

Face au cancer : Les 5 erreurs à ne pas commettre



Chaque année, plus de 300 000 personnes doivent affronter le cancer en France. Les pathologies cancéreuses sont des maladies redoutées et taboues.

Personnellement, je l'ai vécu à 29 ans. Quand le diagnostic est tombé, je me suis retrouvée dans un univers inconnu : celui de la maladie, des soins et de l'hôpital. Comme tous les malades, j'ai dû y faire face tout en gérant les réactions de mes proches. Et ce n'était pas facile. À côté de cela, j'ai trouvé des ressources et solutions pour « ne pas rajouter de la crise à la crise ».

C'est pour les partager que j'ai fait mon site, puis écrit mon livre. Je m'exprime en tant que patiente actuellement en rémission. Je ne suis pas médecin. Je n'ai suivi aucune formation médicale et tout ce que vous pourrez lire dans mes écrits ne peut en aucun cas se substituer à une consultation médicale ou à l'avis de vos médecins.

En revanche, je suis convaincue que certaines conséquences du cancer et des thérapies pour le combattre peuvent être allégées.

Voici, pour commencer, les **5 erreurs à ne pas commettre face au cancer**.

Bonne lecture et prenez soin de vous,

Laetitia Lorniac

Erreur 1. Se laisser enfermer par le diagnostic

iiii



Le diagnostic du cancer est un choc. Ça l'est en premier lieu pour la personne malade et, de manière plus indirecte, mais bien présente pour les proches. Devoir affronter la maladie cancéreuse est une épreuve. Dans cette crise, n'oubliez pas que vous avez des ressources.

Ces dernières existent d'abord en vous-même. Votre être et votre existence ne se résument pas à la maladie. Comme tout le monde, des épreuves vous en avez sans doute déjà vécues. Le cancer est l'une d'entre elles. Même potentiellement affaibli, vous avez les moyens de ne pas vous laisser submerger et de trouver les forces pour vous engager dans les traitements.

Ensuite, **ces ressources existent aussi autour de vous.** Il y a l'accompagnement des professionnels disponibles à l'hôpital. Cela peut-être :

- Des psychologues,
- Des diététiciens,
- Des médecins proposant un accompagnement complémentaire à la chimiothérapie, la radiothérapie et à toutes les thérapies connues pour lutter contre les tumeurs,
- Les socio-esthéticiennes,
- ...

Tous ces soignants et aides sont là pour vous soutenir. C'est le cœur de leurs missions.

Il y a aussi les actions des associations qui peuvent proposer des soutiens de qualité. C'est notamment le cas avec les groupes de parole pour les malades et ceux, différents, pour leurs proches.

Erreur 2. S'éloigner de ses proches

iv



Face au cancer, la tentation du repli sur soi peut-être grande. C'est un réflexe naturel qui permet de se concentrer sur soi-même. C'est parfois nécessaire. La limite réside dans le fait que ce repli peut éloigner vos proches.

Tout est une question d'équilibre. Avec le choc du diagnostic, le début des traitements et les effets secondaires, se laisser du temps pour

soi peut-être positif. Mais si cela conduit à un isolement, c'est dommage et cela peut vous être préjudiciable.

Pourquoi ?

Car dans cette épreuve, **se sentir aimé et soutenu est important**. Toutes les personnes malades ne bénéficient pas de ces ressources ; les avoir est une force pour beaucoup.

De plus, vous serez moins fragile face aux possibles crises que comportera la période des traitements. Vous aurez, à vos côtés, des personnes bienveillantes qui vous aideront comme elles le pourront.

En étant entouré, vous serez aussi moins attentifs aux sirènes qui chantent les guérisons faites à base de remèdes alternatifs. Parler à vos proches, échanger, s'interroger c'est vous prémunir de tous les discours farfelus ou des dérives sectaires qui existent, malheureusement.

Erreur 3. Rester dans un centre de soin qui ne vous convient pas

v



Le lieu où vous serez soigné est très important. Nous avons la chance, en France, de bénéficier d'un accès aux soins quasiment universel. Tout le monde (ou à peu près) peut se soigner. Dans le monde, cette situation est exceptionnelle.

Cela étant, il est absurde d'affirmer que toutes les prises en charge sont de même qualité sur l'ensemble du territoire français. Il y a des différences dans le niveau des soins accordés. Il y en a aussi dans la spécialisation des professionnels de santé et des moyens mis à disposition.

L'hôpital dans lequel vous êtes soigné est sans doute irréprochable. Pour en être convaincu, jeter un œil rapide (ou pas) sur les différents palmarès des hôpitaux ne peut pas faire de mal.

Sachez également que demander un second avis sur le traitement proposé fait partie de vos droits. Vous pouvez le faire à tout moment, en prenant garde à ne pas créer de rupture dans la prise en charge médicale.

Sachez également que vous pouvez vous rapprocher d'un centre de référence de lutte contre le cancer. Il y en a 20 en France. Ce sont des établissements d'excellence totalement consacrés au combat contre les pathologies cancéreuses.

Erreur 4. Ne pas faire attention aux effets secondaires

vi



Les traitements contre le cancer sont lourds. Certains effets secondaires sont massifs. Vous aurez sans doute un entretien pour que vous soient expliqués le programme de soins retenu et les effets secondaires des traitements connus. Face à cette liste d'effets indésirables, peu sont systématiques. Il faut plutôt les voir comme des conséquences probables des traitements.

Face à eux, le plus simple est :

- de les anticiper le plus en amont possible,
- et de mettre en place un suivi sous forme d'un tableau ou d'un agenda avec des critères comme leur caractéristique (type : nausées, somnolence, ...), leur intensité, le moment où ils apparaissent ou tout autre élément qui vous semble important.

Ce suivi permettra un échange avec votre équipe soignante pour les prendre en charge. Vous trouverez aussi dans l'e-book de chimio-pratique.com plusieurs astuces pour les combattre, ainsi qu'un tableau pour suivre les effets secondaires.



Erreur 5. Ne pas être rigoureux sur planning de soins

vii

La personne malade du cancer a, le plus souvent, un emploi du temps bien chargé. Entre les rendez-vous médicaux, les consultations de contrôle, les séances de traitements, les analyses à faire, il y a de quoi perdre le fil, parfois.

Essayez, cependant, d'être le plus rigoureux possible concernant tout ce qui relève du médical :

- Ne ratez pas de rendez-vous,
- Soyez à l'heure.

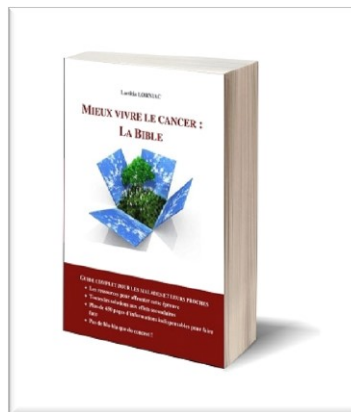
Ce sont deux impératifs, parfois difficiles à tenir. Ils sont importants dans le cadre de la prise en charge médicale. Si vous ne parvenez pas à le faire, avertissez rapidement votre équipe soignante pour que des solutions soient trouvées, sans que cela ne porte préjudice à votre traitement.

Vous souhaitez aller plus loin ?

viii



Le site chimio-pratique.com contient plus de 200 articles en consultation libre.



Mon e-book, disponible sur chimio-pratique.com, propose plus de 450 pages d'astuces pour vous aider à mieux vivre le cancer, les traitements et les effets secondaires. C'est une ressource unique et une véritable réussite avec un taux de satisfaction des lecteurs de 96 %.

Crédits photos

ⁱ Fotolia.com - © Klekta Darya

ⁱⁱ Fotolia.com - © Edler von Rabenstein

^{iv} Fotolia.com - © Romolo Tavani

^v Fotolia.com - © frender

^{vi} Fotolia.com - © leungchopan

^{vii} Fotolia.com - © Zerbor

^{viii} Fotolia.com - © Andrey Popov