

Les outils spécialisés sur le cancer

Des boîters pour aider les personnes
que le cancer vient toucher.



1

PERSONNE ATTEINTE
DU CANCER

2

PARTENAIRE
DE VIE

3

PROCHES
AIDANTS

Des outils de soutien créés à l'image d'un phare...

Ces outils spécialisés de connaissance de soi ont été principalement conçus en pensant à toutes les personnes touchées par le cancer et à leurs proches, afin qu'ils naviguent dans les eaux troubles de la maladie en conservant le cap et l'espoir.

Parce que nous savons à quel point cette adversité peut être bouleversante, nous avons voulu offrir un soutien concret pour trois situations particulièrement difficiles :

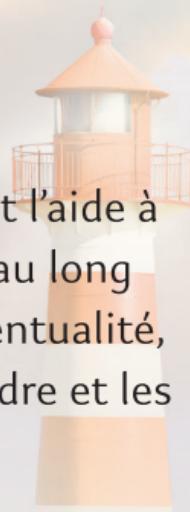
- 1 Lorsqu'on reçoit le diagnostic et que notre monde s'écroule;
- 2 Lorsqu'on accompagne notre partenaire de vie dans cette épreuve;
- 3 Lorsqu'on est l'ami.e, le.la collègue, un parent, un enfant adulte, ou un.e proche de la personne atteinte du cancer.



Ma traversée du cancer

Pour apprivoiser ce que je vis,
à mon rythme, avec mes mots.

Cet outil accompagne la personne atteinte du cancer et l'aide à exprimer ses ressentis physiques et émotionnels tout au long de son parcours avec la maladie, en mettant, dans l'éventualité, des mots sur ses expériences, pour mieux les comprendre et les apprivoiser.



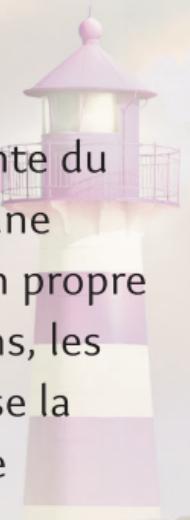


BOÎTIER 2

Ma traversée du cancer

Pour accompagner l'autre sans m'oublier, avec amour et lucidité.

Conçu pour le.la partenaire de vie d'une personne atteinte du cancer, cet outil lui permet de la soutenir en cultivant une présence empathique et ajustée, tout en préservant son propre équilibre physique et émotionnel. Il explore les émotions, les bouleversements et les remises en question que traverse la relation de couple face à la maladie, dans une démarche bienveillante et sans jugement.





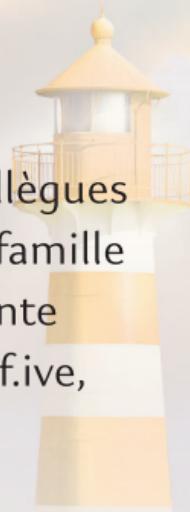
BOÎTIER

3

Ma traversée du cancer

Pour comprendre et soutenir l'autre,
tout en prenant soin de moi.

Cet outil a été conçu pour accompagner les ami.e.s, collègues et proches (parents et enfants adultes, membres de la famille élargie) d'une personne atteinte du cancer. Qu'on se sente comme un.e témoin impuissant.e ou un.e aidant.e actif.ive, ces cartes peuvent contribuer à traverser cette période difficile avec plus de sérénité et de bienveillance.



Un format pensé pour vous

Vous pouvez tenir les cartes entre vos mains, les manipuler et les regarder lorsque vous en avez besoin. Elles sont là pour aider à mieux vous comprendre — que vous viviez la maladie ou que vous souteniez quelqu'un — et à mettre des mots sur ce que vous ressentez.

Sur chacune des cartes, vous trouverez des émotions et des sentiments décrits avec justesse et bienveillance. Puis, tout en douceur, nous vous proposons un regard différent pour apprivoiser ce que vous éprouvez, à votre rythme.

Mode d'utilisation

Les cartes des outils spécialisés pour le cancer sont destinées à une utilisation en contexte personnel, avec un.e proche ou un.e professionnel.le. Elles conviennent également aux groupes de soutien ou aux séances de thérapie personnalisées. Elles offrent un miroir bienveillant à ce que vous ressentez, ainsi qu'une piste douce de réflexion ou d'action, pour vous situer dans la relation.

**Pour une manipulation des cartes en contexte personnel,
voici une approche proposée :**

1. Trouver un espace calme et confortable;
2. Parcourir les cartes par catégorie ou en choisir une au hasard;
3. Écouter ce que cela résonne en moi;
4. Écrire mes réflexions dans un journal ou en discuter avec un.e proche ou un.e professionnel.le de la santé.

Mise en garde

1. Ces outils ne remplacent pas un accompagnement thérapeutique approfondi. Si vous vivez des émotions pénibles qui persistent dans le temps, consultez un.e professionnel.le de la santé.
2. Certaines cartes peuvent raviver des souvenirs douloureux ou déclencher des émotions intenses.
3. Assurez-vous toujours de disposer d'un environnement sécurisant permettant un retour à l'équilibre après votre introspection.

À propos

Ces outils spécialisés ont été pensés et développés par **Sofia Galvao, TRA, thérapeute en relation d'aide^{MD}**. Ayant elle-même été confrontée à l'annonce d'un diagnostic de cancer en 2012, une leucémie lymphoblastique aiguë Ph+, elle a subi une greffe de moelle osseuse, vécu une rechute en 2014, avant d'être dite en rémission. Forte de cette expérience de vie personnelle, Sofia a élaboré un outil qu'elle aurait elle-même souhaité avoir entre les mains lors des moments les plus éprouvants de son parcours avec la maladie.

En effet, nombreuses sont les personnes qui peuvent vivre une détresse émotionnelle importante dans leur vécu avec le cancer, et toute aide est bienvenue et précieuse. Les outils spécialisés destinés aux personnes confrontées au cancer ont donc comme mission de constituer un complément empreint de bienveillance, dans le processus d'accueil de ces ressentis nouveaux et parfois intenses face à la maladie.

Parallèlement à son travail en relation d'aide, Sofia Galvao s'implique activement au sein de la Société de leucémie et lymphome du Canada, où elle accompagne des personnes qui s'adaptent à une nouvelle réalité liée à un cancer du sang.

Remerciements

À mon conjoint Max, pour m'avoir encouragée à créer ces outils et soutenue lorsque les émotions reliées à ce parcours de vie remontaient à la surface. Je lui suis aussi reconnaissante pour son aide précieuse dans la révision du contenu de l'outil destiné aux partenaires de vie; il a lui-même fait cette traversée avant de me connaître.

À ma sœur Barbara qui m'a accompagnée tout au long de cette tempête et a révisé le contenu de ces outils avec moi, mais surtout grâce à qui je suis en vie aujourd'hui par son don de cellules souches.

Merci à vous tous et toutes, qui m'avez encouragée, soutenue et qui avez cru en moi!

Sofia Galvao

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER – QUÉBEC

Services : Ligne d'aide, jumelage, ressources locales, transport, hébergement.

Téléphone : 1 888 939-3333

Site Web : <https://cancer.ca/fr>

SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE ET LYMPHOME DU CANADA (SLLC)

Services : Soutien, information sur les cancers du sang, groupes de soutien, ressources proches aidants.

Téléphone : 1 833 222-4884

Site Web :

<https://www.cancersdusang.ca>

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER – INFO-CANCER

Services : Ligne d'écoute, information, références, soutien aux proches.

Téléphone : 1 800 363-0063

Site Web : <https://fqc.qc.ca>

ROCO (Regroupement des organisations communautaires en oncologie)

Services : Carte interactive pour trouver un organisme local.

Téléphone : 514 506-3503

Site Web : <https://rocoqc.ca/services>

FRANCE

MON RÉSEAU CANCER – FONDATION ARC

Services : Forums, information, échanges avec proches et professionnel.le.s, soutien psychosocial.

Site Web :

<https://monreseaucancer.org/accueil>

SUISSE

LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER (LSC)

Services : Ligne InfoCancer, soutien psychosocial, groupes, documentation, infos juridiques.

Téléphone : 0800 11 88 11

Site Web : <https://www.liguecancer.ch>

BELGIQUE

FONDATION CONTRE LE CANCER

Services : Ligne d'écoute, information, soutien psychologique, ateliers, aide financière, annuaire.

Téléphone : 0800 15 801

Site Web : www.cancer.be

LES ÉDITIONS
E-MOT-ION

Éditer des outils pédagogiques qui favorisent la connaissance de soi, la relation humaine et la solidarité.

editions-emotion.com

Lorsque la vie est bouleversée par un diagnostic de cancer, il est naturel de se recentrer sur soi-même. Pour la personne atteinte, cela signifie naviguer à travers des émotions complexes et des défis médicaux considérables. Pour le.la partenaire, cela implique souvent un mélange de préoccupations, de responsabilités accrues et d'impuissance. Un.e proche, un.e collègue ou un.e ami.e peut vivre aussi des expériences très variées, oscillant entre des sentiments d'utilité et de désarroi.

Les outils spécialisés pour les gens qui vivent avec la réalité d'un cancer sont conçus pour répondre à ce besoin de connexion à ses besoins personnels et de communication en lien avec les émotions vécues face à ce défi majeur.