



# COMMENT FAIRE FACE AUX IMPACTS DU CANCER SUR LA SANTÉ MENTALE ?

Guide pratique

## Fiche bénéficiaires

### Le saviez-vous ?

En 2023, 433 136 nouveaux cancers ont été détectés en France.

### Quels sont les effets du cancer sur la santé mentale ?

- Développement du stress et de l'anxiété
- Risque accru de dépression
- Sentiment de stigmatisation et isolement social
- Hausse de la fatigue et baisse de l'estime de soi
- Difficulté à maintenir un équilibre vie professionnelle/vie personnelle

### Conseils pour gérer les répercussions de la maladie

#### 1. Déterminez votre degré de transparence

Il est crucial de trouver un équilibre entre la transparence et la protection de la vie privée. Vous décidez de la quantité d'informations à partager avec vos collègues ou supérieurs hiérarchiques.

#### 2. Abordez le sujet avec vos collègues et votre hiérarchie

Lorsqu'il s'agit de communiquer un diagnostic de cancer à ses collègues ou supérieurs hiérarchiques, il est important de choisir le bon moment et le bon cadre pour en parler. Tout dépendra de la nature de la relation que vous entretenez, du contexte professionnels et de vos choix personnels.

#### 3. Anticipez la gestion des émotions de vos collègues

Les collègues peuvent réagir de manière empathique, mais certains peuvent aussi être mal à l'aise, ou se sentir impuissants face à la situation. Il est important de se préparer à différentes réactions et de gérer les émotions de manière calme et ouverte.

#### 4. Demandez du soutien émotionnel

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez rechercher du soutien auprès de collègues de confiance. De même, les employeurs doivent veiller à offrir des ressources comme un accompagnement psychologique ou un accès à des groupes de soutien pour les employés touchés par le cancer.

## A SAVOIR ! Concernant vos droits

#### Confidentialité

Le diagnostic médical d'un salarié est strictement confidentiel. L'employeur ne peut pas partager cette information avec d'autres membres du personnel sans le consentement explicite de l'employé.

#### Congé maladie

L'employé a droit à des congés maladie pour se rendre à ses traitements et se rétablir. Le salarié peut également bénéficier de congés supplémentaires dans certains cas (ex. : congé de solidarité familiale).

#### Aménagement du temps de travail

L'employé peut demander un aménagement de son temps de travail (réduction des heures, télétravail, etc.) en fonction des effets de son traitement.

#### Protection contre la discrimination

L'employé atteint de cancer est protégé contre toute forme de discrimination liée à sa maladie (par exemple, la perte de promotion ou la diminution des responsabilités).

## SOUTIEN ET RESSOURCES DISPONIBLES

- **Ligue contre le cancer** : propose des services d'accompagnement adaptés visant à améliorer votre prise en charge et votre qualité de vie pendant et après la maladie.
- **Fondation pour la recherche sur le cancer** : se consacre à la recherche sur le cancer, qu'elle soit fondamentale, clinique ou préventive.
- **Institut National du Cancer** : propose des ressources sur les droits des patients, les aménagements possibles au travail, et les aides financières.

- **Caisse Primaire d'Assurance Maladie** : offre des informations sur les droits des salariés malades.

### Sources

- Baker, F., & Denniston, M. M. (2005). *Les effets psychosociaux du cancer sur le lieu de travail : L'impact du cancer sur l'emploi et le stress lié au travail.*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, évaluation et gestion : Théorie et applications.*
- Pirl, W. F., et al. (2004). *La dépression chez les patients atteints de cancer : Le rôle des prestataires de soins de santé.*
- Zabora, J. R., et al. (2001). *La prévalence de la détresse psychologique selon le type de cancer.*
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). *Comprendre l'impact de la stigmatisation sur les personnes atteintes de troubles mentaux.*