



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

La vie après un traitement contre le cancer



1 888 939-3333 | cancer.ca

La Société canadienne du cancer souhaite remercier les personnes qui nous ont fait connaître leur histoire. Pour protéger leur vie privée, et avec leur permission, nous avons changé leur nom.

Table des matières

3	Introduction
3	Et maintenant?
6	À propos de la survie
7	Que cache un nom?
8	Gérer les attentes
12	Reprendre une « vie normale »
14	Les défis de la création d'une nouvelle « normalité »
16	Allez-y à votre rythme
18	Stress et atteinte d'un équilibre
22	Vos états d'âme après un traitement contre le cancer
24	Qu'est-ce qui est normal?
24	> <i>Ressentir de la solitude et de l'isolement</i>
25	> <i>Être en colère</i>
26	> <i>Faire le deuil de ce qu'on a perdu</i>
27	> <i>Craindre une récurrence du cancer</i>
30	Questions liées à l'image corporelle
32	Consultation et soutien par les pairs
32	> <i>Consultation individuelle</i>
33	> <i>Soutien offert par des personnes comme vous</i>
36	Soins de suivi
39	Suivre l'évolution de votre état de santé
39	> <i>Ce que doit contenir un dossier de santé personnel</i>
40	> <i>Créer votre plan de soins de suivi</i>
41	En quoi consiste un bilan de santé?
41	> <i>Réduire l'anxiété avant les bilans de santé</i>
42	Questions à poser sur le suivi
44	Effets secondaires
45	Modifications du poids et des habitudes alimentaires
46	Fatigue
49	Tristesse et dépression
50	Problèmes de fertilité
51	Incontinence
52	Lymphœdème

53	Troubles de mémoire et de concentration
55	Symptômes de ménopause
56	Neuropathie
58	Ostéoporose
58	Douleur
59	Deuxièmes (nouveaux) cancers
60	Sexualité
62	Problèmes d'élocution
64	Mode de vie sain après un traitement contre le cancer
65	Votre plan de bien-être
66	> <i>Être actif</i>
69	> <i>Bien manger</i>
70	> <i>Atteindre et maintenir un poids santé</i>
71	> <i>Vivre sans tabac</i>
72	> <i>Se protéger du soleil</i>
74	Questions d'ordre pratique
75	Insécurité financière
76	Retour au travail
78	> <i>Et si vous ne pouviez plus travailler?</i>
79	Changements des conditions d'hébergement
80	Soins à domicile
81	Voyage
84	Recherche de sens après un traitement contre le cancer
85	Un changement de perspective
86	Spiritualité
89	Redonner
92	Aller de l'avant
94	Ressources
95	Société canadienne du cancer

Introduction

Comme votre traitement contre le cancer tire à sa fin, vous et vos proches vous demandez peut-être ce que l'avenir vous réserve. Vous êtes probablement heureux et soulagé que le traitement s'achève, mais il est aussi normal que vous ayez des questions ou des craintes pour la suite des choses. En lisant cette brochure, vous pourrez vous préparer plus facilement à la vie après le traitement – ce que certains appellent « la nouvelle normalité ».



Je me répétais constamment « Est-ce vraiment fini? ». C'est comme une espèce de doute. On ne sait pas trop si c'est vraiment fini ou non. Puis les jours et les semaines s'écoulaient et les rendez-vous chez le médecin s'espacèrent de plus en plus. Oui, d'accord. Très bien. J'y suis arrivée. En suis-je certaine? Voyons voir. Oui. Je crois que j'y suis arrivée. Oui. J'y suis arrivée. Oui. C'est comme si j'avais traversé une rivière très tumultueuse ou un torrent jusqu'à l'autre rive. Je n'arrive pas à croire que j'y suis arrivée ~ Édith

Et maintenant?

Pour bien des gens, passer de patient atteint de cancer à survivant du cancer est une période de changement. Ce n'est pas comme reprendre la routine en revenant d'un congé, car il faut se réhabituer au quotidien en continuant d'affronter des difficultés. Vous pourriez être très fatigué, et surpris de constater que l'inquiétude, la peur, la colère et le sentiment de solitude persistent toujours. Vous devez composer non seulement avec les modifications de votre corps, mais aussi avec les changements dans diverses sphères de votre vie : rapports avec les autres et sexualité, travail et finances ou spiritualité. Le fait de reconnaître et de comprendre ces difficultés peut vous aider à les surmonter pour réussir à bien vivre en tant que survivant.

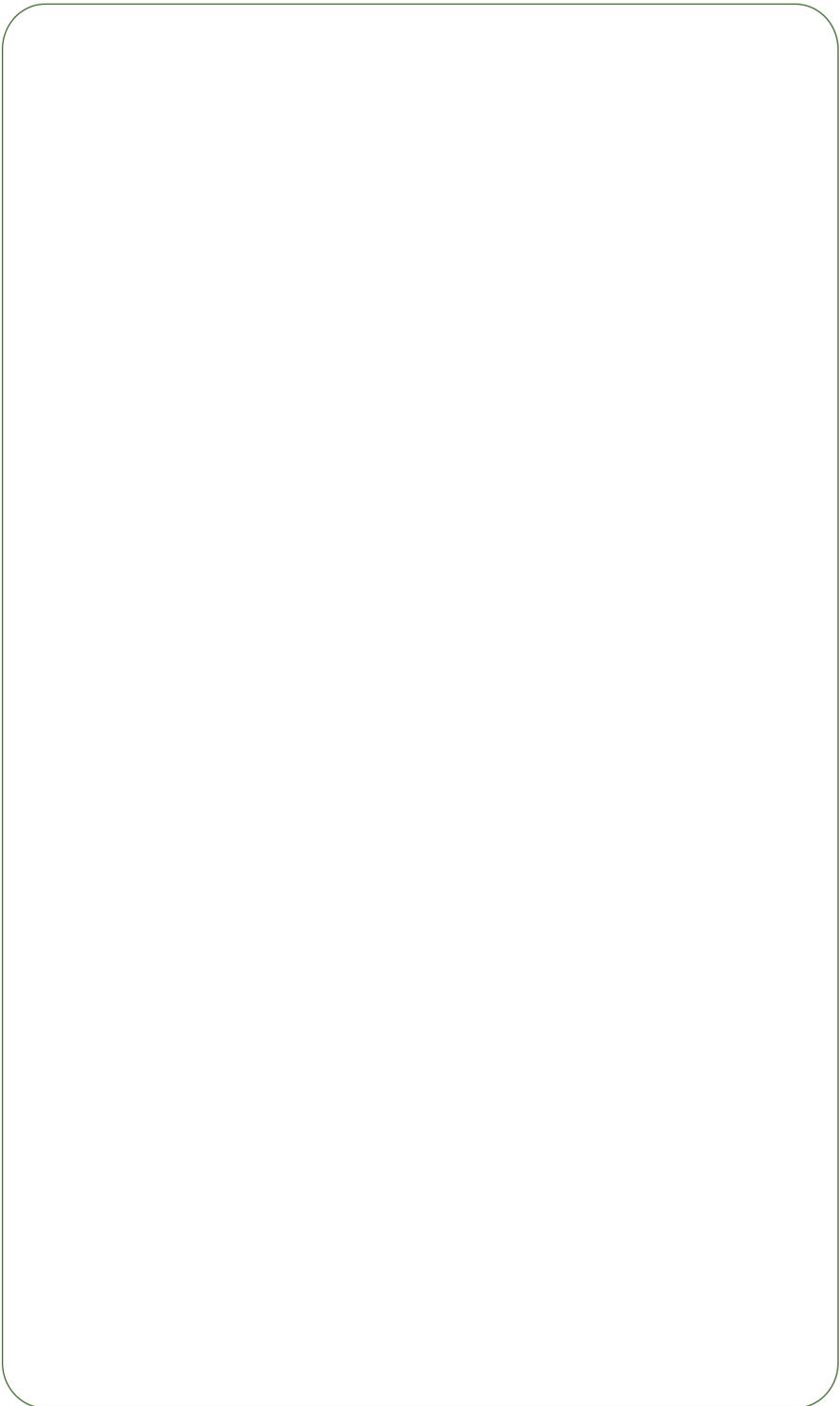
Nous espérons que vous trouverez utile de lire cette brochure alors que la fin de votre traitement approche. Selon de nombreux survivants, il est bénéfique de se livrer à une réflexion sur ce que pourrait être la vie une fois le traitement terminé, et de planifier. Les membres de votre famille ont aussi intérêt à lire cette brochure. Ainsi, ils comprendront mieux les problèmes auxquels doivent faire face les survivants, ce qui peut aider chacun à s'adapter à la vie après le cancer.



Les gens pensent tous qu'il suffit de passer au travers et qu'ensuite, c'est fini et tout redevient normal. Mais la réalité est tout autre. Je n'en ai pas encore fini avec ça. Je suis encore en train de me débattre avec ça. ~ Jean

Tout au long de cette brochure, des Canadiens vont raconter leur expérience personnelle. Leurs propos seront parfois très loin de votre réalité, mais nous présentons leurs récits pour que vous sachiez que :

- Vous n'êtes pas seul.
- Vous pouvez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- Vous pouvez encore découvrir un nouveau sens à la vie, et de nouveaux bonheurs.



À propos de la survie





Quand j'entends le mot survivant, je me sens comme si j'avais gagné quelque chose. Pas exactement la loterie. Mais je suis une gagnante et je suis différente d'une certaine manière, comme si j'avais accompli quelque chose que tous n'ont pas eu la chance d'accomplir. ~ Édith

La survie est le fait de triompher d'une maladie ou de vivre au-delà de celle-ci. Cependant, le terme « survivant du cancer » revêt une signification différente d'une personne à l'autre. Pour bien des gens, on est un survivant du cancer à partir du diagnostic et on le reste ensuite toute sa vie durant. Pour d'autres, la survie commence lorsque le traitement actif est terminé et que le corps ne présente plus aucun signe de cancer. Certains ont une définition très large qui englobe les membres de la famille, les amis ou les aidants touchés par la maladie, et veulent ainsi montrer qu'eux aussi ont vécu l'expérience de survie au cancer.

Dans cette brochure, le terme survivant désigne toute personne qui :

- a été traitée pour un cancer et qui n'a aucun signe de cancer en ce moment;
- est en convalescence après un traitement actif contre le cancer;
- suit un traitement d'entretien (comme le tamoxifène);
- reçoit un traitement continu pour un cancer qui est stable.

Que cache un nom?



Je me considère effectivement comme un survivant. Je crois que le mot me rappelle simplement que l'issue aurait pu être totalement différente. ~ Alain

Survivant n'est pas un mot parfait. Certaines personnes le voient comme un moyen fort et positif de décrire leur situation. Il les aide à surmonter les difficultés qu'elles rencontrent après le traitement. D'autres, par contre, ne l'aiment pas du tout.



C'est drôle, mais je déteste le mot survivant. Je ne voulais pas être Julie qui a un cancer du sein et je ne veux pas être Julie qui a eu un cancer du sein. Je suis Julie à qui c'est arrivé tout simplement. ~ Julie

Qu'on l'aime ou non, le mot exprime que l'on a traversé une certaine épreuve. En fin de compte, le mot employé n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est qu'il existe un consensus sur le fait qu'un traitement contre le cancer est une expérience qui ne s'oublie pas et qui peut changer la vision de la vie.

Gérer les attentes



Certains jours, j'étais si déprimée, comme si je pensais ne plus jamais retrouver un état de bien-être. Je disais parfois à mes amies « Dites-moi que ça va bien aller. Dites-moi que tout va redevenir normal. Dites-moi que mes cheveux vont repousser. Dites-moi seulement que tout va rentrer dans l'ordre. » ~ Julie

L'un des grands défis d'un survivant est d'apprendre comment gérer les attentes – les siennes et celles des autres – sur ce que sera la vie après le traitement. Comme il s'agit probablement d'une nouvelle situation pour toutes les personnes concernées, il n'est pas évident de savoir à quoi s'attendre et de s'y préparer.

Pendant le traitement, il est normal d'avoir hâte que ce soit fini et de croire que la vie sera plus facile, plus agréable et moins stressante. De nombreuses personnes ne sont pas préparées au fait que le rétablissement prend du temps, et peut même en prendre plus que le traitement comme tel. Elles s'attendent à ce que la vie soit de nouveau comme avant après quelques semaines et deviennent frustrées ou contrariées lorsque les choses ne fonctionnent pas comme elles l'avaient prévu. Beaucoup de survivants du cancer se sentent encore très fatigués ou très faibles juste après le traitement. Ils n'ont pas beaucoup d'énergie émotionnelle non plus.



On se demande si on va toujours se sentir ainsi.

~ Alain

Les membres de la famille et les amis peuvent aussi avoir des attentes non réalistes. Bien des survivants disent que leurs proches, collègues ou amis s'attendent à les voir reprendre une vie normale peu après la fin du traitement et ne comprennent pas vraiment à quel point ils ont encore besoin de temps ou d'aide pour guérir.

Vous pourriez aussi avoir l'impression qu'il vous faut être positif et éviter de vous plaindre parce que le traitement a réussi pour vous, surtout s'il a échoué pour d'autres. Être positif, en fait, c'est affronter les problèmes du mieux qu'on le peut au moment où ils surgissent. « Il y a ce sentiment que si on n'est pas positif, il faut être négatif, dit Julie. Bon, on peut être positif et on peut être fâché. »

Il faut souvent du temps et de la patience pour s'adapter aux nouveaux rôles dans la famille une fois le traitement terminé. Le mode de fonctionnement de la famille et les tâches de chaque personne dans la maisonnée peuvent avoir changé. Par exemple, si vous faisiez la cuisine ou les travaux extérieurs avant votre traitement, ces tâches pourraient vous sembler encore trop exigeantes pour vous. Pourtant, les membres de la famille qui ont pris la relève aimeraient peut-être que la vie redevienne comme elle était.

> **CONSEILS** pour gérer les attentes après un traitement contre le cancer

- Accordez-vous, à vous-même et à vos proches, du temps pour vous habituer à la situation et pour démêler les émotions et les attentes.
- Dites honnêtement comment vous vous sentez et ce dont vous avez besoin. Vous pourriez gagner à faire savoir aux autres que vous avez encore une grosse pente à remonter, que vous êtes encore très fatigué ou très faible ou que vous avez encore des douleurs ou des craintes. Ils comprendront peut-être mieux si vous leur faites lire cette brochure.

- Précisez aux autres ce que vous êtes capable de faire pendant votre guérison – et ce qu’il **ne** faut **pas** espérer. Par exemple, ne vous sentez pas obligé d’avoir une maison ou une cour impeccable parce que vous l’avez toujours parfaitement tenue par le passé.
- Échangez avec d’autres survivants. Divers moyens s’offrent à vous, tels que des groupes de soutien en personne ou des communautés en ligne. Des échanges du genre peuvent aussi être bénéfiques pour les membres de votre famille.
- Envisagez une consultation individuelle ou familiale si vous avez du mal à parler de vos sentiments et de vos besoins. Votre médecin ou votre travailleur social pourra vous diriger vers un thérapeute.

Gérer les attentes : le récit de Jean

Jean a su qu'il était atteint d'un lymphome non hodgkinien le lendemain de la naissance de sa fille. L'année qui devait en être une de congé parental et de découverte des joies de la paternité en a plutôt été une de chimiothérapie intensive de plusieurs mois, suivie d'un traitement d'entretien de deux ans.

« C'est comme se faire pousser dans la partie profonde d'une piscine, dit Jean. On tombe à l'eau et tous nos êtres chers doivent rester sur les bords à nous regarder patauger pour essayer d'atteindre l'autre bout de la piscine et sortir de l'eau. Mais c'est un long parcours pour arriver jusque-là, et une fois qu'on est hors de l'eau, tout ne revient pas tout de suite comme avant. Mais ces gens sur les bords ne le savent pas toujours. »

Par ailleurs, Jean a aussi dû affronter un nouveau problème imprévu après la fin de son traitement. Sa famille ne comprenait pas que son combat n'était pas terminé juste parce que son traitement l'était. « Les gens ne comprenaient pas que je n'avais pas encore retrouvé mon état normal, que je pourrais ne pas les rappeler dans la minute suivant leur coup de fil ou que j'étais émotionnellement incapable de m'occuper de beaucoup de choses. »

Jean a notamment eu l'impression que sa mère était en déni et refusait d'admettre à quel point il avait été malade, et à quel point le cancer avait été éprouvant pour lui physiquement et moralement. « Elle semblait croire que j'avais une espèce d'interrupteur et qu'il suffisait de le fermer pour que tout redevienne normal, dit-il. Mais ce n'était pas le cas. C'était plutôt difficile d'être avec elle. » La seule solution à cette situation frustrante a été de parler sérieusement à sa mère pour lui expliquer comment il se sentait et de quoi il avait besoin. « J'ai dû faire quelques mises au point et lui dire « Non, je n'en ai pas encore fini avec ça. Je suis encore en train de me débattre avec ça. »

Avec le temps, les choses se sont arrangées. Jean se sent en forme et a de l'énergie. Il est retourné au travail. Sa fille est jolie, et sa femme est de nouveau enceinte. Cependant, il affirme que la maladie laisse sans aucun doute un effet permanent. « J'ai constamment à l'esprit que j'ai eu un cancer. Je ne l'ai pas oublié. À certains moments, j'arrive à me dire que l'herbe est plus verte maintenant et que je dois profiter au maximum de chaque journée. Mais je trouve encore difficile de reprendre une vie normale chaque jour. Et c'est l'un des aspects les plus ardues. » Malgré tout, le simple fait de savoir qu'il y aura des jours meilleurs que d'autres facilite la gestion des attentes – pour Jean et pour son entourage.

Reprendre une vie « normale »





Je crois que la normalité évolue. Et ça ne s'applique pas juste au cancer. Après la mort de mon père il y a quelques années, il y a eu une nouvelle normalité. La naissance d'un bébé, c'est une nouvelle normalité. N'importe quelle situation qui change notre vie nous conduit à une nouvelle normalité. ~ Julie

Les quelques mois qui suivent la fin d'un traitement contre le cancer sont souvent une période de changement. Il faut alors s'adapter à de nouveaux horaires, à des modifications du corps et du niveau d'énergie et à de nouvelles conceptions de la vie. Même si certains parlent de retour à la normalité, la plupart des gens considèrent qu'il s'agit d'une période de découverte de leur nouvelle normalité.



Avant le cancer, j'avais de longues journées de travail, de 8 h à 20 h. Je n'étais pas vraiment consciente du fait que mon corps n'est pas une machine et qu'il a besoin de se reposer. Je ne m'en souciais pas. J'étais déterminée, et je continuais d'avancer comme un soldat. Après le cancer, j'ai eu l'impression que mon corps et mon esprit avaient droit au repos, à la détente et au plaisir. ~ Édith

Votre état physique et mental va dépendre de bien des éléments :

- le type de cancer et le traitement que vous avez eus;
- les effets que ceux-ci ont eus sur votre corps;
- votre façon de percevoir et d'affronter ces changements.

Les défis de la création d'une nouvelle « normalité »



Le retour à une certaine normalité est un long et lent processus. ~ Alain

La transition jusqu'à une nouvelle normalité est parfois un défi de taille. Il peut être intimidant de ne pas savoir à quoi s'attendre ou ce que l'on sera capable de faire. Certains ressentent encore beaucoup de fatigue et de malaises, et sont contrariés par les changements physiques et mentaux que le traitement contre le cancer a causés. Ce qui était facile - se souvenir d'un numéro de téléphone, marcher dans le quartier, manger au restaurant - peut maintenant sembler quasi impossible.

Vous pourriez vous demander si vous serez un jour capable de faire ce que vous teniez auparavant pour acquis. « J'avais l'habitude de courir » dit Édith, et je n'arrivais même pas à monter une petite côte en marchant avec mes enfants. Je me sentais comme si j'avais 90 ans. Je me répétais constamment ce que les médecins m'avaient dit : ça ne durera pas toujours. »

Lentement mais sûrement : le récit d'Alain

Alain, à qui l'on a diagnostiqué un cancer de la langue en 2004, a une nouvelle devise : « □Lentement mais sûrement□ fonctionne pour moi. Je fais tout ce que je faisais avant d'avoir le cancer, mais j'y vais maintenant un peu plus lentement. » Il a reçu des traitements de chimiothérapie et une radiothérapie dirigée vers sa tête et son cou, et explique qu'il en est ressorti faible et épuisé, amaigri de 14 kilos (30 livres), la bouche et la gorge meurtries et douloureuses, – et sans glandes salivaires. Il a dû être nourri au moyen d'une sonde d'alimentation pendant cinq longs mois. Ce policier, un ancien militaire, un athlète qui parcourait 100 kilomètres en une journée et pratiquait la marche rapide, ne pouvait marcher dans son quartier sans s'arrêter plusieurs fois pour se reposer. À son premier tour de vélo après le traitement, il s'est évanoui d'épuisement. « J'ai abusé de mes forces, dit-il ironiquement. Mes amis ont dû me ramener. »

Pour s'adapter à sa nouvelle normalité, Alain a dû apprendre à accepter que son niveau d'énergie avait diminué – et à espérer qu'il remonterait tôt ou tard. « Le processus de guérison est si lent qu'on pense que ça n'ira jamais mieux, dit-il. Il faut se donner du temps, et c'est ce qui est le plus difficile. »

Réapprendre à manger, par exemple, « a été un processus long, lent et frustrant, se remémore Alain. Un jour, j'étais capable de manger un aliment et quelques jours plus tard, le même aliment ne passait pas. Je me rappelle avoir commandé un hamburger dans un restaurant et m'être étouffé. C'était extrêmement gênant. À ce moment-là, j'ai très vite compris que je ne serais jamais le premier à finir mon assiette. Désormais, je devrai prendre de très petites bouchées et mastiquer 20 fois avant d'essayer d'avaler. » Pourtant, manger demeure un plaisir pour lui. « C'est juste très lent », précise-t-il.

Il a fini par retourner au travail, mais est affecté à un emploi de bureau plutôt qu'au poste physiquement exigeant qu'il occupait avant. Il a recommencé à parcourir 100 kilomètres à vélo d'une seule traite, « mais plus lentement qu'avant ».

Il a fait la paix avec sa nouvelle approche de la vie : « Lorsque je travaillais autour de la maison, je devais finir le même jour. Ce n'est plus le cas maintenant. Si je ne finis pas aujourd'hui, je finirai demain. »

Allez-y à votre rythme



Mon médecin m'a dit : « Quatre semaines après la dernière séance de chimio, je vous le promets, vous vous sentirez comme avant. » En effet, je me sentais effectivement beaucoup mieux après un mois sans chimio, mais je n'avais pas encore retrouvé mon état normal. Il a fallu un certain temps. Et ça a été difficile. ~ Édith

Bien des survivants du cancer reçoivent de l'information trop optimiste quant à la durée de leur rétablissement. On leur dit que le retour à la normale est une question de semaines ou de mois, alors qu'en réalité, ce sera beaucoup plus long. Certains survivants du cancer ne se sentiront plus jamais exactement comme avant le traitement. Parfois, les médecins ne disent rien du tout, et les patients se demandent alors s'ils se rétablissent normalement.

Si vous avez un calendrier en tête et que votre état ne s'est pas amélioré à ce moment-là, vous pourriez être frustré ou désespéré ou avoir l'impression de ne pas faire ce qu'il faut et vous dire : « Mon médecin m'avait dit que j'irais beaucoup mieux que ça maintenant. Il doit y avoir quelque chose qui cloche chez moi. Peut-être que je n'irai jamais mieux. »

Il est important de vous accorder du temps pour vous adapter à la vie après le traitement, surtout si votre apparence, vos états d'âme ou votre capacité de vous déplacer ou de communiquer avec les autres ont beaucoup changé. Allez-y à votre rythme. Retenez que chaque personne est unique et que nul ne peut prédire exactement comment se déroulera votre rétablissement. Votre équipe soignante et d'autres survivants peuvent vous fournir de l'information et des suggestions pour apprivoiser et comprendre votre rétablissement, mais en fin de compte, c'est votre expérience à vous seul.

Avec le temps, vous pourriez constater un début d'amélioration. Parfois, le changement est si graduel qu'il passe inaperçu. « Un jour, je me suis mise à danser sur la musique de mon *iPod* en faisant le ménage de mon appartement, dit Julie. J'ai été si surprise que j'ai arrêté. Je ne pouvais pas me rappeler la dernière fois où j'avais eu assez d'énergie pour danser. C'était si étrange de redécouvrir des choses qui me semblaient si normales avant. Mais ça l'est de moins en moins. »

> CONSEILS

- Faites une sieste lorsque vous en avez besoin. Votre esprit et votre corps ont encore besoin de beaucoup de repos pour vous remettre de tout ce que vous avez vécu.
- Dites à votre famille et à vos amis que vous accepteriez encore un coup de main pour les tâches domestiques, les courses et les emplettes.
- Exprimez vos émotions et vos inquiétudes à des proches ou à un professionnel de la santé comme un travailleur social ou un thérapeute. Certaines personnes disent qu'une telle démarche est très bénéfique.
- Parlez à un autre survivant du cancer ou joignez-vous à un groupe de soutien pour survivants.
- Reconnaissez que vous devrez peut-être vous secouer un peu. Sortez faire une course ou une très courte promenade ou allez prendre un café ou le repas du midi avec un ami. Au début, ce sera peut-être angoissant. Cependant, la plupart des gens disent qu'avec le temps, les sorties leur font du bien.
- Si vous retournez au travail, limitez-vous d'abord à quelques heures par semaine si vous le pouvez et ajoutez-en d'autres lentement.

Stress et atteinte d'un équilibre



J'ai appris à me détendre. J'ai appris à respirer profondément. J'ai appris à me déconnecter de tout. Ce n'est pas nécessairement physique, mais j'arrive à faire le vide dans mon esprit. Si le métro que j'attends est en retard, par exemple, je peux m'asseoir, méditer et respirer profondément. J'ai appris à maîtriser le stress beaucoup mieux que je le faisais avant. ~ Édith

Chacun compose à sa façon avec des émotions difficiles, le stress et la tension. Vous devrez peut-être expérimenter différents moyens pour trouver ce qui vous aide le plus à vous sentir plus normal après le traitement contre le cancer.

Julie, par exemple, pendant les quelques semaines qui ont précédé son retour au travail après son traitement, en a profité pour se reposer, voir des amis et se rendre au centre de conditionnement physique pour de courtes séances d'entraînement. Elle a aussi suivi un cours de méditation et a pris rendez-vous avec une nutritionniste et un travailleur social à l'hôpital où elle a été traitée pour un cancer du sein.

« Je voulais faire un bon usage de ce temps, dit-elle. Et je dois dire que ces semaines avant mon retour au travail ont été merveilleuses. J'avais fini mon traitement, je me sentais mieux et mes cheveux repoussaient. Je commençais à me sentir normale. Je commençais à reconnaître que je pourrais retrouver une normalité. »

> CONSEILS

- Exprimez vos états d'âme à d'autres ou épanchez-vous dans un journal ou un blogue.
- Levez-vous et bougez. Faites de l'activité physique régulièrement. L'exercice, même très léger ou modéré, peut vous apporter un mieux-être, vous apaiser et accroître votre sentiment d'être maître de votre destin.
- Admettez que le rétablissement prend du temps. Même si vous n'allez pas bien aujourd'hui, vous pourriez constater qu'à la longue, vous prenez du mieux.
- Détendez-vous et respirez. La méditation et les exercices de relaxation, en canalisant votre attention sur quelque chose de précis, peuvent vous permettre de prendre un certain recul par rapport à votre situation.
- Échangez avec une personne qui a eu le cancer ou trouvez un groupe de soutien.
- Envisagez des thérapies complémentaires comme l'acupuncture, l'hypnose, le massage et la musicothérapie. Certains considèrent que ces thérapies peuvent aider non seulement à réduire le stress et l'anxiété, mais aussi à soulager des symptômes comme la fatigue chronique ou la douleur.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Traitements complémentaires : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer* peut vous aider à faire des choix qui vous conviennent. Elle a été rédigée pour des personnes qui suivent un traitement, mais elle peut aussi être utile à des survivants.

Trouver un équilibre : l'histoire de Julie

À 44 ans, Julie a appris qu'elle était atteinte d'un cancer du sein. Elle avait toutefois amorcé son cheminement à propos du cancer au moins un an plus tôt, lorsqu'un diagnostic de maladie d'Alzheimer a été posé pour sa mère.

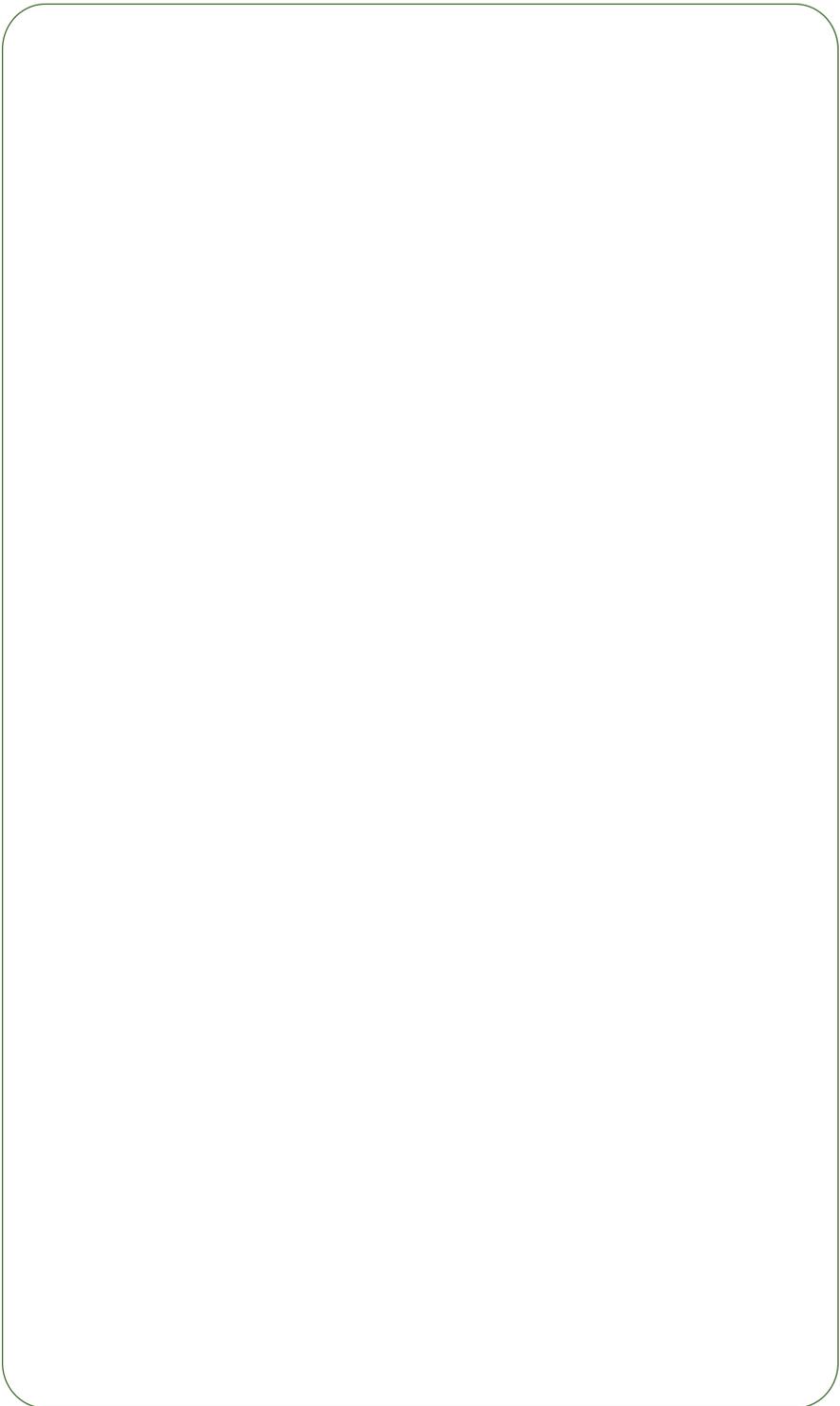
« Après l'annonce du diagnostic pour ma mère, dit Julie, je me souviens de m'être demandée : « Et si quelqu'un me disait que j'ai une maladie? Qu'est-ce que je voudrais changer dans ma vie? » Bon, j'avais besoin d'être un peu plus brave à l'idée de fréquenter à nouveau quelqu'un. Je passais trop de temps au travail. Je voulais être en meilleure forme. Avant d'apprendre que j'avais un cancer, j'avais déjà commencé à réfléchir à mes priorités, à l'importance de l'équilibre. »

Elle a ainsi apporté des premiers changements dans sa vie. Pour créer ce sentiment d'équilibre, Julie a notamment appris à méditer. « J'ai communiqué avec une de mes bonnes amies qui enseigne la méditation de pleine conscience et je lui ai demandé de me l'enseigner. C'était comme si l'univers m'offrait cette occasion à un moment où j'en avais besoin et, plus important encore, où j'y étais réceptive. Je savais que j'allais avoir besoin de quelque chose du genre après mon diagnostic de cancer. »

La méditation l'a rendue capable de se concentrer davantage, selon ses propres paroles, « sur ce qui est vraiment important, sur ce qui arrive vraiment ». Elle ajoute : « J'ai compris que m'inquiéter pour des trucs qui peuvent ne jamais arriver, c'était du pur gaspillage de mon énergie. J'aurais pu me dire « oh mon Dieu, et si les gens se moquent de mes cheveux? » Et ce n'est jamais arrivé. Je ne veux pas dépenser mon énergie pour n'importe quoi et je la protège un peu mieux. Évidemment, je m'inquiète encore parfois, et ça me fâche. Mais je me ressaisis vite et je vais de l'avant. »

La méditation a aidé Julie à affronter de nombreuses difficultés dans sa vie de survivante du cancer : questions liées à l'image corporelle, stress au travail, craintes d'une récurrence de cancer. « Dans la salle d'attente pour mon premier rendez-vous de suivi, se rappelle-t-elle, j'étais tellement nerveuse. J'ai essayé chaque mantra de méditation que je connaissais. »

Maintenant qu'elle a repris son travail, Julie s'accorde régulièrement du temps pour s'exercer. « Trois ou quatre fois par semaine lorsque je suis au travail, je ferme ma porte, je mets de la musique, j'installe mes écouteurs et je médite sur la musique. » Et, dans l'esprit d'une vie équilibrée, elle a ajouté : « Quand je ne suis pas au travail, je m'assure de ne pas regarder mon BlackBerry. Je profite de chaque moment. »



Vos états d'âme après un traitement contre le cancer





C'était un tel soulagement de savoir que c'était fini. C'est comme si je n'avais plus ce gros éléphant sur le dos. Tout d'un coup, j'étais redevenu maître de ma vie. Je pouvais faire ce que je voulais, même si j'étais incapable de faire quoi que ce soit. C'était juste le fait de ne pas devoir aller à l'hôpital chaque jour. Je n'étais plus obligé d'avoir ce masque plaqué sur mon visage ni d'écouter les claquements et les ronrons de cette machine. Ce fut un grand, grand soulagement. ~ Alain

La fin du traitement est un grand jour pour la plupart des gens. Les survivants commencent à se sentir mieux et se remettent à faire ce qui leur plaît. Les semaines et les mois de visites à l'hôpital sont derrière eux. Ils pensent souvent qu'ils devraient célébrer cette étape importante, mais ils n'ont pas le cœur à la fête. À la fin du traitement, ils peuvent être très faibles ou être encore incommodés par les effets secondaires. Ils ne sont plus aussi occupés par les rendez-vous chez le médecin et ont moins de contacts avec leur équipe soignante, et ils sont parfois aux prises avec des émotions telles qu'une humeur changeante, la tristesse ou la dépression.

Même si la fin du traitement est ce que vous attendiez, il est important de reconnaître que vous pourriez encore avoir des émotions intenses et des sentiments contradictoires. Vous serez peut-être étonné de ressentir des émotions du genre, et de voir à quel point elles sont intenses et à quel point elles changent vite. « C'est le yoyo émotionnel le plus total, dit Jean. Un jour après le traitement, j'étais à une partie de baseball avec mes copains, en train de prendre une bière. Je me disais que tout était super. Je me sentais bien. En revenant à la maison, j'ai perdu les pédales et j'ai été pris d'une crise de larmes incontrôlable. J'ai dû me ranger sur l'accotement et attendre de retrouver mon calme. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait, mais je traversais un dur moment. Il m'arrive encore de craquer et de pleurer sans raison. On est envahi par l'émotion, et on se demande pourquoi ça se produit. »

Pour certains, l'après-traitement se déroule sans période difficile. Si ce n'est pas votre cas, sachez que ces émotions intenses s'estompent souvent à mesure que les forces et l'énergie reviennent.

Qu'est-ce qui est normal?

Il est normal de connaître une vaste gamme d'émotions après le traitement contre le cancer. Bien des survivants du cancer se disent bien sûr soulagés et heureux, mais se sentent également seuls, fâchés, tristes et inquiets.

Ressentir de la solitude et de l'isolement

Il n'est pas rare que des survivants se sentent seuls ou laissés à eux-mêmes une fois le traitement terminé, ce qui peut s'expliquer par une foule de raisons. Il est possible que vous passiez effectivement beaucoup plus de temps seul, surtout si vous êtes en arrêt de travail. Même en étant entouré de membres de la famille et d'amis, vous pourriez souffrir de solitude si vous avez l'impression que les gens autour de vous ne sont pas conscients de ce que vous vivez ou sont incapables de le comprendre.

Des changements d'apparence, s'il y en a, peuvent entraîner un sentiment de solitude parce qu'ils vous font maintenant sentir différent des autres – même si les changements ne sont pas évidents pour tout le monde.

Vous constaterez peut-être avec surprise que le soutien et la compagnie des infirmières et d'autres membres de votre équipe soignante à l'hôpital ou au centre oncologique vous manquent. Il est normal de devenir très attaché à ces gens. Une fois le traitement terminé, vous pourriez vous sentir perdu ou nerveux sans leur soutien.



Pendant le traitement, on sent qu'on est pris en charge, qu'on n'a pas à se soucier de quoi que ce soit, surtout avec le centre oncologique où j'étais traité – ce sont des gens tout à fait extraordinaires. Ils connaissaient tous nos noms. Par la suite, cependant, on aurait parfois besoin que quelqu'un prenne soin de nous. On veut presque aller à un rendez-vous chez le médecin. ~ Jean

Si vous vous sentez seul ou isolé, la meilleure solution est d'en parler à une personne de confiance. Ce n'est pas facile, mais refouler ces émotions ne fera que les empirer.

Être en colère



J'ai sans aucun doute traversé une phase de colère après tous mes traitements. Lorsque tout a été fini et que je pouvais respirer, j'ai été en colère pendant quelques semaines. Et ma sœur m'a demandé : « Pourquoi? Tu devrais être si positive. » Je lui ai répondu : « Tu sais quoi? J'avoue que je suis très chanceuse. Je suis très, très reconnaissante, et je l'ai toujours été, mais je suis aussi fâchée. J'ai le droit d'être les deux. » ~ Julie

De nombreux survivants du cancer éprouvent de la colère, à divers degrés d'intensité. Ils peuvent être un peu frustrés pour des choses survenues durant le diagnostic ou le traitement, ou être enragés parce qu'ils n'ont pas eu d'aide ou de soutien de la part de leur famille et de leurs amis. La colère de Julie, qui est très normale, vient de sa peine d'avoir perdu sa « vie entière ». Lorsqu'elle a reçu un diagnostic de cancer du sein à l'âge de 44 ans, elle a senti que sa vie s'est arrêtée net et a ensuite changé considérablement : « J'étais dans la meilleure forme de ma vie, forte, en pleine maturité sexuelle. Je venais de recommencer à fréquenter quelqu'un. Et maintenant, j'ai des cicatrices. On m'a enlevé les ganglions lymphatiques et je dois constamment surveiller les signes de lymphoedème. J'ai une douleur chronique. Je suis en ménopause. Ma libido a été emportée par la chasse d'eau. Je dois prendre des médicaments. Je suis juste furieuse. »

Une certaine dose de colère est normale, et peut même vous motiver à apporter des changements à votre vie, mais peut vous empêcher d'aller de l'avant si vous la laissez vous aveugler. Il est légitime d'admettre que vous avez besoin d'aide. Peut-être avez-vous juste besoin d'en parler avec votre famille, des amis ou d'autres survivants. Vous pourriez aussi vous adresser à un membre de votre équipe soignante ou demander à votre médecin de vous recommander un thérapeute.

Faire le deuil de ce qu'on a perdu

Le deuil est le sentiment de perte qu'on ressent lorsqu'on perd quelque chose de précieux dans sa vie. La plupart des gens l'associent à la mort d'un être cher. Pourtant, le deuil est une émotion avec laquelle bien des survivants doivent composer lorsqu'ils s'adaptent à la vie après le cancer. Il peut sembler sortir de nulle part, surtout si le traitement a été très exigeant. Il se peut que vous ayez été si absorbé par les décisions à prendre et les rendez-vous que les émotions surgissent seulement quand vous commencez à ralentir la cadence. Pour les survivants, les motifs de deuil sont nombreux, comme la perte d'une partie de leur corps, l'incapacité d'avoir un enfant, le manque à gagner dû à une absence du travail ou la perte du sentiment de sécurité et de la santé.

Chacun vit le deuil à sa façon et à son rythme. Pour guérir, vous devez reconnaître, accepter et extérioriser les émotions. En général, les personnes qui vivent pleinement un deuil croient qu'elles peuvent être heureuses à nouveau et trouvent même qu'elles se sentent mieux – plus fortes et plus aptes – qu'auparavant.

La meilleure façon de résoudre ou de surmonter votre deuil est d'exprimer ce que vous ressentez. Ce ne sera peut-être pas facile, soit parce que vous avez du mal à aborder le sujet, soit parce que la personne à qui vous vous confiez est elle-même en proie à des émotions intenses. Les membres de la famille et les amis veulent

parfois aider, mais ne savent pas comment s’y prendre. Dites-leur que tout ce que vous leur demandez, c’est de vous écouter et de vous soutenir. Vous n’espérez pas qu’ils vont tout régler pour vous.

L’important est que vous parliez, peu importe à qui. Pour obtenir le soutien qu’il vous faut, tournez-vous vers votre famille ou vos amis, votre équipe soignante, d’autres survivants, des thérapeutes ou des intervenants en soutien spirituel.

Craindre une récurrence du cancer



Après la fin du traitement, si j’avais un mal de tête ou quelque chose, je me suis longtemps demandé : « Pourquoi ce mal de tête? Le cancer pourrait-il être dans mon cerveau, dans ma tête? » J’ai dit non et non. Tu ne peux pas vivre ainsi avec une épée au-dessus de la tête sans savoir quand elle va tomber. Je me dis que si le médecin a fait tout ce qui était en son pouvoir et ne m’a rien dit, c’est que ça va bien. ~ Édith

Nombreux sont les survivants du cancer qui craignent une récurrence de la maladie, surtout dans la période d’environ un an qui suit la fin du traitement. Lorsque le traitement est en cours, vous savez que des mesures sont prises pour arrêter ou ralentir le cancer. Mais quand le traitement est terminé, vous avez peut-être l’impression que plus rien ne vous protège et que le cancer pourrait réapparaître. Avec le temps, les inquiétudes s’estompent, mais la peur d’une récurrence peut être ravivée par certains événements, entre autres :

- aller à vos rendez-vous de suivi;
- apprendre que quelqu’un d’autre est atteint d’un cancer nouvellement diagnostiqué ou en phase terminale;
- faire une visite ou aller à l’hôpital où vous avez reçu votre traitement;
- ressentir des malaises ou des symptômes semblables à ceux que vous aviez lors de votre premier diagnostic de cancer.



Au début, ça me terrifiait : il pourrait revenir. Va-t-il revenir? Qu'est-ce qui va se passer? Est-ce fini? Est-ce un problème passager? Vais-je mourir? Vais-je réussir à faire ce que je voulais? Et si le traitement ne fonctionnait pas? Et si le cancer était déjà revenu? Mais la terreur s'est atténuée avec le temps, ce qui est un soulagement, parce que je ne voulais pas passer ma vie à craindre que le cancer revienne. ~ Julie

La peur d'une récurrence du cancer devrait devenir plus facile à gérer, mais pourrait ne jamais disparaître complètement. Pour certaines personnes, elle persiste ou est si forte qu'elle les empêche de profiter de la vie, de bien dormir, de bien manger ou de se présenter à leurs rendez-vous chez le médecin. Si la peur d'une récurrence du cancer devient envahissante, les conseils ci-dessous pourraient vous être utiles.

> **CONSEILS** pour mieux affronter la peur d'une récurrence du cancer

- Dites à votre médecin que vous aimeriez avoir des soins de suivi réguliers. Votre médecin peut aussi vous fournir de l'information sur les possibilités de récurrence du cancer et sur les symptômes à surveiller. Avec ce type d'information en main, vous aurez moins tendance à craindre que chaque douleur, diffuse ou autre, signifie que le cancer est réapparu.
- Soyez bien informé. Comprendre ce que vous pouvez faire pour votre santé maintenant et connaître les services auxquels vous avez accès peuvent renforcer votre sentiment d'emprise.
- Acceptez et verbalisez vos inquiétudes. Comme d'autres survivants, vous constaterez probablement qu'il est plus facile de se libérer des émotions une fois que vous les avez exprimées. Confiez-vous à des amis ou à des membres de la famille, à d'autres survivants du cancer ou à un thérapeute.
- Essayez de canaliser votre énergie sur votre bien-être et sur ce que vous pouvez faire maintenant pour rester aussi en santé que possible, comme vous alimenter sainement, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment. Toutes ces activités peuvent vous apporter un mieux-être physique et émotionnel.

Quelle est la probabilité de récurrence du cancer?

Pour estimer les chances qu'une personne survive à un cancer, les médecins utilisent des taux de survie (ou des statistiques de survie).

Les médecins font généralement référence à des taux de survie après cinq ans ou après dix ans. Ces taux indiquent, en moyenne, les pourcentages de personnes qui vivent au moins cinq ou dix ans après leur diagnostic de cancer. Par exemple, si le taux de survie après cinq ans pour un type de cancer est de 75 %, c'est qu'en moyenne 75 % des personnes atteintes de ce type de cancer ont de bonnes chances d'être en vie cinq ans après leur diagnostic. Bon nombre d'entre elles vont vivre beaucoup plus longtemps, en étant productives.

Pour obtenir les taux de survie après cinq ans, les médecins doivent passer en revue les personnes qui ont été traitées il y a au moins cinq ans. Depuis, les traitements se sont améliorés pour certains types de cancer, et les personnes qui les reçoivent peuvent avoir plus de chances de survivre cinq ans ou plus après le diagnostic.

Votre médecin est votre meilleure source d'information sur le taux moyen de survie pour le type de cancer que vous avez et son stade. Cependant, même le meilleur médecin du monde ne peut affirmer avec certitude s'il y aura récurrence de cancer ou non pour un patient en particulier. Il ne peut faire qu'une supposition éclairée.

Questions liées à l'image corporelle



Si on m'avait demandé comment je percevais mon corps il y a un an, j'aurais dit que je me sentais sexy. Aujourd'hui, j'ai ce sein amoché. J'ai pris du poids. Mes cheveux repoussent, mais pas du tout comme avant. Ma libido revient, mais très lentement. Je regarde des photos de moi avant le diagnostic et je me dis wow! Que j'avais l'air bien! Mais il y avait aussi un cancer dans mon corps. Maintenant, j'ai du travail à faire, mais il n'y a pas de cancer dans mon corps. ~ Julie

De nombreux survivants du cancer sont révoltés ou mécontents des changements physiques causés par le cancer. N'importe quel changement peut être difficile à accepter et modifier votre image corporelle (votre perception de votre corps). Par exemple :

- L'intervention chirurgicale a laissé des cicatrices.
- Il manque une partie de votre corps, comme un sein ou un membre.
- Vous avez subi une stomie.
- Vous avez perdu vos cheveux et ceux qui repoussent ont une couleur ou une texture différente.
- Vous avez engraisé ou maigri.
- Le traitement a modifié votre peau.
- Vous ne pouvez plus avoir d'enfants.
- Vous ressentez une grande fatigue, tout le temps.
- Vous avez du mal à avaler et à manger.

Certains de ces changements sont passagers alors que d'autres sont permanents. Les changements peuvent ou non être perceptibles pour les autres. Même s'il n'y a eu aucun changement physique dans votre cas, vous pourriez avoir l'impression que les autres vous voient différemment. Vous pourriez penser que les autres ne vous comprennent pas ou ne peuvent établir une relation avec vous maintenant.

Soyez patient avec vous-même. Avec le temps, à mesure que vous apprenez à les apprivoiser et à les accepter, les changements feront partie de votre quotidien. Vous pouvez même en arriver à les voir comme des signes de force et de survie.



Je sens que je suis plus en contact avec mon corps maintenant, et que je dois en prendre soin en faisant de l'exercice et en mangeant mieux. J'ai de l'estime pour moi-même, j'ai de l'estime pour mon corps, j'ai de l'estime pour tous mes organes qui ont toléré cette chimiothérapie toxique. Merci mon foie, merci mes reins. C'est de la gratitude. ~ Édith

Pour d'autres personnes, il est plus long ou plus difficile de surmonter ces changements. Parfois, les émotions négatives liées aux changements physiques nuisent à la qualité de vie. Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'aide pour vous adapter si :

- Vous refusez de sortir de chez vous parce que vous ne voulez pas que d'autres vous voient.
- Vous ne voulez pas fréquenter ni rencontrer de nouvelles personnes.
- Vous fuyez l'intimité ou les rapports sexuels avec votre partenaire.
- Vous n'osez pas vous dévêtir devant votre partenaire.
- Vous ne voulez pas montrer vos cicatrices à votre partenaire.
- Vous êtes gêné d'avoir perdu ou pris du poids.
- Vous avez honte d'avoir eu le cancer.
- Vous êtes incapable de vous accepter pour qui vous êtes maintenant.

Si vous avez des émotions négatives liées aux changements de votre corps, en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme votre partenaire, un ami proche ou un thérapeute, pourrait vous faire du bien. Pour de nombreuses personnes, il est bénéfique d'échanger avec d'autres survivants, que ce soit dans le cadre de rencontres individuelles, au sein d'un groupe de

soutien ou en ligne. Vous pourriez trouver plus délicat de parler de changements plus intimes, ou craindre de passer pour une personne vaniteuse parce que vous vous souciez de votre apparence. Mais ce sont des préoccupations très réelles et très répandues. Étouffer vos émotions peut vous empêcher de faire ce qui vous plaît ou d'aller chercher de l'aide.

Consultation et soutien par les pairs



Au début, je détestais l'idée de voir un thérapeute. Mais j'ai ensuite établi des rapports avec la travailleuse sociale de mon centre de traitement. Elle est très terre-à-terre et semble toujours dire ce qu'il faut, même si c'est quelque chose que parfois on ne veut pas entendre de prime abord. Elle m'a réellement aidé à faire face à des émotions négatives et de tristesse, et même à certains des aspects physiques. Je maintiens ces rapports avec elle, malgré la fin du traitement. ~ Jean

Consultation individuelle

Si l'idée de recourir à un thérapeute ou à un conseiller vous gêne, vous n'êtes pas le seul. La plupart des survivants jugent qu'il est vraiment utile de consulter quelqu'un et que le sentiment de malaise disparaît en peu de temps.

Différents professionnels, dont des psychologues, des psychiatres, des infirmières, des travailleurs sociaux et des intervenants en soutien spirituel, peuvent offrir une consultation. Ils ont suivi une formation pour écouter et aider les gens à affronter leur situation, comme :

- composer avec des émotions comme la peur, la colère, la culpabilité, la dépression et l'anxiété;
- résoudre des problèmes d'identité, d'estime de soi et d'image corporelle;
- régler des problèmes familiaux et relationnels;
- trouver un sens et un but dans leur vie.

Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas trop en quoi la consultation pourrait vous être profitable ni même exactement pour quoi vous aimeriez avoir de l'aide. Le thérapeute va vous guider en ce sens. La consultation pour survivants du cancer vous permettra :

- de parler au thérapeute de vos expériences du cancer et de la survie et des conséquences qu'elles ont sur vous;
- de démêler les problèmes ou craintes pour lesquels vous voulez de l'aide;
- d'établir un plan pour dissiper vos craintes.

Soutien offert par des personnes comme vous



Il existe une fraternité immédiate entre survivants du cancer. Je ne peux la décrire autrement que par ceci : les gens qui n'ont pas eux-mêmes vécu l'expérience ne la comprennent pas vraiment. Ils nous donnent des mots, en parlent peut-être et disent avoir vécu quelque chose de similaire, mais c'est différent. ~ Jean

Selon de nombreux survivants du cancer, il est réellement bénéfique de parler avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose. On peut trouver fort utile de savoir que l'on n'est pas seul et de connaître la perspective et l'expérience de gens qui sont « passés par là ».

Les groupes de soutien sont des ressources permettant à plusieurs personnes de se réunir pour parler en toute confiance de leurs émotions et de leurs expériences. Ces groupes tiennent souvent des rencontres en personne, dans un centre oncologique ou un hôpital. Jean, par exemple, a participé à un programme de modification du mode de vie offert par la maison de soins palliatifs de sa région. « C'était très éclairant, dit-il. On est en quelque sorte plongé dans ce groupe de gens et appelé à entendre leurs récits, à écouter leurs expériences et à leur raconter ce que l'on vit, ce qui est très utile. Cela m'a aidé à déterminer où j'étais et ce qui se passait. »

Si une réunion avec un groupe de gens ne vous convient pas, vous pouvez obtenir du soutien auprès d'une communauté en ligne ou essayer le soutien individuel par téléphone, en personne ou en ligne.

La Société canadienne du cancer vous aide à obtenir du soutien

La Société canadienne du cancer comprend que votre expérience du cancer ne prend pas fin avec le traitement – et nous voulons vous aider. Communiquez avec nous pour en savoir plus sur les groupes de soutien et autres services pour survivants dans votre communauté.

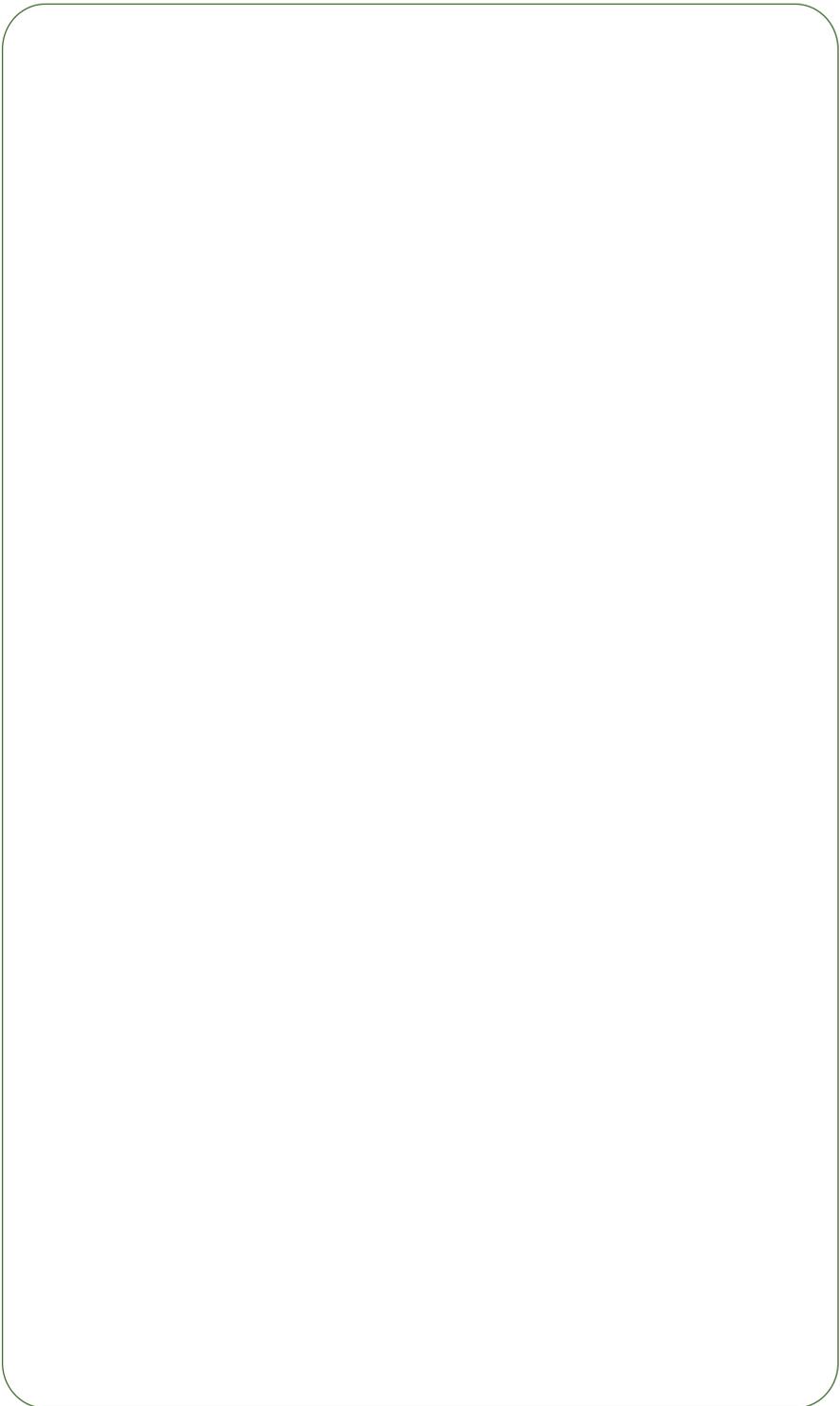
Parler à quelqu'un qui est passé par là

Si vous voulez parler à une personne qui a vécu une expérience semblable à la vôtre, vous pouvez entrer en contact avec un bénévole qui saura vous écouter, vous apporter de l'espoir et du réconfort et vous suggérer des idées pour affronter la situation – toujours avec sa perspective unique de « quelqu'un qui est passé par là ».

Pour en apprendre davantage, communiquez avec nous par téléphone, par courriel ou sur cancer.ca.

Vous souhaitez échanger en ligne avec quelqu'un?

Si vous désirez vous joindre à notre communauté en ligne, visitez ParlonsCancer.ca. Vous pourrez lire des nouvelles, vous joindre à des groupes de discussion qui vous intéressent, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Vous y trouverez des personnes attentionnées et dévouées.



Soins de suivi





Lorsque je suis allée au bureau du médecin pour connaître les résultats après mon premier rendez-vous de suivi, j'étais si nerveuse. C'était probablement ce que j'avais vécu de pire dans tout le processus. J'étais tout simplement terrifiée. Quand mon médecin m'a dit qu'il ne voulait pas me voir avant 12 autres mois, j'ai éclaté en sanglots. ~ Julie

Après le traitement contre le cancer, vous devrez probablement rencontrer régulièrement votre médecin pour des visites de routine qui vont lui permettre de suivre l'évolution de votre état de santé et de détecter tôt tout problème éventuel. Il s'agit des soins de suivi. Maintenant que vous avez fini votre traitement, vous n'aurez guère envie de courir encore les bureaux de médecins. Il se pourrait que ces visites vous fassent peur ou que l'idée de subir d'autres tests et examens vous frustre. À nouveau, le fait d'aller aux rendez-vous de suivi renforce votre sentiment d'être maître de la situation lorsque vous reprenez la vie de tous les jours.



C'est très rassurant de savoir que des gens veulent continuer de nous voir. J'ai un immense respect pour tout le monde dans l'hôpital où j'ai été traité, de ceux qui nettoient les couloirs aux médecins en passant par le personnel infirmier. Pour tout le monde dans cet hôpital, les patients sont la priorité. Je connais des gens qui veulent ne jamais revoir l'endroit. Mais pour moi, cet hôpital est un câble de sûreté. ~ Alain

Si vous avez le moindre doute quant à vos soins de suivi, parlez-en à un membre de votre équipe soignante. Vous ne devez pas éviter ni sauter une visite ou un examen. Les rendez-vous de suivi sont censés vous aider à rester en santé. Et sachez qu'au fil du temps, les bilans de santé devraient s'espacer.

Suivre un traitement d'entretien

Après la fin d'un traitement actif contre le cancer, certains survivants du cancer se voient prescrire des traitements d'entretien qui peuvent durer des mois, voire des années. Le but de ces traitements, qui sont habituellement des médicaments ou des hormones, est de faire en sorte que le cancer demeure bien maîtrisé ou qu'il ne puisse ni revenir ni se propager.

Recevoir un traitement d'entretien peut donner lieu à un certain tiraillement – comme si vous étiez coincé quelque part entre un statut de patient et un statut de survivant. Jean a suivi un traitement d'entretien de deux ans après un traitement pour un lymphome non hodgkinien. « C'est étrange, dit-il, on se fait dire qu'on est en rémission, mais on doit avaler plus de médicaments pour être sûr que ça ne revienne pas. »

Pour certaines personnes, le traitement d'entretien est rassurant : elles se réjouissent de continuer à faire quelque chose pour lutter contre le cancer. Pour d'autres, c'est un rappel constant de la maladie. « Je n'aime pas prendre un comprimé chaque jour, dit Julie, qui prend du tamoxifène après un traitement pour le cancer du sein. Mais c'est ainsi. C'est une assurance supplémentaire. Si le cancer revient, au moins je pourrai y repenser en me disant que j'ai fait tout ce que j'ai pu. »

Si le traitement d'entretien suscite des émotions contradictoires, vous l'accepterez peut-être plus facilement si vous considérez le cancer comme étant une maladie qui doit être prise en charge, comme l'asthme, le diabète ou une affection cardiaque. Continuer le traitement est donc un élément de votre stratégie pour prendre soin de votre santé générale.

Suivre l'évolution de votre état de santé

Les survivants du cancer ont souvent besoin d'information sur les traitements médicaux qu'ils ont reçus par le passé et le type de soins médicaux de suivi dont ils auront besoin plus tard. Il pourrait être pertinent d'inscrire ces détails dans un dossier de santé personnel et un plan de soins de suivi.

L'information qui apparaît dans votre dossier de santé personnel et votre plan de soins de suivi provient en général de votre hôpital ou des dossiers de traitement. Si votre centre de traitement n'a pas offert de créer ces documents pour vous, demandez-lui de vous aider à recueillir cette information. Il y aura peut-être des frais. Pour conserver ces documents, vous pourriez utiliser une reliure ou une chemise de classement ou créer des versions électroniques ou en ligne de celles-ci.

De nombreux survivants trouvent très utile de disposer d'information sur leurs soins médicaux passés et futurs. Il peut être rassurant de tout rassembler en un seul endroit et d'avoir un plan clair pour vos soins de santé dans les prochaines années.

Ce que doit contenir un dossier de santé personnel

Au fil du temps, on peut difficilement retenir chaque détail d'un diagnostic et d'un traitement du cancer. Un dossier de santé personnel est une mémoire de cette information importante. Il peut apporter une aide précieuse aux médecins qui vous prodiguent des soins durant votre vie. Un dossier de santé personnel renferme généralement les informations suivantes :

- la date du diagnostic et les résultats des examens;
- le type de cancer diagnostiqué, y compris le type de tissu/cellule, le stade et le grade;
- le ou les types de traitements et la date où ils ont été administrés, y compris le nom et les doses de médicaments;

- les observations médicales apparentées au cours du traitement, comme les effets secondaires;
- les services de soutien obtenus durant votre traitement;
- les coordonnées de votre équipe soignante.

Créer votre plan de soins de suivi

En plus de constituer un dossier de vos traitements passés, il est judicieux de réunir des renseignements sur les soins de santé de suivi dont vous aurez besoin plus tard. Un plan de soins de suivi est un résumé détaillé pour les survivants du cancer et peut contenir :

- le calendrier pour vos rendez-vous de suivi chez le médecin;
- le calendrier pour vos analyses sanguines, radiographies, tomodensitométries, examens d'imagerie par résonance magnétique et autres examens de suivi;
- de l'information sur le risque de récurrence du cancer et les signes ou symptômes à surveiller;
- de l'information sur les effets secondaires à long terme du traitement;
- des recommandations pour un mode de vie sain et un plan de bien-être comprenant des volets « bien manger » et « être actif ».

En quoi consiste un bilan de santé?

Votre médecin va vous examiner et vérifier votre état de santé. Soyez honnête. Parlez de tous les symptômes qui vous incommode, même si votre médecin ne vous le demande pas. Dites à votre médecin comment vous vous sentez mentalement et physiquement. Selon le type de cancer que vous avez eu, des analyses sanguines, des radiographies, des tomodensitométries ou d'autres examens médicaux seront nécessaires.

Pour vos rendez-vous, c'est une bonne idée de vous faire accompagner d'un parent ou d'un ami qui peut prendre des notes et vous soutenir.

Réduire l'anxiété avant les bilans de santé



La première mammographie que j'ai subie après la fin de mon traitement a été certainement une des pires expériences que j'ai eues à vivre. C'était terrifiant. J'ai commencé à pleurer dans la salle de traitement. Et par la suite, je suis allée dans la salle de bain et j'ai braillé pendant cinq minutes. C'était guttural, horrible. ~ Julie

Vos rendez-vous de suivi peuvent être une source d'anxiété, surtout au début. Beaucoup craignent de se faire annoncer par leur médecin que le cancer est revenu. Le retour à l'hôpital, parce qu'il fait remonter de mauvais souvenirs du traitement, des examens et des effets secondaires, peut aussi causer de l'anxiété.

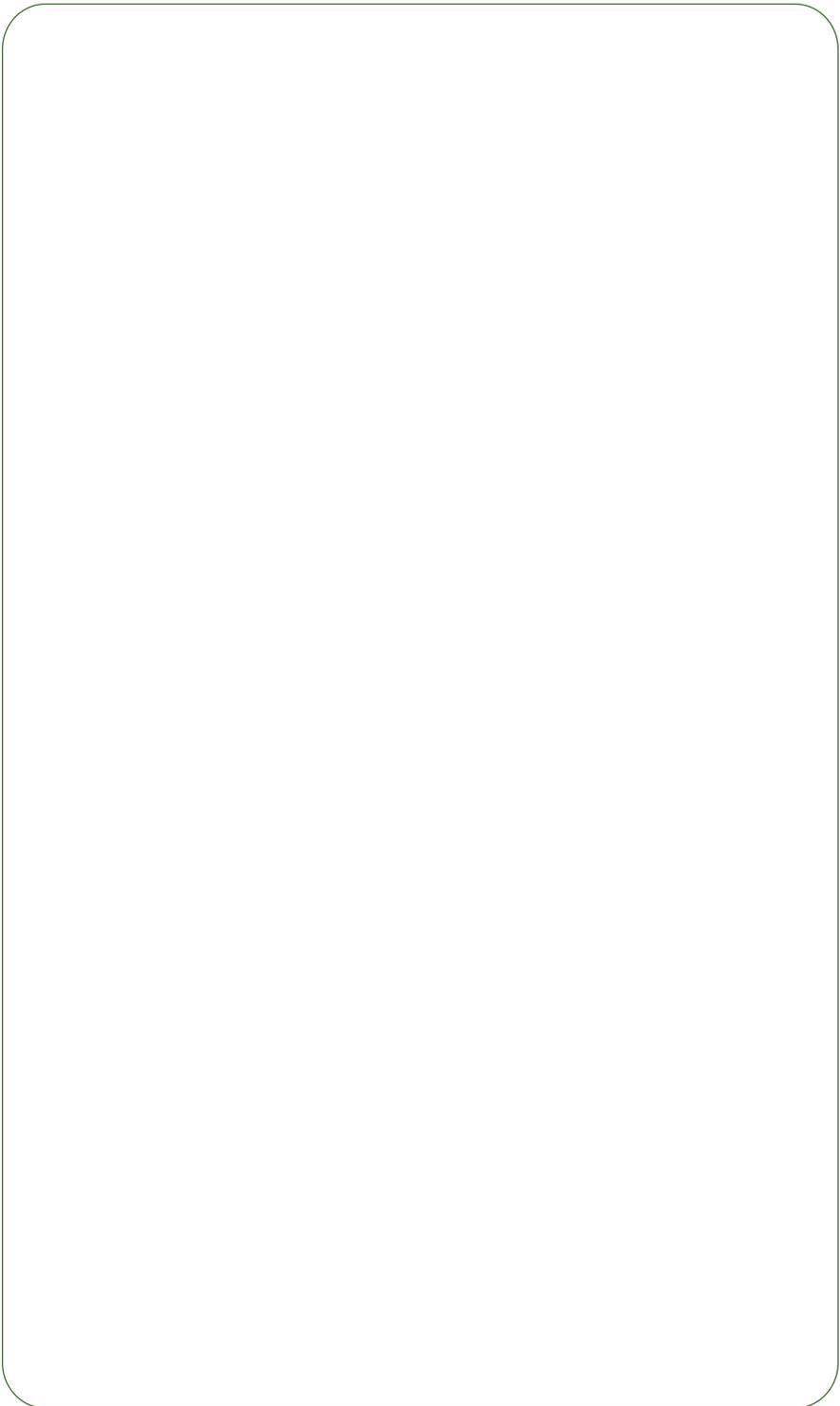
Huit ans après le traitement, Alain dit qu'il ne pense habituellement pas à une récurrence du cancer. Pourtant, la nuit qui précède son rendez-vous de suivi annuel pour le cancer de la langue, il ne dort pas bien. « En route vers le cabinet du médecin, j'ai les paumes et les aisselles couvertes de sueur. Je me dis qu'il va descendre ce scope par mon nez. Que va-t-il voir? »

Après quelques bilans de santé indiquant que tout va bien, votre anxiété devrait commencer à se dissiper.

Questions à poser sur le suivi

Bien des survivants s'informent d'abord des symptômes qui pourraient signifier que le cancer est réapparu. La réponse va dépendre du type de cancer et des traitements que vous avez eus, et des autres problèmes de santé que vous avez. On vous indiquera peut-être de surveiller certains symptômes, mais il est également important de bien connaître votre corps et de savoir ce qui est normal pour vous.

- Quels symptômes dois-je surveiller? Quels signes ou symptômes dois-je signaler sans tarder? Lesquels peuvent attendre jusqu'à ma visite régulière de suivi?
- Quelle est la probabilité de récurrence du cancer?
- Pendant combien de temps devrai-je continuer de prendre mes médicaments? Y a-t-il des effets secondaires et comment dois-je les prendre en charge?
- Y a-t-il des effets permanents à surveiller? Que dois-je faire s'ils se manifestent?
- Qui va prendre en charge les effets à long terme, comme la douleur ou la fatigue?
- Puis-je avoir un résumé écrit de mon dossier de santé personnel et de mon plan de soins de suivi?
- Qui va superviser mes soins médicaux de suivi?
- À quelle fréquence et pendant combien de temps vais-je avoir des rendez-vous de suivi? Où auront-ils lieu?
- Quels examens de suivi ou de dépistage devrai-je subir? À quelle fréquence et pendant combien de temps?
- Que puis-je faire pour réduire les risques de récurrence du cancer?
- Quel type d'activité physique me recommanderiez-vous?
- Est-ce qu'une consultation et un dépistage génétiques pourraient être avantageux pour moi? Serait-ce aussi à envisager pour les membres de ma famille?



Effets secondaires



Chez la plupart des gens, au moins quelques effets secondaires, tels que nausées, fatigue ou perte de cheveux, surviennent pendant le traitement. Or, à leur grande surprise, bien des survivants du cancer ont encore des effets secondaires une fois le traitement terminé. Ce sont des effets tardifs ou à long terme.

Vous pourriez ou non avoir des effets secondaires tardifs ou à long terme. Cela dépend du type de cancer que vous avez eu, de son stade, du traitement administré et de la manière dont votre corps y a répondu.

Modifications du poids et des habitudes alimentaires



J'étais à mon poids idéal juste avant le diagnostic. J'avais du tonus. J'avais des bras d'enfer. Et puis tout cela est arrivé. ~ Julie

Un gain de poids ou une perte de poids sont des effets secondaires courants pour les survivants du cancer. Certains traitements creusent l'appétit et d'autres le coupent complètement. Des difficultés à mastiquer et à avaler et l'incapacité d'être actif peuvent aussi faire perdre ou gagner des kilos. L'impression d'être trop enrobé ou trop maigre peut être très dérangeante et nuire à l'estime de soi.

Après son intervention pour le cancer du sein, Julie avait du mal à soulever des poids ou à nager. À cause de la chimiothérapie et des changements hormonaux dans son corps, elle s'est retrouvée avec plus de tissus adipeux et moins de muscles. « Et on m'avait prescrit des stéroïdes, dit-elle. Un soir, j'ai mangé plus que mon neveu de 18 ans dans un buffet à volonté. C'était embarrassant. À la fin, j'avais pris sept kilos. C'était très difficile pour moi. »

Alain a connu le problème inverse. Par suite de la radiothérapie dirigée vers sa tête et son cou, il n'avait plus de glandes salivaires. Pendant des mois, manger et avaler ont été pour lui un processus douloureux et lent. Au bout du compte, il a perdu près de 14 kilos. « Je suis vraiment décharné maintenant », dit-il.

Demandez à votre médecin de vous orienter vers d'autres professionnels de la santé. Par exemple, une diététiste peut préparer un plan d'alimentation qui va vous aider à atteindre un poids santé et un physiothérapeute peut vous montrer comment refaire vos forces et vos tissus musculaires. Ces types de services ne sont pas les mêmes partout au pays, mais vous devriez avoir accès à des ressources.

Essayez d'être patient avec vous-même et avec votre corps. Un gain ou une perte de poids après un traitement contre le cancer n'est pas qu'une simple question de volonté. Il s'agit d'accepter et de comprendre en quoi le fonctionnement de votre corps est différent maintenant.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer* contient des renseignements détaillés sur la prise en charge des problèmes de poids, des effets secondaires liés à l'alimentation et d'autres sujets. Elle a été rédigée pour des personnes qui suivent un traitement, mais elle peut aussi être utile à des survivants.

Fatigue



Pendant un an après le traitement, je n'avais pas l'impression d'être revenue à mon niveau d'énergie normal. J'avais peut-être 30 % de l'énergie que j'avais avant. Et avec le temps, mon niveau d'énergie a augmenté un peu, peut-être à 75 %. Aujourd'hui, je dirais que je suis à 95 % du niveau d'énergie normal pour mon âge et mon fonctionnement habituel. ~ Édith

La fatigue est l'un des effets tardifs les plus fréquents chez les survivants du cancer, surtout dans la première année suivant la fin du traitement. Elle est différente d'une fatigue normale. Elle ne disparaît pas avec le repos ou le sommeil et peut réduire de

beaucoup la qualité de vie. Vous pourriez avoir à peine assez d'énergie pour les tâches les plus élémentaires du quotidien comme vous laver, vous habiller, faire les courses, cuisiner ou manger. Vous pourriez même vous sentir incapable de retourner au travail parce que vous êtes juste trop épuisé.

Cette fatigue constante est très pénible. Elle peut vous rendre irritable, en particulier si vous êtes trop fatigué pour manger après avoir préparé un repas ou avez besoin d'une sieste juste après une bonne nuit de sommeil. Parfois, même avoir une conversation ou prendre une décision peut sembler une tâche insurmontable.

Heureusement, cet effet secondaire s'estompe généralement avec le temps. Essayez de ne pas vous décourager si la fatigue persiste pendant un certain temps. Dites-vous que la fatigue est un signe que votre corps est toujours en train de guérir, et dites-le aux autres autour de vous. Écoutez votre corps et ne le surmenez pas. C'est correct de faire de nombreuses pauses ou siestes dans la journée pendant votre rétablissement. Alain, lui, est beaucoup moins fatigué qu'au début, mais manque encore d'endurance. « Avant, je pouvais faire un quart de huit heures, sortir et travailler quelques heures de plus le soir, dit-il. Aujourd'hui, je m'arrange pour avoir un moment de repos. Si je travaille autour de la maison pendant trois heures d'affilée, je dois m'asseoir et me reposer une minute. Après trois heures en vélo, je prends une douche, je m'installe dans mon fauteuil inclinable et je fais une sieste. »

Si la fatigue ne s'atténue pas ou si elle empire avec le temps, parlez-en à votre équipe soignante. Dans certains cas, la fatigue est amplifiée par un autre problème, comme une dépression, une douleur chronique ou une infection, qui doit être traité.

> CONSEILS

- Faites de l'exercice régulièrement. De nombreuses études démontrent que l'exercice réduit la fatigue liée au cancer. Et, aussi bizarre que cela puisse paraître, la meilleure stratégie contre la fatigue est un programme d'exercice régulier. Même de courtes périodes de marche, de 10 minutes au début et augmentées graduellement à 30 minutes, quelques fois par semaine, peuvent avoir des effets bénéfiques.
- Économisez votre énergie pendant les tâches domestiques. Par exemple, assoyez-vous sur un banc pour hacher les légumes ou laver la vaisselle.
- Dites aux autres que vous avez encore besoin d'aide. Si personne ne vous en propose, demandez-en, que ce soit pour les repas, les courses ou des tâches ménagères. Vos amis et votre famille sont probablement encore prêts à donner un coup de main, mais ne savent peut-être pas que vous avez besoin d'eux ou ignorent de quelle façon ils peuvent vous aider.
- Joignez-vous à un groupe de soutien ou à une communauté en ligne. En parlant de votre fatigue avec d'autres personnes qui ont connu le même problème, vous pourriez découvrir de nouveaux moyens d'y faire face.
- Songez à une possible dépression. Le seul fait d'être très fatigué peut être déprimant, mais les symptômes de la dépression peuvent aussi être pris à tort pour de la fatigue. Le traitement de la dépression peut atténuer la fatigue.

Tristesse ou dépression



Je me donne le droit d'être triste, parce que la tristesse fait partie de la vie. Elle fait partie de l'existence. Je ne la force pas à s'en aller, mais je ne la laisse pas me dominer. ~ Édith

Même si cela semble étrange, il est normal de se sentir triste à la fin d'un traitement contre le cancer. Vous pourriez alors vivre le deuil de ce que vous avez perdu ou repenser aux moments difficiles du traitement. Vous pouvez être triste à cause des changements de votre corps ou de votre manque d'énergie.

Vous avez le droit de pleurer ou d'exprimer vos émotions face aux changements qui suivent la fin du traitement. Vous n'avez pas à afficher de l'optimisme en tout temps ni à feindre la bonne humeur. Donnez-vous le temps de digérer ce que vous avez vécu.

Certains survivants constatent que leur tristesse ne se dissipe jamais ou est encore plus profonde avec le temps. Si une humeur triste et désespérante persiste, ce peut être une dépression clinique. Il s'agit d'une maladie, et non d'un signe que vous avez échoué ou êtes incapable de vous adapter. Les signes de dépression peuvent facilement passer inaperçus, mais les reconnaître est la première étape vers le mieux-être. Voici quelques signes possibles d'une dépression :

- ne pas dormir ou trop dormir;
- trop manger ou ne pas avoir envie de manger;
- pleurer beaucoup;
- ne plus avoir d'intérêt pour les activités sexuelles;
- se sentir désespéré;
- avoir des idées d'automutilation.

Si vous présentez l'un de ces signes de dépression, parlez-en à votre médecin. L'intervention d'un psychiatre ou d'un autre professionnel de la santé mentale sera peut-être nécessaire. Le traitement de la dépression peut améliorer le sommeil, l'appétit, l'énergie et l'estime de soi.

Problèmes de fertilité

Le traitement du cancer peut mener à l'infertilité, soit l'incapacité de devenir enceinte pour une femme, et d'engendrer un enfant pour un homme.

Si vous souhaitiez avoir des enfants après le traitement, ce peut être un coup terrible. Même si vous n'aviez aucun projet en ce sens, vous pourriez ressentir une impression étrange en apprenant que vous ne pouvez pas avoir d'enfant. Pour certaines personnes, la perte de la fertilité est émotionnellement aussi douloureuse que l'annonce du diagnostic initial de cancer. Elles peuvent le voir comme la fin d'une vie normale, comme si elles ne pourront plus atteindre les objectifs qu'elles avaient avant la maladie. Si vous avez du mal à accepter l'infertilité, vous avez tout à gagner à consulter un thérapeute.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Sexualité et cancer* contient des renseignements détaillés sur les problèmes de fertilité liés au cancer.

Incontinence



Quand je dois y aller, je dois y aller.
~ Julie

Le cancer et ses traitements provoquent parfois l'incontinence, soit une perte passagère ou permanente du contrôle de la vessie et des intestins. Les problèmes urinaires et intestinaux peuvent être très affligeants, et s'accompagner de honte ou d'embarras.

Au cours du traitement, il était plus facile de percevoir ces problèmes comme quelque chose dont il fallait s'accommoder. Maintenant que le traitement est terminé, l'incontinence est plus préoccupante parce que vous retournez au travail ou voulez reprendre vos activités habituelles comme manger au restaurant, magasiner et voyager.

Pour la plupart des gens, il existe heureusement des moyens de soulager les symptômes d'incontinence. Les serviettes pour incontinence vendues dans toutes les pharmacies sont une solution. Certaines personnes trouvent utile de vider leur vessie selon un horaire établi ou de modifier leur alimentation et leur apport de liquides.

S'il n'y a pas d'améliorations, votre médecin peut vous proposer des médicaments ou une intervention chirurgicale. Demandez-lui ce que vous pouvez faire si l'incontinence urinaire ou fécale vous cause des problèmes, y compris des difficultés émotionnelles.



La nuit, je devais parfois me lever quatre ou cinq fois pour aller à la salle de bain. J'ai 65 ans, vous savez. Quand on vieillit, il faut se lever plus souvent, mais jamais à ce point. C'est resté comme ça pendant quelques années, mais maintenant, c'est revenu à une fois par nuit. ~ Alain

Lymphœdème



Je redoute probablement plus le lymphœdème qu'une récurrence du cancer. Je mesure toujours mon bras. Je fais autant d'exercices que je le peux. Si j'ai une éraflure ou n'importe quel petit bobo, je mets toujours de l'onguent et je fais très attention. ~ Julie

Le lymphœdème est une enflure due à l'accumulation de liquides lymphatiques dans le corps. Il se manifeste souvent dans le bras, la jambe, le visage ou le cou. Il risque de survenir si des ganglions lymphatiques ont été retirés par une intervention chirurgicale ou endommagés par la radiothérapie ou par le cancer.

Le lymphœdème peut apparaître tout de suite après le traitement ou des mois, voire des années plus tard, et être de courte ou de longue durée. Voici les signes et symptômes fréquents de lymphœdème :

- enflure du bras, de la jambe ou du tronc sur le côté touché du corps;
- sensation de lourdeur ou d'inconfort dans un bras ou une jambe;
- manque de souplesse dans la main, le poignet, le bras ou la cheville;
- pièces de vêtement, comme une manche ou une jambe de pantalon, difficiles à enfiler;
- bagues, montre ou bracelets trop serrés (même si le poids n'a pas changé);
- région enflée rouge ou plus chaude (signe d'une possible infection);
- infections qui ne guérissent pas ou qui se déclarent à répétition dans la même région;
- sensation de tiraillement de la peau (même avant que l'enflure soit visible).

Vérifiez régulièrement si votre corps présente des changements, et dites-le sans tarder à votre médecin si vous notez n'importe lequel de ces symptômes. Le lymphœdème se prend en charge plus facilement s'il est décelé et traité tôt.

Troubles de mémoire et de concentration



J'ai oublié ma carte de débit dans le guichet automatique. J'ai mis ma soupe au four à microondes en laissant la cuillère dans le bol. Je prenais du Tylenol 3 pour mes brûlures par irradiation et par mégarde, j'ai plutôt pris deux comprimés de Percocet avec codéine. Au moment où je les avalais, je me suis dit : « Qu'est-ce que tu fais là, Julie? Ce n'est pas toi. » J'ai eu le meilleur sommeil de ma vie cette nuit-là. Mais c'était difficile. Je me suis sentie ridicule. ~ Julie

De nombreux survivants du cancer constatent qu'ils ont plus de mal à penser clairement, à s'organiser ou à rester organisés, à se concentrer ou à se souvenir de mots ou de choses. Ces symptômes sont souvent appelés chimio-cerveau ou brouillard chimio, même s'ils peuvent aussi se manifester chez des personnes qui ont reçu une radiothérapie ou d'autres types de traitements. Admettre, puis accepter de tels changements peuvent être bouleversants et constituer un défi de taille.

Ces changements sont réels. Ils peuvent se produire n'importe quand au cours du traitement, peu après la fin de celui-ci ou même beaucoup plus tard. Ils peuvent finir par s'atténuer, mais ne disparaissent pas toujours. D'autres problèmes de santé, comme la dépression, l'anxiété ou la ménopause, peuvent également altérer la capacité d'attention, la concentration et la mémoire.

Se débattre avec des tâches habituellement simples est parfois irritant et gênant. Après son traitement pour le cancer du sein, Julie, qui était toujours à l'heure ou en avance pour tout, s'est rendu compte qu'elle était constamment en retard. Parfois, une conversation simple lui donnait du fil à retordre : « J'étais au milieu d'une histoire et soudainement, les mots me manquaient ou je ne me souvenais plus de la question. » Vous ne pourrez peut-être plus vous plonger dans un long livre. Vous pourriez aussi trouver difficile de prendre part à des activités sociales comme les fêtes si vous n'arrivez pas à suivre les conversations. Si vous travaillez,

les pertes de concentration et de mémoire risquent de compliquer vos tâches.

Souvent, le seul fait de savoir que les changements sont dus au cancer ou à son traitement les rend un peu plus tolérables. Si vous croyez que vos problèmes de mémoire ou de concentration sont causés par un médicament que vous prenez, parlez-en à votre médecin ou demandez-lui de vous recommander un spécialiste qui pourrait vous aider à y remédier.

> CONSEILS

- Mettez tout par écrit. Faites des listes et gardez-les sur vous.
- Inscrivez les dates, les heures et les détails importants dans un journal ou dans votre appareil mobile.
- Dans votre journal, surlignez les différentes activités de différentes couleurs.
- Dans la cuisine, développez un système d'aide-mémoire avec un babillard ou un tableau blanc.
- Installez de petites pancartes dans la maison pour vous rappeler les choses à faire, comme sortir la poubelle ou verrouiller la porte.
- Rangez toujours les objets (comme vos clés, votre portefeuille et votre téléphone cellulaire) au même endroit pour les retrouver facilement au besoin.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil qui vont vous permettre de dormir de sept heures et demie à huit heures par nuit, au moins.
- N'essayez pas de trop en faire d'un coup.
- Faites des mots croisés ou jouez à des jeux pour garder votre cerveau actif.
- Informez les autres de vos symptômes au lieu de ne pas leur en parler.
- Renseignez-vous sur vos symptômes et sur les moyens d'y faire face. Il pourrait être utile d'en parler à d'autres personnes qui ont vécu ou qui vivent les mêmes problèmes.

- Riez de votre situation ou prenez-la avec humour pour alléger la tension.
- Essayez de reconnaître et d'accepter vos capacités comme elles sont. La méditation ou d'autres activités de réduction du stress peuvent se révéler bénéfiques.

Symptômes de ménopause



La chimio m'a propulsée dans un cours accéléré sur la ménopause. Ce n'est pas arrivé graduellement. J'avais des sueurs nocturnes et des bouffées de chaleur épouvantables. Mais on m'a prescrit des médicaments pour les maîtriser. ~ Édith

La ménopause est la période dans la vie d'une femme, en général entre l'âge de 45 à 55 ans, où les ovaires cessent de produire de l'œstrogène et où les menstruations prennent fin. Si vos ovaires ont été enlevés à cause du cancer ou ont été endommagés par une chimiothérapie ou une radiothérapie dirigée vers le bassin, la perte d'œstrogène peut déclencher une ménopause précoce, qui provoque parfois des symptômes plus intenses que ceux d'une ménopause naturelle. Vous pourriez avoir moins d'intérêt pour les activités sexuelles et présenter des symptômes tels que bouffées de chaleur, prise de poids, perte de densité osseuse, transpiration abondante, atrophie vaginale (vagin étroit et sec), irritabilité ou changements des habitudes de sommeil.

Si vos symptômes de ménopause sont intenses, discutez avec votre médecin des risques et bienfaits d'une hormonothérapie substitutive (HTS) ou d'autres médicaments qui les soulagent. Demandez aussi à votre médecin comment vous pouvez réduire votre risque d'être atteinte d'ostéoporose et d'une maladie cardiaque. La ménopause vous rend plus sujette à ces deux affections.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Sexualité et cancer* contient des renseignements détaillés sur les symptômes de la ménopause et des conseils pour leur prise en charge.

Neuropathie



Maintenant, lorsque je signe mon nom, ma main gauche tremble. Ce n'était pas comme ça avant. ~ Alain

Certains traitements contre le cancer causent des lésions au système nerveux. Cette atteinte des nerfs est appelée neuropathie. Les premiers symptômes d'une neuropathie se manifestent en général sous forme de picotements, de sensation de brûlure ou d'engourdissements dans les mains et les pieds. L'atteinte des nerfs peut aussi entraîner des douleurs et une faiblesse musculaire en plus d'altérer le sens du toucher, l'équilibre et la capacité de marcher. La neuropathie peut également rendre soit davantage ou soit moins sensible à la chaleur et au froid.

Les symptômes de neuropathie vont de légers à sévères. Dans les pires cas, ils peuvent nuire énormément aux activités quotidiennes et à la qualité de vie. Par exemple, conduire une auto pourrait être dangereux pour une personne qui souffre de neuropathie dans les pieds ou les mains. Ces types de changements peuvent être frustrants ou bouleversants, surtout s'ils représentent une perte d'autonomie.

Dans certains cas, la neuropathie se guérit complètement, malgré une période de rétablissement souvent longue. Parfois, les symptômes s'atténuent, mais ne disparaissent jamais tout à fait. Même si la maladie est permanente, il est possible de soulager les symptômes avec des médicaments, des crèmes topiques et des timbres analgésiques. L'acupuncture, l'imagerie guidée, la méditation, la physiothérapie et l'exercice peuvent aussi être bénéfiques.

Votre équipe soignante peut aussi vous recommander des exercices et des modifications du mode de vie pour prendre en charge et atténuer les symptômes de neuropathie.

> CONSEILS

- Installez du matériel spécial, comme des barres d'appui et des veilleuses dans votre maison.
- Prenez des précautions supplémentaires quand vous manipulez des couteaux, des ciseaux et d'autres objets tranchants ou pointus.
- Enlevez les tapis ou les fils ou câbles non fixés qui pourraient vous faire trébucher.
- Placez des tapis antidérapants dans votre baignoire ou votre douche. Vous pourriez avoir besoin d'une chaise de douche ou d'une barre.
- Pour marcher, stabilisez-vous en utilisant une canne ou un autre dispositif, et avancez lentement.
- Portez des chaussures à semelles de caoutchouc pour avoir une surface d'adhérence ferme. Évitez les talons.
- Évitez les températures extrêmes. Pour prévenir les brûlures, utilisez un thermomètre et des gants plutôt que votre main nue pour vérifier la température des aliments ou de l'eau du bain. Si possible, réglez votre chauffe-eau à une température plus basse.
- Si vous avez du mal à enfiler vos vêtements et vos chaussures, renseignez-vous sur les produits de soins de santé à domicile offerts par la pharmacie de votre quartier. Il existe des façons de rendre les chaussures plus faciles à mettre et à enlever, et des outils qui facilitent le boutonnage.
- Ne vous privez pas des bienfaits de l'activité physique à cause de la neuropathie. Si vous êtes faible ou avez une perte d'équilibre, faites de l'exercice par des moyens plus sûrs, comme un vélo stationnaire à position couchée.

Ostéoporose

Certains survivants du cancer souffrent d'une maladie, appelée ostéoporose, qui entraîne une perte de masse osseuse. Les os deviennent alors plus faibles et plus faciles à briser (fracturer). L'ostéoporose peut demeurer asymptomatique pendant des années, et être détectée seulement après une fracture.

Certains types de cancer ou de traitements du cancer peuvent augmenter le risque d'ostéoporose. Demandez à votre médecin de vous renseigner sur :

- votre risque d'ostéoporose;
- la mesure de la densité minérale osseuse (DMO);
- les moyens qui permettent de prévenir ou de traiter l'ostéoporose.

Douleur

Certains survivants du cancer continuent de ressentir de la douleur après la fin de leur traitement. À mesure que leur corps guérit, la douleur peut s'atténuer. Immédiatement après sa radiothérapie pour le cancer de la langue, Alain avait l'impression d'avoir des lames de rasoir dans la gorge chaque fois qu'il avalait. « C'était atroce, dit-il. Je devais m'alimenter avec une sonde gastrique. Je me suis traité moi-même avec de la morphine pendant trois mois. Il fallait que je me vaporise un anesthésique topique dans la gorge juste pour pouvoir avaler une cuillère de yogourt. » Avec le temps, Alain est parvenu à maîtriser la douleur dans sa gorge. Il doit encore être prudent, mais a retrouvé le plaisir de manger.

Certains types de douleurs sont chroniques, ou de longue durée, et il existe habituellement des façons de les soulager. Si vous ressentez de la douleur, il est important de le dire sans tarder à votre équipe soignante, même si on ne vous demande pas si vous en avez. Précisez où est la douleur, à quel point elle est intense et comment elle perturbe votre vie quotidienne. Les médecins ne peuvent pas toujours éliminer totalement la douleur, mais ils

peuvent presque toujours trouver des moyens de la réduire. Ils peuvent prescrire des médicaments ou recommander des options comme la physiothérapie, des coussins chauffants et des compresses froides, le massage et les techniques de relaxation.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Soulager la douleur : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer* contient des renseignements détaillés sur la douleur liée au cancer et les moyens de la prendre en charge. Elle a été rédigée pour des personnes qui suivent un traitement, mais elle peut aussi être utile à des survivants.

Deuxièmes (nouveaux) cancers

Malheureusement, le fait d'avoir eu un type de cancer ne vous immunise pas contre l'apparition d'un autre type de cancer plus tard dans votre vie. Un deuxième cancer n'est pas fréquent, mais pas impossible. Chez les survivants du cancer, le risque général de nouveau cancer est le même que pour n'importe qui d'autre. Toutefois, certains types de cancer et leurs traitements sont associés à un risque accru d'apparition d'un autre type de cancer.

Discutez avec votre médecin de vos propres facteurs de risque, basés sur votre mode de vie et vos antécédents personnels et familiaux. En outre, il est très important de vérifier pour quels types de cancer il existe des programmes de dépistage et si, en tant que survivant du cancer, vous devriez subir les examens de dépistage plus tôt ou plus souvent que la population générale.

Sexualité



Pendant un certain temps, George Clooney aurait pu être flambant nu devant moi et j'aurais dit « Merci, mais pas maintenant. J'ai des choses à faire dans la maison. » Ça ne m'aurait pas intéressée, tout simplement. Mais maintenant, je remarque que mon désir commence à revenir, et j'en suis contente, car je le croyais parti pour toujours. ~ Julie

Le cancer et son traitement peuvent modifier votre capacité ou votre désir d'avoir des activités sexuelles. Un corps qui ne fonctionne plus de la même façon, la douleur, le stress ou des effets secondaires comptent parmi les causes possibles. Certaines personnes sont juste trop fatiguées pour penser à avoir des activités sexuelles, alors que d'autres sont ébranlées ou embarrassées parce que leur apparence ou le fonctionnement de leur corps a changé. Des préoccupations du genre au sujet de l'image corporelle, et leur effet sur la sexualité, sont très courantes.

Chez les femmes, les traitements hormonaux, une intervention chirurgicale dans la région du bassin, une radiothérapie pelvienne et une ménopause précoce peuvent causer un rétrécissement du vagin ou une sécheresse vaginale, rendant les relations sexuelles difficiles ou douloureuses. Ces traitements peuvent aussi réduire le désir sexuel.

Les hommes qui ont subi une intervention chirurgicale (par exemple, pour un cancer de la prostate ou un cancer colorectal) connaissent parfois des problèmes d'érection ou d'éjaculation. Certains de ces effets secondaires disparaissent avec le temps, mais d'autres sont permanents.

Les changements à la vie sexuelle sont parfois très difficiles à apprivoiser. Ils peuvent vous contrarier ou vous choquer, mais ils peuvent aussi être une occasion de découvrir de nouvelles façons de donner et de recevoir du plaisir sexuel. Survivre au cancer ne signifie pas faire un X sur une vie sexuelle satisfaisante, mais il faut peut-être s'y prendre autrement.

Il est bon d'exprimer ouvertement et honnêtement vos émotions à votre partenaire et de lui dire ce qui vous procure du plaisir et ce qui ne vous en donne pas. Si de telles conversations vous mettent mal à l'aise, vous pouvez aussi vous confier à un thérapeute, à un psychologue ou à un sexologue. Ces professionnels peuvent vous aider à parler à cœur ouvert de vos problèmes, à les surmonter et à trouver de nouvelles façons, pour vous et votre partenaire, d'avoir du plaisir ensemble.

Vous voulez en savoir plus?

Notre brochure *Sexualité et cancer* contient des renseignements détaillés à ce sujet.

Problèmes d'élocution

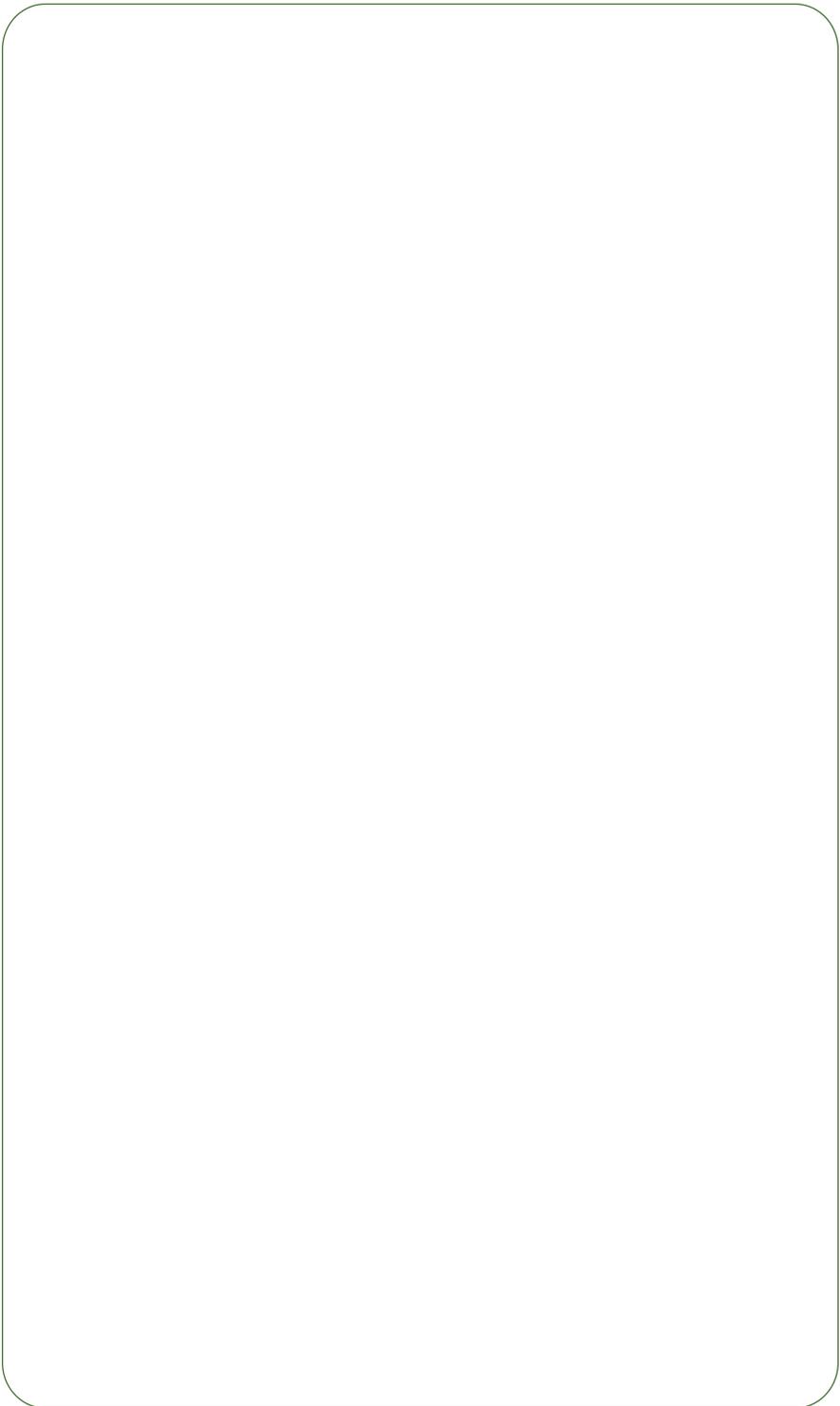


Je souffre d'un problème qu'on appelle fasciculation de la langue. Il me manque un muscle et ma langue vibre un peu. Je ne suis donc pas toujours capable de bien articuler et j'ai du mal à prononcer certains mots. C'est parfois frustrant de dire quelque chose et de voir les gens qui semblent dire « Pardon? » ~Alain

Certains types de cancer – en particulier ceux de la tête et du cou – et traitements contre le cancer altèrent la capacité de parler. Chez les uns, les problèmes d'articulation se limitent à certains sons ou à certains mots. Chez d'autres, ils sont plus sérieux et rendent le discours incompréhensible. Ces changements peuvent être passagers ou permanents.

Même si le problème est passager, il peut être effrayant et frustrant de perdre la capacité de parler clairement, ou de ne plus pouvoir parler du tout, surtout si vous avez l'impression d'être incapable de vous faire comprendre. Vous éviterez peut-être, ou penserez peut-être qu'il vous est impossible, de prendre part à des activités sociales où vous auriez à parler à d'autres personnes. Il peut être utile d'expliquer à votre interlocuteur que vous avez du mal à parler en raison d'un traitement médical que vous avez reçu. Ce serait une idée de l'écrire sur une carte et de montrer celle-ci lorsque les mots ne sortent pas.

L'orthophonie peut vous aider à faire face à ces changements et à communiquer aussi clairement et efficacement que possible. L'orthophonie comporte souvent des exercices qui améliorent l'amplitude et la force des mouvements de votre bouche et de votre langue, ou peut vous aider à trouver de nouvelles façons de produire des sons du langage. Demandez à votre médecin de vous diriger vers un orthophoniste, s'il n'y en a pas dans votre équipe soignante. Si vous vous sentez exclu ou déprimé à cause de vos problèmes d'élocution, pensez à consulter un travailleur social ou un thérapeute.



Mode de vie sain après un traitement contre le cancer





J'étais dans la meilleure forme de ma vie au moment du diagnostic. Ça m'a aidée à tenir le coup pendant le traitement. Je tente maintenant de revenir où j'étais avant. J'essaie de manger sainement, je m'offre une gâterie de temps en temps, je m'entraîne et je fais de mon mieux. Bien sûr, j'en ai vu de toutes les couleurs l'an dernier. Ce ne sera pas facile. ~ Julie

Maintenant que le traitement est fini, vous êtes peut-être en quête de nouveaux objectifs santé. Vous avez traversé beaucoup d'épreuves, et avez le droit de commencer par de petits objectifs. Si vous en avez assez d'entendre des messages sur l'importance d'un mode de vie sain, sachez qu'ils revêtent encore plus de sens pour vous en tant que survivant du cancer. En étant actif, en ayant une bonne alimentation, en maintenant un poids santé et en ne fumant pas, il vous sera plus facile :

- de prendre ou de reprendre des forces;
- d'atténuer les effets secondaires;
- de réduire le risque de deuxième cancer ou d'autres problèmes;
- de gérer le stress;
- de diminuer la fatigue;
- de profiter davantage de la vie.

Votre plan de bien-être

Si vous voulez apporter quelques changements à votre mode de vie, mais ne savez pas par où commencer, votre équipe soignante peut vous guider. Après tout, un plan de bien-être est un élément important de vos soins de suivi. Votre plan de bien-être sera conçu en fonction de vos besoins personnels, de vos préférences, de votre état de santé et de votre condition physique. Il sera très différent de celui d'un autre survivant. Une personne pourrait devoir mettre l'accent sur l'abandon du tabagisme tandis qu'une autre devra commencer à faire de l'exercice et à manger plus de fruits et de légumes. L'important est que vous compreniez votre plan et que vous puissiez l'entreprendre.

Il est parfois difficile d'adopter de nouvelles habitudes, et encore plus de les garder à long terme. Il vous sera beaucoup plus facile de suivre votre plan avec le soutien de votre famille, de vos amis et de votre équipe soignante. Par exemple, vous pourriez demander à votre partenaire ou à un ami de venir marcher avec vous, ou consulter une diététiste pour choisir des collations santé.

Il vous faudra peut-être du temps pour découvrir ce dont vous êtes capable et pour vous habituer au nouveau mode de fonctionnement de votre corps. Vous serez peut-être très fatigué, surtout au début. Ne vous découragez pas en fixant des objectifs trop ambitieux. Commencez par de petits objectifs atteignables vers lesquels vous pourrez progresser peu à peu. Même un survivant du cancer qui courait des marathons doit commencer par une promenade dans le quartier.

Être actif



Je suis une grande marcheuse. Au début, j'avais l'impression d'avoir du ciment sur les pieds lorsque je marchais sur la rue. ~ Julie

Si vous étiez physiquement actif avant ou pendant le traitement contre le cancer, vous devriez pouvoir reprendre vos activités régulières sans trop de problèmes. Mais ça ne se fait pas du jour au lendemain, disent la plupart des survivants du cancer. Vous devez accepter le fait que votre corps a de nouvelles limites. Vous ne pourrez pas aller aussi loin ou aussi vite, surtout les premières fois. Travaillez avec votre équipe soignante lorsque vous décidez d'accroître votre niveau d'activité. « Maintenant, je fais pratiquement tout ce que je faisais avant, dit Alain. Je marche. Je fais de longues randonnées à vélo. Mais je ne fais rien à la même vitesse ni à la même intensité. »

Si vous n'avez jamais été physiquement actif auparavant, commencez lentement et augmentez graduellement l'effort.

Pourquoi être physiquement actif?

L'exercice régulier modéré (comme la marche rythmée) a de nombreux bienfaits pour les survivants du cancer. Il peut :

- atténuer les effets secondaires comme la fatigue, les nausées et la douleur;
- aider à récupérer les forces perdues au cours du traitement;
- faciliter l'atteinte ou le maintien d'un poids santé;
- améliorer la santé cardiaque et diminuer le risque de diabète de type 2;
- rehausser l'estime de soi et réduire l'anxiété et la dépression;
- améliorer la qualité de vie.

Des études semblent indiquer que rester actif après un traitement contre le cancer contribue à réduire le risque de récurrence du cancer et à prolonger la survie. En outre, c'est une excellente façon de combattre le stress.



Hockey, baseball, squash, course, n'importe quoi. Je trouve que l'activité physique m'aide vraiment à évacuer beaucoup de stress et d'anxiété. ~ Jean

Quel type d'activité convient le mieux?

Tous les sports et toutes les activités, ou presque, peuvent être adaptés à votre condition physique. L'important est de choisir un sport ou une activité qui vous plaît. Les premiers temps, vous pourriez essayer la marche afin de développer un peu de force et d'endurance. Si vous devez rester au lit durant votre rétablissement, même de petites activités comme vous étirer ou remuer les bras et les jambes vous aident à rester flexible, à relâcher la tension musculaire et à vous sentir mieux. Plus tard, essayez de vous lever et de marcher dans la maison.

Vous devez avoir comme objectif d'être modérément actif pendant quelque 30 minutes par jour, ou à peu près, tous les jours. L'activité physique modérée peut consister à pratiquer la marche

rythmée, le tai-chi ou l'aquaforme aérobique ou des activités comme ramasser des feuilles, passer l'aspirateur ou faire la lessive. Vous pouvez atteindre votre objectif global de 30 minutes par jour en trois séances distinctes de dix minutes chacune.

Lorsque vous êtes prêt, passez à des activités plus vigoureuses comme la randonnée pédestre, le bêchage dans le jardin, les arts martiaux, un sport comme le soccer ou le hockey, ou des longueurs de piscine. Si vous vous demandez quel type d'activité physique est approprié pour vous ou comment adapter ce que vous faisiez par le passé, parlez-en à votre équipe soignante. Il existe peut-être un programme de réadaptation ou d'exercice offert par des physiothérapeutes et d'autres professionnels de la santé auquel vous pourriez vous inscrire.

> CONSEILS

- Parlez à votre médecin avant de commencer. Votre médecin approuvera presque toujours des exercices légers comme des courtes promenades à pas lents, les étirements et la natation, mais si vous envisagez de reprendre des activités plus vigoureuses (comme de gros travaux de jardinage, la musculation ou un sport de contact), il doit le savoir.
- Essayez de faire de l'exercice au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Garez-vous plus loin de votre bureau, du cabinet de votre médecin ou de l'épicerie pour faire quelques pas de plus dans votre journée, ou descendez de l'autobus ou du métro quelques arrêts avant le vôtre et faites le reste du trajet à pied.
- Trouvez un endroit couvert, comme un centre commercial local, où vous pouvez marcher à l'intérieur par mauvais temps.
- Si l'idée d'une activité physique vous semble ennuyante ou que votre routine habituelle l'est devenue, jumelez l'exercice avec quelque chose que vous aimez faire. Par exemple, faites des flexions des bras, des accroupissements ou des redressements assis en regardant la télévision.

- Trouvez un partenaire ou un groupe d'exercice. Vous pourrez ainsi rester motivé et recevoir un soutien amical. Une personne qui a suivi son traitement en même temps que vous ou qui est membre d'un groupe de soutien local serait peut-être intéressée par des rencontres et des séances de marche.
- Essayez la danse en ligne, la danse du ventre ou la danse aérobique latine si vous aimez la musique.
- Trouvez des activités que vous pouvez pratiquer en famille, comme les quilles ou des jeux vidéo interactifs impliquant des mouvements du corps.
- Allez un peu plus loin en promenant le chien. Si vous aimez les animaux et n'en avez pas, vous pourriez devenir bénévole dans un refuge pour animaux de votre région.

Bien manger



Je vais prendre soin de moi. Je ne mangerai pas de malbouffe si j'ai faim. Je vais plutôt me préparer une salade ou un plat qui a une bonne valeur nutritive. ~ Édith

Une saine alimentation a une foule de bienfaits pour les survivants du cancer. Elle peut les aider :

- à reprendre des forces;
- à atteindre et à maintenir un poids santé après le traitement.

Les survivants du cancer doivent aussi bien manger parce qu'ils courent un risque accru d'être atteints d'autres maladies, telles qu'une affection cardiaque, le diabète de type 2 et l'ostéoporose (affaiblissement des os). Une saine alimentation peut réduire leur risque pour ces maladies et pour d'autres, y compris certains types de cancer.

Il peut être difficile d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, et encore plus de les garder à long terme. Dans de nombreux centres oncologiques, des diététistes peuvent discuter avec vous de vos choix alimentaires et vous aider à créer un plan alimentaire qui fonctionne. Avec le temps, et avec du soutien et de la pratique, ces nouvelles habitudes deviennent plus naturelles.

Atteindre et maintenir un poids santé



J'ai eu tendance à prendre du poids à cause du type de chimio que j'ai reçu. C'était comme ajouter l'insulte à l'injure.

~ Julie

Le maintien d'un poids santé est un élément important d'un mode de vie sain pour les survivants. Il peut :

- accroître votre bien-être;
- améliorer votre estime de vous-même;
- vous aider à reprendre des forces et à combattre l'infection.

Le maintien d'un poids santé après un traitement contre le cancer aide à prévenir d'autres problèmes de santé, tels que le diabète de type 2 et une affection cardiaque, auxquels vous êtes maintenant plus sujet. Il peut réduire le risque d'apparition de certains cancers.

Malheureusement, il peut être plus difficile de maintenir un poids santé justement parce que vous avez eu un cancer. Par exemple, certains types de chimiothérapie de même que les traitements par des stéroïdes ou des hormones sont associés à un gain de poids. Les kilos additionnels ne disparaissent pas toujours, même lorsque le traitement est fini et que l'alimentation redevient comme avant. Et si une grande fatigue s'y ajoute, il est aussi plus difficile de faire de l'exercice et, par conséquent, de maintenir ou d'atteindre un poids santé.

D'autres survivants du cancer ont le problème inverse : ils n'ont pas du tout le goût de manger, et ils perdent du poids. Certains disent se sentir plus faibles ou moins capables à cause de la perte de poids ou de tonus musculaire.

En tant que survivant du cancer, vous constaterez peut-être que les méthodes habituelles pour perdre ou prendre du poids sont inefficaces. C'est ce qui est arrivé à Julie lorsqu'elle a tenté de retrouver la forme qu'elle avait avant son diagnostic de cancer du sein. Lorsqu'elle a repris sa routine d'entraînement, elle s'est

aperçue qu'elle avait plus de mal à perdre de la graisse et à se faire des muscles après l'intervention chirurgicale. « J'avais pris 7 kilos à la fin de tout ça. J'en suis parfois choquée ou frustrée, mais je me répète : Tu sais quoi? Tu fais de ton mieux. »

Si vous avez des problèmes de poids après votre traitement contre le cancer, soyez patient avec vous-même et sachez que vous n'êtes pas seul dans votre cas. Attardez-vous aux points positifs que vous pouvez maîtriser, comme manger sainement et être aussi actif que possible. Une diététiste peut vous guider dans vos choix alimentaires et vous aider à créer un plan alimentaire qui fonctionne pour vous.

Vivre sans tabac

Pour les survivants du cancer, il existe bien des raisons de ne pas fumer :

- Des recherches indiquent que le tabagisme peut augmenter le risque d'apparition d'un cancer au même siège ou d'un nouveau cancer différent ailleurs dans le corps.
- L'abandon du tabagisme peut accélérer le rétablissement après l'intervention chirurgicale et favoriser un mieux-être à court et à long terme.
- Si le traitement contre le cancer a provoqué la ménopause, l'abandon du tabagisme peut aider à réduire les bouffées de chaleur.

Si vous fumez et avez essayé d'écraser, vous savez que ce n'est pas facile. Le tabac engendre une forte dépendance. En outre, les cigarettes et les produits du tabac sont pour bien des fumeurs un moyen de se détendre et de diminuer le stress. S'il était probablement inconcevable de cesser de fumer pendant la période stressante de traitement, il faudrait peut-être y repenser maintenant que le traitement est fini.

Prêt à écraser?

Vous pouvez obtenir de l'aide pour cesser de fumer. C'est tout à fait légitime, et la plupart des gens le font. Vous n'avez pas à le faire seul. Téléassistance pour fumeurs est là pour vous aider. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel pour les fumeurs.

- Composez notre numéro sans frais 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934).
- Envoyez-nous un courriel à l'adresse info@sic.cancer.ca.
- Visitez cancer.ca ou communiquez avec le service Téléassistance pour fumeurs de votre région.

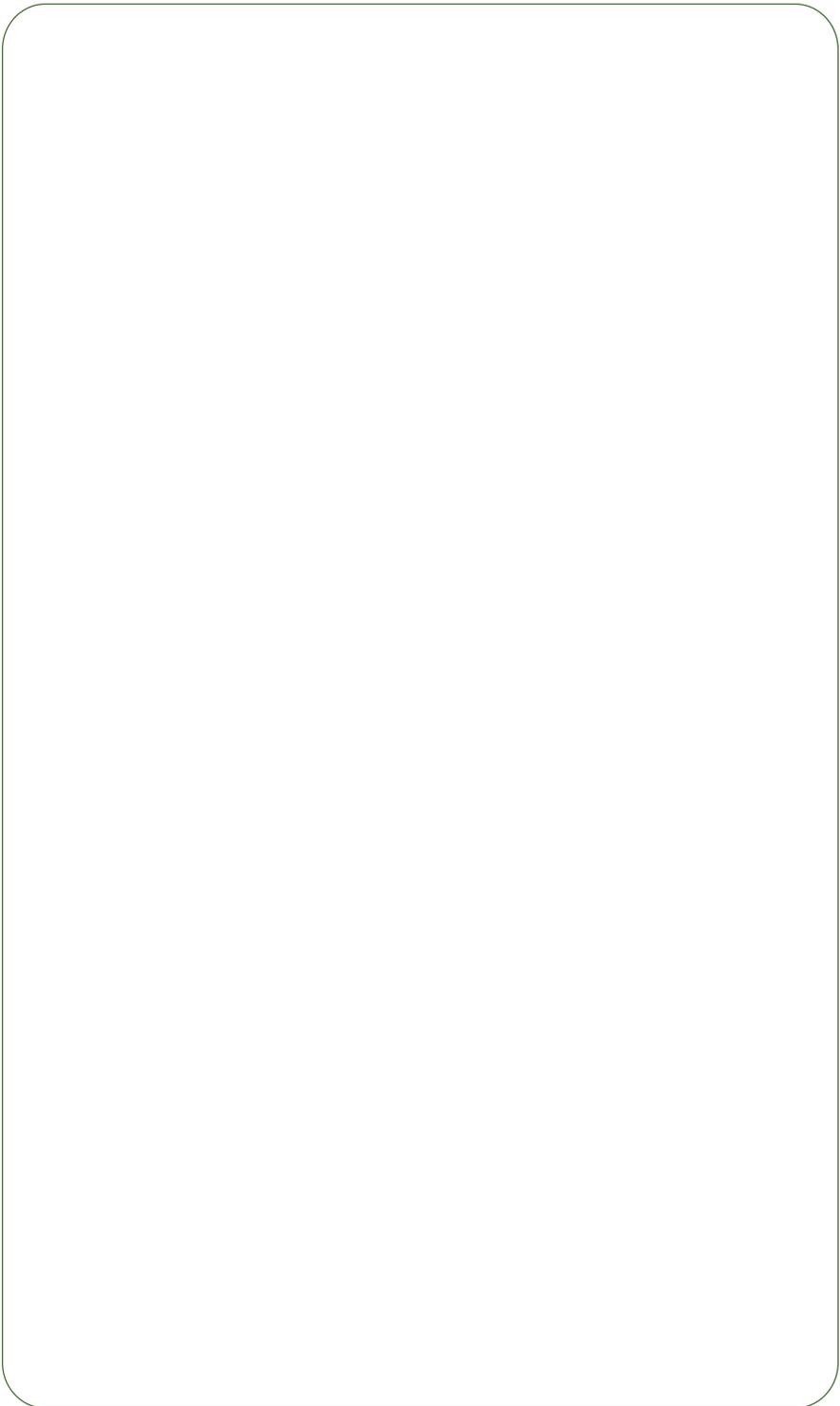
Se protéger du soleil



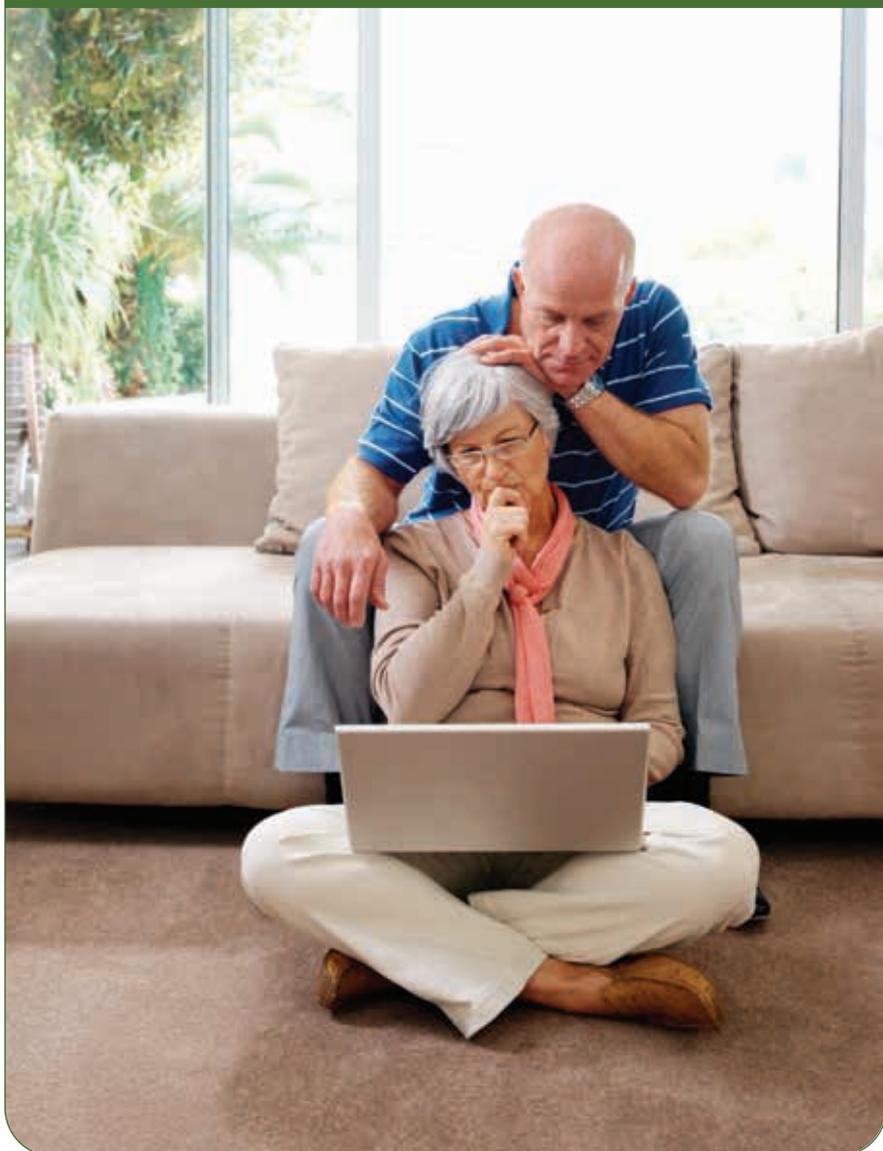
Deux minutes sous le soleil et je sens que la peau de mon cou brûle. ~ Alain

Certains traitements contre le cancer, dont la radiothérapie et la chimiothérapie, peuvent rendre la peau plus sensible au soleil. Cette sensibilité accrue peut durer des années. Alain a la peau du cou extrêmement sensible au soleil par suite de la radiothérapie. Il juge préférable d'avoir quelques moyens de défense : « J'applique beaucoup d'écran solaire et je porte un chapeau et une chemise polo. » Pour protéger votre peau :

- Planifiez vos activités extérieures avant 11 h ou après 16 h (lorsque le soleil n'est pas à son plus fort) ou à tout moment de la journée où l'indice UV est de 3 ou moins.
- Restez à l'ombre et portez des vêtements amples qui recouvrent votre peau, de même qu'un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.
- Utilisez un écran solaire à large spectre offrant un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus. Un écran solaire doit être utilisé en plus – et non au lieu – de l'ombre, des vêtements et des chapeaux.



Questions d'ordre pratique



Une fois le traitement contre le cancer terminé, les questions d'ordre pratique pourraient devenir votre priorité. Votre emploi ou votre habitation sont peut-être des sources d'inquiétude, pour des raisons financières. De nouvelles dépenses peuvent être nécessaires, comme des services d'aide à domicile ou des rénovations pour adapter les lieux à vos besoins. Vous devrez peut-être repenser complètement certains aspects de votre vie, comme les voyages.

Insécurité financière

Le cancer peut avoir des effets négatifs sur vos finances, même après la fin du traitement. Avec des dépenses additionnelles, une perte de revenu et des dettes qui s'accumulent, vous vous demandez peut-être comment vous en sortir sur le plan financier. Différents facteurs peuvent vous mettre dans une situation précaire :

- Votre congé non payé est prolongé.
- Vous n'êtes pas capable de retourner au travail aussi rapidement que vous l'espérez ou ne le pouvez pas du tout.
- Vous devez déboursier de l'argent pour des médicaments ou des traitements non couverts par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés, pour vos déplacements vers et depuis le lieu de traitement ou pour des frais supplémentaires de garde d'enfants.
- Vos paiements d'hypothèque, de cartes de crédit ou de prêts étudiants sont reportés ou sont en retard.
- Vous devez effectuer des dépenses pour des soins à domicile ou des rénovations.

Si votre baisse de revenu est attribuable au cancer, un travailleur social de votre hôpital ou centre oncologique devrait pouvoir vous fournir de l'information sur les programmes d'aide financière, les crédits d'impôt sur le revenu et les prestations gouvernementales. Les directeurs de compte de votre banque et des planificateurs financiers peuvent vous aider à établir votre budget. Ils peuvent également vous dire s'il est judicieux d'utiliser une marge de crédit sur la valeur de votre maison, des REER ou d'autres investissements.

Il est aussi important de vous renseigner sur votre assurance maladie, si ce n'est déjà fait. Si vous avez une assurance invalidité privée ou profitez d'une assurance offerte par votre employeur, prenez connaissance des modalités de couverture. Vérifiez dans votre police :

- ce que votre assurance va continuer de payer et ce que vous devrez payer;
- s'il y a un délai de carence avant le début des prestations d'invalidité;
- s'il y a un plafond (montant maximal versé) annuel ou à vie pour les prestations.

Services gouvernementaux

Pour obtenir de l'information sur les services gouvernementaux et sur la marche à suivre pour soumettre une demande, communiquez avec Ressources humaines et Développement des compétences Canada au 1 800 0-Canada (1 800 622-6232) ou visitez www.servicecanada.ca.

Retour au travail

La plupart des survivants du cancer qui sont physiquement capables de retourner au travail y retournent effectivement. Ils disent pouvoir ainsi revenir plus facilement à une vie normale. Donnez-vous du temps pour vous adapter au fait de reprendre le travail. Au début, vous pourriez être mal à l'aise ou avoir l'impression de ne pas être à votre place. Il peut sembler difficile de renouer avec votre équipe, qui peut compter de nouveaux collègues ou un nouveau patron. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous réhabituer au stress du travail, en particulier si vous avez encore d'autres soucis après le traitement. Certains survivants se sentent coupables d'avoir alourdi la charge de travail de leurs collègues - il est normal de se demander comment ses collègues vont se sentir ou se comporter. Certains survivants croient être traités différemment par leurs collègues alors qu'en fait, ceux qui ont survécu à la maladie veulent juste être traités comme avant.

Lorsque vous reprenez votre travail, vous ne serez peut-être pas en mesure de le faire exactement comme avant. Les employeurs sont tenus d'apporter des changements raisonnables, comme des modifications des heures ou des tâches, pour vous aider à accomplir votre travail après un traitement contre le cancer. Toutefois, ils ne sont pas tenus d'effectuer des changements qui coûteraient trop cher ou qui perturberaient trop leurs activités.

Dans le cas d'Alain, un changement raisonnable était possible. Avant son diagnostic, il était agent de police d'une municipalité - un emploi qui exigeait beaucoup de force physique. Après le traitement, il avait perdu près de 14 kilos et une grande partie de sa force. « Il était hors de question que je reprenne mon ancien emploi, dit-il. J'ai donc été affecté à un poste de bureau. C'était décevant, mais la solution de rechange était pire. »

Les survivants qui veulent travailler se heurtent parfois à des obstacles si des changements doivent être apportés à leurs fonctions. Ils peuvent alors être rétrogradés ou ne pas être considérés pour des promotions. Ils peuvent aussi avoir l'impression qu'on leur refuse des avantages ou avoir du mal à s'absenter pour aller à leurs rendez-vous chez le médecin. Ils peuvent ne pas être embauchés ou être remerciés.

La discrimination est interdite par la loi

Protégez-vous contre la discrimination au travail en étant bien informé de vos droits en milieu de travail. Par exemple, pour les activités reliées à l'emploi, un employeur ne peut pas vous traiter différemment des autres travailleurs sous prétexte que vous avez des antécédents de cancer, tant que vous avez les compétences requises pour l'emploi.

Si vous croyez avoir été traité de façon discriminatoire, vous pouvez communiquer avec la Commission canadienne des droits de la personne de votre province ou territoire en composant le 1 888 214-1090 ou en visitant le www.chrc-ccdp.ca.

Et si vous ne pouviez plus travailler?

Certains survivants du cancer sont incapables de retourner au travail, même s'ils le veulent. Si vous ne pouvez plus travailler, ce peut être une situation très stressante. Il est fort probable que vous aurez quand même besoin d'un revenu régulier pour payer les comptes, l'hypothèque ou le loyer et les autres frais de subsistance.

Il est important que vous obteniez le soutien et les conseils qu'il vous faut. Renseignez-vous sur les programmes d'aide financière et les prestations gouvernementales. Vous pourriez être admissible aux prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC) si vous avez une incapacité qui vous empêche d'occuper quelque emploi régulier que ce soit. La brochure *Services pour les personnes handicapées : guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées et leurs familles* fournit de l'information sur l'emploi, la santé, le soutien du revenu et les crédits d'impôt. Là encore, les travailleurs sociaux de votre hôpital peuvent vous donner de plus amples renseignements sur ces prestations.

Il serait pertinent de discuter de votre situation avec un conseiller financier ou un planificateur financier. Vous avez peut-être accès aux services d'un conseiller financier à votre banque. Le Conseil relatif aux standards des planificateurs financiers (FPSC) diffuse de l'information qui peut vous aider à trouver un planificateur financier agréé.

Changement des conditions d'hébergement

Votre domicile pourrait ne plus vous convenir aussi bien qu'avant votre traitement contre le cancer, pour différentes raisons comme :

- Vous trouvez fatigant de monter et de descendre les escaliers.
- Vous aimeriez qu'il soit plus facile d'entrer dans la baignoire ou la douche et d'en sortir.
- Vous habitez trop loin d'un hôpital ou de membres de la famille ou d'amis qui pourraient vous aider.
- Vous en avez assez des corvées comme l'entretien de la pelouse et le pelletage.
- Votre revenu a diminué et vous n'avez plus les moyens de payer le loyer ou l'hypothèque.

Dans de telles circonstances, vous pourriez envisager des rénovations ou un déménagement. Si vous croyez devoir changer vos conditions d'hébergement, votre famille et vos amis ont peut-être des idées ou suggestions sur des lieux de résidence pour vous ou sur des aménagements possibles de votre domicile.

Vous pourriez être admissible à une aide financière des gouvernements fédéral et provincial ou d'autres organismes si vous devez payer des coûts de logement ou des rénovations à cause des effets d'un traitement contre le cancer. La brochure *Services pour les personnes handicapées : guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées et leurs familles* contient de l'information sur ces programmes. Vous pouvez également en savoir plus sur les programmes fédéraux en consultant le www.servicecanada.ca. Un travailleur social peut aussi vous renseigner sur les subventions ou programmes qui existent dans votre province ou localité.

Soins à domicile

Au début surtout, vous aurez peut-être besoin d'aide pour les tâches domestiques et les soins personnels, comme l'alimentation, l'habillement, le bain ou les soins de votre corps pendant votre rétablissement. Certains survivants sont plus à l'aise de s'en remettre à leur partenaire, à un ami proche ou à un membre de la famille. D'autres préfèrent que ce soit une infirmière ou une auxiliaire familiale à domicile. C'est aussi vrai pour les aidants. Certains sont à l'aise de le faire et d'autres préfèrent compter sur l'aide de professionnels.

De nombreux programmes et services offrent des soins à domicile aux survivants du cancer. La brochure *Services pour les personnes handicapées : guide des services du gouvernement du Canada pour les personnes handicapées et leurs familles* contient de l'information sur l'emploi, la santé, le soutien au revenu et les crédits d'impôt. Si vous souhaitez obtenir des soins à domicile et en connaître les coûts, renseignez-vous auprès du travailleur social de votre hôpital.

Voyage



Pour mon premier voyage, nous avons roulé jusqu'à Washington. J'ai beaucoup aimé. C'était vraiment, vraiment agréable. C'est une question de temps avant que je sois plus aventureuse, car j'adore voyager. ~ Julie

Pour bien des gens, faire un voyage ou partir en vacances est une manière de célébrer la fin du traitement contre le cancer et le début d'une nouvelle phase de vie. Un voyage peut être un excellent moyen de décompresser et de relaxer.

À son premier voyage (une fin de semaine) après la fin de son traitement, Julie a eu l'impression de traverser une frontière qui était émotionnelle, et non seulement géographique.

« Lorsque nous sommes arrivés aux États-Unis, une petite voix en moi me disait : Je sors de Toronto. Je sors de l'Ontario. Je ne suis jamais partie depuis que je suis malade. Mon Dieu. Mais la petite voix a disparu. J'avais de l'énergie et je me sentais normale. J'étais juste une fille normale, qui faisait ce que les gens normaux font pendant des vacances normales. C'était super. »

Même si vous aimeriez quitter la ville sitôt votre traitement terminé, il vaudrait mieux attendre quelques semaines ou plus pour retrouver vos forces et votre énergie. Commencez par une petite sortie, comme une nuit ou une fin de semaine à l'extérieur, pas trop loin de chez vous. Et allez-y plus lentement si vous en avez besoin. Vous pourriez diviser un long trajet de voiture en plus petits segments, visiter un musée au lieu de trois ou prévoir des moments de repos. Ce peut être frustrant, et à plus forte raison si vous passez habituellement vos journées de vacances à courir les attractions touristiques et les activités. Avec le temps, vous aurez plus d'énergie et pourrez en faire plus.

Voyager après un traitement contre le cancer rime parfois avec nouveaux ou autres problèmes, surtout si votre corps a changé.

Par exemple :

- Il peut être plus difficile ou plus coûteux de souscrire une assurance maladie en voyage ou une assurance annulation. Vérifiez ce qui est couvert par votre régime d'assurance maladie et lisez les clauses de votre police qui sont écrites en petits caractères pour être sûr de bien comprendre les conditions. Lorsque vous soumettez votre demande, posez beaucoup de questions et déclarez ouvertement que vous avez eu le cancer et avez toute autre maladie.
- Les traitements contre le cancer, dont la radiothérapie et certains types de chimiothérapie, peuvent rendre votre peau plus sensible aux effets nocifs du soleil. Si vous allez en vacances dans un endroit ensoleillé, prenez des précautions additionnelles pour protéger votre peau.
- Si vos selles ou votre urine s'éliminent de votre corps par une stomie, vous pourrez quand même voyager, mais devrez apporter le matériel nécessaire et planifier plus minutieusement que d'habitude les premières fois.
- Si on vous a enlevé des ganglions lymphatiques, un voyage en avion vous expose à un risque accru de lymphœdème. Ce serait dû, croit-on, à la basse pression de la cabine, à la mauvaise qualité de l'air et à l'immobilité pendant les longs vols. Parlez-en à votre médecin avant de monter à bord.
- Il faudra peut-être apporter des médicaments ou des fournitures supplémentaires. Par exemple, si un traitement récent contre le cancer a affaibli votre système immunitaire, il serait sage d'avoir des antibiotiques à portée de la main. Discutez-en avec votre médecin. Prévoyez assez de médicaments pour toute la durée de votre voyage, et même pour un éventuel retard de quelques jours. Pensez à répartir vos médicaments entre vos bagages de cabine et vos bagages enregistrés afin de ne pas vous retrouver sans médicaments si la compagnie aérienne perdait un sac.



Je dois apporter plus de matériel dans mes bagages. Comme je n'ai pas de salive, j'ai des porte-empreinte dentaires et du gel. J'ai toujours une bouteille d'eau. Je dois me brosser les dents quatre fois par jour. Il y a aussi d'autres petits inconvénients, mais qui ne sont pas majeurs. C'est comme voyager avec un jeune enfant. ~ Alain

- Certains traitements contre le cancer interfèrent avec les vaccins requis pour les séjours dans certaines régions du monde. Vous devrez en tenir compte dans le choix d'une destination. Consultez votre médecin avant de recevoir un vaccin, quel qu'il soit, et suivez les lignes directrices recommandées pour les vaccins de voyage qui vous ont déjà été administrés. Il peut aussi être nécessaire de répéter la vaccination pour certaines maladies.
- Apportez votre dossier de santé personnel détaillé qui contient l'information sur le type de cancer et de traitements que vous avez eus, vos médicaments actuels, le nom et les coordonnées de votre médecin et les renseignements concernant les assurances.

Recherche de sens après un traitement contre le cancer





On peut dire que ça ne nous change pas, et on peut ne pas être capable de comprendre ces changements, mais il y en a. Je crois que ces changements se manifestent d'une manière à laquelle on ne s'attendrait jamais. Je savais après la fin des traitements que je devrais trouver des réponses. Ce n'est pas arrivé pour rien. C'est arrivé pour une raison. ~ Alain

Bien des personnes atteintes de cancer décrivent leur expérience comme étant un cheminement. Bien que ce ne soit pas un cheminement qu'elles auraient choisi pour elles-mêmes, ce peut être une occasion de voir les choses sous un angle différent. Qu'elle soit bonne ou mauvaise, l'expérience du cancer change la vie et de nombreux survivants disent qu'elle leur a donné la chance de grandir, d'apprendre et d'apprécier ce qui est important pour eux.

Un changement de perspective



Souvent, quand on approche d'un coin de rue et que le feu tourne au jaune, on accélère et on se dépêche de passer. J'ai dit « Non, non, je ne passerai pas. Je vais attendre. » Cette prise de conscience que j'allais mourir ou peut-être mourir, et que ça ne valait vraiment pas la peine de me tracasser ou de me hâter pour quoi que ce soit. Maintenant, je suis plutôt du genre hé, on se calme. On relaxe. Je vois la vie différemment. ~ Édith

Survivre à un cancer peut changer la vision de la vie. Beaucoup de survivants se disent chanceux ou privilégiés d'avoir survécu au traitement et prennent plaisir à chaque nouvelle journée.



Je sais que je n'ai jamais été une personne très câline. Mais maintenant quand quelqu'un veut me faire une accolade, je l'accueille à bras ouverts et je lui en donne une aussi. ~ Alain

D'autres survivants trouvent cette vision frustrante ou trop simple. Ils sont soulagés d'avoir survécu au traitement, mais ne sont certainement pas reconnaissants d'avoir eu la maladie. En fait, la vie après le cancer pour bien des gens est la même que la vie d'avant, ou est pire s'ils ont des effets secondaires à long terme, ou s'ils ne peuvent plus travailler ou s'adonner aux activités qui leur plaisent. Si c'est ce que vous ressentez, vous n'êtes pas seul dans votre cas.

Après un cancer, bien des gens font des changements qui reflètent ce qui compte le plus pour eux dans la vie à présent. Vous pourriez passer plus de temps avec votre famille et vos amis, accorder moins d'importance à votre travail ou profiter des plaisirs de la nature. Pour Édith, par exemple, ce processus consiste à « se tailler une vie sur mesure comme on se taille une robe sur mesure : petit à petit, j'ai façonné ma vie afin qu'elle soit parfaitement ajustée pour moi et qu'elle cadre exactement avec ce que j'aime faire après avoir eu le cancer. »

Spiritualité

La spiritualité désigne la sérénité, la raison d'être, la communion aux autres et les croyances sur le sens de la vie. Trouver un sens à sa vie est un processus profondément personnel. Pour certains, il s'agit d'une réflexion tranquille et solitaire. D'autres veulent être guidés par un conseiller spirituel de leur confession religieuse. De nombreux survivants du cancer disent voir autrement la spiritualité ou la foi.

Peu importe où est votre foyer spirituel, survivre au cancer peut modifier la vision que vous en avez. Après le traitement, vous et votre famille cherchez peut-être à comprendre pourquoi vous avez eu le cancer ou pourquoi vous y survivez et d'autres non. Les survivants qui n'avaient pas de fortes convictions religieuses ou spirituelles auparavant ne se sentent peut-être pas différents. Ils peuvent aussi avoir de nouvelles questions ou être confus

quant au sens qu'ils doivent donner à ces questions maintenant. Il n'y a pas de façon unique ou correcte de se brancher sur son côté spirituel, et il peut même n'y avoir aucun lien d'ordre spirituel avant ou après le traitement contre le cancer.

Pour certains survivants, la spiritualité s'inscrit dans une religion organisée dans laquelle ils puisent du réconfort et de la force. Alain, par exemple, dit qu'être un survivant du cancer « lui a fait davantage apprécier sa foi et l'a rendue un peu plus profonde. » Une religion organisée réunit souvent une communauté de gens qui ont vécu des expériences similaires et qui peuvent offrir un soutien. Ce cadre peut commencer à fournir des réponses aux questions spirituelles qui ont surgi au cours du traitement.



Je crois en une puissance supérieure. Je suis vraiment ravie d'avoir encore cette foi à la fin de tout ça. Je pensais que je la perdrais. Je pensais que je pourrais être fâchée, amère. ~ Julie

Pour d'autres, la spiritualité est distincte d'une religion organisée. Ils peuvent la trouver dans la nature, dans la bonté des autres ou dans les liens entre nous tous. Ils peuvent pratiquer la méditation ou des rituels issus de différentes cultures. Ils voient une valeur spirituelle dans des activités comme tenir un journal, produire ou regarder des objets d'art, faire du yoga, écouter de la musique ou passer du temps dans la nature ou avec des êtres chers.

Un cours accéléré avec mon âme : récit d'Édith

« Avoir le cancer a été comme un effondrement qui m'a mise en contact plus intime avec mon corps, avec mon âme, dit Édith, qui a reçu un diagnostic de cancer du sein à l'âge de 49 ans. On ne sait pas si on va vivre ou mourir. C'est un mystère. Ça m'a fait prendre conscience que j'étais seule là-dedans : je dois prendre soin de moi pour survivre. »

Prendre soin d'elle-même a signifié établir de nouvelles limites avec sa famille, ses amis et ses collègues : « Maintenant, si je suis fatiguée, je vais dormir. Ou je dis aux gens de ne pas insister. Je ne pouvais pas le dire avant. Si quelqu'un me demandait de l'aide, je l'aidais. Ça n'avait pas d'importance que je sois fatiguée ou non. Maintenant, je dis : « Je suis désolée, je ne peux pas t'aider aujourd'hui. Peut-on le faire plus tard? Puis-je t'aider d'une autre façon? Veux-tu que je demande à quelqu'un d'autre de t'aider? » C'est comme ça que ça m'a transformée. »

Prendre soin d'elle a aussi voulu dire décider de se concentrer sur ce qui la rend heureuse : la broderie perlée, la peinture, la photographie, le jardinage. Dans ces types d'activités, en particulier dehors, dans son jardin, elle dit avoir trouvé une nourriture spirituelle : « Je suis devenue une bien meilleure jardinière. Mon Dieu, quand j'ai commencé, je ne savais pas la moitié de ce que je sais maintenant. Jardiner est un plaisir parce qu'on ne parle pas. Il n'y a pas de communication verbale. C'est seulement de l'eau et du vert et c'est moi qui nourris. Je ne fais que regarder les fleurs. J'aime le sentiment de nourrir quelque chose ou de parler à quelqu'un pour lui remonter le moral, des trucs du genre. »

Six ans après le diagnostic, Édith dit que physiquement, elle se sent comme avant d'avoir le cancer, mais que spirituellement, elle s'est beaucoup améliorée. « Je sens que chaque jour est un jour différent. C'est un cadeau pour moi. Les arbres sont plus verts, le ciel est plus bleu. Il y a plus de choses que je n'ai probablement jamais autant appréciées avant. Chaque jour, chaque mois, chaque année, le temps qui passe est un cadeau de remerciement pour moi. »

Redonner

De nombreux survivants expriment un vif désir de donner quelque chose à leur tour en remerciement des bons soins qu'ils ont reçus et de la gentillesse qu'on leur a témoignée au cours de leur traitement contre le cancer. Diverses activités peuvent vous procurer un sentiment d'épanouissement et d'accomplissement personnel, par exemple :

- devenir bénévole dans un centre oncologique;
- vous joindre à un groupe de défense des droits des patients;
- devenir un bénévole de soutien par les pairs;
- prendre part à une étude de recherche pour les survivants;
- donner de votre temps et utiliser votre voiture pour conduire des patients à leur lieu de traitement;
- participer aux activités de collecte de fonds pour la recherche;
- faire un don en argent.

Se mobiliser pour la cause peut aider à atténuer les peurs liées au cancer, accroître le sentiment d'être maître de sa vie et permettre l'établissement de liens avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires. Alain, par exemple, est maintenant bénévole de la Société canadienne du cancer, offrant du soutien par les pairs et parlant à des personnes qui ont reçu le même diagnostic que lui. Il adore l'expérience et la juge très enrichissante pour lui.



C'est une chose incroyable quand quelqu'un vous invite dans sa vie au moment qui est probablement le pire de sa vie. Je suis si reconnaissant et honoré d'avoir l'occasion de le faire. Cela fait aussi de moi une meilleure personne, je crois. ~ Alain

D'autres préfèrent que leur travail de bénévolat ou de bienfaisance soit complètement dissocié de leurs expériences de cancer. Julie, par exemple, ne veut pas tellement être mêlée à « toute l'histoire du ruban rose ». « C'est encore trop proche de moi, j'imagine, dit-elle. Je veux aider l'humanité de n'importe quelle manière possible pour moi. Mais je ne veux pas que cette expérience définisse qui je suis en tant que personne. »

Chaque personne est libre de décider si et quand elle veut participer à des activités de bénévolat liées au cancer, et a le droit de ne pas y participer du tout. Certaines personnes sont prêtes à devenir bénévoles tout de suite, et d'autres choisissent de le faire plus tard.

Si le bénévolat est un excellent moyen de mieux composer avec votre propre expérience du cancer, il faut que vous ayez eu assez de temps pour guérir, physiquement et émotionnellement. C'est pourquoi de nombreux programmes exigent que les bénévoles aient terminé leur traitement depuis au moins un an. Si vous voulez participer à des activités de bénévolat liées au cancer, demandez-vous si c'est le bon moment de le faire. Vous n'êtes pas prêt si vous :

- êtes centré plus sur vos propres besoins que sur ceux des autres;
- souhaitez parler longuement de vos problèmes avec d'autres;
- vous sentez seul et voulez être avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez;
- craignez que le bénévolat vous rappelle constamment votre expérience du cancer.

Vous voulez devenir bénévole?

Le bénévolat auprès de la Société canadienne du cancer est une chance formidable d'améliorer grandement la vie de quelqu'un, de faire partie d'une équipe, de témoigner de votre expérience, d'acquérir de nouvelles compétences et de développer des amitiés durables. Visitez cancer.ca pour en savoir plus sur les façons de donner de votre temps.

Aller de l'avant



Le défi des survivants est de célébrer les joies du présent et de continuer leur vie – et de reconnaître quand ils ont besoin d'aide et d'en demander. Vos expériences au cours du traitement contre le cancer ont été uniques et vous sont propres, et vos façons de vous adapter à la vie après le traitement le seront tout autant. Il n'existe pas de marche à suivre pour aborder la vie en tant que survivant du cancer, ni de bonne ou de mauvaise façon de percevoir les conséquences que cette maladie a eues sur votre vie.

La vie après le cancer est une période d'adaptation et de changement : il pourrait y avoir des hauts et des bas entre le positif et le négatif, le soulagement et la peur, la joie et le deuil. Dans les moments de doute, rappelez-vous que la vie après le cancer est un processus, non un événement. Il faut du temps pour faire la paix avec tout ce qui vous est arrivé et avec les incertitudes de l'avenir.



Je constate que j'ai changé en ce sens que je suis plus consciente des choses. Il y a un peu plus d'équilibre. Je crois que c'est fantastique. J'ai appris que je suis une personne forte, et je suis vraiment fière d'avoir été ouverte à l'évolution qui se faisait en moi pendant que je traversais un enfer. ~ Julie



Je crois que lorsqu'on est confronté à sa propre mortalité, il se produit des changements à l'intérieur de nous. On ne les remarque pas toujours sur le coup... J'ai toujours été quelqu'un de plutôt accommodant et je laissais parler les autres. Je ne laisse plus parler les autres à ma place. Je dis le fond de ma pensée bien plus que je le faisais avant. Pour moi, ce fut un grand pas vers l'avant. Je crois que lorsqu'on a combattu un cancer, on acquiert une nouvelle confiance en soi. ~ Alain



Quand on est dans un endroit sombre où il est impossible de voir quoi que ce soit, si on voyait apparaître une petite lueur, qu'est-ce que tout le monde ferait? Il suffit de suivre cette lueur. C'est comme ça que ça s'est passé pour moi. Il y a une lueur, je vais dans sa direction. On suit la lueur d'espoir, cette lueur de lumière, en espérant qu'il y aura une sortie pour nous de l'autre côté. Et ce fut le cas. ~ Édith

Ressources



Société canadienne du cancer

Nous sommes là pour vous.

Quand vous avez des questions sur le traitement, le diagnostic, les soins ou les services, nous vous aidons à trouver des réponses.

Composez notre numéro sans frais 1 888 939-3333.



Posez à un spécialiste en information sur le cancer vos questions sur le cancer. Communiquez avec nous par téléphone ou par courriel à info@sic.cancer.ca.



Communiquez avec notre communauté en ligne pour discuter avec d'autres personnes, obtenir du soutien et aider les autres. Visitez parlonscancer.ca.



Explorez la source d'information en ligne la plus fiable sur tous les types de cancer.

Visitez cancer.ca.

Nos services sont gratuits et confidentiels. Plusieurs sont offerts en d'autres langues grâce à des interprètes.

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca et dites-nous comment nous pouvons améliorer cette brochure.

Bureaux de la Société canadienne du cancer

Colombie-Britannique et Yukon

565, 10e Avenue Ouest
Vancouver, BC V5Z 4J4
604 872-4400
1 800 663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

Alberta/T.N.-O.

325, Manning Road NE, bureau 200
Calgary, AB T2E 2P5
403 205-3966
info@cancer.ab.ca

Saskatchewan

1910, rue McIntyre
Regina, SK S4P 2R3
306 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

Manitoba

193, rue Sherbrook
Winnipeg, MB R3C 2B7
204 774-7483
info@mb.cancer.ca

Ontario

55, avenue St. Clair Ouest, bureau 500
Toronto, ON M4V 2Y7
416 488-5400

Québec

5151, boul. de l'Assomption
Montréal, QC H1T 4A9
514 255-5151
info@sic.cancer.ca

Nouveau-Brunswick

C. P. 2089
133, rue Prince William
Saint John, NB E2L 3T5
506 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

Nouvelle-Écosse

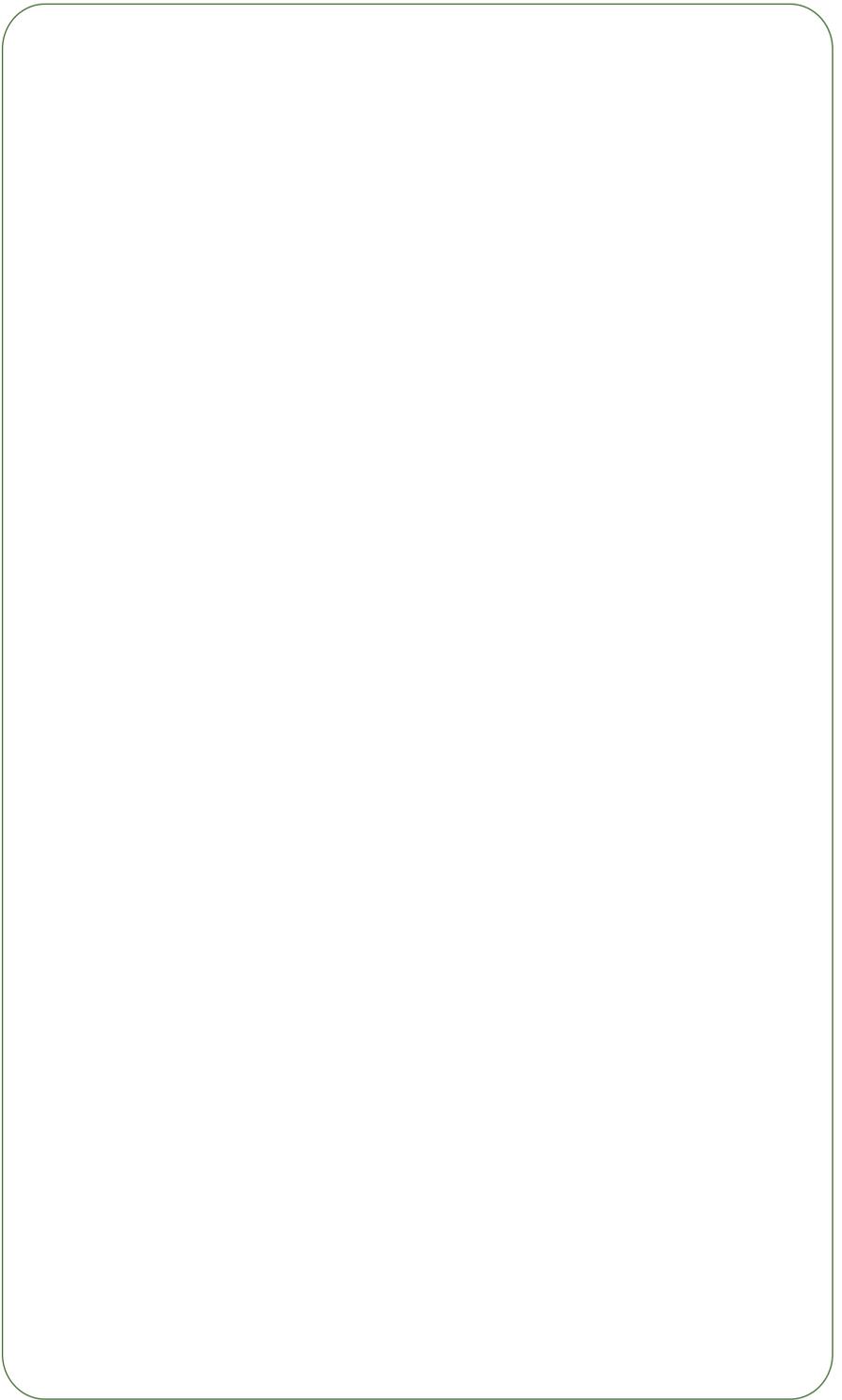
5826, rue South, bureau 1
Halifax, NS B3H 1S6
902 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

Île-du-Prince-Édouard

1, rue Rochford, bureau 1
Charlottetown, PE C1A 9L2
1 866 566-4007
info@pei.cancer.ca

Terre-Neuve et Labrador

C. P. 8921
Daffodil Place
70, Ropewalk Lane
St. John's, NL A1B 3R9
709 753-6520
ccs@nl.cancer.ca



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *La vie après un traitement contre le cancer.*

Société canadienne du cancer, 2013.