

TOURNÉ VERS L'AVENIR

Se reconstruire après le cancer

**ET APRÈS ?
AVOIR PLEINE CONSCIENCE
DE SON NOUVEAU SOI**

Premier livret d'une série de sept

Votre
guide
pratique



"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux."

Marcel Proust

BIENVENUE

À mesure que les personnes atteintes du cancer finissent leur traitement actif et planifient de retourner à leur vie quotidienne, il est très courant qu'elles aient des interrogations à propos de leur rétablissement. Il peut y avoir de l'incertitude à l'égard des prochaines étapes. Se rétablir du cancer n'est pas seulement question de récupération, mais aussi de guérison – physique, émotive et spirituelle. Le programme *Tourné vers l'avenir* offre du soutien et des ressources aux patients et aux familles pendant le rétablissement.

Nous envisageons le rétablissement comme un processus fondamentalement basé sur l'expérience personnelle. Dans ce sens, il nous était crucial que les personnes ayant vécu l'expérience du cancer fassent parti de la collaboration avec les professionnels de la santé et les chercheurs pour le développement du programme *Tourné vers l'avenir*. Les anciens patients ont ainsi partagé leurs perspectives, identifié les grandes priorités, et collaboré à la conception et au format. Nous croyons fermement que par le biais de leur engagement, ce programme sera une source d'information pratique et pertinente. Nous remercions vivement le Réseau de cancérologie Rossy, les autres partenaires et participants pour cette opportunité.

Rosana Faria, L. Ps.
*Psychologue clinique en
oncologie et coordonnatrice
en oncologie psychosociale,
hôpital de St. Mary*

Susan Law, Ph. D.
*Chercheuse principale
Centre de recherche St. Mary*

Le Réseau de cancérologie Rossy (RCR) est un partenariat entre la Faculté de médecine de l'Université McGill et ses hôpitaux d'enseignement affiliés : le Centre universitaire de santé McGill, l'Hôpital général juif et le Centre hospitalier de St. Mary. Lancé en 2012 grâce au soutien exceptionnel de la Fondation familiale Rossy, le RCR est une initiative de 10 ans qui a pour but d'améliorer la qualité des soins de cancer prodigués aux patients des hôpitaux affiliés à McGill.

L'amélioration de l'expérience du patient tout au long de son cheminement du cancer figure parmi les priorités principales du RCR. Ainsi, l'initiative *Tourné vers l'avenir* traite de la transition vers la vie après le traitement – un moment crucial dans l'expérience du cancer qui fait souvent appel à du soutien additionnel. Le RCR est fier de soutenir cette initiative qui fournit de l'information et de l'assistance essentielles aux patients atteints du cancer qui s'ajustent alors à leur nouvelle réalité à la suite du traitement.

D^r Ari Meguerditchian,
*Directeur, Cancérologie,
qualité et innovation, RCR*

D^r Wilson H. Miller,
Directeur clinique, RCR

REMERCIEMENTS

L'initiative *Tourné vers l'avenir* n'aurait pas pu se concrétiser sans la patience, les conseils et le soutien des patients collaborateurs qui étaient partenaires de recherche de ce projet. Un grand merci à Monique Ferland, Laurie Hendren, George Michaels, Danielle Potas, et Givette Volet pour leurs commentaires et précieuses informations. Nous remercions les professionnels de la santé membres de l'équipe de recherche *Tourné vers l'avenir* : Rosana Faria (psychologue clinique en oncologie, hôpital St. Mary), Susan Law (chercheuse principale, centre de recherche de l'hôpital St. Mary), Tarek Hijal (radio-oncologue, CUSM), et Joan Zidulka (oncologue, hôpital St. Mary). Merci aussi à Mona Magalhaes (coordonnatrice de projet) et Maud Mazaniello (spécialiste des communications bilingues). Nos sincères remerciements à Linda Tracey pour sa révision et ses conseils avisés lors de la création des livrets et à Céline Bailey pour la révision de la version française. Nous sommes également reconnaissants envers Joel Montanez et William Langlais pour leur expertise professionnelle et technique dans la production de la vidéo d'introduction.

Nous devons beaucoup aux patients qui nous ont partagé leurs expériences du traitement et de la vie après le traitement, et qui ont travaillé avec les professionnels de la santé et l'équipe de recherche dans la sélection des sujets des livrets. Nous sommes honorés d'avoir pu entendre vos histoires. Un grand merci aux professionnels de la santé pour nous avoir partagé leur expérience de soins des personnes atteintes du cancer.

Finalement, nous tenons à remercier de tout cœur les professionnels en oncologie qui ont soutenu le développement de la trousse et ont partagé leurs conseils d'expert : Karine Gimmig (Cancérologie, CHSM), Marc Hamel (Oncologie psychosociale, CUSM), Sandra Grant (Cancérologie, CHSM), Maria Milioto (Centres d'évaluation et de réadaptation), Filomena Novello (physiothérapeute, CHSM), Janet Steinberg (Cancérologie, CHSM), Mei-Lin Yee (L'espoir c'est la vie) et Joan Zidulka (oncologue, CHSM).

Ce travail n'aurait pas été possible sans le généreux soutien financier du Réseau de cancérologie Rossy, l'Institut canadien de recherche en santé, et le comité des usagers du Centre hospitalier de St. Mary. Un merci particulier à la Fondation de l'hôpital St. Mary pour leur soutien continu dans la recherche, l'éducation et les services de soins.



FONDATION DE
L'HÔPITAL
ST. MARY

ST. MARY'S
HOSPITAL
FOUNDATION



CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Institut de recherche en santé du Canada



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network

LES EXPERTS



Rosana Faria, psychologue

Rosana Faria est psychologue clinicienne et coordonnatrice des soins psychosociaux au centre de recherche à l'hôpital St. Mary. Ses champs de recherche portent sur l'amélioration de l'expérience des patients et des conséquences sur la santé psychosociale des patients atteints du cancer.



Janet Steinberg, psychothérapeute

Janet Steinberg est titulaire d'une maîtrise en travail social de l'Université McGill ainsi qu'un certificat d'études supérieures en thérapie familiale et de couple. Elle travaille à l'hôpital St. Mary avec les patients et les familles touchés par le cancer. Elle pratique également dans le secteur privé où elle offre des psychothérapies de couple, individuelles et familiales.



Maria Milioto, physiothérapeute

Maria Milioto est physiothérapeute et experte interdisciplinaire en ergothérapie. Elle est présentement copropriétaire et directrice de six Cliniques d'évaluation et de réadaptation à Montréal. Maria est également membre du conseil d'administration de la Coalition Priorité Cancer au Québec.



Tarek Hijal, radio-oncologue

Docteur Hijal est radio-oncologue au Centre universitaire de santé McGill. Sa pratique clinique porte entre autres sur les cancers du sein et colorectal, et les maladies malignes hématologiques. Ses recherches se concentrent principalement sur la diminution de la durée des traitements de radiothérapie pour le cancer du sein.



Joan Zidulka, oncologue

Docteur Zidulka est hémato-oncologue à l'hôpital St. Mary et est professeure associée aux Départements de médecine et d'oncologie de l'Université McGill. Étant oncologue, elle traite toutes les tumeurs solides et hématologiques les plus courantes.



Mei-Lin Yee, défenseur des droits des patients

Mei-Lin Yee a travaillé comme avocate en droit administratif et en gestion des ressources humaines pendant près de 30 ans. À la suite de sa propre expérience du cancer, Mei-Lin est désormais bénévole pour la défense des droits des patients. Cette reconversion lui permet d'exploiter ses expériences professionnelles et personnelles au maximum.



Sandra Grant, diététicienne

Sandra Grant est diplômée de la Faculté des Sciences de l'Université McGill où elle s'est spécialisée en diététique et nutrition humaine. Elle a travaillé à l'hôpital St. Mary pendant plus de 15 ans et dédie maintenant son expertise au traitement contre le cancer.



Karine Gimmig, infirmière pivot

Karine Gimmig est diplômée en sciences infirmières de l'Université de Montréal. Elle travaille depuis 2012 en tant qu'infirmière pivot au Centre de cancer spécialisé dans le cancer du sein et des soins palliatifs à l'hôpital St. Mary.



Nancy Moscato, travailleuse sociale

Nancy Moscato est travailleuse sociale clinique. Elle travaille au Centre universitaire de santé McGill depuis plus de 15 ans, et au Département de radio-oncologie depuis 5 ans. Nancy fournit des ressources, du soutien et des soins psychosociaux aux patients, aux familles et aux aidants tout au long de la maladie et de la convalescence.



Marc Hamel, psychologue

Docteur Hamel est le directeur clinique du Programme d'oncologie psychosociale au Centre universitaire de santé McGill et fournit des services psychosociaux aux patients en oncologie et à leur famille. Ces champs de recherche comprennent le dépistage de la détresse, l'anxiété et la dépression, la peur de la récurrence et l'adaptation.

"Quand on fait la paix avec
le passé, on peut alors
aller de l'avant
vers le futur."

Auteur inconnu

1. ET APRÈS : AVOIR PLEINE CONSCIENCE DE SON NOUVEAU SOI

SECTION I.	IDENTIFIER ET COMPRENDRE VOS BESOINS Commencer votre rétablissement	11
SECTION II.	APPRENDRE À SE (RE)CONNAÎTRE L'auto-évaluation	13
SECTION III.	QUESTIONNAIRE PRATIQUE Identifier vos besoins	17
SECTION IV.	VOTRE PLAN Trouver toutes les informations dont vous avez besoin	23

Vous avez terminé votre traitement et vous entrez dans la phase de convalescence. **Le rétablissement est une période de transition.** C'est le moment où vous pouvez réfléchir à tout ce que vous avez traversé et vous préparer à démarrer un nouveau chapitre. Pendant que vous étiez en traitement, vous étiez probablement plus concentré à traverser cette épreuve et vous sortir de cette période complexe; mais maintenant, vous pouvez porter votre attention sur la récupération de vos forces et vous soigner.



NADIA, se rétablissant d'un cancer du sein, 59 ans

« Quand on est en traitement, on pense seulement à survivre. La période de guérison commence quand on termine le traitement. »

On considère souvent qu'après le traitement contre le cancer, les personnes retournent à leur routine telle qu'elle était avant; toutefois, ce n'est pas toujours le cas. L'expérience du traitement contre le cancer peut affecter le corps comme l'esprit, au-delà du traitement de la maladie. Certaines personnes se rétablissent assez facilement. D'autres peuvent rencontrer plus de difficultés pour retourner à leur routine quotidienne puisqu'elles se sentent différentes de ce qu'elles étaient avant, émotionnellement et physiquement. Il y a de nombreuses raisons à tous ces sentiments et chaque expérience est unique; mais au final, l'idée est que l'expérience du cancer peut changer une personne et affecter sa vie en général. C'est la raison pour laquelle les personnes parlent de la vie après le traitement comme du « **nouveau soi** ».

Le temps est important dans la guérison, pour le corps et l'esprit. Bien que cela puisse être difficile pour le patient en convalescence, il est important de comprendre que les variétés d'émotions peuvent surgir pour tout et partout et c'est normal. Certaines personnes sentent une vague d'émotions, allant du soulagement et l'excitation pour le futur à l'anxiété et la colère d'être dans cette situation. Les gens parlent d'un sentiment de déroute au début parce que leur vie n'est plus structurée en fonction des rendez-vous médicaux, des traitements et des tests. Les effets physiques du traitement peuvent ajouter une autre couche de défis pendant cette période de convalescence. Comme les effets émotionnels, les effets physiques sont variés, selon le traitement reçu, et peuvent à leur tour varier largement d'une personne à une autre.



AMELIA, se rétablissant d'un cancer du sein, 49 ans

« Je me sentais comme perdue, comme si on m'avait laissée sur une île déserte. J'ai eu l'impression que toute ma vie était bouleversée. C'était un saut dans l'inconnu. »

Il est courant de sentir à ce moment que l'on n'a pas de chemin tracé, ou un plan où commencer pour le rétablissement. Pendant le traitement, vous étiez entouré par l'équipe soignante qui vous conseillait à toutes les étapes du parcours; mais maintenant beaucoup de choix et de décisions vous appartiennent. L'objectif de la trousse *Tourné vers l'avenir* est de vous aider dans la préparation d'un plan – une feuille de route – pour découvrir ce qui est vraiment important dans votre rétablissement, et vous offrir des informations, conseils et stratégies sur comment prendre en compte vos besoins et préoccupations. L'information présentée dans la trousse *Tourné vers l'avenir* a été préparée avec les conseils de personnes ayant vécu les différentes phases de traitements et de rétablissement, ainsi qu'avec des professionnels de la santé accompagnant ces personnes tout au long de leur expérience.

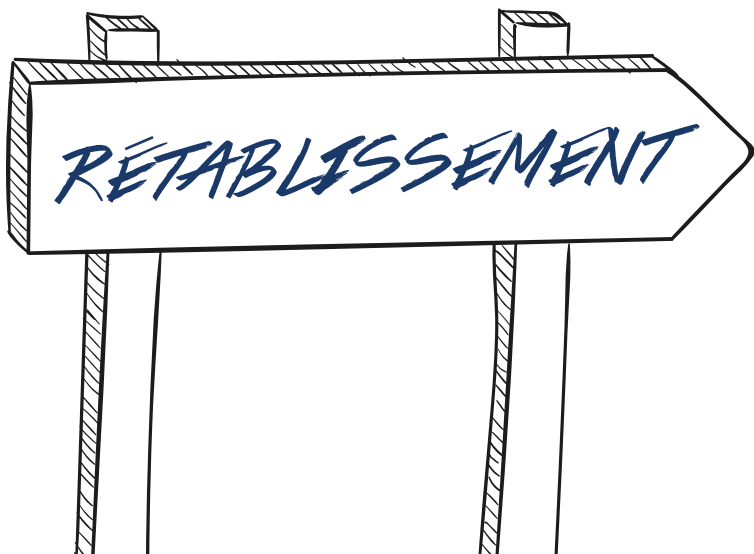
Ces livrets ne fournissent pas d'évaluation approfondie pour un type de cancer en particulier; vous devriez toujours chercher de l'aide professionnelle pour vous aider dans votre rétablissement.

SECTION I. IDENTIFIER ET COMPRENDRE SES BESOINS PENDANT LE RÉTABLISSEMENT

PAR OÙ COMMENCER?

Pendant votre rétablissement, il peut être utile de prendre du temps pour comprendre où vous en êtes maintenant et comment vous vous sentez physiquement, émotionnellement et socialement. Qu'est-ce qui a changé pour vous et comment vous pouvez inclure ces changements dans votre vie.

Le rétablissement est un processus; ce qui n'arrive pas d'un jour à l'autre. Prendre le temps de reconnaître et de réfléchir à son état de santé physique, son bien-être émotionnel et spirituel et ses relations avec les personnes dans sa vie, pourrait être une bonne manière de commencer à aller de l'avant. Certaines personnes souhaiteraient laisser derrière eux l'expérience du cancer, mais ce n'est pas chose facile. Toutes nos expériences nous modèlent et remodelent constamment, ainsi que nos vies. Elles deviennent une partie de nous, de qui nous sommes. En reconnaissant les changements qui se sont produits par votre expérience du traitement, vous pouvez trouver des moyens de faire le pont entre l'avant et l'après traitement pour mieux avancer. Il est important de ne pas ignorer ce qui s'est passé concernant votre expérience du cancer quand vous serez en train de prévoir la manière dont vous voulez vivre votre vie et avancer.



Les changements que vous avez identifiés peuvent être très minimes ou vous amener vers un virage important dans la manière dont vous vivez votre vie. Comprendre où vous en êtes maintenant en matière d'expérience et de son effet peut vous aider à regagner un sens de contrôle sur la vie. Ceci est important parce que pendant votre convalescence, ce seront principalement vos choix et vos décisions qui détermineront à quoi ressemblera votre rétablissement. Pensez à ce que vous devez faire pour vous permettre de vous rétablir et ce qu'il vous est possible de faire, et ensuite prenez le pas sur ces objectifs – ce qui peut être stimulant. Vous êtes la meilleure personne pour savoir ce dont vous avez besoin.

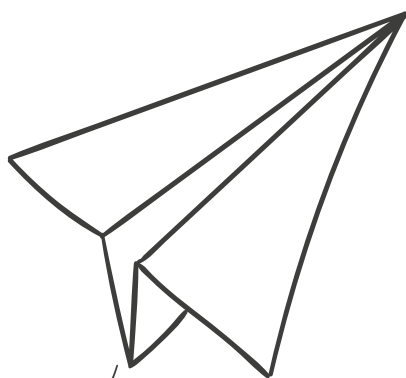
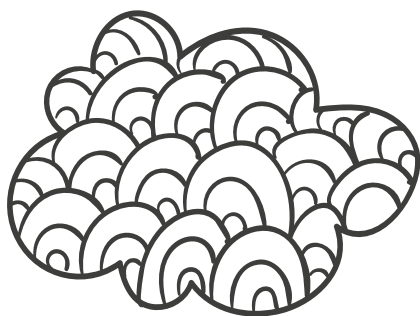
La section II examinera plus en détail les choses à considérer pendant le rétablissement, en allant vers ce qu'il y a après.

La section III comprend un exercice d'auto-évaluation qui vous guide dans ce processus.



« Notre parcours de vie reflète comment nous avons fait nos choix; comment les résultats de nos choix ont été incorporés et comment les changements ont été accueillis; ensuite, seulement ensuite, nous pouvons avoir des histoires à raconter sur notre expérience de la vie. »

- Rosana Faria, psychologue



SECTION II.

APPRENDRE À SE (RE)CONNAÎTRE

L'AUTO-ÉVALUATION

La compréhension et la pleine conscience sont deux outils importants quand vous aborder l'auto-évaluation. La manière de combiner les effets de votre expérience des traitements avec votre vie en convalescence et au-delà de la convalescence vous sera unique. Cependant, il y a quelques étapes simples que tout le monde peut entreprendre pour explorer ses émotions un peu plus profondément.

Dans cette section, l'idée de vous évaluer sera présentée. Pour ce faire, l'auto-évaluation doit être envisagée comme si vous effectuiez un sondage sur ce qui se passe dans votre corps et vos émotions. L'évaluation se divise en 3 parties : votre bien-être physique, vos pensées et émotions et vos relations avec les personnes dans votre vie. Chaque partie proposera un certain nombre d'éléments sur lesquels vous pourriez réfléchir.

VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Avec le temps, votre corps se remettra du traitement. Il est important de vous accorder ce temps-là et d'être conscient de ce que votre corps est en train de vous dire alors que vous vous rétablissez. Le rétablissement physique ne signifie pas seulement que le corps guérit; cela signifie aussi d'accepter tout changement physique que vous pourriez avoir, et d'être capable d'avancer dans la vie.

Plusieurs personnes qui ont vécu le cancer se sentent différentes physiquement, que ce soit visible pour les autres (comme avec la perte d'un membre), ou invisible (comme la fatigue ou la douleur). Vous pourriez vous sentir trahi par votre corps ou peut-être avez-vous un sentiment de culpabilité parce que vous n'aviez pas un mode de vie sain avant votre diagnostic. Il est difficile de comprendre le caractère aléatoire du cancer – il est plus utile à cette étape de penser à comment votre corps a tenu face au traitement et comment vous pouvez prendre soin de lui pour continuer. Prenez le temps d'écouter votre corps et portez attention à comment vous vous sentez physiquement depuis que vous avez commencé votre route vers le rétablissement.

Quelques éléments à prendre en compte :

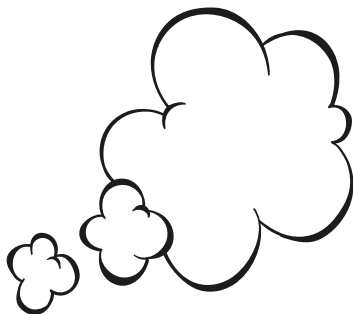
- le niveau de fatigue
- le niveau de douleur
- l'appétit
- les problèmes de mobilité (capacité à bouger)
- le niveau d'énergie.

PRENEZ QUELQUES NOTES : Depuis le début de mon rétablissement, physiquement je sens que ...

VOTRE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL ET ÉMOTIONNEL

Après le traitement, vous pouvez ressentir une variété d'émotions, tels que :

- le soulagement
- la solitude
- la joie
- le bonheur
- la colère
- la tristesse
- le sentiment de dépression
- la reconnaissance
- la peur
- l'amour
- l'excitation pour le futur
- le stress.



Vivre des émotions intenses, qui parfois semblent se confronter les unes aux autres, est normal pendant la période de transition qu'est le rétablissement. Vous avez traversé une période intense de votre vie et peut-être avez-vous mis quelques émotions de côté en étant concentré sur la maladie. Maintenant que vous êtes en convalescence, des émotions fortes peuvent faire surface.

Toutes vos émotions sont naturelles et vraies, et la manière dont vous leur répondez est unique. Toutefois, il est important de reconnaître ses sentiments pour être capable d'avancer parmi eux. Il peut être utile de prendre de la distance pour examiner vos émotions sans jugement et réfléchir à comment elles affectent votre rétablissement. Parler avec quelqu'un de confiance ou avec quelqu'un qui a vécu la même expérience peut aider. En traversant ce processus, souvenez-vous de toujours être gentil avec vous-même.

Une autre partie de votre bien-être émotionnel est **votre système de croyances**. Un système de croyances est une manière de voir la vie et le monde. Il peut être spirituel ou religieux, ou il peut être fait de valeurs et de morales qui guident votre manière de vivre votre vie. Les systèmes de croyance peuvent nous aider à comprendre le sens de la vie, nous donner une force intérieure et de l'espoir, et peuvent nous aider à passer et assimiler les choses qui arrivent dans nos vies qui ne sont pas faciles à expliquer.

Quand certaines personnes vivent une maladie grave, leur système de croyance peut se renforcer. Pour les autres, il peut s'agir de remettre en question leurs croyances ou chercher de nouveaux sens, ou des connexions plus profondes avec les gens et le monde qui les entourent. Tout cela est normal dans l'expérience du cancer et comme les changements physiques, émotionnels et sociaux que vous avez pu vivre, il faut prendre du temps pour y penser et les étudier. Parler avec quelqu'un de confiance – un ami, un proche, un conseiller spirituel ou un professionnel – peut vous aider à traverser cette réflexion.

PRENEZ QUELQUES NOTES : Depuis le début de mon rétablissement, émotionnellement je ressens ...

VOS RELATIONS ET VOTRE VIE SOCIALE

Vos relations avec votre conjoint, votre famille, vos amis et vos collègues de travail peuvent avoir changé depuis votre diagnostic et votre traitement.

Vos relations peuvent avoir été renforcées ou bien déséquilibrées par l'expérience du diagnostic et du traitement. Il est possible que vous souhaitiez passer plus de temps à vous reconnecter avec votre partenaire pendant votre rétablissement, ou travailler sur les émotions auxquelles vous faites face tous les deux en ce moment.

Certaines personnes trouvent qu'elles reçoivent un soutien formidable de la part de personnes en particulier dans leur vie, et curieusement moins de soutien d'autres personnes, ce qui peut en affecter les relations. La fin du traitement peut aussi changer certains aspects de vos relations sociales par le fait que vous ayez changé en tant que personne. Le rôle que les autres attendent de vous, ou la manière dont ils vous voient peut être différente de ce que vous ressentez en ce moment. Par exemple, un supérieur au travail peut attendre de vous que vous reveniez au travail avec la même motivation qu'avant, mais vos objectifs ont peut-être changé maintenant. Ou bien, des amis peuvent croire que depuis votre rétablissement vous n'avez plus besoin de parler de votre expérience du cancer. Vos proches peuvent s'attendre à ce que vous retourniez à votre routine, ou ils peuvent avoir peur que vous soyez trop fragile pour reprendre vos activités quotidiennes comme vous le faisiez avant le traitement. Il peut être utile de réfléchir à comment les relations affectent votre rétablissement et lesquelles d'entre elles sont importantes à travailler.

PRENEZ QUELQUES NOTES : Quand je pense à mes relations avec mon conjoint, ma famille, mes amis et mes collègues, je sens que ...

SECTION III. QUESTIONNAIRE PRATIQUE POUR IDENTIFIER VOS BESOINS

Maintenant que vous avez pris du temps pour penser à votre expérience, vous avez peut-être identifié des éléments de votre vie sur lesquels vous aimeriez vous concentrer pendant votre rétablissement. Cette section comprend un questionnaire avec des questions pratiques qui vous aideront à préparer une feuille de route vers le rétablissement, en identifiant les sujets sur lesquels vous aimeriez avoir plus d'informations, d'accompagnement et (ou) de l'aide. **Nous vous invitons à compléter ce questionnaire et ensuite à consulter le tableau de la page 22 qui vous montrera où – dans les livrets – vous pouvez trouver l'information que vous cherchez.**

Nous vous souhaitons un prompt rétablissement!

COCHEZ LES ÉNONCÉS QUI REFLÈTENT VOTRE EXPÉRIENCE ACTUELLE :

Sur votre état physique :



LA FATIGUE AFFECTE MA VIE QUOTIDIENNE >

☐

JE NE DORS PAS BIEN >

☐

C'EST UN DÉFI POUR MOI DE ME
CONCENTRER SUR QUELQUE CHOSE
POUR UN LAPS DE TEMPS >

☐

J'AI DE LA DIFFICULTÉ À ME RAPPELER DE
CERTAINES CHOSE >

☐

JE RESSENS DE LA DOULEUR
DEPUIS MON TRAITEMENT >

☐

JE RESSENS DES PICOTEMENTS,
DES ENGOURDISSEMENTS DANS
LES MAINS OU LES PIEDS >

☐

MA PERCEPTION DU GOÛT A CHANGÉ

☐

JE RESSENS DE L'INCONFORT DANS
MA BOUCHE/MES DENTS

☐

JE SUIS INQUIET DE MA PRISE
OU PERTE DE POIDS

☐

JE VIS DES PERTES DE CONTRÔLE
DE LA VESSIE OU DE L'INTESTIN

☐

JE SUIS INTÉRESSÉ PAR LA MANIÈRE DONT
UNE VIE Saine PEUT AIDER À GÉRER MES
EFFETS SECONDAIRES POST-TRAITEMENT

☐

J'AIMERAIS DES CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE
PARLER EFFICACEMENT DES EFFETS
SECONDAIRES AVEC MON ÉQUIPE MÉDICALE

☐

JE SUIS INTÉRESSÉ À APPRENDRE COMMENT
LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PEUVENT
M'AIDER À GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES

☐

J'AIMERAIS SAVOIR COMMENT LA NUTRITION
ET UN STYLE DE VIE ACTIF PEUVENT M'AIDER
À ME RÉTABLIR ET BIEN VIVRE

☐

JE ME DEMANDE QUELS TYPES DE NOURRITURE
JE DEVRAIS MANGER POUR GÉRER
MA PRISE OU PERTE DE POIDS

☐

J'AIMERAIS DES CONSEILS EN NUTRITION
POUR GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES

☐

J'AI BESOIN D'IDENTIFIER QUELS TYPES
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE JE PEUX FAIRE

☐

J'AI QUELQUES QUESTIONS SUR
LA SEXUALITÉ ET L'INTIMITÉ

☐

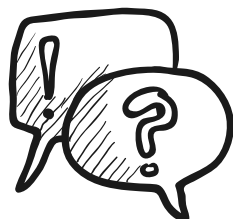
J'AIMERAIS SAVOIR OÙ JE PEUX TROUVER
DES INFORMATIONS SUR LES SERVICES
DE RÉADAPTATION

☐

J'AIMERAIS SAVOIR COMMENT CHERCHER
DES INFORMATIONS FIABLES SUR
MA MALADIE ET MON RÉTABLISSEMENT

☐

Sur votre bien-être émotionnel/spirituel :



J'AIMERAIS EN SAVOIR PLUS SUR LES
ACTIVITÉS QUE JE PEUX FAIRE POUR
AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

☐

JE PENSE QUE LA FATIGUE AFFECTE
MON HUMEUR

☐

J'AI DES INQUIÉTUDES SUR LA RÉCIDIVE
DU CANCER

☐

JE ME SENS MAL ET INCAPABLE
D'ÉCHAPPER À LA TRISTESSE.
SUIS-JE EN DÉPRESSION?

☐

MES ÉMOTIONS INTERFÈRENT AVEC
L'AVANCÉE DE MON RÉTABLISSEMENT

☐

LA COLÈRE EST TRÈS PRÉSENTE
DANS MA VIE

☐

JE ME SENS PLUS ANXIEUSE
QUE D'HABITUDE

☐

JE PENSE QUE J'AI BESOIN DE PARLER À
QUELQU'UN DE CE QUE JE TRAVERSE, MAIS
JE NE SUIS PAS CERTAIN PAR OÙ COMMENCER

☐

Sur vos relations et le travail :

J'AIMERAIS EN SAVOIR PLUS SUR CE QUI
EST À PRENDRE EN COMPTE POUR MON
RETOUR PROGRESSIF AU TRAVAIL

☐

J'AIMERAIS AVOIR DES CONSEILS SUR LA MANIÈRE
DE PARLER DE MA PÉRIODE "INACTIVE" DANS MON
CV OU AVEC UN EMPLOYEUR POTENTIEL

☐

J'AIMERAIS COMPRENDRE MES DROITS PAR
RAPPORT AUX DEMANDES D'ACCOMMODATIONS
RAISONNABLES À MON EMPLOYEUR LORS DE MON
RETOUR AU TRAVAIL

☐

J'AIMERAIS SAVOIR SI JE DOIS PARLER DU
CANCER À MON EMPLOYEUR

☐

J'AIMERAIS DES CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE
PARLER À MON EMPLOYEUR ET MES COLLÈGUES
DE MON EXPÉRIENCE DU CANCER

☐

JE VAIS CHERCHER UN NOUVEL EMPLOI ET JE
VOUDRAIS DES CONSEILS ET DES STRATÉGIES
QUI POURRAIENT M'AIDER

☐

JE PENSE À CHANGER D'EMPLOI OU DE CARRIÈRE ET
J'AIMERAIS OBTENIR DES CONSEILS POUR SAVOIR
COMMENT COMMENCER MA RECHERCHE D'EMPLOI
ET CE QUE JE DOIS PRENDRE EN COMPTE

☐

J'AI DÉCIDÉ DE NE PAS RETOURNER AU TRAVAIL
(OU) JE NE PEUX PLUS TRAVAILLER.
QUELLES SONT LES OPTIONS À CONSIDÉRER? >

☐

JE PENSE QUE LES PERSONNES QUI ONT PRIS
SOIN DE MOI PENDANT MON TRAITEMENT
POURRAIENT AVOIR DU SOUTIEN ET DES CONSEILS >

☐

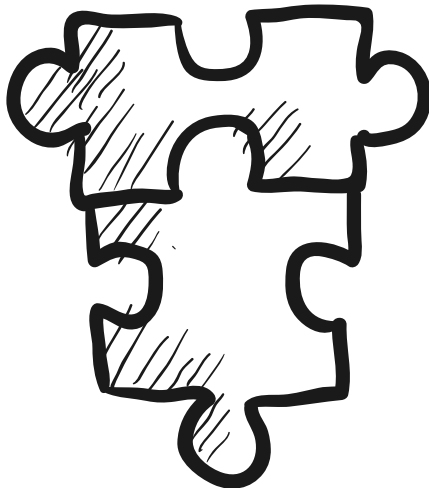
J'AIMERAIS AVOIR DES CONSEILS POUR
FAIRE DES RENCONTRES MAINTENANT QUE
J'AI TERMINÉ MON TRAITEMENT >

☐

JE SENS QUE JE SUIS UNE PERSONNE DIFFÉRENTE
MAINTENANT, MAIS JE NE SUIS PAS CERTAIN DE
QUELLE MANIÈRE ET POURQUOI >

☐

MON EXPÉRIENCE DU CANCER A CHANGÉ
MES RELATIONS AVEC MON CONJOINT,
MA FAMILLE ET (OU) MES AMIS >

☐

**CONSULTEZ LE TABLEAU DE LA PAGE
SUIVANTE QUI INDIQUE LE CHAPITRE
CONTENANT L'INFORMATION QUE
VOUS CHERCHEZ**

RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 1

ET APRÈS: AVOIR PLEINE CONSCIENCE DE SON NOUVEAU SOI

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 2

LES EFFETS SECONDAIRES ET LEURS SYMPTÔMES

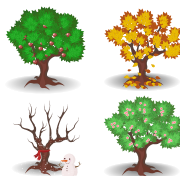
SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 3

ÉMOTIONS, PEURS ET RELATIONS

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 4

SE RETABLIR PHYSIQUEMENT

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 5

RETOUR AU TRAVAIL

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 6

SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



RENDEZ-VOUS AU CHAPITRE 7

INFORMATIONS FIABLES

SI VOUS AVEZ COCHÉ AU MOINS UNE CASE DE CETTE COULEUR >



SECTION IV. VOTRE PLAN



- Chapitre 1.** Et après: Avoir pleine conscience de son nouveau soi
- Chapitre 2.** À quoi s'attendre après le traitement ? Gérer les effets secondaires et leurs symptômes
- Chapitre 3.** Émotions, peurs et relations
- Chapitre 4.** Se rétablir physiquement. Se maintenir en santé
- Chapitre 5.** Retour au travail
- Chapitre 6.** Soutien des proches aidantes et proches aidants
- Chapitre 7.** Où obtenir des informations fiables?

BIBLIOGRAPHIE

« Cancer survivors: Managing your emotions after cancer treatment. » Mayo Clinic, 2014, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-survivor/art-20047129. Consulté le 1^{er} juillet 2016.

« Emotional Side Effects. » American Cancer Society, n.d., www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/emotionalsideeffects/index. Consulté le 1^{er} juillet 2016.

« Emotions After Cancer Treatment. » Livestrong Foundation, n.d., www.livestrong.org/we-can-help/finishing-treatment/emotions-after-cancer-treatment. Consulté le 1^{er} juillet 2016.

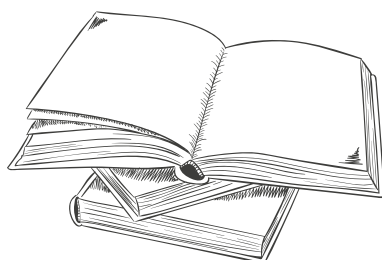
« Facing Forward: Life After Cancer Treatment. » National Cancer Institute, 2014, www.cancer.gov/publications/patient-education/facing-forward. Consulté le 22 février 2016.

Magee, Sherri, et Kathy Scalzo. Picking Up the pieces: Moving Forward After Surviving Cancer. Vancouver: Raincoast Books, 2006.

Proust, Marcel dans Magee, Sherri and Kathy Scalzo. Picking Up the Pieces: Moving Forward After Surviving Cancer. Vancouver: Raincoast Books, 2006, p. 40.

« Your Emotions. » MacMillan Cancer Support, 2014, www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions. Consulté le 1^{er} juillet 2016.

« Vos émotions après un traitement du cancer. » Société canadienne du cancer, n.d., www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/life-after-cancer/your-feelings-after-cancer/?region=qc. Consulté le 1^{er} juillet 2016.



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

La trousse *Tourné vers l'avenir* est à titre informatif uniquement, elle ne remplace pas les conseils des professionnels de la santé.

L'information incluse dans ce livret est offerte à des fins de sensibilisation et d'accompagnement, et devrait être considérée en fonction de votre situation personnelle et de votre état de santé. Les lecteurs ne devraient en aucun cas attendre de consulter ou négliger un avis médical en raison d'informations lues dans cette trousse. Il est prévu que ces informations vous préparent à mieux appréhender les défis que vous pourriez rencontrer pendant votre rétablissement, pour que vous puissiez créer un plan, fixer des objectifs réalistes et en discuter avec votre équipe soignante, mais aussi avec votre famille et vos amis.

Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues ici sont exactes et basées sur des sources à jour au moment de la publication. Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables de la qualité des services ou des informations fournies par les organisations listées dans ce livret. Nous ne soutenons aucun service, produit, traitement ou thérapie en particulier. Si les sites Internet auxquels vous essayez d'accéder ne sont plus actifs, veuillez utiliser la partie en gras de l'adresse (qui vous donne accès à la page d'accueil du site) et ensuite rechercher le sujet à partir de là. Veuillez noter que les URL (adresses des sites Internet) qui sont incluses dans ce livret sont susceptibles de changer selon les mises à jour des informations par les organisations.

Le nom des patients a été remplacé pour protéger leur anonymat.
Dans ce livret, le genre masculin utilisé désigne aussi bien les femmes que les hommes.



Réseau de
cancérologie
Rossy

Rossy
Cancer
Network



CIHR IRSC
Canadian Institutes of
Health Research Instituts de recherche
en santé du Canada



FONDATION DE
L'HÔPITAL
ST. MARY

ST. MARY'S
HOSPITAL
FOUNDATION

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre



McGill



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'île-de-Montréal

Québec



Ce document est disponible, dans son intégralité, en format électronique (PDF) sur le site Web du Centre de recherche de l'hôpital St. Mary à l'adresse suivante :
www.recherchestmary.ca

Dépôt légal – 2^e trimestre 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-920400-04-7 (ensemble)
ISBN 978-2-920400-05-4 (vol. 1) (PDF)
© Centre de recherche, Centre hospitalier de St. Mary (2016)

TOURNÉ VERS L'AVENIR

Se reconstruire après le cancer



1 ET APRÈS ?

2 EFFETS SECONDAIRES ET SYMPTÔMES

3 ÉMOTIONS, PEURS ET RELATIONS

4 SE RÉTABLIR PHYSIQUEMENT

5 LE RETOUR AU TRAVAIL

6 SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS

7 INFORMATIONS FIABLES

