



IMPULSION

Ensemble contre le cancer du sein métastatique

J'accompagne un proche



Sans aucun doute, vous ne serez pas seule, vous serez accompagnée par **un membre de votre famille, un ou une ami(e)**. **Ce paragraphe suivant lui est destiné pour mieux vous aider, vous soutenir.**

Document réalisé en collaboration avec
Dr François Bourgognon, psychiatre et psychothérapeute
& Dr Lionel Uwer, oncologue médical - Institut de Cancérologie
de Lorraine - Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy

 **Seagen**[®]

Il est souvent difficile de savoir comment se comporter, ou de trouver les mots, pour accompagner au mieux un proche qui souffre du cancer. La volonté de rassurer, d'encourager, ou encore de soulager, nous conduit parfois à être maladroits...

En tant que parent, conjoint ou ami, votre rôle est de soutenir – et non de guérir – la personne malade. Il est normal que vous n'ayez pas toutes les réponses et que vous ressentiez quelquefois un sentiment d'impuissance. Cela n'enlève en rien l'importance de votre présence à ses côtés. Ne cherchez pas à résoudre ce qui ne dépend pas de vous, ni à nier la gravité de la situation. Employez-vous plutôt à accueillir l'expérience de votre proche (« Comment te sens-tu ? »), à lui témoigner de l'empathie (« Je vois à quel point c'est difficile pour toi, et je le comprends. »), de l'affection (« C'est normal, tu comptes beaucoup pour moi ») et à lui apporter l'aide que vous pouvez.

Encouragez-la à faire du mieux qu'elle peut dans le respect de ses limites, et à prendre soin d'elle, en évitant autant que possible les injonctions à « se battre » et « à ne pas s'écouter ». Car ce n'est pas la même orientation mentale de penser que l'on a une guerre stressante à mener et de considérer qu'il faut travailler à son équilibre.

Enfin, acceptez de ne pas pouvoir faire plus, à certains moments, que de lui consacrer du temps et de l'attention, car c'est assurément ce que vous avez de plus précieux à lui offrir.

