



Les conseils pour accompagner un proche atteint d'un cancer



1 CHOISISSEZ UN ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ

- ◆ Aidez selon **vos possibilités** : tâches quotidiennes, gestion administrative, rendez-vous médicaux.
- ◆ **Ne culpabilisez pas** si vous ne pouvez pas tout faire.

2 SOUTENEZ ÉMOTIONNELLEMENT VOTRE PROCHE

- ◆ Être à l'écoute et **offrir un espace d'expression** est essentiel.
- ◆ Laissez votre proche **partager ses émotions** sans jugement.

3 COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT

- ◆ **Exprimez vos ressentis** pour éviter les malentendus.
- ◆ **La transparence** permet de mieux gérer les émotions et de renforcer le **lien aidant-aidé**.

4 ACCEPTEZ LES CHANGEMENTS

- ◆ La maladie transforme les **dynamiques relationnelles**.
- ◆ Trouvez un équilibre entre **soutien et respect de l'autonomie**.

Un bon accompagnement repose sur la bienveillance, l'écoute et la communication.

5 ÉCOUTEZ SANS JUGEMENT

- ◆ Favorisez une expression libre et **respectez le rythme émotionnel** de votre proche.
- ◆ Encouragez-le à **verbaliser ses ressentis** sans forcer ni minimiser son vécu.



6 NE CHERCHEZ PAS TOUJOURS DES SOLUTIONS

- ◆ Évitez de **vouloir répondre à tout** : certaines questions médicales doivent être adressées aux professionnels de santé.

7 COMPRENEZ LES DÉCALAGES ÉMOTIONNELS

- ◆ La **période de rémission** est une transition fragile : votre proche peut se sentir encore vulnérable.
- ◆ Soyez conscient que chacun vit cette étape à **son propre rythme**.

8 RESTEZ PRÉSENT ET DISPONIBLE

- ◆ Prenez régulièrement **des nouvelles** pour éviter qu'il ne se sente isolé.
- ◆ Soutenez-le en **l'accompagnant dans ses démarches** et en l'aidant à trouver ses propres ressources.

9 CONTINUEZ À PARTAGER DES MOMENTS « NORMAUX »

- ◆ Votre proche ne se résume pas à sa maladie : **parlez-lui aussi d'autres sujets** et maintenez vos habitudes communes.

N'hésitez pas non plus à **consulter un psychologue** ou demander à **un collègue ou à vos RH de prendre le relais** si certaines conversations sont compliquées pour vous.