



Je les aime, un peu,
beaucoup, *attentivement*

PARLER DE CANCER DU SEIN ET DU RISQUE DE RÉCIDIVE

Un diagnostic de cancer du sein et les traitements qui l'accompagnent peuvent profondément changer votre vie.

Que vous soyez actuellement en traitement ou en rémission, discuter de votre diagnostic, du risque de récurrence et de la prise en charge continue avec votre entourage peut vous sembler intimidant.

Ce guide est conçu pour vous aider à naviguer dans ces conversations importantes avec clarté et confiance.

GUIDE DE DISCUSSION

www.attentivement.be



 **NOVARTIS**

ÉTAPES À SUIVRE ET CONSEILS PRATIQUES POUR SE PRÉPARER

Avant de discuter de votre diagnostic avec d'autres, vous devriez réfléchir à qui vous souhaitez en parler, ce que vous êtes prêt à partager et comment et quand vous souhaitez leur dire. Considérez les étapes suivantes pour vous préparer :

Clarifiez vos objectifs

Déterminez ce que vous souhaitez obtenir de la conversation. Avez-vous besoin de soutien émotionnel, de compréhension ou d'aide pour certains aspects de vos soins ? Ou vous avez juste besoin d'une oreille pour vous écouter ?

Dites-leur ce qui est le mieux pour vous

Tout le monde ne veut pas avoir cette conversation en face à face, car elle peut être très émotionnelle. Au lieu de cela, vous pouvez commencer par un appel téléphonique, un texto ou un e-mail. En abordant la conversation de la façon qui vous met le plus à l'aise, il peut être plus facile de partager la nouvelle.

Ne vous sentez pas obligé de parler de votre cancer

Parler de votre diagnostic de cancer du sein, c'est un choix personnel, et vous ne devriez jamais vous sentir obligé d'en parler si vous n'êtes pas à l'aise. Il est normal de poser vos limites et de décider quand et où vous voulez en parler.

Informez-vous

Comprendre votre état et votre plan de traitement peut vous aider à répondre aux questions avec assurance et à dissiper toutes vos préoccupations concernant un sujet particulier. Des discussions avec votre équipe de soins oncologiques et des recherches préalables peuvent vous aider ici.

Soyez patient avec vous-mêmes

Ces conversations peuvent être difficiles. Si une discussion ne se passe pas comme prévu, donnez-vous le temps de digérer et réessayez quand vous vous sentirez prêt. N'oubliez pas que la conversation peut être très chargée, donc vous laisser le temps de récupérer entre les conversations peut vous aider à vous réaligner.

Cherchez des conseils professionnels

Un médecin, un thérapeute ou un travailleur social en oncologie peut fournir des stratégies de communication supplémentaires et un soutien émotionnel.



PARLER À VOTRE PARTENAIRE

Discuter de votre diagnostic de cancer avec votre partenaire est un sujet émotionnel et sensible, mais cela peut aider à renforcer votre relation en vous donnant à tous les deux l'occasion de vous soutenir mutuellement.

Quand vous serez prêt à parler, essayez de choisir un moment où vous avez tous les deux le temps de vous concentrer l'un sur l'autre. Il est normal d'informer votre partenaire de toute incertitude ou peur que vous ressentez. Il est aussi naturel que votre partenaire ressente ces sentiments. Pour vous aider à aborder cette conversation, voici quelques conseils :

Reconnaître ses émotions

Votre partenaire peut ressentir de la peur, de la tristesse, de l'incertitude ou même se sentir engourdi. Laissez votre partenaire exprimer ses sentiments tout en le rassurant avec les faits et informations que vous avez recueillis sur votre risque.

Mettez en avant votre plan de traitement

Expliquez comment suivre les recommandations de votre médecin, maintenir un mode de vie sain et assister à des contrôles réguliers peut réduire votre risque. Votre partenaire peut même vous proposer de vous aider dans ces étapes.

Discutez de vos besoins

Qu'il s'agisse de soutien émotionnel, d'aide pour les rendez-vous médicaux ou de maintien d'un mode de vie équilibré, faites savoir à votre partenaire ce dont vous avez besoin de sa part.

Réaffirmez votre relation

Le cancer peut mettre des tensions sur les relations, tant physiquement qu'émotionnellement. Il est important de se rappeler mutuellement l'amour et le soutien que vous pouvez vous offrir mutuellement dans les prochaines étapes.

PARLER AVEC FAMILLE ÉLARGIE

Soyez ouvert et honnête

Il est naturel d'être un peu inquiet face aux réactions de votre famille et à l'impact émotionnel que ces conversations pourraient avoir sur les personnes impliquées. Cependant, une communication ouverte et honnête peut vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin pendant cette période.

Décider à qui en parler

Il peut être difficile de décider à qui en parler et quand leur dire. Vous devriez réfléchir à qui vous souhaitez en parler et qui pourrait vous apporter son soutien pendant cette période, que ce soit un soutien émotionnel ou pratique.

Choisir comment leur dire

Tout le monde n'est pas à l'aise avec une conversation en face à face sur ce sujet. Cela peut sembler accablant, et c'est tout à fait normal. Parfois, une conversation en face à face n'est pas possible à cause de certains membres de la famille vivant à l'étranger, par exemple. Vous pourriez d'abord vouloir qu'un ami proche ou un membre de la famille écrive un message pour vous, afin de ne pas être celui qui en informe la famille élargie. La façon dont vous souhaitez aborder la conversation dépend finalement de vous, mais il peut être utile de demander conseil à quelqu'un de proche.

Préparation aux conversations

Avant de prendre contact, il est utile de planifier ce que vous voulez dire et d'anticiper les réactions possibles. Vous devriez vous concentrer sur la transmission des points clés et décider dans quelle mesure vous êtes prêt à partager.

Préparez-vous aux questions, et si vous n'avez pas toutes les réponses, ils comprendront. N'oubliez pas que poser des limites sur certains sujets que vous ne souhaitez peut-être pas aborder peut aider à maîtriser la conversation et les émotions. Vous pourriez constater que des gens sont très disposés à offrir leur aide de toutes les manières possibles, que ce soit en prenant régulièrement des nouvelles, ou même en fournissant des ressources utiles trouvées en ligne.

Moyens de communication potentiels :



Appels téléphoniques

Parler au téléphone permet une interaction immédiate et personnelle sans la pression de se rencontrer en personne.



Communication écrite

Écrire des lettres ou des e-mails vous donne le temps d'exprimer clairement toutes vos pensées et permet aux destinataires de traiter les informations avant de répondre.



Discussions de groupe

Créer un message de groupe privé ou utiliser un réseau social privé vous permet d'informer plusieurs personnes en même temps. Vous pouvez utiliser les contrôles 'administrateur' pour autoriser les réponses, ou les désactiver si vous préférez poursuivre les discussions en privé.

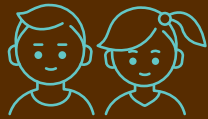


Réfléchis à qui tu veux en parler et qui pourrait t'apporter son soutien pendant cette période...



PARLER À VOS ENFANTS

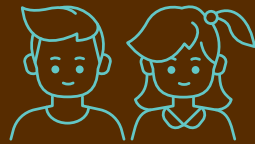
Parler aux enfants du cancer du sein peut être un sujet difficile à aborder. Bien que vous souhaitiez peut-être les protéger de l'inquiétude, une communication ouverte et honnête peut les aider à se sentir plus en sécurité et mieux équipés pour gérer leurs sentiments. Chaque enfant est différent, donc adapter votre approche à son âge, à son niveau de maturité et à ses besoins émotionnels est important.



Jeunes enfants

Les jeunes enfants ont une compréhension limitée de la maladie et peuvent avoir du mal à saisir ce que signifie le cancer. Il est important de garder les explications simples et de se concentrer sur le réconfort et la réassurance. Ils peuvent se poser des questions sur l'impact que cela aura sur leur vie quotidienne et avoir besoin de se sentir en sécurité et soutenus.

- ✓ Utilisez un langage clair et simple qu'ils sont susceptibles de comprendre.
- ✓ Fournissez uniquement les faits essentiels sans les submerger.
- ✓ Rassurez-les en leur disant qu'ils sont en sécurité et qu'ils ne sont pas responsables de la maladie.
- ✓ Préparez-vous à répéter les informations au fur et à mesure qu'ils les traitent au fil du temps.
- ✓ Utilisez des activités ludiques ou créatives pour les aider à exprimer leurs sentiments.



Enfants d'âge scolaire

Les enfants d'âge scolaire sont probablement plus attentifs à la maladie et peuvent comprendre que le cancer est grave. Ils poseront probablement plus de questions et auront besoin de réponses plus claires. Il est important de leur donner suffisamment d'informations sans provoquer de peur et de créer un espace sûr pour qu'ils puissent partager leurs sentiments.

- ✓ Donnez à votre enfant des informations plus détaillées, mais tout de même adaptées à leur âge.
- ✓ Expliquez les bases du cancer et des traitements en termes simples.
- ✓ Encouragez votre enfant à poser des questions et à exprimer ses sentiments.
- ✓ Soyez honnête sur les changements qu'ils pourraient remarquer, comme les effets secondaires physiques.
- ✓ Apportez de la sécurité tout en restant honnête.



Adolescents

Les adolescents auront probablement une compréhension plus mature de la maladie et voudront peut-être des informations plus détaillées sur votre diagnostic et votre traitement. Ils peuvent ressentir une grande variété d'émotions, y compris la colère et la peur. Respectez leur besoin d'indépendance tout en leur offrant du soutien est essentiel.

- ✓ Partagez des informations détaillées et précises sur le diagnostic et le traitement.
- ✓ Reconnaissez et validez les émotions difficiles.
- ✓ Impliquez-les dans les discussions et la prise de décision lorsque cela est approprié.
- ✓ Invitez-les à vous aider à rechercher les options de traitement disponibles.
- ✓ Encouragez-les à poser des questions et à exprimer ce qu'ils ressentent.
- ✓ Respectez leur besoin d'espace et d'indépendance.

Chaque enfant est différent, donc adapter votre approche à son âge, à son niveau de maturité et à ses besoins émotionnels est important.



Rassurez-les

- Les enfants craignent souvent de perdre un parent ou de changer leur vie quotidienne. Rassurez-les en leur disant que vous prenez soin de vous et qu'il existe de nombreuses mesures que vous et vos médecins prenez pour prévenir la récurrence.
- Faites-leur savoir qu'ils peuvent toujours poser des questions et parler de leurs sentiments. Vous pouvez dire par exemple : « Tu n'as pas à avoir peur seul. Je suis là pour répondre à toutes vos questions, et nous pourrions parler quand tu en auras besoin », Cela peut être très réconfortant.
- Rassurez votre enfant en lui montrant qu'il gère très bien les grands changements.

Encouragez les questions

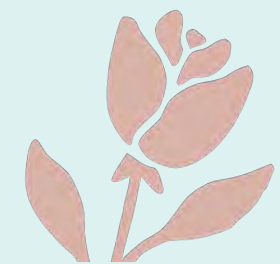
- Laissez aux enfants de l'espace pour exprimer leurs émotions, même s'ils sont contrariés ou confus. Faites-leur savoir que leurs sentiments sont normaux.
- S'ils posent des questions difficiles, il est normal de dire que vous ne savez pas, et vous pouvez trouver les réponses ensemble. Cette approche aide à instaurer la confiance et à maintenir la conversation ouverte.
- Si un adolescent hésite à parler, proposez d'autres moyens de communiquer, comme écrire dans un journal ou parler à un ami ou un membre de la famille.

Maintenir des routines

- Maintenir un sentiment de normalité peut aider les enfants à se sentir en sécurité. Poursuivez les routines familiales, telles que les repas, les rituels du coucher et les activités du week-end.
- Faites-leur savoir que même si vous gérez votre santé, ils peuvent toujours profiter de leur enfance et se concentrer sur l'école, les amis et leurs loisirs.

Offrez un soutien continu

- Rappelez à vos enfants qu'ils ne sont pas seuls. Faites-leur savoir qu'ils peuvent toujours venir vous voir, un autre membre de la famille, un enseignant ou un conseiller scolaire s'ils ont des inquiétudes.
- Si votre enfant ou adolescent souffre d'anxiété ou de tristesse, envisagez de consulter un conseiller professionnel, un thérapeute ou un groupe de soutien pour des enfants de parents atteints de cancer.



IMPLICATION DES AIDANTS

Les aidants jouent un rôle crucial en apportant un soutien à la fois pratique et émotionnel lors d'un diagnostic et d'un traitement du cancer. Qu'il s'agisse de votre partenaire, d'un membre de la famille ou d'un ami proche, avoir quelqu'un en qui vous avez confiance à vos côtés peut faire une grande différence. Une communication ouverte avec votre aidant peut l'aider à vous soutenir de la manière qui vous convient le mieux.

Vous pouvez demander à votre aidant de :

- 1 Assister aux rendez-vous avec vous**
Avoir quelqu'un avec vous lors des rendez-vous médicaux peut aider à réduire l'anxiété et à vous assurer de ne pas manquer les informations importantes. Un aidant peut agir comme une paire d'oreilles supplémentaire et vous aider à vous sentir plus soutenu.
- 2 Poser des questions que vous ne vous sentez pas à l'aise de poser**
Il peut être difficile de se souvenir de tout ce que vous souhaitez demander et de se sentir suffisamment confiant pour poser des questions lors d'un rendez-vous médical. Avoir un aidant avec vous peut faciliter l'obtention des informations dont vous avez besoin, surtout si vous apportez des notes avec vous.
- 3 Apporter un soutien émotionnel et pratique**
Les aidants offrent bien plus qu'un simple soutien médical. Ils peuvent jouer un rôle crucial en vous soutenant émotionnellement, en vous apportant force et stabilité à un moment difficile de votre vie. Savoir comment communiquer vos besoins peut les aider à vous soutenir plus efficacement.
Ils sont là pour vous soutenir, alors vous devriez leur dire comment ils peuvent le faire au mieux. Il est important de poser des limites et de maintenir un certain degré d'indépendance quand on le peut. Une discussion honnête et ouverte à ce sujet avec votre aidant peut vous permettre de trouver un bon équilibre entre l'indépendance et le soutien.



Qu'il s'agisse de votre partenaire, d'un membre de la famille ou d'un ami proche, avoir quelqu'un en qui vous avez confiance à vos côtés peut faire une grande différence.



PARLER DE VOTRE DIAGNOSTIC AU TRAVAIL

Concilier travail et traitement post-cancer peut être difficile. Que vous ayez besoin d'aménagements ou que vous souhaitiez simplement que votre employeur soit au courant de votre parcours de santé, considérez ces étapes :

Trouvez un moment et un lieu appropriés

Il est préférable que cette conversation se déroule dans un cadre privé et à un moment où vous ne vous sentirez pas pressé(e) par le temps. Si possible, trouvez ensemble un créneau qui permette à votre interlocuteur de vous accorder toute son attention et le temps nécessaire pour vous accompagner dans cet échange. Essayez d'éviter les moments juste avant une réunion importante ou stressante, pendant le temps de midi ou en fin de journée. Vous créez ainsi un environnement plus serein et bienveillant, favorisant une discussion ouverte et constructive sur ce sujet.

Connaissez vos droits

Renseignez-vous sur les politiques de votre milieu de travail et sur vos droits concernant le congé médical, les aménagements possibles et la protection contre la discrimination. Discuter de ces questions peut être tout aussi utile pour votre responsable direct ou un professionnel RH, en leur fournissant des moyens concrets de vous soutenir au sein du lieu de travail.

Décidez de ce que vous voulez partager

Vous n'êtes pas obligé de divulguer votre diagnostic ni de fournir des informations détaillées sur votre traitement. Simplement indiquer que vous suivez un traitement médical et que vous pourriez avoir besoin de flexibilité peut suffire. Ce que vous choisissez de partager dépend de vous. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez donner quelques informations supplémentaires pour faciliter les échanges à plus long terme.

Parlez aux RH ou à une personne de confiance

Planifiez un entretien en toute confidentialité afin de discuter de vos besoins ou aménagements éventuels, tels que des horaires flexibles ou des options de télétravail. En fonction de vos responsabilités professionnelles, des modalités de travail plus flexibles peuvent vous permettre de mieux concilier votre activité avec votre traitement et la gestion de vos symptômes.

Planifiez une réunion privée pour discuter de tout besoin ou exigence, comme des horaires flexibles ou des options de télétravail

Loi sur le retour au travail de 2026¹

Lorsque vous vous sentez prêt(e), vous pouvez entamer les démarches pour reprendre le travail. Deux parcours sont alors possibles : le trajet de réintégration ou le trajet retour au travail.

Depuis 2026, la loi « Retour au Travail » est en place. Les trajets existent toujours, mais il y a une accélération de certaines procédures, une réduction des délais d'attente et un renforcement des sanctions.

Le trajet de réintégration au travail :

Ce parcours a pour objectif de vous accompagner lors de votre reprise du travail. Dans ce cadre, votre employeur doit :

- Prévoir un travail adapté ou procéder à un aménagement du poste de travail
- Mettre en place une politique active de gestion des absences et de maintenir le contact avec vous dans le cadre de votre retour au travail. Les modalités de ce contact doivent être définies dans le règlement de travail.

Le trajet de retour au travail :

Ce parcours a pour objectif de vous aider à reprendre une activité professionnelle lorsque votre état de santé le permet. En tenant compte de votre situation, des solutions sont recherchées afin de trouver un travail adapté à vos capacités et à vos besoins.

Selon votre situation, ce parcours peut aboutir à différentes possibilités : une reprise du travail avec certains aménagements, l'exercice d'une autre fonction ou encore le suivi d'une formation.

Toute personne en incapacité de travail, qu'elle ait ou non un emploi, peut demander à bénéficier d'un parcours de retour au travail.

Deux conditions sont évaluées par le médecin-conseil de la mutualité :

1. Être en incapacité de travail.
2. Disposer de capacités suffisantes pour envisager un retour à l'emploi.



¹ <https://emploi.belgique.be/fr/themes/bien-etre-au-travail/reintegration-des-travailleurs-en-incapacite-de-travail-et-prevention>

[illegible]

NOVARTIS

<https://www.worldcancerday.org/fr/passez-a-l'action/comment-parler-du-cancer>
<https://www.ligue-cancer.net/nos-actualites/comment-parler-du-cancer-un-enfant>
<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/le-diagnostic/>
<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/questions-pratiques/le-cancer-et-le-travail/>