

Document de référence

Faire face au cancer



SSQ Groupe
financier

axé Santé

Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Mythes et réalité	2
Étapes et symptômes	2
Quelques conseils	3
Vivre le traitement	3
Suivi post-traitement	4
Fin de vie	4
Conclusion	5
Références	5

Introduction

Le cancer. À lui seul, ce mot fait frémir et engendre différentes émotions. Cette maladie touche autant la personne atteinte que les proches, et par ricochet, le milieu de travail et les collègues.

Selon la Société canadienne du cancer, le cancer est la principale cause de décès au pays, responsable d'environ 30 % de tous les décès. Fort heureusement, la recherche fait des avancées, et des traitements efficaces sont actuellement disponibles.

Définition

En langage simple, le cancer signifie qu'une cellule en mutation se développe anormalement, jusqu'à devenir une tumeur maligne. En se multipliant rapidement, elle cause des dommages aux cellules saines ainsi qu'aux organes internes.

Mythes et réalité*

- Seules les personnes qui ont une mauvaise santé ou qui fument peuvent être atteintes du cancer.

FAUX. Il est vrai que ces facteurs contribuent à accélérer le processus des cellules cancéreuses, mais le cancer peut toucher toute personne, même celles qui sont en bonne santé.

- Lorsqu'une personne est atteinte du cancer, elle doit cesser toute activité pour se consacrer au traitement.

FAUX. À la suite de l'annonce du cancer, plusieurs personnes verront leur vie active réduite ou même arrêtée. Toutefois, il demeure primordial de maintenir un niveau d'activité « normal », afin de rester présent à soi et aux autres.

- Il y a peu de chances de survie, après un diagnostic de cancer.

VRAI ET FAUX. Les médecins font part à leurs patients des chances de survie liées à leur type de cancer, à son stade et aux traitements qui s'ensuivront. Par bonheur, aujourd'hui plusieurs formes de cancers se traitent et se guérissent. Les recherches se poursuivent, et les traitements s'améliorent pour augmenter les chances de survie.

* Pour en connaître davantage sur les mythes, nous vous conseillons de lire sur le sujet sur le site de la Société canadienne du cancer.

Étapes et symptômes

Symptômes précurseurs

Il arrive parfois que des cellules cancéreuses ne soient découvertes qu'à un stade avancé. Toutefois, différents symptômes peuvent aider à déceler la maladie, par exemple : bosse suspecte, toux persistante, fatigue intense, maux de tête, affection de la peau, etc. Bien que ces symptômes puissent être associés à d'autres types de maladies, une consultation médicale s'impose en cas de doute. Le médecin pourra orienter ses interventions vers une prise de sang, une radiographie, ou toute autre méthode de diagnostic, selon les symptômes rapportés.

L'investigation

Dans l'attente du diagnostic, la personne peut ressentir un grand stress et se poser des questions telles que : Ai-je le cancer ? Vais-je m'en sortir ? Comment mes proches prendront-ils la nouvelle ? Que m'arrivera-t-il ? Qu'arrivera-t-il à ma famille ?

L'annonce du diagnostic

L'annonce d'un diagnostic de cancer est un choc et peut bouleverser complètement une vie. Après avoir annoncé les traitements requis et les chances de réussite, le médecin spécialiste assurera habituellement une prise en charge rapide pour amorcer le traitement. Certains spécialistes ne trouvent pas toujours les mots justes et font preuve de moins de compassion. Pour cette raison, il est préférable d'être accompagné chez le médecin par une personne de confiance, pouvant apporter écoute et soutien. Au besoin, l'équipe médicale pourra, par la suite, répondre aux questions qui n'auront pas été posées lors du premier entretien avec le médecin.

Il existe une multitude de services pouvant aider la personne et les membres de la famille à extérioriser la peine, la peur et la colère qu'engendre l'annonce de la maladie. Ces émotions surviennent autant chez la personne atteinte que chez les proches, qui ne sauront pas toujours comment réagir.

Au travail, les collègues devront aussi apprendre à composer avec cette réalité. Ils pourraient en subir des répercussions sur différents plans en fonction du poste qu'occupe la personne atteinte ou de sa réaction. Le gestionnaire devrait donc rester à l'écoute et permettre aux employés de s'exprimer sur la situation afin de dédramatiser ou d'ajuster les informations erronées.

Quelques conseils

Pour la personne atteinte ou ses proches

Il est important de ne pas rester seul et de communiquer avec l'équipe traitante ou des professionnels pouvant aider à passer à travers ces étapes. Autant que possible, il faut vivre une étape à la fois, continuer de vivre une vie normale et active, adopter de saines habitudes de vie et éviter de faire des scénarios dramatiques. Au besoin, la personne atteinte peut rechercher du soutien par l'intermédiaire d'une association; les organismes spécialisés sont aussi une bonne source d'aide, que cela soit pour faciliter le transport aux examens ou offrir du soutien psychologique. Garder contact avec le milieu de travail afin de donner des nouvelles facilitera le retour éventuel au travail tout en maintenant les liens. Il est aussi conseillé de ne pas rester isolé et de poursuivre le plus possible les activités de la vie quotidienne ou professionnelle.

Pour l'employeur

Pour les collègues, il faut les laisser exprimer leurs craintes ou leurs inquiétudes, les inviter à se manifester auprès de la personne ou de la famille touchée par le cancer, offrir de l'aide psychologique au moyen des services d'aide, recadrer la situation en respectant la confidentialité.

Pour la personne atteinte par le cancer, rester à l'écoute de ses besoins. Si la personne continue de travailler, offrir des options pour se rendre à ses rendez-vous médicaux. Si possible, le télétravail ou le travail à temps partiel peuvent aussi être envisagés. Au besoin, l'encourager à consulter un professionnel durant cette période d'angoisse afin de partager ses peurs ou ses appréhensions.

Vivre le traitement

Dès l'identification de la maladie, la prise en charge se fait rapidement. Selon le type de traitement, la gravité du stade et les chances de succès vers une rémission, la personne pourrait avoir besoin d'un congé de maladie plus ou moins prolongé. Les traitements sont variables, tout comme leurs effets secondaires. Les principaux traitements sont la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie. Ceux-ci sont faits sous surveillance médicale, en milieu hospitalier ou à la maison, et le spécialiste détermine le traitement adéquat selon le type de cancer. Des examens sont requis sur une base périodique, pour connaître la régression des cellules et déterminer les étapes à suivre.

La personne qui reçoit le diagnostic de cancer est vulnérable et elle peut se sentir impuissante devant la situation. Les principales émotions vécues sont la peur, la colère, un sentiment d'injustice, la résignation, la tristesse ou encore l'espoir.

Subir le traitement et imaginer des scénarios catastrophes peuvent compromettre la qualité de vie de la personne atteinte et entraîner chez elle une dépression. La confiance demeure la clé pour maintenir une attitude réaliste. Sans adopter la pensée magique, maintenir une attitude positive demeure bénéfique durant cette période. Vivre les traitements, un à la fois, prendre soin de soi et continuer le plus possible ses activités quotidiennes peuvent permettre de vivre le traitement de façon plus positive.

Effets secondaires

Les traitements s'étant améliorés au fil des ans, leurs effets secondaires peuvent s'en trouver amoindris. Néanmoins, des effets secondaires parfois importants peuvent se manifester et il est possible pour la personne atteinte de discuter des moyens permettant de les pallier avec le médecin et l'équipe traitante.

Un des principaux effets secondaires est la fatigue, due aux déplacements réguliers pour différents examens et traitements, ou reliée directement au traitement. La fatigue peut s'installer et demeurer présente même après les traitements. Les meilleurs moyens pour y remédier sont de reprendre graduellement ses activités, de ne pas sauter d'étapes dans la remise en forme et de se faire plaisir. Adopter de saines habitudes de vie est aussi gage de réussite.

Suivi post-traitement

Lorsque les traitements s'avèrent efficaces, il est possible pour le médecin d'annoncer une rémission. Dans pareil cas, les chercheurs s'accordent à dire qu'une période de cinq ans sans récurrence devient une guérison. Durant cette période, la vie continue et la personne peut reprendre graduellement ses activités régulières sans souci. Elle aura cependant à se présenter périodiquement pour un *scan* ou d'autres examens. La fréquence du suivi dépendra du type de cancer, des antécédents et d'autres facteurs. Le suivi post-traitement confirmera que tout va bien ou qu'au contraire, d'autres traitements seront nécessaires.

Par ailleurs, plusieurs documents ont été produits sur la prévention du cancer et contiennent des suggestions pertinentes que la personne en rémission pourra mettre de l'avant. Il est, par exemple, recommandé de modifier l'alimentation et d'augmenter la fréquence d'activité physique, selon ce qui correspond le mieux à la situation.

Il se peut que la façon de voir la vie ait changé. L'important pour la personne en rémission devient donc de faire des choix de vie qui lui tiennent à cœur. Pour certains, il s'agira de passer plus de temps en famille, d'autres pourront décider de faire des voyages ou de profiter davantage de la vie. Bref, tout cela demeure personnel à chacun.

Pour la personne aidante, les sentiments seront aussi variés : soulagement et manifestation joyeuse, ou inquiétude persistante et surprotection de la personne. Encore une fois, maintenir une attitude réaliste, se tenir informé et exprimer les émotions sont des soupapes pour garder un équilibre entre ces deux pôles.

Retour au travail

Lorsque la personne revient de son congé de maladie, une préparation avant le retour au travail peut s'avérer une bonne façon de prévenir les épisodes de détresse psychologique pouvant survenir. En effet, certaines personnes réalisent qu'elles n'ont pas la même énergie, se sentent démunies, ou vivent avec la peur d'une récurrence.

Des accommodements peuvent s'avérer nécessaires, dépendamment de la personne, de son médecin et de l'environnement de travail. Au besoin et selon les possibilités offertes par l'employeur, cela peut se représenter par un retour progressif, un horaire réduit sur une plus longue période, une modification de tâches, du télétravail ou un changement de poste.

Le retour au travail des proches aidants pourrait aussi nécessiter une attention particulière, notamment dans les cas où la personne atteinte du cancer n'a pas survécu. Un processus de deuil serait alors à surveiller.

Fin de vie

Malheureusement, il arrive parfois que les traitements n'aient pas donné les résultats escomptés et que l'inévitable se produise.

Personne n'aime se faire dire que sa vie sera terminée dans quelques mois. Cependant, l'annonce de fin de vie est vécue de différentes façons, car la personne atteinte possède un mode qui lui est propre pour faire face aux événements. L'important, lors de cette étape, demeure la communication et l'expression des émotions. Le malade, autant que ses proches, peut vivre des sentiments contradictoires : certains veulent se battre encore contre la maladie et multiplient les démarches vers des traitements alternatifs, alors que d'autres prendront le temps de faire leurs adieux et de vivre intensément le moment présent avec leurs proches.

Un processus de deuil s'installe alors habituellement dès l'annonce du pronostic négatif. L'employeur et l'équipe de travail peuvent apporter un soutien à la famille en les contactant ou en visitant la personne atteinte, si son état le lui permet. Toute manifestation de sympathie face à la famille et à la personne atteinte demeure bienvenue : une carte, des fleurs, un appel, tout ce qui apparaît le plus significatif pour la personne.

Proche aidant et mode de survie

Quelle que soit l'issue des traitements, la personne aidante peut épuiser ses énergies et tout donner à la personne en traitement ou en fin de vie. Il en résulte parfois des demandes de congé de maladie en raison d'un épuisement, d'un deuil non résolu ou d'une dépression. L'employeur verra possiblement son employé s'épuiser et demander un congé pour s'occuper du proche malade. Selon la situation, certaines compensations financières existent, telles que les prestations de compassion de l'assurance-emploi, afin de permettre au membre de la famille toujours actif sur le marché du travail de s'occuper du proche malade.

Conclusion

Recevoir un diagnostic de cancer n'est pas une bonne nouvelle en soi, le pronostic demeure parfois encore sombre. La maladie touche autant la personne atteinte que les proches et les collègues de travail. Fort heureusement, la recherche fait des avancées et il existe des traitements efficaces pour traiter certains types de cancer. En effet, aujourd'hui, cinq ans après leur diagnostic, plus de 60 % des Canadiens atteints de cancer sont toujours en vie. Dans les années 1940, le taux de survie était d'environ 25 %.

L'attitude devant l'annonce de la maladie ou pendant les traitements influence la façon dont les personnes vivent ces étapes. En tant que gestionnaire, si un employé ou un membre de la famille est atteint, le soutien et la communication sont deux aspects permettant de vivre cette expérience le plus positivement possible. Les employés qui se sentent soutenus ont plus de chances de se maintenir en emploi ou de revenir rapidement au travail.

Références

Société canadienne du cancer : www.cancer.ca

Fondation québécoise du cancer : www.fqc.qc.ca, ou Info-cancer au 1 800 363-0063

PasseportSanté.net : www.passeportsante.net

BÉLIVEAU, Richard et Denis GINGRAS. *Prévenir le cancer : Comment réduire les risques*, Éditions du Trécarré, 2014.

BÉLIVEAU, Richard et Denis GINGRAS. *La mort : Mieux la comprendre et moins la craindre pour mieux célébrer la vie*, Éditions du Trécarré, 2010.

BÉLIVEAU, Richard et Denis GINGRAS. *La santé par le plaisir de bien manger : La médecine préventive au quotidien*, Éditions du Trécarré, 2009.

GRÉGOIRE, Mélanie, Mylène GRÉGOIRE et Annick THIBODEAU. *À la santé de votre retour au travail!*, Un monde différent, 2009, 190 p.

MORÈRE, Jean-François, Thierry BOUILLET et Laurent ZELEK. *Le cancer pour les nuls*, Éditions First Grund, 2011, 295 p.

JOURNOIS, Violaine. *Approcher la personne qui souffre*, Nouvelle Cité, 2010, 157 p.