



## Être proche

Le diagnostic est « tombé ». Votre père / mère / frère / sœur / cousin(e) /ami(e) / voisin(e)... a un cancer. Vous voilà donc à vous répéter cette étrange nouvelle dans votre tête en y cherchant un sens introuvable. Vous décidez rapidement de mettre vos doutes de côté (et vos émotions aussi) pour « être là », « soutenir » et surtout « être fort(e) ».

En effet, c'est aussi ça le rôle des proches. Mais comment fait-on cela ? Comment est-on « là » pour un proche qui souffre ? Comment reste-t-on « fort(e) » quand on est rongé(e) par l'angoisse ? Faut-il vraiment "être fort(e)" ?

Sans vous donner le guide du proche parfait, nous allons essayer de vous faire partager ici quelques réflexions issues de l'expérience des membres de JSC.

### Ecouter.

Tout simplement. Laissez l'autre parler sans chercher à le rassurer outre mesure, sans être alarmiste non plus. Simplement lui laisser exprimer ses angoisses et douleurs. Posez lui des questions pour le relancer, sans lui faire subir un interrogatoire non plus.

### Se renseigner.

Essayez de vous informer de votre côté sur les traitements et examens dont il/elle vous parle. Mais méfiez-vous d'internet ! N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant pour vous informer. Intéressez-vous à ce qu'il/elle vit, en lui posant des questions (et en retenant les réponses !). N'hésitez pas également à l'interroger sur le personnel soignant aussi. En effet, les infirmier(e)s et médecins deviennent rapidement des personnes importantes dans son entourage.

### Ne pas comparer !

Chaque pathologie est unique. Son traitement dépend d'une multitude de critères qui rend toute comparaison inutile. Concentrez-vous sur votre proche dans son individualité.

### Soyez vous-même !

Ne vous auto-censurez pas. Il y a certainement des mots qui n'auront pas l'effet escompté. Ce n'est pas grave. Conservez une liberté d'expression tout en gardant un certain tact ! Par ailleurs, il est important pour vous et votre proche de conserver vos habitudes. Vous allez dîner ensemble tous les mardis soirs ? Alors maintenez l'invitation. Ce n'est plus possible ? Apportez un DVD. Chaque proche a son rôle à jouer. Le vôtre est peut-être aussi de lui rappeler que la vie continue...

## Les conseils



### Prenez soin de vous !

Inutile d'essayer d'aider quelqu'un si vous ne vous sentez pas bien. Vos angoisses, votre fatigue, votre douleur sont à prendre en compte. Vous pouvez les évoquer avec la personne que vous accompagnez, mais pensez aussi à trouver de l'aide à l'extérieur. Un ami, le psychologue de l'hôpital, votre médecin traitant, le forum de JSC... vous avez autour de vous de nombreuses personnes ressources, ne les oubliez pas. Vous vous rendrez vite compte qu'en prenant soin de vous, vous prenez aussi soin de votre proche.

### Trouvez votre équilibre.

Chaque relation se base sur un équilibre unique. La maladie vient souvent remettre en cause cet équilibre. A vous de trouver la bonne distance, les rituels et les mots adaptés à ce nouvel état des choses.

### Excusez... mais pas tout !

La peur, la fatigue, la colère sont des états qui poussent parfois à dire et faire des choses que l'on regrette ensuite. Il faut parfois savoir comprendre, excuser et revenir vers la personne. Néanmoins, pensez à lui rappeler que vous avez été blessé(e) et que malgré la maladie vous ne faites pas office de punching-ball !

*« Lorsqu'on a annoncé à mon père son cancer, j'ai eu l'impression que la terre s'écroulait sous mes pieds, je me sentais si triste. Je n'osais plus aller le voir, je ne savais plus quoi lui dire, pourtant c'était mon père! Un jour en cherchant des infos sur internet, j'ai échangé sur un forum, cela m'a beaucoup aidé et m'a fait comprendre que je pouvais aider mon père. Depuis nous passons du temps tout les deux le vendredi après-midi pendant que ma mère n'est pas là. Je crois que ça lui fait autant de bien à lui qu'à moi. » L. T., 28 ans.*

*« J'ai appris que ma meilleure amie avait un cancer assez tardivement, j'ai d'abord été déçue qu'elle ne m'ait rien dit et puis j'ai compris qu'elle voulait me protéger. Durant son traitement nous avons décidé d'apprendre ensemble à tricoter. C'est peut-être idiot mais nous avons ainsi passé beaucoup de temps ensemble et réalisé une écharpe immense! ». S. V., 21 ans.*