

Penser aussi à vous

Pendant la période où vous accompagnez votre proche atteint d'un cancer, vous avez besoin de toutes vos forces morales. Pour être en mesure de lui apporter l'aide nécessaire, il faut savoir vous faire aider, et ne pas oublier de penser aussi à vous-même.

Faites-vous aider

S'il est vrai que l'attention des soignants et du reste de la famille se focalise sur le malade, n'hésitez pas à manifester votre présence pour vous faire aider.

- Déculpabilisez et demandez de l'aide chaque fois que vous estimez en avoir besoin. « Souvent, les proches ne se sentent pas la légitimité de se plaindre, souligne le Dr. Pierre Saltel, psychiatre au centre Léon-Bérard à Lyon.
- Qu'il s'agisse d'une aide matérielle comme d'un soutien psychologique, faites confiance aux professionnels.
- N'hésitez pas à solliciter votre entourage pour les tâches matérielles. L'esprit plus libre, vous pourrez davantage vous consacrer à votre proche.

Echangez, partagez vos émotions

Quel que soit votre statut, parent, enfant, ou autre, vous êtes en droit, quand le cœur vous en prend, de laisser émerger vos sentiments.

- Certains héritages culturels et sociaux peuvent freiner votre envie d'exprimer de la tristesse, de la colère... En effet, « Les larmes sont mal vues chez l'homme par exemple, souligne le Dr. Daniel Serin, Président de la société française de psycho-oncologie.
- Sachez cependant que votre entourage n'attend pas de vous une force constante et ne vous en voudra pas d'avoir des moments de faiblesse. Exprimez-vous, laissez libre cours à votre parole et à vos sentiments. Partagez ce que vous ressentez avec les personnes les plus proches de vous.

Participez à des groupes de parole

Il n'est pas toujours facile de se confier à son entourage. Dans certaines familles, il peut exister une barrière émotionnelle. Il est parfois difficile de trouver la sensibilité que vous recherchez chez quelqu'un qui n'a pas vécu la même histoire. Les groupes de parole peuvent être une solution.

Chacun va pouvoir confier ses angoisses et échanger son vécu sur les moyens de surmonter cette épreuve. De plus en plus d'établissements de soin proposent à l'entourage de participer à ces groupes de parole informels où les expériences des uns viennent reconforter et soutenir la détresse des autres.

Accordez-vous des moments de répit

Lorsqu'on accompagne une personne atteinte d'un cancer, l'épreuve est aussi pénible pour elle que pour soi. Et de la même façon que votre proche malade a parfois besoin de penser à autre chose, vous aussi avez le droit de vous accorder de temps en temps des pauses :

- Pratiquez une activité sportive, culturelle, qui vous permette de rencontrer d'autres personnes.

Sortez avec des amis, changez de cadre, assistez à des spectacles... sans culpabiliser.

- Choisissez un loisir (bricolage, couture, jeux, etc.) qui vous permette de vous changer les idées. Peu importe l'activité, l'objectif étant de prendre soin de soi et de se ressourcer pour ensuite se sentir plus disponible.

Pour autant, ne vous fixez pas d'obligations. Inutile de vous imposer des séances hebdomadaires ou un emploi du temps difficile : « la redistribution des tâches est déjà très exigeante » souligne Pierre Saltel.

En savoir plus

L'association Psychisme et Cancer a mis en place des groupes de paroles qui réunissent régulièrement personnes atteintes de cancers et proches autour d'un psychologue.

Site web : www.psychisme-et-cancer.org

Europa Donna France, qui dispose d'antennes régionales, est une association qui réunit des femmes qui souffrent ou ont souffert d'un cancer du sein et des médecins. Régulièrement au cours de leurs réunions, des proches sont amenés à prendre la parole.

Site web : www.europadonna.org

De nombreux centres de lutte contre le cancer ont mis en place des structures destinées à accueillir les proches de patients souffrant d'un cancer. Vous pouvez vous renseigner auprès du médecin traitant de la personne malade pour obtenir l'adresse la plus proche de chez vous.