

den ins!der

n° 91 • Septembre 2022

**Faire face au cancer
d'un proche**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Qu'est-ce qui nous arrive ?

Tu avais un mauvais pressentiment. Tes parents t'ont demandé de venir dans le salon, et te voici assis sur le canapé. Tes grands-parents sont aussi là, ainsi que ton oncle et une

de tes tantes. Le silence se fait enfin. Ta mère annonce alors d'une voix mal assurée que ton père est malade. Il a un cancer.

Il doit être opéré et suivre un traitement spécifique.

Tu es d'abord sous le choc. Puis tu es submergé par la tristesse, la peur et la détresse. Tu ressens alors le besoin d'être seul et tu te réfugies dans ta chambre.

Chaque année, **3 000 nouveaux cancers** sont diagnostiqués **au Luxembourg**. C'est terrible pour les personnes concernées. Mais leurs proches sont eux aussi affectés par la maladie et la nouvelle situation.

Lorsqu'un cancer vient d'être diagnostiqué chez un membre de la famille, il est fréquent que les enfants et les adolescents sombrent dans un gouffre. Le **chaos émotionnel** s'empare d'eux, parce que la peur, la colère et la tristesse

se mélangent. Dans le même temps, ils se posent beaucoup de questions, ce qui est normal. Quels sentiments peuvent faire surface et comment les interpréter ?



La culpabilité

Les enfants ont souvent tendance à se demander si leur propre comportement peut avoir déclenché la maladie. Est-ce que je n'ai pas été sage ? Est-ce que j'ai fait trop de bruit ? Si seulement on ne s'était pas disputés si souvent !

Attention ! **Ce n'est pas de ta faute**. Un cancer n'est jamais déclenché par le stress, des disputes ou autre chose de ce genre. Même si tu as parfois l'impression d'avoir ta part de responsabilité, tu n'y es pour rien. Dis-toi le bien !



La colère

Tu n'arrives pas à comprendre pourquoi la maladie frappe justement ton papa. Tu n'arrêtes pas de te dire : c'est injuste ! Tu veux boxer ton oreiller, crier fort et te cacher.

La colère est elle aussi **une réaction normale**, dont tu n'as pas à avoir honte. Derrière la colère se cache souvent un mélange d'autres sentiments : la détresse, le désespoir ou l'impuissance. Tu en as certainement déjà fait l'expérience : quand tu te sens acculé, tu te mets en colère. Il est important d'en parler avec des personnes avec lesquelles tu te sens à l'aise – tes parents, tes amis ou toute autre personne de confiance.



La peur

Tu as **peur** parce que tu es dans l'incertitude. Est-ce que la maladie est très dangereuse ? Est-ce que ton père peut mourir du cancer ? Tu imagines les pires scénarios.

Il est normal d'avoir peur dans pareille situation. Mais un diagnostic de cancer ne signifie pas pour autant que la personne va mourir. Au cours des dernières décennies, la médecine a beaucoup progressé. Les traitements du cancer sont meilleurs aujourd'hui qu'il y a encore quelques années. Dans bien des cas, on peut guérir du cancer ou vivre encore longtemps avec la maladie.





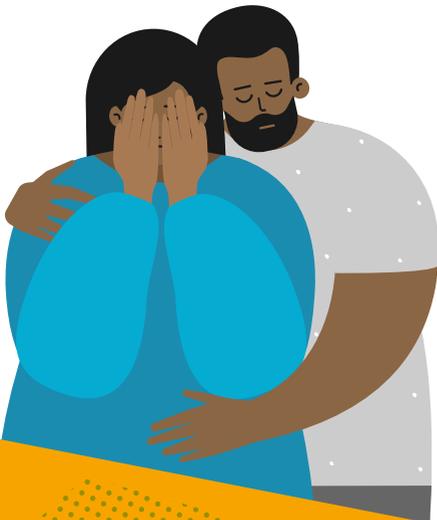
Les parents ont peur aussi

Une maladie grave peut planer sur la vie de famille comme un nuage noir. La maladie est toujours là, recouvre tout de son ombre en permanence et rend la parole difficile. Souvent, les parents se demandent s'ils peuvent parler de la maladie avec leurs enfants – et si oui, comment le faire. Tes parents parlent beaucoup avec d'autres adultes, par exemple les médecins, leurs amis et la famille. Tu as

souvent l'impression qu'on ne te tient pas informé de l'évolution de la maladie.

Mais tu te rends compte que tes parents ne vont pas bien non plus en ce moment. Jusqu'à présent, ils étaient forts, invincibles. Ils riaient et jouaient avec toi, te soutenaient et te consolait. Ils étaient tes points d'ancrage dans la tempête.

Maintenant, tu te rends compte que tes parents ne vont pas bien. Ils sont désormais tristes et fatigués. Ils se disputent souvent. Ils ne rient plus aussi souvent. Ils souffrent autant que toi de cette nouvelle situation et ne savent pas ce dont l'avenir sera fait. Et tes parents sont eux aussi en colère. Ils se demandent : pourquoi nous ?





Cherche le dialogue !

Justement dans cette situation, il est important de ne pas faire le gros dos. Peut-être penses-tu : « *Je préfère ne rien dire, cela va finir par s'arranger.* » Ce ne serait pas la bonne chose à faire. Cherche le dialogue avec tes parents ! Parle-leur de tes peurs et inquiétudes, et tu verras : ta famille ressent vraisemblablement les choses exactement comme toi !

Si tu as du mal à engager le dialogue, tu peux justement le leur dire. Tu peux leur dire : « *J'aimerais parler avec vous, mais je ne sais pas par où commencer.* » Ensemble, vous trouverez une solution. Vous constaterez peut-être que les langues se délient plus facilement en se promenant. Ou encore qu'il t'est plus facile de parler avec ta mère qu'avec ton père, ou inversement.

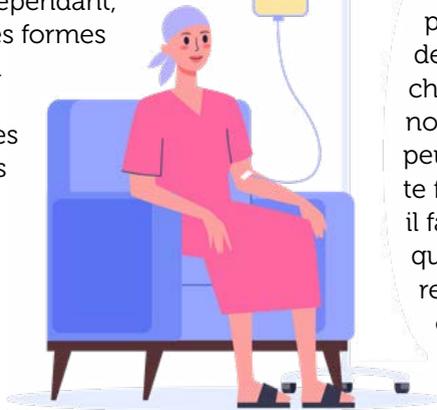




Qu'est-ce qui m'attend ?

Le cancer prend des formes très variées. Une des grandes différences est, par exemple, que la thérapie ne se déroule pas toujours de la même manière. Parfois, une opération suffit à soigner le cancer, parfois une chimiothérapie est nécessaire. Cependant, presque toutes les formes de cancer ont un point commun : le traitement a des effets sur le corps et le moral.

Mais, avant tout, chaque patient vit sa maladie différemment. Certaines personnes supportent très bien le traitement, d'autres sont malades longtemps. Cela peut t'aider de savoir ce qui t'attend.



Les effets sur le corps :

L'un des effets les plus spectaculaires du traitement du cancer est la perte des cheveux.

Comme tu as l'habitude de voir la plupart des membres de ta famille avec une chevelure fournie, ce nouvel aspect physique peut t'inquiéter, voire te faire paniquer. Mais il faut que tu saches que les cheveux repoussent après une chimiothérapie !

Ce traitement épuisant donne souvent mal au ventre et des nausées. Cela peut avoir pour conséquence que certains de tes plats préférés ne soient plus au menu familial pendant quelques semaines ou quelques mois parce que la personne malade n'en supporte plus l'odeur.

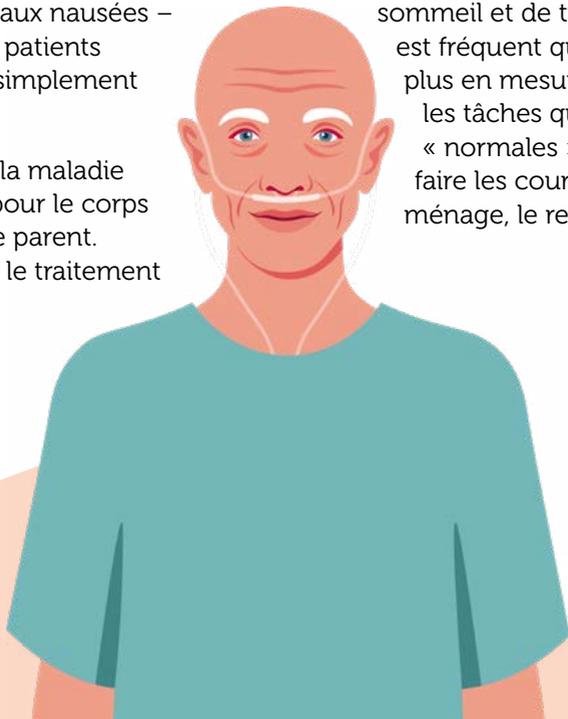


Il est aussi fréquent que les patients perdent beaucoup de poids pendant le traitement. Ils ont le corps amaigri, les traits du visage affaiblis et le teint blafard. N'aie pas peur ! Souvent la perte de poids est liée aux nausées – de nombreux patients perdent tout simplement l'appétit.

Lutter contre la maladie est épuisant pour le corps de ton proche parent. L'opération et le traitement

qui suit éliminent certes les cellules malades du corps, mais les cellules saines en pâtissent elles aussi. C'est pourquoi les patients atteints de cancer sont souvent las et épuisés.

Ils ont besoin de beaucoup de sommeil et de tranquillité et il est fréquent qu'ils ne soient plus en mesure d'assumer les tâches quotidiennes « normales », comme faire les courses, le ménage, le repassage.





Une raison en est la peur que la maladie soit incurable ou récidive. Une autre raison en est que le quotidien est bouleversé. Une personne atteinte de cancer est souvent en arrêt de travail pendant longtemps, ne peut plus faire de sport et n'a pas la force de rendre visite à ses amis. Tous ces facteurs ont des effets sur la santé mentale, ce qui explique que la personne malade puisse souvent se sentir triste.

Les effets sur le moral :

Tu te poses beaucoup de questions et tu ne sais pas de quoi l'avenir sera fait. Ta famille est dans le même cas. Cette incertitude peut faire naître de l'anxiété chez les personnes atteintes de cancer. Celles-ci peuvent, aussi après le traitement, souffrir plus souvent de troubles psychiques comme les dépressions que les personnes qui n'ont pas de cancer.





Les changements dans la vie quotidienne

Quand un membre de la famille a un cancer, beaucoup de choses changent à la maison. Soudain, les rendez-vous à l'hôpital ou chez le médecin sont la priorité absolue, il ne reste plus de temps ni d'énergie pour les tâches ménagères.



Par exemple, il arrive parfois qu'il n'y ait personne à la maison pour t'emmener à ton entraînement de basket. Personne pour t'aider à faire tes devoirs. Que tu doives t'occuper de préparer le dîner. Ou encore personne pour faire ta lessive.

Ces changements dans ta vie de famille peuvent t'agacer. Il y a des enfants et des adolescents qui participent aux tâches ménagères sans qu'on le leur demande, d'autres qui ont plus de mal à le faire. Ce n'est pas non plus à toi de gérer tout le ménage. Mais tu devras aider un peu plus qu'avant.

Faire face à la nouvelle situation

Au début, on peut avoir du mal à se faire à ces changements. Mais tu ne dois jamais oublier que même si la situation est difficile en ce moment, tu as quand même le droit de t'amuser ! Tu as le droit de te changer les idées, de voir des amis, de jouer à des jeux vidéo et de pratiquer tes loisirs – sans avoir mauvaise conscience. Il est important d'avoir cet équilibre, aussi pour ta propre santé mentale.





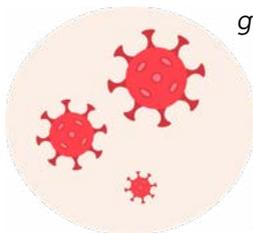
Une adolescente de 14 ans parle du cancer de sa mère

Marie (nom changé par la rédaction) a 14 ans. Au cours des sept dernières années, sa mère a eu trois tumeurs du sein. Marie a vécu la maladie de sa mère comme petite fille et comme adolescente. Elle partage ici son expérience :

« J'étais à la gym. D'habitude, ma mère venait me chercher après l'entraînement, mais ce jour-là, elle est arrivée en plein milieu. Avec ma sœur, de deux ans ma cadette, elle nous a amenées faire un pique-nique. Là, elle nous a raconté qu'elle avait un cancer. Notre mère n'a pas pris de gants avec nous. Et nous avons bien sûr posé beaucoup de questions parce

que nous ne savions pas au juste ce qu'était le cancer. Quelques mois plus tôt, une de mes amies avait vu à la télévision qu'on peut mourir du cancer. Cela m'a bien sûr fait peur, mais ma mère nous a expliqué que le cancer du sein peut se soigner.

J'ai eu la chance que mes grands-parents et mes tantes n'habitent pas loin de chez nous. Lorsque ma mère a été opérée ou était épuisée par ses traitements, la famille s'est occupée de nous. J'ai aussi appris à ménager ma mère. Il nous arrive bien sûr de nous disputer de temps en temps, mais je me dis parfois : je dois faire preuve de retenue maintenant.





Lors du premier cancer, surtout, l'école a été pour moi un refuge sûr. Cela me changeait bien les idées ! A l'époque, j'aimais bien aller à l'école, c'était un endroit où le cancer n'était pas important. Cela me faisait du bien.

Mais j'aurais été mal à l'aise si tout le monde à l'école avait su que ma mère avait un cancer. Je ne peux pas vraiment dire pourquoi, mais cela me gênait. J'en ai parlé uniquement à mes amis proches. Ma mère a aussi informé les enseignants ainsi que les parents de mes amis proches. Quand il m'arrivait de ne pas faire mes devoirs, mes enseignants savaient pourquoi.

Faire des choses que j'aime m'a toujours aidé. Par exemple, j'adore nager et je m'entraîne plusieurs fois par semaine. C'est mon univers à moi, où j'ai du temps à moi. Malgré tout, à chaque cancer de ma mère, je suis allée voir une psychologue.

Simplement pour parler de ce que je vivais au quotidien. Au troisième cancer, je n'ai plus parlé autant du cancer en soi avec la psychologue mais de moi et de mes angoisses.

Par expérience, je donnerais aux enfants et aux adolescents qui vivent une situation semblable le conseil suivant : parlez avec la personne malade. Demandez-lui comment elle fait face à la maladie. Mais d'une manière générale, je crois qu'il est important d'avoir quelqu'un avec qui on peut parler. Pour moi, cela a été ma mère, avec qui j'avais la chance de pouvoir parler ouvertement. Mais cela ne doit pas forcément être la personne malade. L'essentiel, c'est d'avoir quelqu'un avec qui partager ses soucis ! »





Comment le dire à mes amis?



En général, les enfants et les adolescents choisissent très soigneusement les amis auxquels ils parlent de la maladie d'un membre de la famille. Cela tient à des raisons diverses :

- ils ne veulent pas avoir de statut spécial à l'école ;
- ils ont peur qu'on s'apitoie sur eux ;
- cela les dérange d'être au centre de l'attention et de répondre à des questions qui les mettent mal à l'aise ;
- ils s'imaginent que c'est trop lourd à porter pour leurs amis et que ceux-ci pourraient prendre de la distance.

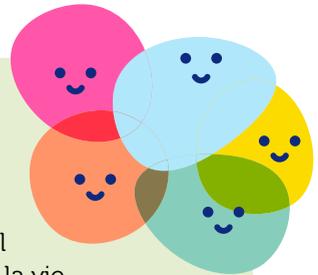


L'école, un endroit « sans le cancer »

La vie scolaire permet par ailleurs souvent d'oublier la situation difficile à la maison. Il est tout à fait normal et compréhensible que tu veuilles avoir un endroit où la vie continue sans changements !

Si tu décides de parler de la maladie avec tes amis les plus proches, voici quelques conseils :

- c'est toi qui décides à qui tu te confies : demande à tes amis de garder le secret. On peut espérer que tes meilleurs amis s'y tiendront.
- c'est toi qui poses les limites : ne te sens pas obligé d'entrer dans le détail de la maladie si tu ne le souhaites pas.
- il peut arriver que certains de tes amis évitent le sujet. Ce n'est pas pour autant qu'ils ne tiennent pas à toi. Cela vaut la peine de faire avec eux des activités qui te permettent d'oublier la réalité quotidienne.





Les effets du cancer d'un proche parent sur le corps et le mental



La manière dont tu vis le cancer d'un membre de ta famille dépend de différents facteurs :

- ton âge : enfant, tu dépends davantage de tes parents, et à l'adolescence, tu te découvres toi-même. Et à 14 ans, tes relations avec tes parents ne sont pas les mêmes qu'à 18 ou 19 ans.
- ton sexe : les filles ont souvent plus de facilité à parler de ce qu'elles ressentent que les garçons.
- ta personnalité : certaines personnes n'éprouvent aucune difficulté à aborder des sujets difficiles, d'autres deviennent agressives.

La colère, la tristesse, la peur et le sentiment de culpabilité sont fréquents chez les enfants et les adolescents. « *Ce sont des sentiments normaux, mais qui peuvent s'exprimer de manière extrême.* », explique la psychologue et psychothérapeute de la Fondation Cancer, Sarah Kretschmer.

Tandis que la famille est le principal point d'ancrage des jeunes enfants, qui se confient souvent à elle, elle ne joue plus ce rôle chez les adolescents. « *L'adolescence est une phase particulière, marquée par de nombreuses transformations et évolutions, la prise d'autonomie est un aspect important* », précise Sarah Kretschmer.



Or, lorsqu'un cancer survient au sein de la famille, il arrive souvent le contraire : la famille resserre les liens et il peut être difficile de conquérir son autonomie dans ces conditions.

Comme les adolescents doivent davantage participer aux tâches ménagères et ont souvent moins de libertés qu'avant, cela crée des conflits supplémentaires. *« Par ailleurs, les jeunes se replient souvent sur eux-mêmes. Ils négligent leur travail scolaire, commencent à fumer ou à consommer de l'alcool »*, observe la psychothérapeute.

Très avancés sur le plan cognitif, mais pas sur le plan affectif

Bien sûr, les enfants de personnes atteintes de cancer ne développent pas automatiquement des maladies psychiques. *« En général, les enfants et les adolescents qui tombent alors malades sur le plan psychique, avaient déjà eu des problèmes auparavant. Le cancer amplifie ces problèmes de santé, mais il n'en est généralement pas à l'origine »*, nuance Sarah Kretschmer.

Le conseil suivant vaut aussi pour les adolescents : cherche un adulte de confiance auquel tu peux te confier. Tout simplement parce que les adolescents sont en général très avancés sur le plan cognitif, mais pas encore sur le plan affectif. *« Des adultes peuvent aider à gérer tes émotions – qu'il s'agisse de membres de la famille ou d'autres personnes de confiance »*, explique la psychologue.



Et que se passe-t-il si l'on ne parle pas de ces sentiments ? *« C'est le corps qui finit par parler, affirme Sarah Kretschmer. Quand les sentiments sont refoulés, des problèmes psychosomatiques comme les maux de ventre ou l'anorexie*

peuvent survenir », met-elle en garde.

Qu'est-ce qui aide ?

Il n'y a pas de remède miracle contre les effets d'un diagnostic de cancer. Mais une chose est sûre : la plupart des activités qui te font du bien t'aideront sans aucun doute ! Cela vaut aussi bien pour ta santé physique que pour ta santé mentale.



Les Romains disaient déjà : un esprit sain dans un corps sain ! Faire du sport, se nourrir sainement et veiller à la qualité de son sommeil sont des compensations saines pour le corps.

Mais on peut aussi faire quelque chose pour sa santé mentale. Cela aide parfois de tenir un journal et d'y noter ses pensées. Il est souvent plus facile de se parler à soi-même que de communiquer avec les autres. On peut aussi tout simplement fermer les yeux, écouter sa musique préférée et déconnecter.



Soutien professionnel :

 **Fondation Cancer** : elle propose des consultations psychologiques et le suivi d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Ces prestations gratuites sont assurées dans différentes langues (luxembourgeois, français, allemand, anglais, espagnol, grec et portugais). Les consultations peuvent aussi avoir lieu par visioconférence.

Internet : cancer.lu / T 45 30 331 / E fondation@cancer.lu

 **Psy Jeunes** : Service de soutien psychologique de la Croix-Rouge luxembourgeoise à destination des adolescents.

Site internet : croix-rouge.lu/service/psy-jeunes / T 27 55 63 00 / E : psyjeunes@croix-rouge.lu

 **SePAS** : les services psycho-sociaux et d'accompagnement scolaires au sein des établissements scolaires luxembourgeois. Souvent, les services SePAS peuvent être les premiers interlocuteurs.

Internet : cepas.public.lu



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: Imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

