez ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Vous pourrez ainsi expliquer que vous êtes bien davantage qu'un malade qui a besoin de soins.

Racontez votre vécu du cancer

“Chaque jour, j'écris mes sentiments dans mon journal. Parfois c'est tout un récit, parfois quelques mots clés. Cela m'aide à apporter plus d'apaisement et d'ordre dans mes idées et à me débarrasser de mes peurs et incertitudes.”

La confrontation avec un cancer interrompt le fil normal de votre vie. Il s'agit alors de l'adapter de telle manière que l'expérience angoissante du cancer y trouve une place. C'est possible en mettant vous-même les choses sous forme de récit. Les professionnels appellent cela la *reconstruction narrative*. En racontant le contexte, les circonstances et l'évolution de votre cancer, vous mettez de l'ordre dans une expérience chaotique.

“J'ai décidé d'envoyer chaque semaine à mes amis Facebook une mise à jour indiquant comment je me sentais, comment j'allais, ce que je vivais. Cela m'aidait à mettre de l'ordre dans mes idées et créait l'apaisement, mais cela me permettait aussi de ne pas répéter à chaque fois la même histoire au téléphone. Il y avait plus de clarté, une meilleure vue d'ensemble et cela tranquillisait.”

Conseil

Cherchez une manière qui vous convient pour raconter votre histoire. Cela peut se faire en parlant, mais aussi en écrivant ou en traitant celle-ci de façon créative (p. ex. peindre, sculpter, faire de la musique). Vous pouvez alors décider de la partager (ou non) avec d'autres (p. ex. amis, infirmière, prêtre, etc.).

Etablissez l'histoire de votre vie

En étant confronté au cancer, vous regardez aussi souvent vers le passé et vous dressez une sorte de bilan de votre vie. Vous réévaluez tous les choix importants que vous avez faits : étaient-ils bons ou pas ? Vous vous posez diverses questions sur votre passé et votre avenir. Aborderais-je à nouveau ces situations de la même manière ? Qu'est-ce que je veux faire à présent de ma vie ?

Les souvenirs positifs comme votre fierté pour vos enfants ou votre travail jouent un rôle important. Ils confirment que votre vie a eu du sens et en a toujours. Cela peut aussi aider à expliquer à vos proches quels rôles vous souhaitez continuer à remplir. Osez cependant aussi réfléchir à vos **souvenirs négatifs**. Parfois, il est possible d'en encore régler des choses inachevées. Ainsi, vous pouvez par exemple résoudre un vieux conflit familial, reprendre contact avec un ami perdu de vue ou prendre une toute nouvelle direction.

“*En ayant un cancer, je me suis mis à réfléchir. Quelles sont à présent les choses qui comptent vraiment dans ma vie ? Qu'est-ce qui me rend en fait vraiment heureux ? J'ai pris conscience que je ne me sentais en fait pas bien dans mon job actuel et le secteur où je travaille. Peut-être ai-je même fait un mauvais choix d'étude. Je veux y changer quelque chose, je ne sais pas encore bien comment, mais je m'en occupe.*”

Conseil

Profitez de ce moment pour réfléchir en profondeur sur votre vie. Tant les souvenirs positifs que négatifs peuvent être enrichissants et apporter de l'énergie.

Cherchez du sens

Lorsque vous avez un cancer, vous êtes confronté à de nombreuses incertitudes. Vais-je vraiment guérir ? Et si je rechute ? Verrai-je encore mes enfants grandir ? Connaîtrai-je un jour mes petits-enfants ? Ces incertitudes peuvent saper le moral : tout a-t-il encore bien un sens ?

“*J'ai tellement peur de ne plus trouver de sens à ma vie... Prenez mes petits-enfants. Ce sont les prunelles de mes yeux. Mais le cancer et le long combat associé à la chimio font que je ne supporte plus qu'ils viennent en visite. Dernièrement, lorsque j'étais à l'hôpital, je ne supportais même plus qu'ils viennent s'asseoir sur mon lit. Quel sens a alors encore ma vie ?”*

Il est important de partir à la recherche d'objectifs et de sens réalistes à votre vie. Ils vous aideront à tenir bon et à retrouver une certaine joie de vivre. Vous y puiserez aussi de la force pour vous battre contre la maladie et vous augmenterez ainsi votre résistance intérieure.

“*J'étais un fervent adepte de course à pied, je courais des marathons. Ce n'est actuellement pas possible, mais je me suis donné pour objectif de participer l'an prochain à un semi-marathon. Peut-être devrais-je le terminer en marchant voire en rampant, mais je franchirai la ligne d'arrivée !”*

Conseil

Cherchez du sens à votre vie et vous sentirez que cela vous apaise.

Dans quoi pouvez-vous trouver du sens ?

1. Cherchez une activité pour vous défouler

- une activité professionnelle
- une activité artistique
- un hobby
- une chose qui vous tient à cœur
- ...

2. Prenez la beauté et la bonté pour modèle

- religion
- philosophie
- admiration de la nature
- art
- amour des autres
- humour
- ...

3. Changez votre état d'esprit

- essayer de définir votre attitude face à votre souffrance
- essayez de vous concentrer sur des choses positives
- ...

Et s'il y a des (petits-)enfants ?

Il va de soi que vous vous inquiétez aussi pour vos (petits-)enfants. Vous avez peur de leur dire que vous avez un cancer. Ou vous vous tourmentez à propos de ce qui leur arrivera si vous ne pouvez plus vous occuper d'eux.

“J'ai peur d'annoncer à mes enfants que j'ai un cancer. Ils sont encore si petits. On ne fait quand même pas ça à ses enfants ?”

Il est très important d'impliquer vos enfants dans votre processus de maladie. Même si vous le vouliez, il est impossible de les protéger complètement face à ce qui vous arrive. Des expériences comme la douleur et le chagrin font partie de la vie. Il est nécessaire d'apprendre à vos enfants à y faire face. Eux aussi ont des questions, des peurs et des émotions. En communiquant avec eux de manière ouverte et franche, vous les aiderez à gérer ces peurs et ces émotions.

Conseil

Informez les enfants peu à peu, au fur et à mesure de ce qui vous arrive.

Attention :

Les enfants ont des "antennes". Ils sentent immédiatement lorsqu'il se passe quelque chose. Si vous ne les impliquez pas, ils tireront peut-être de mauvaises conclusions. Parlez-en avec eux.



Vivre avec la mort en perspective

Un cancer peut progresser, jusqu'à vous confronter à la proximité de votre propre mort et à la peur de disparaître.

Gardez les souvenirs vivants

C'est dans ce contexte que la peur de disparaître se manifestera peut-être avec le plus de force et, avec elle, le souhait de rester présent dans la mémoire de vos proches.

“ J'ai peur de disparaître du souvenir de mes enfants. Surtout des plus jeunes, ils sont encore si petits. Quand commencent les premiers souvenirs ? Quand on a trois ou quatre ans ? De quoi se souviendront-ils encore de moi ? ”

Comment laisser une trace après la mort ? Cela peut se faire en réglant diverses choses pratiques : ranger, offrir vos biens précieux comme les bijoux ou les livres, rédiger un testament ou régler les aspects pratiques de vos obsèques. Vous pouvez aussi créer des souvenirs qui vous survivront. Vous pouvez le faire en exprimant votre gratitude, en écrivant des lettres ou en réalisant un livre de vie, un film ou une boîte à souvenirs.

Conseil

Réalisez une boîte à souvenirs. Cela vous aidera non seulement dans votre propre travail d'acceptation, mais aussi dans celui de vos proches. Le deuil ce n'est pas se détacher, mais apprendre à s'attacher autrement : plus dans la réalité, mais dans le souvenir.

En pratique

- **Six choses à dire aux jeunes enfants**
 1. Que vous êtes (gravement) malade.
 2. Que la maladie s'appelle cancer.
 3. Tout ce qui changera éventuellement (à la maison).
 4. Qui s'occupera d'eux.
 5. Que la maladie/le cancer n'est pas contagieux.
 6. Qu'ils n'y sont pour rien dans votre maladie.
- **Faites de la place aux émotions et aux questions**
 1. **Créez une ambiance de chaleur et d'affection.** Si vous n'y parvenez pas en raison de vos propres émotions, cherchez une personne de confiance à qui les enfants pourront s'adresser.
 2. **Montrez vos émotions, expliquez-les et normalisez-les.** Vous faites ainsi passer le message qu'il est tout à fait normal de ressentir et d'exprimer des émotions.
 3. **Rendez-vous compte que les enfants ne peuvent pas avoir du chagrin à plein temps.** A un moment ils seront tristes, à un autre moment ils riront. Ils expriment aussi leur vécu dans leur langage : le langage du jeu.
 4. **Sachez que les enfants posent souvent des questions directes.** S'ils demandent par exemple "Qui va s'occuper de nous si tu n'es plus là ?", donnez-leur une réponse franche, telle que : "Papa et ta tante s'occuperont de toi".
 5. **Les enfants n'expriment souvent leurs émotions qu'après un certain temps.** Ils attendent de se sentir en sécurité. Parfois, ils trouvent cette sécurité à l'école. C'est une raison importante pour informer l'école de ce qui se passe à la maison.

Que peut-il y avoir dans la boîte à souvenirs ? Des objets qui...

...ébauchent une image de 'qui vous êtes'.

Des objets qui évoquent votre souvenir (p. ex. le tablier de papa cuisinier) ou qui racontent quelque chose sur votre vie (p. ex. diplômes, album de mariage).

...donnent un sentiment positif.

Des objets qui font appel aux sens, comme une petite bouteille de parfum (odorat), un livre de recettes personnelles (goût), une couverture faite maison (toucher), un bijou (vue), un CD enregistré (ouïe).

...sont transmis de génération en génération.

Des objets qui disent d'où vous venez, et avec quelles habitudes et traditions vous avez grandi (p. ex. bijoux de famille).

...reviennent sur des moments importants ou les anticipent.

Des objets qui rappellent de beaux moments passés ensemble, mais qui font aussi référence à des moments auxquels vous n'assisterez jamais. Ainsi, vous pouvez écrire une lettre à vos futurs petits-enfants.

...donnent d'importantes leçons de vie.

Des objets qui font référence à des principes de vie, comme une peinture. Vous pouvez aussi faire une photo pour chacun de vos enfants, accompagnée d'un message personnel.

Qu'attendez-vous de la mort ?

À l'approche de la mort, vous pouvez trouver un certain apaisement en mettant les choses en perspective. Comment voyez-vous la mort ? Qu'en attendez-vous ? Les personnes qui peuvent donner une signification à la mort ressentent moins d'angoisse que les personnes qui considèrent la mort comme dénuée de sens (p. ex. : disparaître dans le néant, être puni dans l'au-delà ou la mort en tant que grande inconnue).

“*Nous ne savons de toute manière pas s'il y a quelque chose après la mort. Comment est-ce que ce sera ? Je ne suis pas rassuré à cet égard. C'est comme ça. Jamais personne n'est revenu de la mort pour nous en dire quelque chose. S'il y a quelque chose, et à quoi cela ressemble ?*”

“*Je crois en l'au-delà. Il ne se peut simplement pas, selon moi, qu'il n'y ait plus rien d'autre après cette vie.*”

Vous avez peut-être déjà votre propre vision, mais vous pouvez aussi la découvrir dans une chanson, un livre ou un texte. C'est un processus très personnel. Vous pouvez à cet égard vous faire accompagner par un prêtre ou un autre accompagnateur spirituel. N'hésitez pas à faire appel à eux à l'hôpital.

Conseil

Réfléchissez à ce que la mort signifie pour vous.

Épilogue

Exemples en guise d'inspiration

Quand vous serez mort...

- ce ne sera pas la fin, mais le début de quelque chose de nouveau
- vous serez délivré d'une existence horrible
- vous reverrez vos êtres chers décédés
- vous serez entouré d'une lumière blanche, pleine d'amour
- vous survivrez dans les pensées des gens, dans vos enfants, dans votre travail...
- il y aura un lien permanent, qui fera que vous pourrez continuer à veiller sur vos êtres chers
- vous ressentirez une paix éternelle
- vous verrez Dieu face à face
- ce sera la fin de la peur, de la douleur, du chagrin, de la souffrance...
- vous ferez un avec le cosmos
- ...

Cette brochure vous a proposé des pistes pour trouver ou retrouver le courage de vivre dans des situations où vous avez peur. Rappelons qu'un cancer n'est pas synonyme de mort et qu'un malade, quel que soit le stade de la maladie, est une personne en vie !

Parfois, la peur est cependant si vive que les meilleurs conseils ne suffisent pas. Si la durée et l'intensité de votre peur sont telles qu'elles dominent tout votre quotidien, n'hésitez pas à demander l'aide de professionnels. Contactez votre médecin de famille, votre cancérologue, un psychologue, ou contactez la Fondation contre le Cancer. Faire la démarche de demander de l'aide n'est pas toujours facile, mais c'est souvent un premier pas vers un mieux être. Pensez au réconfort que vous éprouverez lorsque votre vie ne se résumera plus à la peur. La vie, votre vie est trop précieuse, avec ou sans cancer...

“*Au début, je me sentais par moments morte de peur. Surtout le soir lorsque je devais aller dormir. Au fil du temps, cela empirait. J'avais des crises de panique, je ne pouvais plus dormir ni manger. Je me sentais angoissée en permanence. Cela dominait ma vie. Je l'ai dit à mon mari. Il m'a conseillé d'expliquer cela à mon médecin traitant. Celui-ci m'a donné l'adresse d'un psychothérapeute. Il m'a aidée à atténuer la peur. Aujourd'hui, j'ai encore peur parfois. Mais je peux à nouveau vivre.*”

Informations utiles

Littérature

M. KEIRSE, *Later begint vandaag*, Tielt, Lannoo, 2011.

M. KEIRSE, *Faire son deuil, vivre un chagrin : Un guide pour les proches et les professionnels*, De Boeck, 2005.

Adresse

Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479

1030 Bruxelles

Tél. 02 736 99 99

E-mail : info@cancer.be

www.cancer.be/info

Numéro gratuit Cancerinfo 0800 15 801



Schéma pour dresser la carte de la peur

Essayez de spécifier le mieux possible votre peur : de quoi avez-vous précisément peur?

Personne / Période	Physique	Psychique	Spirituelle	Contextuelle
Pendant la vie				
Confrontation avec la fin de vie				
Que se passera-t-il après ?				

Sur www.cancer.be, vous trouverez sous la rubrique 'Les cancers' :

- **des informations complémentaires sur la maladie, les traitements, les effets secondaires**
- **des conseils pour mieux faire face à votre maladie : alimentation, beauté, etc.**
- **les coordonnées de tous nos services d'accompagnement des patients**
- **de nombreux dépliants et brochures à consulter et/ou à commander**

Nos publications peuvent également être commandées par téléphone au Cancerinfo (0800 15 801) ou sur notre site www.cancer.be/publications.

La Fondation contre le Cancer : une mission, trois objectifs

La Fondation contre le Cancer n'a qu'une seule ambition : rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Pour cela, nous travaillons à trois niveaux :

- **Le soutien financier de la recherche oncologique en Belgique**
Pour augmenter les chances de guérison, nous finançons les travaux de nombreux chercheurs dans les grands centres du pays, le plus souvent universitaires.
- **L'aide sociale, le soutien financier et l'information des patients et leurs proches**
Pour augmenter la qualité de vie des malades, nous proposons de l'information, de l'aide sociale et du soutien aux personnes atteintes par un cancer et à leurs proches.
- **La promotion de modes de vie sains, de la prévention et du dépistage, ainsi que la diffusion large d'informations scientifiquement validées**
Pour réduire les risques de développer un cancer, nous encourageons l'adoption de modes de vie sains et la pratique du dépistage. Pour cela, nous diffusons largement des informations scientifiquement validées.