

# Autonomie



« Je pensais perdre la tête. Je voulais simplement être capable de faire les choses que je faisais avant d'avoir ça. Ma famille me soutenait vraiment et a pris soin de tout, mais tout ce que je voulais c'était être capable de m'occuper de ma maison et ma famille. J'étais perdu sans ça. »

**Michael, diagnostiqué avec un cancer colorectal**

## Comment cela m'affecte-t-il?

Le cancer et les traitements qui l'accompagnent peuvent apporter de nombreux défis dans votre vie quotidienne. Que vous soyez une personne vivant seule, que vous ayez une jeune famille ou que vous soyez à la retraite, accepter de l'aide de votre entourage et compter sur vos proches pourrait vous permettre préserver votre énergie pour les traitements et la récupération. Il est normal que vous ayez plus de difficulté qu'auparavant à gérer les demandes du quotidien en plus de veiller aux soins personnels que votre état de santé exige. Ceci n'est pas un signe de faiblesse. Votre défi sera d'accepter l'aide qui pourrait vous être offerte par votre famille ou vos amis, ainsi que d'aller vous-mêmes chercher de l'aide si vous en ressentez le besoin.



## Que puis-je faire pour accroître mon indépendance?

Vous pourriez éprouver de la frustration lorsque vous trouvez difficile d'accomplir les choses que vous faisiez facilement avant d'être atteint du cancer. Voici quelques stratégies qui pourraient vous donner le sentiment d'être plus en contrôle :



### **Acceptez l'aide qui vous est offerte**

Les personnes qui ont l'habitude d'être indépendantes peuvent trouver difficile d'accepter de l'aide. Cependant, rappelez-vous le bien-être que vous ressentez lorsque vous pouvez vous-mêmes aider vos proches. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Obtenir du soutien](#) dans la section outils.

- Dressez une liste des personnes qui vous ont offert de l'aide et les moments où elles pourraient être disponibles pour vous en offrir. Cependant, ne vous sentez pas dans l'obligation d'accepter l'aide de tout le monde. Si vous n'êtes pas à l'aise d'accepter l'aide d'une personne pour quelque raison que ce soit, vous pouvez refuser en prenant soin de remercier la personne.
- Si possible, essayez de diversifier les personnes à qui vous demandez de l'aide. Cela peut contribuer à minimiser le risque de l'épuisement de votre proche aidant.



### **Adapter son domicile**

Vous pourriez ressentir des effets secondaires, comme des étourdissements ou avoir moins d'équilibre. Afin d'éviter de vous blesser chez vous, dégagez la surface du plancher afin de ne pas trébucher. Essayez d'améliorer l'éclairage afin de rendre les lieux plus sécuritaires pour vos déplacements.



**De quelle aide ai-je besoin?**



### Écrire vos symptômes

Dressez une liste des choses pour lesquelles vous pourriez avoir besoin d'aide. Par la suite, il vous sera plus facile d'allouer une tâche aux personnes vous ayant offert leur aide.

- Les soins personnels, par exemple le bain ou l'hygiène personnelle.
- Les services à domicile, par exemple le ménage, le magasinage, travaux d'entretien.
- Les tâches familiales, par exemple l'organisation des activités des enfants, tenir à jour la famille au sujet de votre état de santé.
- Le transport, par exemple les déplacements aller-retour aux rendez-vous et aux traitements.
- Une personne de soutien pour les rendez-vous/traitements.
- La préparation des repas.
- Le soin des plantes et des animaux domestiques.



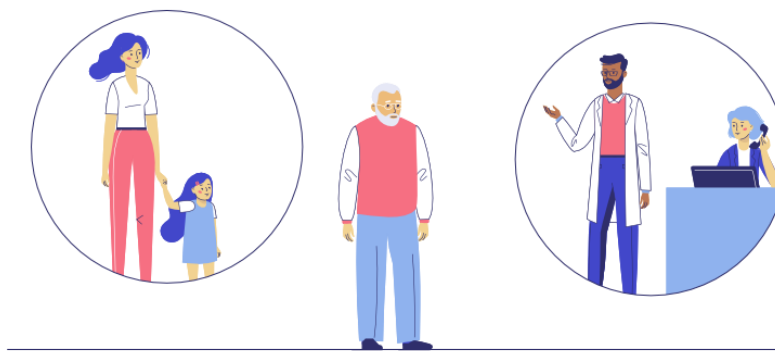
### Communiquez

Un diagnostic de cancer peut changer les rôles et les responsabilités de tous : conjoints, enfants jeunes ou adultes. Que vous viviez seul ou avec d'autres, vous devriez discuter de cela avec vos proches. Parlez-en au fur et à mesure que vos besoins changent. Cette communication peut éviter de surcharger une personne. Si vous aimeriez obtenir de l'aide d'un conseiller ou d'une travailleuse sociale pour cela, référez-vous à la section dans le feuillet d'information [Où puis-je trouver de l'aide?](#) Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [Évolution des rôles et des responsabilités](#) dans la section outils.



### Agissez tôt

Certaines choses peuvent prendre du temps à organiser. Il est préférable de demander de l'aide aussitôt que vous identifiez un besoin.



**Où puis-je trouver de l'aide?**



## **Votre famille et vos amis**

N'ayez pas peur de demander de l'aide. Les gens autour souhaiteraient peut-être vous aider. Ils ne savent probablement pas ce qui vous aiderait le plus. Ils seront contents d'avoir de vos nouvelles, et que vous pensiez à eux pour de l'aide. Voici quelques conseils pour en parler avec vos proches :

- Demandez à votre famille et vos amis de penser à l'aide qu'ils pourraient offrir. À quelle fréquence ? Pour combien de temps ? Notez le tout afin de vous y référer au besoin. Essayez d'utiliser les médias sociaux pour coordonner les tâches d'aide.
- Si vous vivez en famille, réunissez-vous régulièrement pour organiser la prochaine semaine. Vous pouvez créer ensemble un calendrier des rendez-vous médicaux, des traitements et des activités de chacun.
- Dressez une liste de tâches à accomplir. Distinguez qui fait quoi.
- Remerciez les proches qui vous aident. Dites-leur ce qui est apprécié. Exprimez ce dont vous avez besoin ou non. Ils ne peuvent pas deviner vos pensées !

Pensez à une ou deux personnes qui pourraient aider à organiser les éléments mentionnés dans ces suggestions.



## **Votre équipe de soins de santé**

- Si vous ressentez des effets secondaires qui font obstacle à vos activités quotidiennes, parlez-en à votre médecin, votre infirmière ou votre infirmière pivot. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter [Communiquer avec l'équipe soignante](#) dans la section outils.
- Vous pouvez demander à votre médecin de vous référer à un psychologue ou une travailleuse sociale. Cette dernière pourrait vous aider à trouver les services appropriés à vos besoins.
- Consultez votre CLSC afin de savoir quels services pourraient vous être offerts pour vous accommoder.

### ••• **Autres types de soutien**

En cas de doute, demandez – supposez que tous les types d'aide sont disponibles. Si vous pensez avoir besoin d'un service en particulier, n'hésitez pas à demander.

- Si la préparation des repas représente un défi, contactez la popote roulante de votre secteur.
- Votre école, votre travail ou votre communauté spirituelle seraient probablement disposés à répondre à certains besoins l'entretien ménager ou les courses. Si vous êtes mal à l'aise de demander, faites appel à un proche pour vous organiser des services.
- Utilisez les services en ligne pour le magasinage et l'épicerie, s'ils sont disponibles.
- Appelez la Société canadienne du cancer au 1-888-939-3333 pour connaître les services disponibles.
- [Le Fondation québécoise du Cancer](#) fournit un répertoire de ressources. Vous y trouverez des organismes près de chez vous qui offrent une variété de services : l'aide à domicile, l'hébergement, le transport et l'accompagnement ainsi que d'autres ressources de soutien.
- Le centre de bénévolat de votre secteur.



### **Que puis-je faire pour prendre soin de moi?**

En obtenant les services dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne, vous serez davantage en mesure de vous concentrer sur votre santé. Conserver vos forces pendant le traitement améliorera votre capacité à maintenir votre indépendance. Essayez les stratégies suivantes:



### Planifiez ce que vous mangez

- Afin de conserver votre poids, il est probable que vous ayez besoin de plus d'énergie ou de calories pendant le traitement.
- Buvez beaucoup de liquide pour éviter la déshydratation. Si vous vous sentez incapables de manger un repas complet, prenez un supplément alimentaire. Par exemple les suppléments de type *Boost* ou *Ensure*.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et maintenir un système immunitaire en santé. On retrouve les protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les légumineuses et la viande rouge maigre.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou du traitement.
- Pour de plus amples renseignements, consultez [Prendre soin de soi](#) dans la section outils.



### Faire de l'exercice

- Il est habituellement bénéfique de faire de l'exercice pendant le traitement. Vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- L'activité physique peut améliorer le sommeil et l'appétit. L'exercice peut aussi diminuer les effets secondaires comme les nausées et la fatigue.
- Choisissez une activité ou un exercice que vous aimez ou que vous aimeriez essayer. Choisissez une activité facile à intégrer à votre horaire.
- Pour d'informations, consultez [Prendre soin de soi](#) dans la section outils.



## Adoptez des stratégies de relaxation

Les stratégies de relaxation permettent de calmer votre corps et votre esprit. Ces techniques peuvent se pratiquer presque partout. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#) dans la section outils.

- **Exercices de respiration.** Ceux-ci se concentrent sur la respiration lente et profonde. Seulement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à vous détendre.
- **Relaxation progressive des muscles.** Ceci implique la contraction et le relâchement d'un muscle, ou d'un groupe de muscles, un à la fois.
- **Imagerie mentale guidée ou visualisation.** Certaines personnes trouvent que cette technique les détend. Cette stratégie aide à s'imaginer dans un lieu où l'on se sent calme dans la vraie vie. Guidée signifie que quelqu'un vous accompagne à travers le processus en personne ou à l'aide d'un enregistrement.
- **Méditation.** La méditation est une pratique qui consiste à calmer l'esprit, généralement en concentrant son attention sur la respiration. Vous pouvez méditer assis, couché et même en marchant.
- **Massage thérapeutique.** Faites appel à un massothérapeute certifié ayant de l'expérience avec les personnes atteintes de cancer.
- **Activités de relaxation.** Le yoga (certains types) et le tai-chi impliquent des mouvements lents et méditatifs qui aident à détendre l'esprit et le corps. Recherchez les cours avec des instructeurs compétents afin d'apprendre les bonnes techniques.



## Ressources

Pour de plus amples renseignements sur les déplacements et prendre soin de soi, veuillez vous référer ci-dessous.

[Société canadienne du cancer - La vie de famille et le cancer](#)

[Société canadienne du cancer - Avoir le cancer quand on est célibataire](#)

[Société canadienne du cancer - Être actif](#)

[Société canadienne du cancer - Bien manger pendant et après le traitement](#)

[Gouvernement du Québec - Bénéficiaire du service de popote roulante](#)

[Cancer.net – How to stay safe and independent during cancer treatment](#)

[Société canadienne du cancer - Parler du cancer aux enfants](#)

[Info-aidant](#) est ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h pour de l'écoute, de l'information et des références. [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org) 1 855 852-7784

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Breastcancer.org. How to accept and ask for help when living with metastatic breast cancer. 2020.
- Société canadienne du cancer. Bien manger pendant et après le traitement. 2020.
- Société canadienne du cancer. Être actif. 2020.
- Société canadienne du cancer. Avoir le cancer quand on est célibataire. 2020.
- Société canadienne du cancer. La vie de famille et le cancer. 2020.
- Coping together. Getting on top of symptoms. 2013.
- ASCO. How to stay safe and independent during cancer treatment. 2019.
- TEMPO. Needing more help at home. 2016.
- TEMPO. Stressed by the changes in our roles and responsibilities. 2016.

## Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Avis de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débuter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 4 mai 2022**