

Conseils

Soutien par la psycho-oncologie

L'annonce d'une mauvaise nouvelle et le choc émotionnel qui l'accompagne ne peuvent peut-être pas être surmontés sans l'aide d'un spécialiste. Les psycho-oncologues vous aident, vous et vos proches, à gérer les émotions vécues en vous proposant des entretiens. Demandez à votre équipe soignante de vous en recommander.

Échange avec d'autres personnes concernées

- [«www.infoentraidesuisse.ch»](http://www.infoentraidesuisse.ch)
- [«www.parlonscancer.ch»](http://www.parlonscancer.ch)

Soutien d'une équipe de soins palliatifs

Lorsque les traitements visent à soulager les symptômes et non à guérir la maladie, les soins palliatifs offrent une approche permettant de maintenir la meilleure qualité de vie possible. Des équipes spécialisées dans les soins palliatifs accompagnent et soignent également les personnes atteintes de cancer à domicile.

Plus d'informations sur ce sujet

- [«Soigner son apparence durant et après la thérapie»](#), Ligue contre le cancer suisse
- [«Cancer et souffrance psychique»](#), Ligue contre le cancer suisse



Gérer mes sentiments

Bon à savoir

Les personnes atteintes d'un cancer traversent des périodes plus ou moins difficiles. Les rendez-vous de contrôle après les traitements anticancéreux ou l'annonce que la maladie ne peut pas (plus) être guérie sont particulièrement éprouvants. De telles nouvelles sont dramatiques et peuvent bouleverser la vie.

Votre vie quotidienne est également influencée par des émotions changeantes. Les personnes touchées par le cancer et leurs proches peuvent réagir par la colère, la tristesse, le désespoir, la peur, le repli sur soi ou par des symptômes de dépression. Ils se posent de nombreuses questions auxquelles il n'y a pas de réponse. Par exemple : "Pourquoi moi ?"

Dans toutes les phases d'un cancer, votre qualité de vie devrait être au centre de vos préoccupations. Différents professionnels peuvent vous aider à maintenir la meilleure qualité de vie possible en traitant vos troubles et en vous accompagnant. Les recommandations du dépliant visent à vous aider à mieux gérer vos émotions.

Gérer mes sentiments

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none">• Vous acceptez votre situation• Vous avez parfois peur lorsque vous pensez à votre avenir• Certains jours, vous vous sentez épuisé(e) et démotivé(e)	<ul style="list-style-type: none">• Prenez soin de votre corps. Prévoyez des temps de repos pendant la journée.• Profitez des jours où vous vous sentez bien pour faire des activités qui vous font plaisir (par ex. promenade, cinéma, rencontre avec des personnes de confiance).• Essayez de ne pas rester seul avec vos angoisses les jours difficiles.• Exprimez vos sentiments, vos soucis et vos questions à vos proches afin qu'ils puissent vous soutenir.
	<ul style="list-style-type: none">• Vous êtes souvent triste, voire en colère• Vous avez l'impression d'avoir perdu vos repères• Vous avez parfois du mal à vous concentrer sur une activité ou une conversation	<ul style="list-style-type: none">• Envisagez de rejoindre un groupe de parole afin de pouvoir parler avec des personnes dans une situation similaire.• Parlez de vos sentiments, de vos soucis et de vos questions à des personnes de confiance au sein de l'équipe soignante.• Adressez-vous à la ligue contre le cancer de votre canton ou à la Ligne InfoCancer pour obtenir du soutien.
	<ul style="list-style-type: none">• Vous ne pouvez pas vous concentrer sur une activité ou une conversation.• Vous n'arrivez pas à dormir la nuit.• Vous vous sentez désespéré(e) ou sans espoir• Vous paniquez par moments	<ul style="list-style-type: none">• Prenez contact avec l'équipe soignante.