Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gérer les répercussions d'un diagnostic de cancer

Apprendre qu'un être cher est atteint d'un cancer, ou que vous l'êtes vous-même, peut être dévastateur sur le plan émotionnel pour tous les gens concernés. Chacun réagira différemment en apprenant la nouvelle. Votre réaction et les émotions que vous éprouverez – profond chagrin, culpabilité, rage – peuvent changer en un clin d'œil. Que vous luttiez vous-même contre le cancer ou souteniez un être aimé qui vient de recevoir le diagnostic, il est important de reconnaître les émotions qui surgissent en vous et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin pour vivre ces moments difficiles.



Des émotions en dents de scie

Ces quatre mots, « vous avez un cancer », mettent une vie sens dessus dessous. Vous pourriez vous sentir trahi par votre corps ou croire que le médecin a fait une monstrueuse erreur. Vous pourriez aussi être paralysé par la peur. La gamme d'émotions que vous ressentirez est aussi vaste et complexe que la maladie elle-même. Si vous avez reçu un tel diagnostic récemment, voici certaines des émotions que vous pourriez ressentir :

Le choc. C'est habituellement la première impression qui suit un diagnostic. Le choc est souvent accompagné du déni, surtout si vous ne vous sentez pas malade.

La peur. Vous pourriez craindre plusieurs choses : les changements physiques, un traitement douloureux, être malade, perdre votre emploi, ne pas vous en tirer financièrement, gérer votre famille, ou même, perdre votre combat.

La solitude. Vous pourriez prendre vos distances par rapport aux amis ou aux membres de votre famille qui n'ont jamais eu le cancer ou qui réagissent à la nouvelle en vous évitant, parce qu'ils ne savent pas ce qu'il faut dire ou ce qu'il faut faire pour vous aider.

La tristesse. Vous pourriez devoir faire le deuil de votre santé, de votre indépendance et de vos projets d'avenir.

La colère. Il arrive que nous exprimions par la colère des émotions comme l'anxiété, la peur, la frustration et l'impuissance. Au lieu de gérer ces émotions, vous pourriez vous surprendre à diriger votre colère vers votre équipe de soins, les membres de votre famille, vos amis ou vos proches.

La culpabilité. Vous pourriez vous reprocher votre maladie et la peine que vous causez à votre entourage. Vous pourriez vous demander, de façon injuste, pourquoi vous n'aviez pas remarqué les symptômes avant ou ce que vous auriez pu faire pour prévenir le cancer.

Toutes ces réactions sont parfaitement normales et connues. Chaque personne réagit différemment à un diagnostic de cancer et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer la situation. Cependant, si vous avez de la difficulté à surmonter certaines émotions ou que vous les refoulez, vous devriez consulter un professionnel. Un conseiller ou un autre professionnel formé à cette fin peut vous aider à voir clair dans vos émotions et vous proposer des stratégies pour mieux composer avec la maladie.

Gérer le diagnostic

Un diagnostic de cancer engendre des émotions extrêmement difficiles à vivre, mais vous pouvez poser certains gestes pour mieux accepter la nouvelle :

Renseignez-vous. Tentez d'en savoir le plus possible sur votre diagnostic, les options thérapeutiques, le taux de réussite, etc. Avant de voir votre médecin, préparez une liste de vos questions et de vos préoccupations et faites-vous accompagner par un membre de votre famille ou un ami qui pourra prendre des notes. Le fait de vous renseigner sur votre cancer et de travailler avec votre équipe de soins pour planifier votre traitement vous donnera le sentiment de maîtriser votre maladie et sa prise en charge.

Obtenez du soutien. Malgré toute leur bonne volonté, les membres de votre famille et vos amis pourraient ne pas vous apporter le soutien dont vous avez besoin. Vous pourriez vous tourner vers des gens qui ont vaincu le cancer ou qui ont reçu leur diagnostic récemment. Ils vous raconteront leur expérience et vous donneront une idée de ce qui vous attend.

Les programmes offerts par les hôpitauxca, les cliniques, les cabinets de médecin ou les organismes sans but lucratif peuvent vous offrir ces ressources, tandis que les groupes d'entraide en ligne vous fourniront l'occasion d'exprimer vos peurs, d'échanger de l'information et d'obtenir des encouragements.

Les écrits restent. L'un des meilleurs moyens de gérer vos émotions consiste à les confier à un journal. Mettre vos pensées et vos sentiments sur papier peut contribuer à soulager votre anxiété et vous inciter à exprimer des émotions positives les jours où vous vous sentez particulièrement bien. Vous pourrez relire ces pages les jours plus sombres, lorsque vous devez mobiliser votre guerrier intérieur.

Ne repoussez pas les autres. Il est important de comprendre que votre diagnostic est difficile à accepter pour les gens qui vous aiment. Vos amis et les membres de votre famille voudront tout faire pour vous aider, mais ils pourraient ne pas savoir comment ou quand il convient de le faire. S'ils vous offrent de faire vos courses, de préparer vos repas ou d'aller chercher vos enfants à l'école, acceptez. Reposez-vous sur votre réseau de soutien pendant que vous naviguez dans les méandres de votre diagnostic.

Redéfinissez votre normalité. Selon votre état de santé, poursuivre vos activités quotidiennes, que ce soit aller travailler, faire l'épicerie ou le lavage, peut vous aider à voir au-delà de votre cancer. Même si ces activités se résument à lire un livre, faire du yoga et écouter de la musique, vous tenir occupé vous aidera à sentir que vous avez la situation en mains et que vous n'êtes pas entièrement consumé par la maladie.

Les dommages collatéraux

Un diagnostic de cancer n'a pas que des répercussions sur la personne atteinte. Si un être cher a reçu le diagnostic, vous passerez également par toute une gamme d'émotions que vous pourriez avoir de la difficulté à exprimer. En tant qu'aidant, vous vous sentirez obligé d'être fort et de ne jamais montrer vos émotions. Après avoir appris qu'un être cher a le cancer, vous pourriez :

- vous demander pourquoi vous êtes en santé pendant que l'autre est si malade;
- croire que vous soutenez mal la personne aimée et que vous ne savez pas comment l'aider;
- craindre qu'elle ne soit malade et souffre;
- craindre de la perdre;
- vous sentir coupable de penser que le diagnostic aura des répercussions sur votre propre avenir;
- éviter carrément le sujet;
- pécher par excès d'optimisme, surtout si le pronostic est sombre.

Même si l'être cher traverse des moments excessivement difficiles, vous devez également gérer vos émotions. Prendre soin d'un malade, assumer de nouvelles responsabilités et s'inquiéter constamment
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

de ce que l'avenir vous réserve peut être épuisant. Tenez un journal, confiez-vous à des amis ou à des membres de votre famille, joignez-vous à des groupes d'entraide et faites de votre santé une priorité. Ménagez-vous et n'oubliez pas que même dans les meilleurs moments, aucun aidant, conjoint, parent ou employé n'est parfait.

Être un roc

Pour l'aidant, la chose la plus difficile est de savoir comment aider et quand le faire. Il y a autant de types d'aide qu'il y a de patients. Certains vous demanderont votre aide et vous diront exactement ce dont ils ont besoin, alors que d'autres s'accrocheront à leur indépendance par tous les moyens. Vous tâtonnerez au début, mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras.

Renseignez-vous. Tout comme votre ami ou votre parent, vous devez également comprendre le diagnostic. Faites des recherches en ligne, allez aux rendez-vous chez le médecin, posez des questions, prenez des notes et communiquez avec une organisation qui se consacre au cancer dont l'être cher est atteint. Vous comprendrez mieux de quel cancer il s'agit, vous découvrirez des réseaux d'entraide et vous obtiendrez des conseils sur le soutien à apporter.

Écoutez. Il n'est pas si simple d'écouter les craintes et les pensées les plus sombres de la personne aimée sans lui donner des encouragements comme « tu verras, ça va aller » pour lui faire du bien. Il faut au contraire le laisser parler des sujets difficiles et se contenter d'écouter. Ne lui donnez pas de conseils, car vous ne comprenez pas réellement ce qu'il vit.

Captez les signaux. Tentez de saisir les signaux que vous envoie l'être cher sur la façon dont il souhaite être soutenu.

S'il tient à être seul, laissez-le tranquille. S'il ne semble pas supporter les visiteurs, dites gentiment aux invités qu'il est las. N'en faites pas une affaire personnelle. Il est normal qu'une personne atteinte d'un cancer soit plus calme qu'à l'habitude, ait besoin de temps pour elle-même ou se montre agressive à l'occasion.

Offrez-vous des loisirs. Dans les jours qui suivent le diagnostic, il semble que tout tourne autour du cancer. Il est sain de ne pas oublier de s'adonner à des activités normales, comme aller au cinéma, faire une promenade ou manger en famille. S'amuser ensemble vous permettra de ne pas penser à la maladie pendant un moment.

Une fois passé le choc initial et lorsque vous aurez une idée du traitement envisagé pour vous ou l'être cher, il vous sera probablement plus facile de gérer ces émotions. Chez certaines personnes, un diagnostic de cancer apporte un éclairage, un but et un sentiment d'espoir nouveaux à leur vie. Il y aura de bonnes et de mauvaises journées, mais vous commencerez à savoir ce qui fonctionne pour vous et ce qui ne vous convient pas. Les petites choses qui vous apportaient du réconfort avant la maladie vous seront probablement encore utiles. Tournez-vous vers celles-ci, soyez ouvert aux façons nouvelles de gérer vos émotions et surtout, n'oubliez pas que vous n'avez pas à traverser seul cette difficile épreuve.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.