

L'ENTRAIDE EN MILIEU DE TRAVAIL... UN BESOIN PRIMORDIAL!



AVRIL 2014



Cancer...un sujet délicat...un combat!

Madame, monsieur, « *Vous avez un cancer* »...ces quatre mots, qui viennent nous frapper en plein visage, sont malheureusement le lot d'une réalité que vivent plus d'une personne en rencontrant leur médecin, et ce, à tous les jours. Apprendre à gérer les répercussions d'une telle annonce peut nous faire passer par toute une gamme d'émotions :

- ❖ Le choc, pouvant même être accompagné du déni, si physiquement nous étions bien (pas malade).
- ❖ La colère devant l'impuissance, la frustration de devoir gérer nos émotions alors que la douleur de cette réalité peut nous donner de l'irritabilité face à ceux qui nous entourent.
- ❖ La peur, allant de la crainte de perdre son emploi ou perdre son combat en passant par la peur de souffrir avec les divers traitements reliés à cette maladie.
- ❖ Le chagrin de devoir faire un deuil de sa santé, de ses projets d'avenir.
- ❖ La solitude de se retrouver isolé face à l'éloignement des proches ou des amis qui ne savent comment réagir lorsqu'ils nous voient.
- ❖ La culpabilité face à ce que nous aurions pu faire pour prévenir cette maladie ou pourquoi nous ne nous sommes pas rendus compte que cette maladie nous envahissait bien avant le pronostic final.

Chaque personne réagit différemment face à un diagnostic de cancer. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de réagir mais pour faire face à la situation il faut pouvoir poser certains gestes pour apprivoiser la nouvelle.

- ❖ Se renseigner permet de travailler conjointement avec l'équipe médicale. Plus nous comprenons la maladie, ses divers traitements, plus on peut la démystifier et s'aider à se reprendre en main.
- ❖ Obtenir du soutien auprès de professionnels de la santé et auprès de gens qui vivent ou ont vécu un cancer. Le partage, l'échange d'information et le soutien seront une ressource inestimable.
- ❖ Évitez de repousser les autres, entourez-vous des gens que vous aimez, qui vous font rire, qui prennent soin de vous, qui vous accompagnent dans ce processus difficile.
- ❖ N'ayez pas peur d'exprimer vos émotions. Mettre des mots sur les maux aide à faire ressortir ce qui nous fait peur, ce qui nous frustre ou ce qui nous angoisse.
- ❖ Définissez vos priorités du moment, faites-vous plaisir! Faites des activités physiques ou un loisir qui vous permet de vous recentrer sur vous-mêmes.

Pour l'aidant, il faut savoir demeurer de roc, car il y a autant de types d'aide que de patients. Prenez la peine de vous renseigner, d'être à l'écoute, de savoir lire entre les lignes pour tenter de comprendre ce qui ferait plaisir à l'autre, captez les signaux pour savoir si la personne préfère être seule ou avoir de la compagnie, bref, soyez présent en respectant vos limites et celles de l'autre. En tout temps, rappelez-vous que les moindres gestes, les moindres paroles pourraient faire toute la différence pour agréementer leur journée!

Isabelle Larouche, personne-ressource en Entraide



De saines habitudes de vie!

Le risque de cancer se traduit par la probabilité d'être un jour atteint de cette maladie. Tout état ou substance qui augmente le risque de cancer est un facteur de risque. Il est donc essentiel d'avoir de saines habitudes de vie afin de diminuer au maximum les facteurs de risque. Voici quelques trucs :

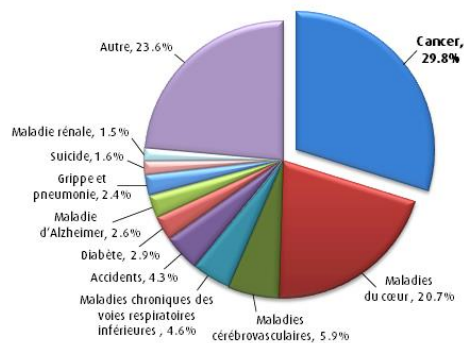
- Ne pas fumer;
- Limiter sa consommation d'alcool;
- Manger équilibré et surveiller son poids;
- Favoriser la consommation de fruits et de légumes.
- Pratiquer une activité physique régulière;
- Se protéger des rayons ultraviolets;
- Avoir des rapports sexuels protégés;

Cependant, chacun à son niveau a des moyens d'agir sur une part de ces facteurs identifiés : ceux qui relèvent de nos modes et conditions de vie et de nos comportements individuels.

Bien évidemment, le fait de respecter à la lettre les trucs ci-dessus n'est pas une garantie que vous ne pourrez développer un cancer. De multiples facteurs sont susceptibles d'intervenir dans l'apparition et le développement d'un cancer. On ne peut pas tous les maîtriser, certains étant encore mal connus, d'autres pas à notre portée. La prédisposition génétique et l'hérédité ne peuvent être éliminées à la source, mais il est possible tout de même de favoriser la prévention dans notre quotidien.

Des statistiques bien réelles...

Proportion des décès attribuables au cancer et à d'autres causes, Canada, 2009



On estime qu'en 2013 :

96 200 hommes au Canada recevront un diagnostic de cancer et 39 400 en mourront.
91 400 femmes au Canada recevront un diagnostic de cancer et 36 100 en mourront.

Chaque jour environ 500 canadiens recevront un diagnostic de cancer.
Chaque jour environ 200 canadiens mourront d'un cancer.

Organismes à votre service

Fondation québécoise du cancer, Service Info-cancer

190, rue Dorchester, bureau 50
Québec (Québec) G1K 5Y9
Téléphone : 418 657-5334
Sans frais : 1 800 363-0063
Télécopieur : 418 657-5921
Courriel : cancerquebec.que@fqc.qc.ca
Site web : <https://fqc.qc.ca/>

Centrespoir-Charlesbourg

7260, boulevard Cloutier
Québec (Québec) G1H 3E8
Téléphone : 418-623-7783
Courriel : centrespoir@videotron.ca
Site web : www.centrespoir.com



Pour rejoindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les mardis et mercredis.
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de : Sylvain Coulombe, Mireille Gagnon, Robert Grace, Marie-Ève Morin et Lynne Perreault.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec Chaudière-Appalaches (CSN).