



## Communiquer avec l'équipe soignante

	Page
<b>1. Savoir à quoi s'attendre suite à un diagnostic ou un traitement pour le cancer</b>	<b>1</b>
<b>2. Connaître le rôle des divers professionnels de la santé impliqués</b>	<b>20</b>
<b>3. Poser des questions à l'équipe soignante</b>	<b>33</b>
<b>4. Informer les professionnels de la santé de ce qu'il se passe dans votre vie</b>	<b>47</b>
<b>5. Obtenir les réponses à nos principales préoccupations pendant les consultations</b>	<b>58</b>
<b>6. Comprendre ce que nous disent les professionnels de la santé</b>	<b>74</b>
<b>7. Annoncer nos décisions à l'équipe soignante</b>	<b>83</b>

Cet outil a été extrait du programme d'autogestion des symptômes TEMPO (programme d'autogestion sur mesure, basé sur le web). Le contenu de ce document a été revu et approuvé par des professionnels de la santé.

## Savoir à quoi s'attendre suite à un diagnostic ou un traitement pour le cancer

*« Eh bien, savoir ce qui m'attendait était probablement la chose la plus importante parce que j'ignorais dans quoi je m'engageais et je ne connaissais personne qui avait reçu le traitement ou qui avait passé par ce que je m'apprêtais à affronter. »*

**Marc, diagnostic de cancer de la prostate**

Le fait de savoir à quoi s'attendre suite à un diagnostic de cancer ainsi que d'obtenir les réponses à ses questions peut augmenter le sentiment de contrôle et diminuer l'inquiétude et la détresse ressenties. Vous aurez une meilleure idée de ce qui vous attend si vous vous documentez davantage sur le diagnostic de cancer et sur ce qui se produit généralement. Discutez toujours des éléments nouveaux que vous avez appris avec vos professionnels de la santé. Ainsi, ils seront à même de vérifier si vous avez bien compris et, le cas échéant, ils pourront attirer votre attention sur le lien entre ces nouvelles connaissances et votre situation. En leur parlant, vous comprendrez mieux ce que signifie le diagnostic, la façon dont le traitement fonctionne, ainsi que l'impact que cela aura sur vous.

### Suggestions pour savoir à quoi s'attendre :

1. Renseignez-vous sur ce qui se produit généralement suite à un diagnostic de cancer.
2. Sachez les questions à poser et le moment de les poser.
3. Identifiez les membres de votre équipe soignante à qui vous pouvez vous adresser.
4. Déterminez les renseignements dont vous avez besoin et l'endroit où les obtenir.
5. N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant et après le traitement.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** Chaque personne réagit différemment à la suite d'un diagnostic de cancer. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## Suggestion n° 1 : Renseignez-vous sur ce qui se produit généralement.

La situation, les antécédents médicaux et les ressources sont uniques à chacun, ce qui fait que **le parcours de chacun avec le cancer est différent**. Il s'agit d'une maladie complexe et il n'y a pas deux expériences identiques. Ainsi, comprendre ce qui est susceptible de se produire vous donnera une idée générale du cheminement qui pourrait être le vôtre.

### **CONSEIL PRINCIPAL: Demandez toujours : « Quelle est la suite des choses? »**

À chaque rencontre avec vos professionnels de la santé, n'oubliez pas de demander :

**« Quelle est la suite des choses? »**

Cette question peut amorcer une discussion sur votre futur immédiat, ce qui pourrait arriver éventuellement, ainsi que le plan que vous devriez établir. À titre d'exemple, si le médecin suggère un examen, demandez-lui quand les résultats seront disponibles, l'issue probable et ce qu'elle signifie dans votre cas.



### **Considérez votre expérience avec le cancer comme un processus de quatre phases :**

1. Diagnostic récent
2. Préparation au traitement
3. Pendant le traitement
4. Après le traitement

Les quatre tableaux suivants comprennent les questions et préoccupations courantes pour chaque phase, ainsi que des suggestions de ce que vous pouvez faire. Une fois que vous aurez lu les tableaux qui correspondent le mieux à votre situation, essayez l'exercice qui suit, « Notre calendrier cancer ». Cet exercice est une occasion de décider des actions que vous prendrez pour découvrir ce qui se produit généralement à la suite d'un diagnostic ou d'un traitement pour le cancer.

## 1. Diagnostic récent : Apprendre le diagnostic et composer avec la nouvelle

Vous pourriez penser :	Ce que vous pouvez faire :
<ul style="list-style-type: none"><li>• De quelle façon peut-on en apprendre davantage sur le diagnostic de cancer?</li><li>• Quel est le stade du cancer?</li><li>• Quelles questions doit-on poser au médecin?</li><li>• Comment compose-t-on avec le diagnostic?</li><li>• Comment l'apprend-on à la famille et aux amis?</li><li>• Quels sont les examens à passer?</li><li>• Que peut-on faire en attendant les résultats?</li><li>• Le diagnostic menace-t-il la vie?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire appel à des personnes ou organismes de soutien pour obtenir des conseils et de la guidance</li><li>• Chercher l'information</li><li>• Demander à quelqu'un de vous accompagner à vos rendez-vous</li><li>• Discuter de vos préoccupations avec votre équipe soignante et essayer d'obtenir des précisions sur le pronostic</li></ul>

## 2. Préparation au traitement : Connaître les traitements, en choisir un et se familiariser avec son plan de traitement

Vous pourriez penser :	Ce que vous pouvez faire :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quels sont les traitements possibles?</li><li>• Quel est le but du traitement?</li><li>• Quel sera l'impact du traitement sur moi?</li><li>• Quels sont les effets secondaires?</li><li>• Qui fait partie de l'équipe soignante?</li><li>• Puis-je continuer à travailler?</li><li>• Faudrait-il considérer les essais cliniques?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous informer sur les traitements offerts</li><li>• Trouver davantage d'information sur le système de santé</li><li>• Vous renseigner au sujet des options de soutien de votre région et les utiliser</li><li>• Dire à votre médecin à quel point vous voulez être impliqué dans les décisions concernant vos traitements</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devrait-on envisager les thérapies complémentaires et alternatives?</li> </ul>	
---	--

### 3. Pendant le traitement : Faire face au traitement et aux effets secondaires

<b>Vous pourriez penser :</b>	<b>Ce que vous pouvez faire :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle sera la durée du traitement?</li> <li>• Comment puis-je composer avec les effets secondaires?</li> <li>• Quel en sera l'impact sur mon travail?</li> <li>• Comment s'assurer que les meilleurs soins sont donnés?</li> <li>• Quels sont les signes que le traitement fonctionne?</li> <li>• Comment peut-on obtenir des soins à la maison?</li> <li>• Quel est le stade du cancer?</li> <li>• Qu'est-ce qui peut être fait pour accélérer mon rétablissement?</li> <li>• Que devrions-nous faire si l'un ou l'autre n'arrive pas à faire face?</li> <li>• Devrait-on envisager les thérapies complémentaires et alternatives?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous informer sur la signification des résultats d'examens</li> <li>• Vous renseigner au sujet des options de soutien de votre région et les utiliser</li> <li>• Commencer ou reprendre une routine d'activité physique adaptée</li> <li>• Discuter avec l'équipe soignante sur la façon de composer avec les effets secondaires</li> <li>• Joindre un groupe de soutien</li> <li>• Les sections <b><i>Obtenir le soutien</i></b></li> </ul>

### 4. Après le traitement : Planifier le suivi et adapter la vie après le traitement OU vivre avec le cancer

<b>Vous pourriez penser :</b>	<b>Ce que vous pouvez faire :</b>
-------------------------------	-----------------------------------

- Qui donnera les soins continus?
- Puis-je pratiquer les mêmes activités qu'avant le traitement (p. ex. : les sports)?
- Est-ce que le cancer reviendra?
- Quels sont les effets secondaires?
- Puis-je continuer à travailler?
- Devrait-on envisager les thérapies complémentaires et alternatives?
- Quels sont les effets à long terme du cancer et de son traitement?
- Que signifiait « cancer » pour moi?
- Comment puis-je obtenir un exemplaire de mon dossier médical pour l'avenir?

- Aborder la question des changements physiques et affectifs ainsi que les besoins continus avec votre famille et votre équipe soignante
- Élaborer un programme de suivi avec l'équipe soignante
- Vous informer au sujet du calendrier des examens de suivi
- Joindre ou continuer à participer à un groupe de soutien

## Exercice : Notre calendrier cancer

Dans ce tableau, notez vos principales inquiétudes et ce que vous pouvez faire à leur sujet.

1. Diagnostic récent	
Nos principales inquiétudes ou questions :	Ce que nous pouvons faire :
2. Préparation au traitement	
Nos principales inquiétudes ou questions :	Ce que vous pouvez faire :
3. Pendant le traitement	
Nos principales inquiétudes ou questions :	Ce que vous pouvez faire :
4. Après le traitement	
Nos principales inquiétudes ou questions :	

## Suggestion n° 2 : Sachez les questions à poser et le moment de les poser

La meilleure façon de savoir ce qui arrivera est de connaître les questions qu'il faut poser ainsi que le moment de les poser. Il est possible que vous ayez l'impression d'avoir beaucoup de questions ou que vous n'ayez pas obtenu une réponse satisfaisante à certaines de vos questions. Cela est assez courant, mais avec un peu de planification, vous pouvez obtenir les réponses dont vous avez besoin.

Toutes vos questions sont importantes, mais certaines seront plus pertinentes à une phase qu'à une autre. Plus bas sont énumérées des questions que vous pourriez avoir pendant les différentes phases.



## Suggestion n° 3 : Identifiez les membres de votre équipe soignante à qui vous pouvez vous adresser

### Ce que disent les experts

Lorsqu'un diagnostic de cancer est posé, une équipe soignante se forme autour de vous. Chaque professionnel de la santé joue un rôle différent et apporte une aide spécialisée. Dans la liste présentée plus bas, vous trouverez plus d'information sur le rôle de chacun de vos professionnels de la santé. En connaissant mieux votre équipe soignante, vous saurez à qui adresser vos questions afin d'obtenir le meilleur conseil.

Professionnel de la santé	Son rôle
<b>Médecin de famille</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vous prodigue des soins primaires généraux</li><li>✓ Surveille votre progrès avant, pendant et après les traitements pour le cancer</li><li>✓ Vous oriente vers des spécialistes qui se pencheront sur vos besoins et problèmes</li></ul>
<b>Oncologue médical</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Est spécialisé dans le diagnostic et le traitement de votre cancer à l'aide des traitements les mieux adaptés à votre condition</li></ul>
<b>Chirurgien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Exécute les chirurgies pour le cancer</li></ul>
<b>Radio-oncologue</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Est spécialisé dans le traitement du cancer par radiothérapie</li><li>✓ Élabore votre plan de traitement</li><li>✓ Prescrit et administre la radiothérapie</li></ul>
<b>Infirmière</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prodigue des soins infirmiers à l'hôpital, dans la communauté ou à domicile</li><li>✓ Apporte du soutien affectif et a le plus grand nombre de contacts avec vous</li><li>✓ Répond à vos questions relatives aux besoins médicaux et aux soins</li><li>✓ Administre les traitements et la médication</li><li>✓ Aide à gérer les symptômes tels que la douleur</li></ul>

## Professionnel de la santé

## Son rôle

### Ergothérapeute

- ✓ Aide à maintenir les activités quotidiennes
- ✓ Vous aide à reprendre vos activités habituelles et à retourner au travail
- ✓ Donne des suggestions pour modifier l'environnement de la maison en fonction de vos effets secondaires aux traitements

### Physiothérapeute

- ✓ Favorise votre rétablissement physique après la maladie
- ✓ Enseigne des exercices visant à maintenir ou restaurer la force musculaire et la mobilité
- ✓ Évalue votre capacité ambulatoire et fournit des outils pour contrer les problèmes de mobilité

### Infirmière pivot ou bénévole

- ✓ Agit comme liaison entre vous et le système de soins de santé
- ✓ Vous aide ainsi que votre conjoint (e) à naviguer à travers les services de santé
- ✓ Constitue un point de contact unique pour obtenir de l'information et du soutien
- ✓ Coordonne les services qui vous sont dispensés
- ✓ Répond à vos besoins physiques, sociaux, affectifs et pratiques

### Pharmacien

- ✓ Prépare les médicaments pour le cancer et autres médications
- ✓ Fournit de l'information sur la médication
- ✓ Vous informe des effets secondaires ainsi que des précautions d'usage lorsque vous prenez certains médicaments

### Diététiste

- ✓ Vous enseigne les bases d'une saine alimentation
- ✓ Offre du soutien et des conseils relatifs à l'appétit

### Psychologue Psychiatre

- ✓ Vous aide ainsi que votre aidant ou les membres de votre famille à comprendre, prendre en charge et composer avec les sensations, les émotions, les pensées, les inquiétudes et les comportements
- ✓ Vous enseigne comment gérer la douleur, le stress, l'anxiété et l'inquiétude
- ✓ Vous aide à vous adapter à l'impact affectif du cancer et de ses traitements

### Psychiatre

- ✓ Prescrit les médicaments en fonction du diagnostic médical

Professionnel de la santé	Son rôle
<b>Travailleur social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peut vous fournir, ainsi qu'à votre aidant ou aux membres de votre famille, des services de counseling ainsi que de l'aide pour trouver du soutien pratique</li> <li>✓ Peut fournir de l'information sur l'endroit dans la communauté où les services sont offerts (p. ex. : soins à domicile, transport, aide financière)</li> <li>✓ Discute avec vous et votre aidant ou les membres de la famille, des besoins affectifs et physiques</li> </ul>
<b>Intervenant en soins spirituels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fournit du soutien et des prières selon vos besoins spirituels ou religieux</li> <li>✓ Offre de la guidance spirituelle en vue de vous à aider à faire face</li> </ul>
<b>Spécialiste des soins palliatifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Offre du soutien pour la gestion de la douleur afin de soulager vos symptômes</li> <li>✓ Vous aide ainsi que votre aidant ou les membres de votre famille en offrant du soutien affectif ou autre type de soutien</li> <li>✓ Peut aider à tout stade du cancer, pas uniquement au stade de fin de vie</li> </ul>

**CONSEIL PRINCIPAL: Sachez la façon de contacter votre équipe soignante.**

Vous devez connaître le moyen de contacter les membres de votre équipe soignante en dehors des heures régulières, ou avec qui communiquer et où aller si votre équipe soignante ne peut être contactée directement.



## Suggestion n° 4 : Déterminez les renseignements dont vous avez besoin et l'endroit où les obtenir

### Premières étapes

Déterminer l'information dont vous avez besoin est l'une des premières étapes à franchir pour savoir à quoi s'attendre d'un diagnostic de cancer et de son traitement. Le fait d'aborder avec votre équipe soignante les sujets que vous jugez importants aidera les professionnels de la santé à cibler l'information qu'ils vous donneront en fonction de vos besoins, afin de vous dresser un portrait plus précis de ce qui pourrait arriver suite à votre diagnostic et votre traitement.

### Exercice : Identification de vos besoins en information

Phase	Information dont je pourrais avoir besoin	En ai-je besoin?
<b>Diagnostic récent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type et symptômes de cancer</li><li>• Chance de guérison, récurrence ou propagation du cancer, impact sur le plan de vie</li><li>• Conséquence si absence de traitement ou traitement reporté</li><li>• S'adapter au diagnostic</li><li>• Communiquer avec les autres au sujet du cancer</li></ul>	
<b>Préparation au traitement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Traitements offerts</li><li>• Effets secondaires</li><li>• Obtenir un deuxième avis</li><li>• Traitements complémentaires et alternatifs</li><li>• Comment fonctionne le traitement et qui est impliqué</li><li>• Changements physiques</li><li>• Essais cliniques</li><li>• Coût du traitement, assurance et autres questions financières</li><li>• Durée habituelle de l'arrêt de travail</li></ul>	

<p><b>Pendant le traitement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'adapter aux effets secondaires et points positifs et négatifs du traitement</li> <li>• Réactions affectives</li> <li>• Traitements complémentaires et alternatifs</li> <li>• Counseling</li> <li>• Soutien pratique (p. ex. : soins à domicile)</li> <li>• Groupes de soutien et soutien d'autres patients ou soignants</li> <li>• Impact sur la famille, les amis, les aidants et les relations</li> <li>• Impact sur le travail et les activités sociales</li> </ul>	
<p><b>Après le traitement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogestion de la santé</li> <li>• Nutrition pendant le rétablissement</li> <li>• Soins de suivi suite au traitement</li> <li>• Prévenir les complications</li> <li>• Durée du rétablissement</li> <li>• Obtenir des fournitures médicales ou de l'équipement</li> <li>• médical</li> <li>• Maintenir une santé physique</li> <li>• Maintenir une santé mentale</li> <li>• Favoriser la santé</li> <li>• Surveillance de la maladie ou du cancer</li> <li>• Reprendre le travail</li> </ul>	

## Deuxième étape : Où trouver l'information dont vous avez besoin

### Internet

Cherchez les sites Web gouvernementaux, sans but lucratif, ou officiellement sanctionnés comme le **Partenariat canadien contre le cancer** et la **Société canadienne du cancer** afin de trouver des renseignements fiables.

### Organismes pour le cancer

Au Canada, on trouve une foule d'organismes subventionnés par les gouvernements ou la communauté qui offrent une gamme de ressources précieuses aux patients et à leurs familles. Vous pouvez trouver une liste de ces organismes dans le feuillet d'information «

### Gouvernement

On trouve également des renseignements sur des types précis de cancer ou de maladies par le biais d'agences gouvernementales comme l'**Agence de la santé publique du Canada** en allant à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique.html>.

### Communauté et organismes sans but lucratif

Les feuillets d'information, brochures et publications de la **Société canadienne du cancer** ([www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)) contiennent de l'information sur les nouvelles technologies et la recherche. La Société canadienne du cancer travaille en collaboration avec plusieurs sociétés et organismes provinciaux afin de vous fournir de l'information actualisée. Si vous avez besoin de soutien ou si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333 ou ATS 1 866 786-3934.

### Librairies et bibliothèques

Les bibliothèques possèdent plusieurs livres sur le cancer. Demandez à votre équipe soignante des conseils sur le choix de livres fondés sur la recherche qui contiennent l'information dont vous avez besoin. Les groupes de soutien pour le cancer ont souvent des livres et de l'information que vous pourriez consulter. La Société canadienne du cancer recommande des lectures et produit ses **carnets gratuits**. Suivez ce lien vers un carnet traitant du cancer de la prostate : <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/prostate/prostate-cancer/?region=on>.

## **CONSEIL PRINCIPAL: Soyez prudents lorsqu'il est question des recherches faites sur Internet.**

Internet recèle une quantité astronomique de renseignements et à peu près n'importe qui peut y publier du contenu. Soyez prudent quant à l'information que vous y trouvez et la personne qui l'a rédigée. Validez toujours cette information auprès de votre équipe soignante.



Il peut être bénéfique d'échanger des réflexions, des préoccupations, des conseils et des idées avec des personnes qui sont ou ont déjà été dans une situation similaire. Voici quelques avenues à explorer :

### **Soutien individuel**

Pour du soutien individuel, par téléphone ou en personne, communiquez avec la **Société canadienne du cancer**. Pour en savoir davantage, composez le 1 888 939-3333 ou visitez le [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).

### **Groupes de soutien**

Pour trouver un groupe de soutien dans votre région, adressez-vous à votre équipe soignante (votre infirmière ou votre travailleur social) ou communiquez avec la Société canadienne du cancer. Certains organismes consacrés au cancer aident les gens à trouver des groupes de soutien. Vous pouvez essayer :

- Cancer de la Prostate Canada  
<http://www.prostatecancer.ca/Supporting-You/Services/Support-Groups>

### **Professionnels de la santé**

Votre équipe soignante constitue une bonne ressource d'information adaptée à votre situation. Vos professionnels de la santé pourraient vous faire rencontrer des patients et aidants qui vivent les mêmes expériences.

### **Internet**

Vous pouvez interagir avec les autres par le biais de blogues, forums en ligne, clavardoirs et réseaux sociaux.

## **Suggestion n° 5 : N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant et après le traitement**

### **Ce que disent les experts**

Votre rendez-vous avec un professionnel de la santé est le moment idéal pour vous informer au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur cheminement avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

### **Guide d'utilisation de cette suggestion**

**Rappel** : Consultez votre équipe soignante avant d'entreprendre tout nouveau programme d'activité physique. Demandez quand vous pouvez commencer, le type d'activité physique ainsi que l'intensité qui conviennent le mieux à votre situation.

### **Étapes en vue d'augmenter l'activité physique que vous faites déjà ou de commencer une nouvelle activité physique :**

**Première étape** : Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

**Deuxième étape** : Dressez un plan d'action visant à intégrer votre exercice ou activité physique à votre routine quotidienne.

**Troisième étape** : Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions

*« Le fait d'avoir une liste de questions et de points à clarifier est très important parce qu'il y a des choses qui ne se sont même pas produites, et maintenant je réalise qu'il aurait valu la peine que je pose ces questions...et c'est la même chose pour les sites Web qu'il est possible de consulter. »*

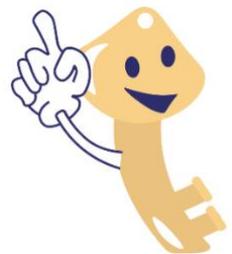
**Raymond, diagnostic de cancer de la prostate**

*« Je voulais surtout en savoir plus sur la radiothérapie que mon époux allait subir, ce que cela comportait, quels étaient les effets secondaires possibles et comment j'allais me sentir. J'ai lu sur le sujet juste avant de commencer et je savais à quoi m'attendre. »*

**Danielle, épouse de Raymond qui a un diagnostic de cancer de la prostate**

### Éléments clés : Savoir à quoi s'attendre

1. Trouver l'information adaptée à votre situation peut vous aider à mieux comprendre ce qui est susceptible de se produire.
2. Savoir à qui poser des questions, quelles questions poser et quand les poser vous aidera à obtenir l'information dont vous avez besoin.
3. L'information provient de diverses sources y compris les professionnels de la santé, Internet, d'autres couples qui font face au cancer ainsi que des publications en format papier.



---

## Ressources :

### Après le diagnostic

- Société canadienne du cancer. Diagnostic récent. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/recently-diagnosed/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Mayo clinic. Cancer diagnosis? Advice for dealing with what comes next. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-diagnosis/art-20046527?pg=1>. Dernière consultation 24 janvier 2018. (anglais seulement)

### Après le traitement pour le cancer

- Cancer et travail McGill. 3. Communiquer avec votre équipe médicale. <https://www.cancerandwork.ca/fr/survivants/repandre-le-travail-ou-rester-au-travail/3-communiquer-avec-votre-equipe-medicale/>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Journey Forward. Living as a Prostate Cancer Survivor. <https://www.journeyforward.org/document/living-prostate-cancer-survivor>. Dernière consultation 24 janvier 2018. (anglais seulement)
- L'American Cancer Society offre un programme interactif gratuit appelé « I Can Cope – Online. » Allez à : [www.cancer.org/Treatment/SupportProgramsServices/OnlineCommunities/ParticipateinaCancerEducationClass/ICanCopeOnline/index](http://www.cancer.org/Treatment/SupportProgramsServices/OnlineCommunities/ParticipateinaCancerEducationClass/ICanCopeOnline/index). (anglais seulement)

### Questions à poser

- Société canadienne du cancer. Questions à poser. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/questions-to-ask/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Cancer de la Prostate Canada. Questions à poser à votre médecin. <http://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/Care-and-Support-Post-Treatment/Questions-to-Ask-your-Doctor>. Dernière consultation 24 janvier 2018.

## Connaître le rôle des divers professionnels de la santé impliqués

*« Il y a le fait d'avoir autant de médecins. Vous ne savez jamais à qui vous adresser pour un sujet précis. Il y en a un pour la radiothérapie, puis il y a votre chirurgien. Cela porte à confusion, car il ne semble pas y avoir une personne qui supervise le tout. Puis, si j'ai d'autres questions qui ne concernent pas le cancer, je vois mon médecin de famille. Il est donc difficile de savoir à qui poser les questions pour les divers aspects de la santé. »*

**Jacob, diagnostic de cancer de la prostate**

*« Je sais qu'il y a un psychologue pour nous aider à faire face à la situation mentalement et affectivement...Je crois que la dame qui est venue me voir après la chirurgie était une psychologue et elle a dit que je pouvais aussi voir un travailleur social, mais je ne suis pas certain du rôle du travailleur social. J'imagine qu'il pourrait...Je ne suis pas vraiment certain...Peut-être que je devrais demander à mon médecin. »*

**Émile, diagnostic de cancer de la prostate**

Au fil du temps, une équipe soignante se formera autour de vous, afin de vous soutenir tout au long de votre parcours avec le cancer. Au fur et à mesure que le nombre de professionnels de la santé de votre équipe soignante augmente, il devient difficile de connaître le rôle de chacun et lequel sera le plus en mesure de répondre à vos questions. Chaque professionnel joue un rôle spécialisé et vous offre de l'information et une expertise différentes. Ainsi, le fait de savoir à qui vous adresser pour vos questions vous procurera l'information et le soutien dont

Chaque professionnel de la santé a son propre niveau d'expertise et certains pourraient ne pas avoir de réponses satisfaisantes à toutes vos questions. À titre d'exemple, l'oncologue manifestera de l'inquiétude lorsque vous lui demanderez la façon dont vous pourrez continuer à prendre soin de votre maisonnée pendant que vous serez en traitement, mais il ne possède pas l'expertise nécessaire pour vous conseiller sur la façon de vous y prendre. Cependant, votre oncologue ou votre infirmière peuvent vous orienter vers le travailleur social qui pourra suggérer des moyens pratiques de répondre à vos besoins.

Ce feuillet d'information vous aidera à déterminer le professionnel de la santé auquel vous adresser. **Souvenez-vous** que chaque membre de votre équipe soignante est en mesure de vous diriger dans la bonne direction si vous lui demandez.

### Suggestions pour savoir à qui adresser vos questions dans votre équipe soignante

1. Dirigez votre question vers le bon professionnel de la santé. Apprenez « qui fait quoi » au sein de votre équipe soignante.
2. Planifiez un rendez-vous avec le bon professionnel de la santé.
3. N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique auprès de votre équipe soignante.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** La façon d'établir le contact avec son équipe soignante est différente pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## Suggestion n° 1 : Dirigez votre question vers le bon professionnel de la santé

### Ce que disent les experts

Votre équipe soignante peut comprendre tous les professionnels de la santé énumérés dans le tableau suivant. Servez-vous de ce tableau pour vous guider dans le choix de la personne à qui vous poserez vos questions.

Professionnel de la santé	Questions à poser
<b>Médecin de famille</b>	
<p><b>Son rôle</b> : votre fournisseur de soins de santé principal qui a probablement été votre premier point de contact avec le cancer et qui continuera à suivre vos progrès.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : écoute les inquiétudes; discute de traitement, des effets secondaires ou de l'orientation vers d'autres professionnels; maintien une relation de soutien; apporte son aide pour les autorisations d'arrêts de travail ou autres avantages pertinents.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Quelle est la meilleure façon de gérer la fatigue et les nausées?</li><li>✓ Que dois-je faire au sujet de mon diabète maintenant que je suis un traitement?</li><li>✓ Je suis inquiète de la façon dont mon époux fait face.</li><li>✓ Est-ce que je peux l'aider?</li></ul>
<b>Chirurgien</b>	
<p><b>Son rôle</b> : habituellement un spécialiste qui opère les cancers.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Quel est le taux de réussite de ce type de chirurgie?</li><li>✓ Combien de temps devrai-je être absent du travail?</li></ul>

<p><b>Ce qu'il peut offrir :</b> guidance en ce qui a trait aux procédures; écoute les inquiétudes; assure des soins de suivi.</p>	<p>✓ Qu'est-ce qui m'attend après la chirurgie?</p>
<p><b>Oncologue médical</b></p>	
<p><b>Son rôle :</b> médecin spécialiste en traitement du cancer qui prescrit et administre la chimiothérapie.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir :</b> information relative au pronostic et aux traitements offerts; aide à la prise de décision ou à la discussion des avenues possibles; écoute les inquiétudes; prend en charge les effets du traitement.</p>	<p>✓ Quel est le traitement le plus efficace pour ce type de cancer?</p> <p>✓ Est-ce que je perdrai mes cheveux?</p> <p>✓ Est-ce que la chimiothérapie interagira avec mes autres médicaments? De quelle façon?</p>
<p><b>Radio-oncologue</b></p>	
<p><b>Son rôle :</b> médecin spécialiste de la prescription et de l'administration de traitements de radiothérapie.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir :</b> guidance en ce qui a trait aux procédures; écoute les inquiétudes.</p>	<p>✓ Quelle est l'efficacité de ce traitement?</p> <p>✓ Que dois-je faire si j'ai des rougeurs de la peau pendant la radiothérapie?</p>
<p><b>Infirmière</b></p>	

<p><b>Son rôle :</b> administre les traitements pour le cancer comme la chimiothérapie et aide à gérer les symptômes; coordonne les soins; aide les patients et les aidants à naviguer à travers les services de santé; constitue un point de contact pour l'information et le soutien.</p> <p><b>Ce qu'elle peut offrir :</b> information et accès à des ressources; soutien affectif; écoute les inquiétudes; guidance en ce qui a trait aux procédures; discute des avenues possibles; assure la conciliation avec les autres membres de l'équipe soignante; point de contact central.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tout cela me stresse beaucoup. Les autres ressentent-ils la même chose?</li> <li>✓ Qu'arrivera-t-il lorsque mon traitement de radiothérapie sera terminé?</li> <li>✓ Je ne comprends pas pourquoi je dois passer cet examen. Pouvez-vous m'expliquer s'il vous plaît?</li> </ul>
<p><b>Infirmière en santé communautaire ou en soins à domicile</b></p>	
<p><b>Son rôle :</b> le cas échéant, peut vous rendre visite à la maison afin d'apporter son aide pour les soins et le traitement.</p> <p><b>Ce qu'elle peut offrir :</b> écoute les besoins et les inquiétudes; donne les directives pour les procédures; consulte les autres professionnels de la santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Existe-t-il un service d'aide pour les soins à la maison?</li> </ul>
<p><b>Spécialiste en soins palliatifs</b></p>	
<p><b>Son rôle :</b> collabore à la prise en charge de la douleur en assurant le plus grand confort et en apportant son aide pour vos besoins affectifs ou autres ainsi que ceux de vos proches; peut apporter son aide à tout stade du cancer, pas seulement en fin de vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quelle sorte de traitement de la douleur fonctionne le mieux dans ma situation?</li> <li>✓ Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent pendant la fin de semaine?</li> </ul>

<p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : écoute les besoins; informe au sujet des choix possibles; discute des préférences; consulte les autres professionnels de la santé.</p>	
<p><b>Physiothérapeute</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : intervient pour favoriser le rétablissement suite au cancer et peut aider au maintien et à l'amélioration de l'ensemble de la condition physique et de la santé.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : guidance en ce qui a trait aux procédures; élabore un programme d'exercices qui favorisera le rétablissement; écoute les préoccupations; encouragement et conseils.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quels sont les exercices qui m'aideront à récupérer après ma chirurgie?</li> <li>✓ Quand dois-je commencer les exercices du plancher pelvien?</li> </ul>
<p><b>Ergothérapeute</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : vous aide à gérer les activités du quotidien, conçoit et procure les dispositifs visant à vous aider à regagner votre autonomie.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : écoute les besoins et les préoccupations; renseigne sur les choix possibles; donne les directives de fonctionnement des dispositifs; fournit des conseils?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quels dispositifs sont offerts pour faciliter mes déplacements dans la maison?</li> </ul>
<p><b>Diététiste</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : assiste dans le choix d'aliments qui favorisent le confort et une meilleure santé et offre des conseils pour augmenter l'appétit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quels aliments pourront m'aider à diminuer les nausées?</li> <li>✓ Comment puis-je stabiliser</li> </ul>

<p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : aborde les besoins et préoccupations; donne des conseils et de l'encouragement.</p>	<p>mon poids?</p>
<p><b>Orthophoniste</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : apporte son aide en évaluant les troubles de déglutition et d'élocution?</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : écoute les besoins et préoccupations en matière de communication; discute des aliments qui facilitent la déglutition.</p>	<p>✓ Que puis-je manger si j'ai la bouche sèche après la radiothérapie?</p>
<p><b>Psychiatre</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : peut vous aider ainsi que votre famille à vous adapter au choc affectif du cancer et de son traitement.</p> <p><b>Ce qu'il peut offrir</b> : écoute; évalue l'état mental et affectif; discute et prescrit la médication; bâtit une relation de soutien; consulte les autres professionnels de la santé.</p>	<p>✓ Comment puis-je savoir que je souffre de dépression?</p> <p>✓ Quels sont les effets secondaires des antidépresseurs?</p> <p>✓ Est-ce que le traitement peut influencer mon état affectif?</p>
<p><b>Psychologue</b></p>	
<p><b>Son rôle</b> : peut vous aider ainsi que votre famille à vous adapter au choc affectif du cancer et de son traitement.</p>	<p>✓ Que puis-je faire pour composer avec le fait que je suis toujours inquiet?</p> <p>✓ Comment dois-je aborder le cancer avec mes enfants?</p>

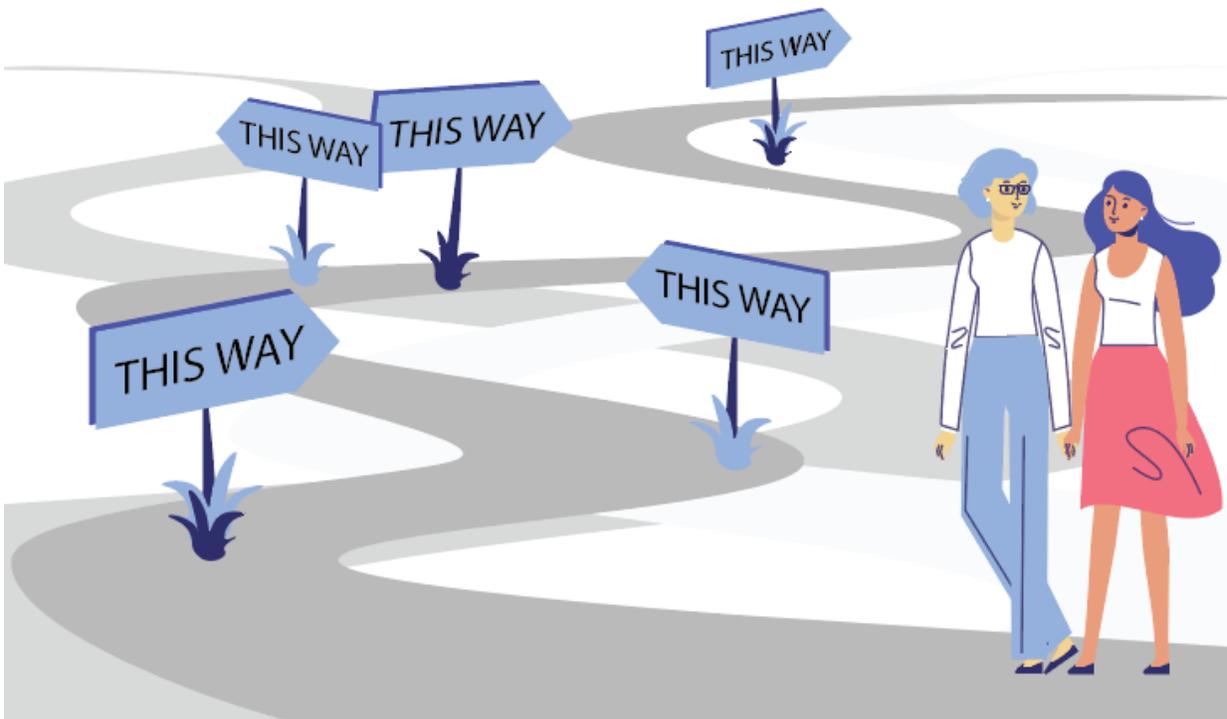
**Ce qu'il peut offrir** : écoute; évalue l'état mental et affectif; discute des avenues possibles; bâtit une relation de soutien; consulte les autres professionnels de la santé.

## Travailleur social

**Son rôle** : offre aux patients atteints de cancer ainsi qu'à leurs familles et leurs aidants des services de counseling et de l'aide pour trouver du soutien pratique; procure de l'information permettant de localiser les services offerts dans la communauté (p. ex. : soins à domicile, transport).

**Ce qu'il peut offrir** : aborde les besoins et préoccupations, bâtit une relation de soutien; encourage; discute des avenues possibles; aide à obtenir les services nécessaires.

- ✓ Comment puis-je trouver un groupe de soutien?
- ✓ Existe-t-il des groupes de soutien pour mon épouse ou mes enfants?
- ✓ Qui peut m'aider pour le travail de maison?



## Suggestion n° 2 : Planifiez un rendez-vous avec le bon professionnel de la santé

Au fil du temps, vous rencontrerez plusieurs professionnels de la santé dans votre équipe soignante. Vous en verrez certains régulièrement, et d'autres seulement une fois. Il y aura des occasions où vous serez transféré d'un professionnel de la santé à un autre, répétant vos questions et préoccupations sans obtenir de réponses satisfaisantes.

Afin de vous aider à trouver la bonne personne à qui parler :

- ✓ **Parlez à votre médecin de famille** afin de savoir qui coordonne vos soins.
- ✓ **Demandez à votre médecin de famille ou à l'hôpital** si vous avez accès à une infirmière, souvent appelée infirmière pivot, qui coordonnera vos soins. Dans certaines provinces, on vous affecte une infirmière pivot afin de vous aider à trouver l'information, les professionnels de la santé ainsi que les services dont vous avez besoin.
- ✓ **Communiquez avec les services de soutien à la santé de votre hôpital.** Appelez le numéro central de l'hôpital et demandez à parler au travailleur social ou au psychologue du service d'oncologie. Certains hôpitaux sont dotés de sites Web où sont énumérés les services.

Le système de soins de santé peut sembler complexe et insurmontable :

- ✓ **Allez-y une étape à la fois.** Vous pouvez éprouver de la frustration parce que vous voyez de plus en plus de professionnels de la santé. Essayez de voir où chacun d'eux se situe dans votre équipe soignante.
- ✓ **N'arrêtez pas de demander.** Si un conseil ne fonctionne pas, retournez à la source et demandez d'autres avenues ou d'autres personnes à qui parler.
- ✓ **Affirmez-vous.** Vous avez le droit de faire des demandes et d'exiger qu'on soit clair au sujet de votre prochaine étape. Exprimez **vos** besoins. Pour en savoir davantage sur ce sujet, consultez le feuillet d'information « **Obtenir les réponses à nos principales préoccupations pendant les consultations** ».
- ✓ **Recrutez de l'aide.** Demandez de l'aide à vos proches. Ils pourraient être en mesure de faciliter vos recherches, de suggérer des alternatives, de faire des appels et de poser des questions à votre place.

- ✓ **Constituez un dossier.** Consignez les noms, les personnes-ressources, les choses à faire et les notes relatives à vos rendez-vous afin de suivre « qui fait quoi » et avec qui communiquer en cas de besoin.
- ✓ **En cas de doute, demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmière.** Si vous n'êtes pas certain de la façon dont votre équipe soignante et votre traitement s'arriment ensemble, votre médecin de famille et votre infirmière seront en mesure de vous guider.

### **Suggestion n° 3 : N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique auprès de votre équipe soignante**

Informez-vous auprès de votre équipe soignante au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur parcours avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

#### **Ce que disent les experts**

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les << neurotransmetteurs du bien-être >>. Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

#### **Guide d'utilisation de cette suggestion**

Après avoir abordé avec votre équipe soignante la question de l'intégration d'activité physique supplémentaire à votre quotidien, suivez les étapes présentées plus bas, afin d'augmenter progressivement votre activité physique actuelle ou de commencer un nouveau type d'activité physique.

**Première étape :** Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

**Deuxième étape :** Dressez un plan d'action visant à intégrer votre exercice ou activité physique à votre routine quotidienne.

**Troisième étape :** Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

### **Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions**

*« Je devais aller voir le radiothérapeute, je devais aller voir les professeurs et les médecins qui ont diagnostiqué mon cancer et j'étais dépassé. J'ai lu un carnet dans lequel on disait de consulter son médecin habituel et j'ai suivi ce conseil. Je lui ai dit que nous étions très confus parce qu'il y avait tant d'examens, tant de médecins et tant de choses à faire. »*

**Martin, diagnostic de cancer de la prostate**

### **Éléments clés : Savoir à qui adresser vos questions au sein de votre équipe soignante**

1. Apprenez le rôle des membres de votre équipe soignante afin de diriger vos questions vers la bonne personne.
2. Si vous n'êtes pas certain, demandez à n'importe quel membre de votre équipe soignante de vous dire quelle est la personne à qui vous devez vous adresser.



---

## Ressources

### À qui poser la question et quelle question poser

- Société canadienne du cancer. Questions à poser. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/questions-to-ask/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Société canadienne du cancer. Votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Cancer de la Prostate Canada. Questions à poser à votre médecin. <http://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/Care-and-Support-Post-Treatment/Questions-to-Ask-your-Doctor>. Dernière consultation 24 janvier 2018.

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=qc>. Dernière consultation 7 novembre 2018.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

---

## Poser des questions à l'équipe soignante

« *Je n'ai pas fait d'études de médecine; je n'ai aucune idée de ce qu'il faut demander.* »

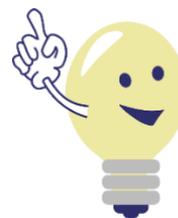
Jacques, diagnostic de cancer de la prostate

Vous oubliez aisément vos questions lorsque vous vous retrouvez face à votre professionnel de la santé. Parfois, vous avez l'impression que le temps manque pour poser vos questions, ou vous ne voulez pas ennuyer le professionnel de la santé avec vos préoccupations.

Préparer son rendez-vous est un élément clé afin de s'assurer de rester concentré et d'en ressortir avec toute l'information dont on a besoin. Les suggestions suivantes pourraient être utiles lorsque vous poserez vos questions à l'équipe soignante.

### Suggestions pour préparer vos questions à poser à l'équipe soignante :

1. Préparez votre rendez-vous en vous servant d'un aide-mémoire.
2. Assurez-vous d'obtenir l'information dont vous avez besoin.
3. N'oubliez pas de discuter d'activité physique avec votre professionnel de la santé.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** La façon d'établir le contact avec son équipe soignante est différente pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## En quoi ces suggestions peuvent-elles aider?

Les questions que vous posez à vos professionnels de la santé sont aussi importantes que celles qu'ils vous posent. Cependant, il est parfois difficile de savoir quelles questions poser. Ainsi, l'utilisation d'un aide-mémoire peut vous aider à vous souvenir de ce que vous voulez savoir et vous inciter à poser vos questions pendant un rendez-vous. Votre professionnel de la santé est une grande source d'information, et poser la bonne question vous permettra d'obtenir l'information que vous voulez avoir.

## Suggestion n° 1 : Servez-vous d'un aide-mémoire

Un aide-mémoire de questions est une liste des questions courantes ou importantes à poser à votre professionnel de la santé. À la fin de ce feuillet d'information, vous trouverez 10 aide-mémoire de questions (voir annexe) portant sur divers aspects du cancer et de son traitement. Au début de chaque aide-mémoire se trouve une liste des professionnels de la santé à qui s'adressent les questions. Vous n'avez probablement pas à poser toutes les questions de l'aide-mémoire, mais utilisez-les à l'image d'un menu et choisissez celles qui vous semblent importantes.

### Étapes d'utilisation d'un aide-mémoire

**Première étape : Préparez vos questions avant votre rendez-vous.** Placez vos questions par ordre d'importance de sorte que votre professionnel de la santé répondra aux plus importantes sur-le-champ et abordera les autres plus tard si nécessaire.

**Deuxième étape : Faites parvenir votre liste de questions à votre professionnel de la santé à l'avance.** Informez-vous pour savoir si vous pouvez la poster ou l'envoyer par courriel, ou encore la dicter à la réceptionniste par téléphone.

**Troisième étape : Apportez vos questions lors du prochain rendez-vous** et remettez-en un exemplaire à la réceptionniste à votre arrivée.

**Quatrième étape : Notez ou enregistrez les réponses de votre professionnel de la santé.** Cela vous permettra de revenir aux réponses en cas de besoin.

**Cinquième étape : Les aidants et les membres de la famille** peuvent également se servir d'un aide-mémoire, poser des questions ou consigner des réponses.

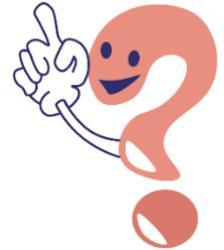
**FAIT :** Les personnes qui se servent d'aide-mémoire se souviennent de ce qu'elles ont entendu, pourraient se sentir moins anxieuses et sont susceptibles de poser plus de questions afin d'obtenir l'information dont elles ont besoin pour faire face aux défis que pose le cancer.



## Si je pose toutes ces questions, est-ce que mon rendez-vous durera plus longtemps?

**Oui et non.** Se servir d'un aide-mémoire peut contribuer à raccourcir ou allonger la consultation; plusieurs facteurs entrent en ligne de compte.

**Pourquoi les utiliser?** Les aide-mémoire vous aident à poser plus de questions pendant votre rendez-vous et à vous souvenir de l'information que vous recevez. Les questions que vous posez risquent d'être plus claires et mieux ciblées. Si vous êtes préoccupé par le temps, montrez votre liste de questions à votre professionnel de la santé et demandez-lui de quelle façon procéder pour obtenir les réponses.



### **CONSEIL PRINCIPAL: Continuez à poser des questions.**

Ne vous inquiétez pas si vous n'obtenez pas toutes les réponses à vos questions la première fois. Demandez à votre professionnel de la santé quand vous pourrez le revoir et la façon de le contacter si vous avez des questions entre les rendez



## Suggestion n° 2 : Assurez-vous d'obtenir l'information dont vous avez besoin

C'est bien d'utiliser un aide-mémoire pour vous souvenir de poser vos questions pendant la consultation, mais comment vous assurer d'obtenir l'information dont vous avez besoin?

### Guide d'utilisation de cette suggestion

**Première étape : Avant le rendez-vous**, réfléchissez aux questions de votre aide-mémoire que vous jugez importantes. Soyez clair quant à la raison pour laquelle vous posez la question et de ce que vous souhaitez retirer de votre rendez-vous.

**Deuxième étape : Trouvez la meilleure personne pour répondre à vos questions.** Chaque professionnel de la santé a son propre degré d'expertise et il est possible que chacun d'eux ne puisse avoir des réponses satisfaisantes à toutes vos questions.

**Troisième étape : Demandez qu'on clarifie l'information.** Les professionnels de la santé travaillent dans un environnement de jargon médical et même ceux qui ont un grand talent de communicateur, peuvent présumer que vous comprenez l'information qu'ils vous donnent. Servez-vous des phrases suivantes afin d'obtenir l'information d'une façon que vous pourrez comprendre :

- Pouvez-vous revenir sur cette portion s'il vous plaît?
- Lorsque vous avez dit cela, est-ce que vous vouliez dire...?
- Pouvez-vous expliquer ce que vous entendez par cela?
- Est-ce que je comprends bien, vous voulez que je...?
- Pouvez-vous dessiner (ou écrire) cela pour moi?

**Quatrième étape : Demandez si vous pouvez le contacter après votre rendez-vous.** Cela peut prendre un certain temps pour assimiler l'information et vous pourriez penser à d'autres questions une fois le rendez-vous terminé. Demandez à votre professionnel de la santé la façon de le contacter ou avec qui vous pouvez communiquer s'il vous vient des questions après le rendez-vous.

## **Suggestion n° 3 : N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant votre consultation avec le professionnel de la santé.**

Votre rendez-vous avec un professionnel de la santé est le moment idéal pour vous informer au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur parcours avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

### **Ce que disent les experts**

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

### **Guide d'utilisation de cette suggestion**

Après avoir abordé avec votre équipe soignante la question de l'intégration d'activité physique supplémentaire à votre quotidien, suivez les étapes présentées plus bas, afin d'augmenter progressivement votre activité physique actuelle ou de commencer un nouveau type d'activité physique.

**Première étape :** Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

**Deuxième étape :** Dressez un plan d'action visant à intégrer votre exercice ou activité physique à votre routine quotidienne.

**Troisième étape :** Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions

« L'aide-mémoire de questions nous a servi de point de départ pour toutes les choses que nous devons apprendre, mais nous pensions aussi qu'il serait un bon point de référence pour les sujets à discuter avec mon médecin. Lors de notre rendez-vous suivant, nous l'avons apporté et avons posé au médecin les questions pour lesquelles nous avons besoin de réponses. C'était un réel soulagement de pouvoir cocher toutes nos cases. »

**Jean, diagnostic de cancer de la prostate**

L'oncologue nous a donné beaucoup d'information et nous a suggéré de partir et d'aller réfléchir aux choix qui nous étaient offerts. Ce n'est que plusieurs heures plus tard que nous avons commencé à penser à des choses que nous voulions savoir avant de prendre une décision. J'ai téléphoné au bureau du médecin et son assistante m'a proposé d'envoyer ma liste de questions par courriel, et ainsi le médecin serait en mesure d'identifier la meilleure façon de faire le suivi avec nous. »

**Hélène, conjointe de Donald qui a un diagnostic de cancer de la prostate**

### Éléments clés : Poser des questions à l'équipe soignante

1. Un aide-mémoire de questions vous aide à préparer et prioriser vos questions.
2. Votre professionnel de la santé peut vous indiquer la façon et le moment où il préfère recevoir votre aide-mémoire de questions. Il pourrait préférer le recevoir à l'avance par courriel ou directement lors du rendez-vous.
3. Si vous avez des questions, il est possible que vous puissiez contacter votre professionnel de la santé entre les rendez-vous. Ce dernier vous dira comment il préfère être contacté et à qui parler s'il n'est pas disponible.



---

## Ressources

### Questions à poser

- Société canadienne du cancer. Questions à poser. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/questions-to-ask/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018
- Cancer de la Prostate Canada. Questions à poser à votre médecin. <http://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/Care-and-Support-Post-Treatment/Questions-to-Ask-your-Doctor>. Dernière consultation 24 janvier 2018.

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=qc>. Dernière consultation 7 novembre 2018.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

## Annexe

### Aide-mémoire de questions portant sur le cancer et son pronostic

#### Personnes à qui les poser : oncologue médical, spécialiste

- Quelle sorte de cancer ai-je ?
- Quel est le stade du cancer?
- Qu'est-ce que ça signifie?
- Ce type de cancer est-il courant?
- Quelles parties de mon corps sont touchées?
- Est-ce qu'il s'est propagé dans d'autres parties de mon corps?
- Est-ce que la progression est lente ou rapide?
- Comment le soigne-t-on? Quelles sont mes options de traitement?
- Quel est le but du traitement : guérir, contrôler ou combattre?
- Où puis-je trouver plus d'information sur ce cancer?
- Quelle est l'espérance de vie des personnes qui ont ce type de cancer?
- Est-ce que le traitement améliorera mes chances de survie?

### Aide-mémoire de questions portant sur les examens et procédures

#### Personnes à qui les poser : oncologue médical, spécialiste, infirmière

- Pourquoi fait-on cet examen (ou cette procédure)?
- Quel en est le degré d'exactitude ou d'efficacité?
- Que comporte cet examen (ou cette procédure) (p. ex. : comment et où le passe-t-on)?
- Quand vais-je le passer?
- Comment dois-je m'y préparer (p. ex. : cesser de manger, boire ou prendre mes médicaments)?
- Combien de temps vont durer les examens?
- Quels en sont les effets ou complications éventuelles (p. ex. : risques ou rétablissement)?
- Est-ce que je pourrai conduire jusqu'à la maison après?
- Qui planifie l'examen (ou procédure)?
- Que saurons-nous après l'examen (p. ex. : que nous attendons-nous à trouver)?
- Dans combien de temps aurez-vous les résultats? Comment vais-je les obtenir? Est-ce que je pourrai les voir?
- Est-ce que ces examens devront être refaits?
- Qu'arrive-t-il après les examens (p. ex. : plus d'examens, début du traitement)?

## Aide-mémoire de questions portant sur le traitement (général)

Personnes à qui les poser : oncologue médical, spécialiste, chirurgien

- Pourquoi dois-je avoir un traitement maintenant? Qu'est-ce que ça donnera?
- Quel est le but du traitement?
- Quels sont les avantages et les risques du traitement?
- Que me conseillez-vous? Pourquoi?
- À quoi dois-je m'attendre de ce traitement?
- Dans quelle mesure le traitement que vous recommandez est-il bien reconnu?
- Existe-t-il d'autres options de traitement? Est-ce que des essais cliniques pourraient m'être offerts?
- Combien de temps puis-je prendre pour réfléchir à la question? Devrais-je demander un deuxième avis?
- Quel est le calendrier de traitement (nombre de fois, fréquence, durée)?
- Quels médicaments dois-je prendre?
- Que comporte le traitement (p. ex. : comment et où le passe-t-on)?
- Comment cela fonctionne-t-il? Combien de temps prend le traitement pour agir?
- Est-ce que je devrai séjourner à l'hôpital? Si « oui », pendant combien de temps?
- Est-ce que le traitement aura un impact sur ma vie de tous les jours (p. ex. : sexualité, travail, activité physique)?
- Quels sont les effets secondaires courants et comment peut-on les contrôler?
- Est-ce que ma capacité à avoir des enfants sera affectée?
- Qu'est-ce qui se produira si je réagis mal au traitement et que je dois l'arrêter?
- Qui dois-je appeler si j'éprouve des effets secondaires ou si j'ai des questions?
- À quoi dois-je m'attendre pendant le traitement?
- Qu'arrivera-t-il si je manque un traitement?
- Combien de fois dois-je me présenter pour des rendez-vous de suivi?
- Quels autres professionnels de la santé dois-je voir pour le traitement?
- De quelle manière ma maladie sera-t-elle surveillée après le traitement?
- Que dois-je faire pour rester en santé?
- Qu'est-ce que je peux faire pour me préparer au traitement?
- Pour le traitement, puis-je me rendre et revenir seul? Est-ce que quelqu'un doit m'accompagner?
- Comment saurai-je que le traitement est efficace?

## Aide-mémoire de questions portant sur la chimiothérapie ou la radiothérapie

### Personnes à qui les poser : oncologue médical, radio-oncologue, infirmière

- Qu'est-ce que la chimiothérapie (ou la radiothérapie)?
- Quel est le but de la chimiothérapie (ou de la radiothérapie) pour ce genre de cancer?
- Combien de traitements seront nécessaires? À quelle fréquence?
- Combien de temps durera le traitement?
- À quoi dois-je m'attendre de mon traitement? Qu'est-ce que je vais ressentir?
- Quelles parties de mon corps seront affectées ou soignées?
- Quels sont les noms des médicaments qui serviront à mon traitement?
- De quelle façon le traitement sera-t-il administré?
- Est-ce que je pourrai être seul pour me rendre et revenir de l'endroit où j'aurai le traitement? Est-ce que quelqu'un devra m'accompagner?
- De quelle façon le traitement affectera-t-il ma vie de tous les jours (p. ex. : travail, sexualité, activité physique)?
- Quels sont les effets secondaires possibles de ces traitements (p. ex. : nausées, fatigue, ulcères, perte de cheveux)? Combien de temps persistent-ils?
- Comment puis-je gérer les effets secondaires? Est-ce que je peux faire quelque chose pour minimiser les effets secondaires?
- Est-ce que la chimiothérapie (ou la radiothérapie) aura un impact sur ce que je peux manger ou boire?
- Est-ce que la chimiothérapie (ou la radiothérapie) affectera ma fertilité?
- Est-ce que je serai radioactif?
- Est-ce que je devrai prendre d'autres médicaments?
- Est-ce que je pourrai prendre des multivitamines?
- Dois-je prendre des précautions particulières pendant ou après le traitement (p. ex. : éviter le soleil, suivre une diète spéciale)?
- Si j'ai des difficultés en dehors des heures régulières, qui puis-je appeler?
- Est-ce que je peux développer de la fièvre ou une infection? Si « oui », que puis-je faire?
- Existe-t-il de l'information supplémentaire que je pourrais lire au sujet de la chimiothérapie (ou la radiothérapie)?
- Est-ce que j'aurai besoin d'analyses de sang?

## Aide-mémoire de questions portant sur la médication

### Personnes à qui les poser : oncologue médical, médecin de famille, infirmière

- Quel est le nom du médicament? Pouvez-vous l'épeler?
- Pourquoi ai-je à prendre ce médicament? Qu'est-ce qu'il fait?
- Quand le médicament doit-il être pris? À quelle fréquence?
- Doit-il être pris avec de la nourriture, de l'eau?
- Quels sont les effets secondaires courants? Comment peut-on les contrôler?
- Est-ce qu'il y a conflit avec d'autres médicaments, aliments, vitamines ou compléments alimentaires que je prends?
- Est-ce que je dois éviter certains aliments ou médicaments pendant que je prends cette médication?
- De quelle façon est-ce qu'il affectera ce que je mange et ce que je bois?
- De quelle façon le traitement affectera-t-il ma vie de tous les jours (p. ex. : activités, travail)?
- Existe-t-il d'autres options?
- Combien cela coûte-t-il? Est-ce remboursé par l'assurance-maladie?
- Où puis-je me procurer ce médicament?
- Combien de temps le médicament prend-il pour agir?
- Comment saurai-je qu'il a fonctionné?
- Qu'arrivera-t-il s'il ne fonctionne pas?
- Pendant combien de temps dois-je le prendre?
- Puis-je cesser mon médicament si je me sens mieux?
- Que dois-je faire si j'oublie de prendre mon médicament ou si je prends la mauvaise dose?
- Qu'est-ce que je fais si j'ai besoin de plus de médicament?
- Est-ce qu'il y a de la documentation que je pourrais amener à la maison?

## Aide-mémoire de questions portant sur la chirurgie

Personnes à qui les poser : chirurgien, oncologue médical, spécialiste, infirmière

- Pourquoi ai-je besoin d'une chirurgie?
- Quelle sorte de chirurgie sera faite? Qu'est-ce qui sera fait?
- Est-ce que la chirurgie est indispensable? Est-ce qu'il y a des alternatives quelconques?
- Est-ce que la chirurgie est le traitement habituel pour ce type de cancer?
- Qui pratiquera la chirurgie?
- Combien de temps durera la chirurgie?
- Quel est le but de la chirurgie? Quelles sont les chances de succès?
- Quels sont les avantages et les risques de la chirurgie?
- À quelle sorte de douleur ou d'inconfort dois-je m'attendre?
- Quelles sont les complications courantes et quelles sont mes chances de les avoir?
- Que dois-je faire si j'ai des complications après la chirurgie? Qui dois-je appeler?
- Comment dois-je me préparer à la chirurgie (p. ex. : couper mes ongles, manger et boire, médicaments)?
- Après la chirurgie, quelle est la durée du séjour à l'hôpital?
- Combien de temps cela prend-il pour le rétablissement? Que puis-je faire pour favoriser le rétablissement? Les choses à faire et à ne pas faire?
- Est-ce que j'aurai besoin d'aide après (p ex. : à la maison)? Comment puis-je obtenir cette aide?
- Qui va me préparer pour la chirurgie? De quelle façon?
- Est-ce que j'aurai besoin d'une transfusion de sang? Est-ce que ma famille peut donner du sang?
- En quoi la chirurgie m'affectera-t-elle à long terme (p. ex. : activités, travail, sexualité)?
- Le cas échéant, de quels autres traitements aurai-je besoin après la chirurgie?

## Aide-mémoire de questions portant sur les symptômes

Personnes à qui les poser : oncologue médical, médecin de famille, spécialiste, infirmière

- Est-ce un symptôme « normal » ou prévisible?
- Quelle est la cause probable (p. ex. : le traitement, le cancer lui-même)?
- Combien de temps devrait-il durer? S'il disparaît, est-il susceptible de revenir?
- Est-ce qu'il changera (p. ex. : s'aggraver ou s'améliorer)? Est-ce que certaines activités l'affecteront davantage?
- Existe-t-il un traitement efficace pour mes symptômes?
- Que puis-je faire pour les contrôler (p. ex. : diète, exercice, repos)?
- De quelle façon peut-il affecter mon traitement et mon rétablissement?

- Que dois-je faire si j'éprouve de nouveaux symptômes ou si mes symptômes actuels s'aggravent?
- Quand dois-je contacter le médecin? Est-ce qu'il y a des effets secondaires pour lesquels je devrais informer le médecin immédiatement?
- En cas de situations urgentes, qui puis-je appeler en dehors des heures régulières, les fins de semaine ou pendant les vacances

### **Aide-mémoire de questions portant sur le soutien pratique et financier**

**Personnes à qui les poser : travailleur social, infirmière en santé communautaire, médecin de famille, infirmière**

- Existe-t-il un programme d'activités offert dans le cadre des services de soutien (p. ex. : physiothérapie, psychologue)?
- Quels seront mes coûts (p. ex. : équipement, médicaments)? Existe-t-il des options moins onéreuses?
- Quelle aide financière est offerte ?
- Est-ce qu'il y a quelqu'un à qui je peux parler au sujet des questions financières?
- Est-ce que quelqu'un peut m'aider pour les aspects pratiques à la maison?
- Quel genre d'aide pratique suis-je susceptible d'avoir besoin ? Combien cela va-t-il coûter ?

### **Aide-mémoire de questions portant sur les préoccupations psychosociales**

**Personnes à qui les poser : travailleur social, infirmière en santé communautaire, médecin de famille, infirmière**

- Selon vous, comment vais-je faire face aux sentiments et pressions pendant cette maladie?
- Quelle est l'expérience des autres?
- Outre ma famille et mes amis, à qui puis-je parler au sujet de mes préoccupations et de mes sentiments?
- De quelle façon les changements physiques affecteront-ils mon état mental ?
- Quels groupes de soutien devrais-je joindre ?
- Comment puis-je aider ma famille et mes amis à faire face ? Quel soutien est offert ?
- À quel moment mon aidant et moi devrions-nous consulter quelqu'un pour discuter de nos préoccupations ?
- Qui peut nous aider, mon aidant et moi, à parler de nos sentiments ?

## Questions que les aidants pourraient vouloir poser

Personnes à qui les poser : travailleur social, infirmière en santé communautaire, médecin de famille, infirmière

- Quelle est la meilleure façon d'apporter mon soutien au patient?
- De quelles habiletés ai-je besoin? Devrais-je être formé pour certaines techniques?
- Où puis-je trouver l'information dont j'ai besoin?
- Que puis-je faire et à qui puis-je parler si je n'arrive pas à faire face?
- Quel soutien m'est offert?
- Suis-je admissible à de l'aide financière (en particulier si je suis proche aidant)?
- Est-ce que les professionnels de la santé voudront discuter de certaines choses avec moi qu'ils ne veulent pas aborder avec le patient?

## Informer les professionnels de la santé de ce qu'il se passe dans votre vie

*« Je l'ai accompagné à son rendez-vous suivant et je ne me suis pas exprimée. Je me disais : « Si je peux au moins intervenir de façon constructive », mais j'ai remarqué que l'oncologue s'adressait uniquement à Simon et ne m'a jamais vraiment regardée. Simon ne faisait que parler du fait qu'il avait un bruit de tintement dans les oreilles. Nous savions que l'oncologue ne traiterait probablement pas ce problème, mais nous pensions qu'il était tout de même important de le mentionner. À la fin, l'oncologue a simplement dit : « Pourquoi ne pas acheter un appareil auditif? » Voilà, pas très utile. »*

**Claire, épouse de Simon qui a un diagnostic de cancer de la prostate**

Il est parfois difficile de parler de tout ce qui se passe dans vos vies pendant un rendez-vous avec un professionnel de la santé occupé. Vous ne voulez pas lui faire perdre son temps, vous pensez que le temps manque pour aborder vos préoccupations ou que le professionnel de la santé ne pourra pas vous aider, ou encore vous vous souvenez de certains aspects seulement une fois le rendez-vous terminé.

C'est vous qui décidez des préoccupations ou symptômes que vous voulez aborder, tout comme de la personne avec qui vous voulez en parler. Cependant, le fait de prendre le temps de parler clairement avec votre professionnel de la santé de ce qui se passe dans votre vie ou de ce qui vous affecte, peut l'aider à comprendre la situation dans son ensemble et à suggérer les choix de traitements ou de soins les plus adéquats dans votre cas.

### Suggestions afin d'exprimer ce qu'il se passe dans votre vie

1. Soyez clair et précis pour ce qui est de vos symptômes.
2. Soyez honnête et franc quant à vos préoccupations.
3. N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant votre rencontre avec le professionnel de la santé.

Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** La façon d'établir le contact avec son équipe soignante est différente pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## En quoi ces suggestions peuvent-elles aider ?

Une communication efficace au sujet de ce que vous vivez aidera votre professionnel de la santé à apporter des suggestions adéquates relativement à votre traitement et vos soins. Le fait d'expliquer clairement vos préoccupations, les symptômes éprouvés ou la douleur ressentie permettra au professionnel de la santé de mieux cerner la situation et d'identifier des solutions potentielles. Ainsi, la consultation risque d'être plus axée sur les éléments que vous jugez importants.



## Suggestion n° 1 : Soyez clair et précis pour ce qui est de vos symptômes

Pour débiter, essayez l'exercice suivant :

### Exercice : Décrire clairement les symptômes

Pensez à un symptôme que vous avez éprouvé et à l'aide des questions suivantes, consignez les éléments importants à aborder avec un professionnel de la santé concernant votre symptôme. Essayez de décrire le symptôme à votre aidant afin de savoir s'il (si elle) comprend bien.

#### Questions incitatives :

- Quand a commencé le symptôme?
- À quelle fréquence et quand le symptôme se manifeste-t-il?
- Est-ce constant ou intermittent?
- Quelle est la durée du symptôme (p. ex. : secondes, minutes, jours)?
- Le cas échéant, quels médicaments prenez-vous pour soulager le symptôme? Quelle quantité? Est-ce que cela a aidé?
- Avez-vous déjà eu des traitements pour ce problème (p. ex. : vitamines, physiothérapie)? Quel en a été l'effet?
- Est-ce que quelque chose que vous faites aide ou aggrave ce symptôme (p. ex. : nourriture, activités)?
- Est-ce que le symptôme s'améliore ou s'aggrave?
- Avez-vous déjà consulté un professionnel de la santé au sujet de ce symptôme? Quand? Qui? Comment a-t-il été soigné? Est-ce que cela a aidé?
- Croyez-vous que certains de vos symptômes sont liés à des événements de votre vie?
- De quelle façon le symptôme affecte-t-il vos activités quotidiennes (p. ex. : vous empêche de vaquer à vos occupations habituelles)?

Votre description :

---

---

À titre d'exemple, si un oncologue vous demande : « Comment ça se passe votre traitement? », une réponse vague serait : « Ah, ça va. ». Imaginez jusqu'à quel point votre professionnel de la santé pourrait vous aider si vous aviez répondu : « Je me sens bien physiquement, mais je ressens un peu d'anxiété pour ce qui s'en vient et je me bats avec les nausées. »

### **Voici un exemple de description des nausées**

**PATIENT :** « Depuis que j'ai commencé la chimio, je me sens toujours sur le d'être malade. Est-ce normal? »

**MÉDECIN :** « Ça ressemble à des nausées, ce qui est très courant. Donnez-moi plus de détails. »

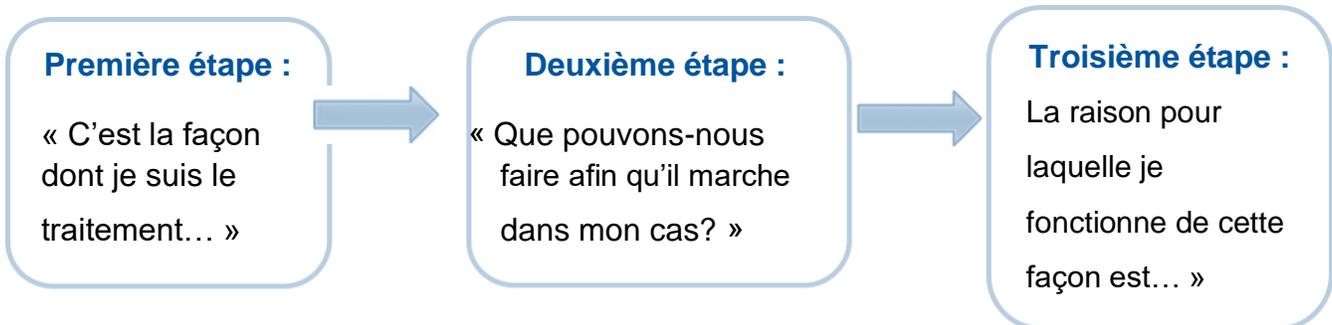
**PATIENT :** « J'ai ressenti cela tout de suite après le premier traitement et je croyais que ça allait rentrer dans l'ordre. Mais le jour suivant, au réveil alors que j'allais m'asseoir, je croyais que j'allais vomir. Cela semble maintenant se produire presque tous les jours, en particulier le matin et le soir. J'en ai parlé au pharmacien qui m'a proposé d'essayer Maxolon que je prends seulement lorsque je me sens vraiment mal, environ tous les deux jours. Ce n'est pas si mal, mais je crois que ça me rend un peu léthargique. Mon naturopathe m'a suggéré d'essayer l'acupuncture, mais je voulais d'abord vérifier avec vous si cela peut fonctionner. Je dois vraiment faire quelque chose parce que ça affecte le déroulement de ma journée et mon appétit, et le fait de ne pas manger semble aggraver le problème. »

**MÉDECIN :** « D'accord, cela me donne une bonne idée de ce qui se produit. Regardons ce que nous pourrions faire... »

## Suggestion n° 2 : Soyez honnête et franc quant à vos préoccupations.

C'est bien d'être honnête avec vos professionnels de la santé quand il s'agit d'exprimer comment vous allez dans l'ensemble. Cette information ainsi que celle concernant vos symptômes leur permettra d'offrir le meilleur choix possible pour votre traitement et vos soins.

Suivez ces trois étapes pour aborder vos préoccupations avec votre professionnel de la santé :



### À titre d'exemple, pour aborder une préoccupation lorsque vous vous remettez d'une chirurgie, vous pourriez dire :

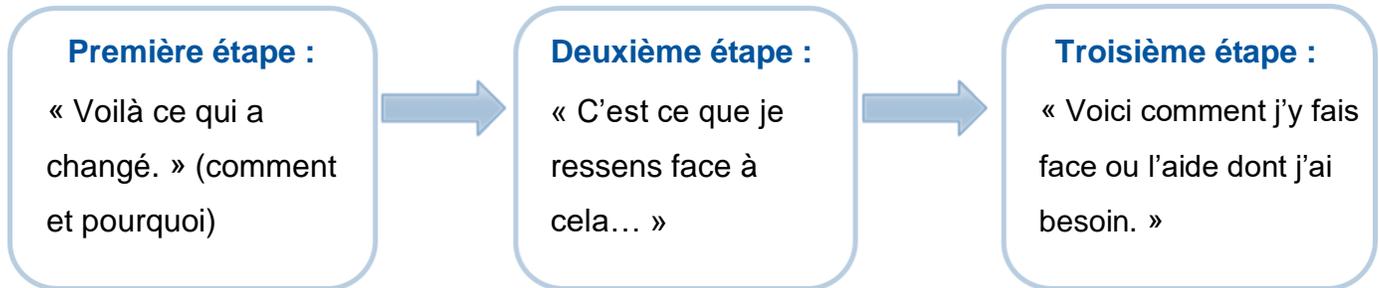
« J'ai cessé de prendre régulièrement les comprimés pour la douleur, mais je prends souvent mes comprimés pour les douleurs plus intenses. Je fonctionne de cette façon parce j'ai l'impression qu'ils me fatiguent et causent de la constipation. Avez-vous des suggestions? »

### Informez vos professionnels de la santé de ce qu'il se passe dans votre vie :

- À la maison (p. ex. : perturbations des routines, déménagement, logement inadéquat).
- Au travail : niveau de stress et de satisfaction qu'il vous procure (p. ex. : modification de l'horaire, épuisement des congés maladie).
- Vos relations avec les autres (p. ex. : mettre fin à une relation avec un (e) conjoint (e), les amis qui vous traitent différemment, les enfants qui se comportent autrement).
- Vos finances (p. ex. : difficulté à payer les factures médicales).
- Vos loisirs et intérêts (p. ex. : être incapable de continuer à pratiquer une passion).
- Vos espoirs et buts pour l'avenir (p. ex. : planification de voyages, fonder une famille).

## Dites à votre professionnel de la santé ce qui a changé

Informez votre professionnel de la santé de tout changement et de vos émotions par rapport à ces changements ainsi que de la façon dont vous y faites face. Débutez en suivant ces trois étapes :



Mise en situation : faites l'exercice suivant :

### Exercice : Exprimer la façon dont le cancer vous affecte

Pensez à quelque chose qui a changé dans votre vie depuis le diagnostic de cancer. Selon le modèle des trois étapes présentées ci-dessus, rédigez une description du changement, ainsi que la façon dont cela vous a affecté. Votre aidant et vous pouvez faire l'exercice séparément puis discuter de ce que vous avez écrit.

**Première étape :** Qu'est-ce qui a changé? Comment et pourquoi?

---

---

---

**Deuxième étape :** De quelle façon cela vous affecte-t-il?

---

---

---

---

**Troisième étape :** Comment arrivez-vous à composer avec ce changement, ou de quelle aide avez-vous besoin?

---

---

Les changements et autres événements de votre vie peuvent avoir un impact sur la façon dont vous composez avec votre cancer et sur la réponse au traitement. Vous avez tout avantage à échanger le plus possible avec votre équipe soignante.

**Exemple : Julie, qui a récemment reçu un diagnostic de cancer colorectal, discute avec son oncologue d'un changement survenu dans sa vie :**

**PATIENTE :** « Cela pourrait être utile que vous sachiez que j'ai dû vendre ma maison dernièrement et emménager chez ma fille. J'avais du mal à fonctionner seule et je n'avais plus les moyens de vivre de façon autonome. Cela n'a pas été facile de laisser la maison où j'avais vécu pendant 20 ans et de déménager dans une maisonnée animée avec de jeunes enfants. J'ai l'impression d'être un fardeau, mais ma fille me dit qu'il n'y a pas de problème. Je crois que je devrais discuter avec quelqu'un pour obtenir un peu d'aide pour mes soins afin de la soulager un peu. Pouvez-vous me suggérer quelqu'un? »

**MÉDECIN :** « Vous devriez probablement en discuter avec votre fille d'abord. Peut-être que ça ne la dérange pas. »

**PATIENTE :** « Tout de même, je crois que nous avons toutes les deux besoin de soutien. On m'a dit qu'un travailleur social pourrait me conseiller. Pouvez-vous me dire à qui m'adresser s'il vous plaît? »

**CONSEIL PRINCIPAL: L'honnêteté est la meilleure politique**

Être honnête concernant ce que vous vivez, ne signifie pas que vous vous plaignez. Lorsque vous racontez votre histoire, cela aide vos professionnels de la santé à s'assurer que vous obtenez les soins dont vous avez besoin.



### **Suggestion n° 3 : N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant votre rencontre avec le professionnel de la santé.**

Votre rendez-vous avec un professionnel de la santé est le moment idéal pour vous informer au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer, ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur parcours avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

#### **Ce que disent les experts**

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les

« neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

#### **Guide d'utilisation de cette suggestion?**

Après avoir abordé avec votre équipe soignante la question de l'intégration d'activité physique supplémentaire à votre quotidien, suivez les étapes présentées plus bas, afin d'augmenter progressivement votre activité physique actuelle ou de commencer un nouveau type d'activité physique.

#### **Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions**

*« Je suis allé voir mon médecin de famille parce que parfois j'avais du mal à respirer et j'éprouvais des douleurs dans la poitrine. Au lieu de m'examiner, il m'a dit que nous devons plutôt parler du moment où ça se produisait. Nous avons discuté pendant 30 minutes et j'étais mal à l'aise pour les personnes qui étaient dans la salle d'attente, mais mon médecin comprenait que j'avais vraiment besoin d'en parler. Il m'a posé quelques questions, mais a surtout écouté pendant que je lui expliquais jusqu'à quel point c'était stressant d'essayer de maintenir la cadence avec toutes les tâches du quotidien alors que j'étais malade. Finalement, il m'a orienté vers un psychologue parce que selon lui, je faisais des crises d'angoisse. Lorsque je suis parti, je me sentais mieux, sachant qu'on m'avait écouté et qu'il y avait une solution à mon problème. »*

**Gaston, diagnostic de cancer de la prostate**

## Éléments clés : Informez votre professionnel de la santé de ce qu'il se passe dans votre vie

1. Discutez avec vos professionnels de la santé de tout changement dans vos symptômes et dans votre vie de sorte qu'ils soient en mesure de vous suggérer les meilleurs choix de traitements et de soins.
2. Soyez clair et précis lorsque vous décrivez ce qu'il se passe, vos symptômes ou la douleur que vous éprouvez.
3. Soyez honnête et ouvert au sujet de vos préoccupations et de ce qui arrive dans votre vie.



---

## Ressources

### Parler avec votre professionnel de la santé

- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Livestrong.org. Communicating With Your Health Care Team. <https://www.livestrong.org/we-can-help/emotional-and-physical-effects-of-treatment/communicating-with-your-health-care-team>. Dernière consultation 1<sup>er</sup> février 2018. (anglais seulement)

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=qc>. Dernière consultation 7 novembre 2018.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 13 septembre 2017.

## Obtenir les réponses à nos principales préoccupations pendant les consultations

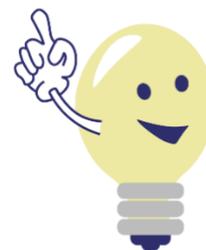
« Les oncologues disposent d'un temps précis à passer avec chaque patient. Si vous avez un rendez-vous de seulement 15 minutes, une fois que vous avez été examiné, le temps est écoulé. Alors, j'essaie d'arriver préparé à mon rendez-vous et d'identifier les autres personnes de mon équipe soignante à qui m'adresser en cas de besoin. »

André, diagnostic de cancer de la prostate

Plusieurs personnes rapportent ne pas avoir obtenu ce qu'elles désiraient de leur rencontre avec leur professionnel de la santé, ou que l'information reçue était insuffisante ou peu utile en regard de leurs préoccupations. Vos besoins et préoccupations sont uniques et votre équipe soignante en tiendra compte lorsqu'elle vous fera des suggestions relatives à votre traitement ou vos soins. Ainsi, le fait d'être prêt à exprimer vos inquiétudes et de demander l'information dont vous avez besoin, aidera votre professionnel de la santé à mieux répondre à vos principales préoccupations.

### Suggestions afin d'obtenir les réponses à vos principales préoccupations

1. Soyez prêt à participer activement à vos consultations médicales.
2. Affirmez-vous lorsque vous exprimez vos besoins pendant vos rendez-vous.
3. Ayez recours à d'autres modes de communication avec vos professionnels de la santé.
4. N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant votre rencontre avec le professionnel de la santé.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** La façon d'établir le contact avec son équipe soignante est différente pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## En quoi ces suggestions peuvent-elles aider ?

Il arrive que les rendez-vous ne semblent pas assez longs pour aborder toutes nos questions. Les suggestions proposées dans ce feuillet d'information pourraient vous aider à tirer le meilleur parti de ces rencontres. Énoncez clairement vos priorités, l'information que vous voulez ainsi que vos questions afin de les communiquer efficacement à votre professionnel de la santé. Si vous avez des préférences ou des opinions concernant vos soins, exprimez-les. La pratique de la communication affirmative pourrait vous aider à énoncer vos besoins, que ce soit d'obtenir plus d'information, des précisions, une occasion d'exprimer vos émotions ou d'être inclus dans le processus décisionnel.

## Suggestion n° 1 : Soyez prêt à participer activement à vos consultations médicales.

Voici quelques conseils pour préparer vos rendez-vous.

**Première étape** : ce qu'il faut préparer avant le rendez-vous

Approche	Exemple/Explication
<b>Ayez un dossier ou un carnet de notes contenant toute l'information médicale pertinente</b>	Consignez les dates des examens et procédures, ainsi que des résultats et autres renseignements, notamment une liste des autres professionnels de la santé que vous consultez. Conservez cette information dans un dossier ou un carnet de notes que vous apporterez à vos rencontres médicales.
<b>Soyez au courant de vos médicaments</b>	Conservez une liste de vos médicaments y compris ceux d'ordonnance et en vente libre ainsi que des suppléments. Il pourrait s'avérer utile d'apporter vos médicaments à vos rendez-vous médicaux.
<b>Planifiez ce que vous voulez accomplir en priorité</b>	Énumérez vos préoccupations et placez-les par ordre d'importance afin d'aborder les plus urgentes en premier.
<b>Écrivez vos questions</b>	Apportez une liste de vos questions (voir le Feuillelet d'information « <b>Poser des questions à l'équipe soignante</b> »).
<b>Communiquez au préalable</b>	Demandez si votre professionnel de la santé souhaite recevoir une liste de vos questions, par téléphone ou par courriel, avant le rendez-vous.
<b>Demandez un rendez-vous plus long</b>	Si vous avez besoin de parler plus longtemps avec le professionnel de la santé, informez-le au préalable.

<b>Apportez un carnet de notes et un stylo</b>	Le fait de prendre des notes aide à se souvenir des points importants et procure un aide-mémoire utile pour usage futur.
<b>Apportez un magnétophone</b>	Il peut être difficile d'assimiler toute l'information échangée pendant un rendez-vous. L'enregistrement de la consultation peut constituer une solution. Demandez la permission à votre professionnel de la santé en lui expliquant que cela vous aidera à retenir, comprendre et suivre les conseils reçus.
<b>Prévoyez de collaborer avec vos aidants, les membres de votre famille ou vos amis</b>	Vos aidants, les membres de votre famille ou vos amis peuvent apporter un soutien affectif, agir comme deuxième oreille, prendre des notes à votre place ou vous rappeler les questions à poser à votre professionnel de la santé.

<b>Prévoyez de collaborer avec vos aidants, les membres de votre famille ou vos amis</b>	Vos aidants, les membres de votre famille ou vos amis peuvent apporter un soutien affectif, agir comme deuxième oreille, prendre des notes à votre place ou vous rappeler les questions à poser à votre professionnel de la santé
--	---

**Voici quelques questions que vous pouvez préparer ensemble avant le rendez-vous :**

- Que voulons-nous retirer de ce rendez-vous?
- Est-ce qu'il y a quelque chose de précis que l'un ou l'autre veut savoir?
- Quels seront les sujets abordés par chacun?
- Est-ce qu'il y a un sujet que l'un ou l'autre a de la difficulté à aborder? Est-ce que l'autre devrait prendre le relais?
- Est-ce qu'il y a une différence entre ce que chacun veut savoir ainsi que la quantité de détails concernant le cancer et son traitement? Si « oui » comment allons-nous nous y prendre pendant le rendez-vous (p. ex. : Un de nous sortira plus tôt pour permettre à l'autre de discuter avec le professionnel de la santé).

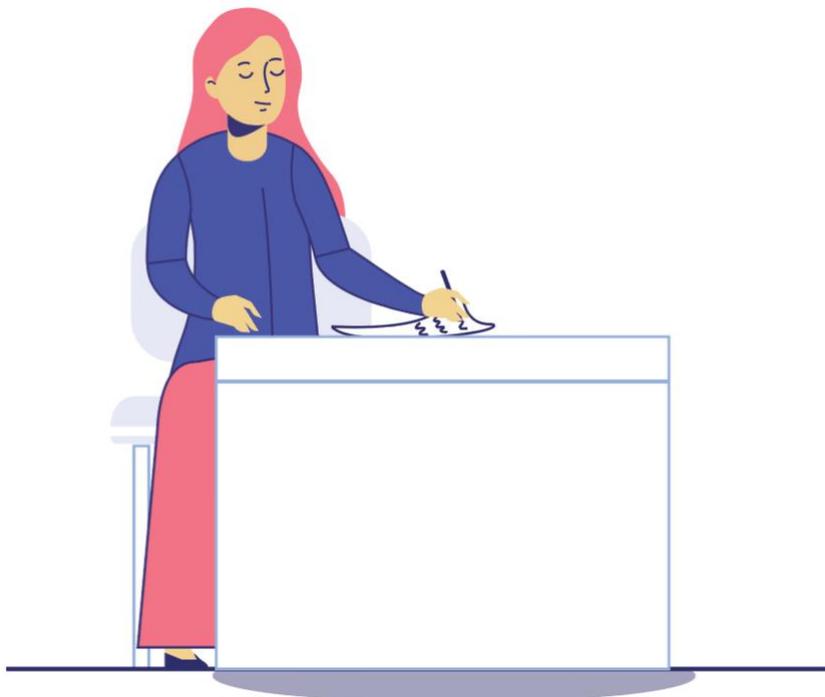
**Deuxième étape :** restez préparé tout au long du rendez-vous

**CONSEIL PRINCIPAL DESTINE AL'AIDANT:** Si vous ne pouvez pas assister à la consultation médicale, demandez au patient ou au professionnel de la santé d'enregistrer la discussion de sorte que vous pourrez l'écouter plus tard. Vous pouvez aussi préparer une liste de questions que le patient apportera au professionnel de la santé.



<b>Approche</b>	<b>Exemple/Explication</b>
<b>Annoncez votre plan dès le départ</b>	Au début de votre rendez-vous, remettez à votre professionnel de la santé une copie de votre plan, de vos questions et priorités et lisez-la à haute voix. Vous pourriez amorcer par : « <i>Aujourd'hui, j'aimerais parler de la façon de contrôler mes nausées.</i> »
<b>Informez votre professionnel de la santé de vos préférences en matière d'information</b>	Le besoin des gens en information varie et change au fil du temps. Il est important d'exprimer vos besoins précis à votre professionnel de la santé. Vous pourriez dire : « <i>Je suis le genre de personne qui préfère tout savoir, même les mauvaises nouvelles.</i> » ou « <i>Ça me stresse lorsque je reçois trop d'information, et pour le moment, je veux seulement l'information de base.</i> »

<p><b>Demandez qu'on vous donne des explications dans des mots que vous comprenez</b></p>	<p>Demandez à votre professionnel de la santé de vous montrer une illustration qui vous aidera à comprendre ce qu'il (elle) dit. Pour obtenir d'autres suggestions, consultez le feuillet d'information</p>
<p><b>Demandez qu'on précise lorsque vous ne comprenez pas</b></p>	<p>Si vous ne comprenez pas les réponses du professionnel de la santé, posez la question d'une autre façon, ou demandez-lui d'expliquer la réponse autrement. Lorsque vous répétez ce qu'il (elle) vient de vous dire, cela lui permet de clarifier lorsque nécessaire. Pour obtenir d'autres suggestions, consultez le Feuillet d'information</p>
<p><b>Demandez de quelle façon vous pouvez en apprendre davantage</b></p>	<p>Votre professionnel de la santé peut vous conseiller des lectures qui vous aideront à comprendre le diagnostic, les procédures ainsi que les traitements.</p>
<p><b>Demandez un résumé écrit</b></p>	<p>Demandez au professionnel de la santé de vous faire parvenir une lettre qui résumera les éléments clés discutés pendant votre consultation.</p>



### **Déterminez vos attentes face à la consultation. Cela peut comprendre :**

- S'entendre pour laisser chacun terminer ce qu'il dit sans interruption.
- Un signe (p. ex. : se prendre la main) pour indiquer que vous ne comprenez pas bien ce passage et que votre aidant doit prendre le relais.
- S'entendre pour que chacun pose ses propres questions et exprime ses propres opinions.
- Consigner les questions soulevées pendant la consultation qui devraient être discutées ultérieurement.
- Le pouvoir décisionnel que vous voulez au moment de prendre des décisions pendant ce rendez-vous.

**Troisième étape** : revenez sur ce qui s'est passé pendant la consultation et votre impression de son déroulement

### **Voici quelques questions auxquelles répondre ensemble après le rendez-vous :**

- Avons-nous tous les deux retiré ce que nous voulions de ce rendez-vous?
- Est-ce qu'il y a autre chose que l'un de nous veut savoir?
- Sommes-nous tous les deux satisfaits de notre travail d'équipe pendant le rendez-vous?
- Est-ce qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire pour améliorer le processus?

### **Suggestion n° 2 : Affirmez-vous lorsque vous exprimez vos besoins pendant vos rendez-vous.**

S'affirmer signifie s'exprimer efficacement et faire connaître ses préoccupations, tout en respectant les intervenants, y compris soi-même. En étant direct et respectueux, vos préoccupations sont susceptibles d'être entendues. Toutefois, il faut s'assurer de ne pas être passif ou agressif.

**Les principales différences entre la communication passive, affirmative et agressive sont :**

### Communication passive

- ✗ Est indirecte et désintéressée (ce qui veut dire que vous ne communiquez pas ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin).
- ✗ Permet aux autres de prendre les décisions à votre place.
- ✗ Donne l'impression d'être indifférent ou de seulement vouloir suivre le courant.
- ✗ Peut générer de l'anxiété, de l'impuissance et un sentiment d'être ignoré.

### Communication agressive

- ✗ Implique qu'il y a un gagnant et un perdant.
- ✗ Fait en sorte que l'autre se sent impuissant, bouleversé, blessé ou humilié.
- ✗ Peut être intimidante, accompagnée d'insultes ou d'ordres et d'un ton élevé, fâché ou sarcastique.
- ✗ Peut être abusivement honnête ou maladroite.

### Communication affirmative

- ✓ Est une communication saine où de multiples points de vue sont envisagés.
- ✓ Est directe et comporte le respect de soi-même et des autres (crée une situation gagnant gagnant).
- ✓ Implique de l'écoute, le contact visuel, un ton de voix pondéré et l'utilisation du « Je »

### Exercice : Comment savoir si vous vous affirmez.

Lisez les scénarios suivants afin d'y trouver des exemples de gens qui sont passifs, agressifs et affirmés.

## Premier scénario :

Gabrielle a récemment ressenti de la douleur à l'épaule au point de nuire à ses tâches quotidiennes. Gabrielle décide de soulever la question lors de son prochain rendez-vous avec le radio-oncologue.

<b>MÉDECIN :</b>	« Je ne crois pas que la physiothérapie améliorera votre problème d'épaule. »
<b>Réponse affirmative</b>	« On m'a dit que des gens ont vu de l'amélioration avec la physio et j'aimerais avoir un formulaire de consultation. »
<b>Réponse passive</b>	« Ah, d'accord. Merci docteur. »
<b>Réponse agressive</b>	« Vous n'avez aucune idée de ce que je subis, alors comment pouvez-vous me dire que ça ne fonctionnera pas? »

## Deuxième scénario :

Nicolas souffre de constipation. Son oncologue lui a prescrit des laxatifs, mais il a peur de les prendre. Il a demandé à son épouse de l'accompagner à son rendez-vous avec l'oncologue parce qu'il est un peu mal à l'aise d'aborder ce sujet.

<b>MÉDECIN :</b>	« Je vous recommande de prendre le médicament pour la constipation régulièrement. »
<b>Réponse affirmative</b>	« Nicolas est très réticent à l'idée de prendre les comprimés et je crois qu'il préférerait essayer le jus de poire et voir comment ça va. »
<b>Réponse passive</b>	« Eh bien, si c'est la meilleure option, j'imagine que Nicolas devrait les essayer! »
<b>Réponse agressive</b>	« C'est déjà la deuxième fois que Nicolas vous en parle, et tout ce que vous avez à offrir, ce sont des pilules. Vous n'envisagez même pas d'autres solutions pour régler ce problème. »

## **J'ai de la difficulté à m'affirmer**

Envisagez d'autres façons de faire passer votre message à votre professionnel de la santé. À titre d'exemple :

- ✓ Demandez à votre aidant de parler au professionnel de la santé à votre place.
- ✓ Écrivez un courriel ou une lettre si vous êtes mal à l'aise en personne.
- ✓ Parlez à un autre membre de l'équipe soignante si vous manquez de confiance lorsque vous discutez avec un professionnel de la santé en particulier.

## **Je suis inquiet lorsqu'il est question de mettre en doute le jugement d'un professionnel de la santé**

Essayez une approche plus douce. Il est acceptable d'admettre que c'est ce que vous ressentez. Le professionnel de la santé peut répondre à vos besoins s'il (si elle) sait ce que vous ressentez. Essayez de dire :

- ✓ « Cela me paraît une bonne façon de procéder, mais il serait aussi bien d'envisager d'autres options que vous pourriez connaître... »
- ✓ « Je songeais à [enjeu]; qu'en pensez-vous? »
- ✓ « Je préférerais procéder de cette façon, mais c'est important pour moi d'avoir votre soutien. »

## **Suggestion n° 3 : Ayez recours à d'autres modes de communication avec vos professionnels de la santé**

Demandez à vos professionnels de la santé si cela leur convient de communiquer par courriel ou par téléphone entre les rendez-vous. La plupart des professionnels de la santé acceptent de prendre des appels ou de recevoir des courriels lorsqu'il s'agit de calmer vos inquiétudes. Pour certains professionnels de la santé, recevoir une liste de questions par courriel ou par la poste leur permet de se préparer pour votre rendez-vous.

Avant d'avoir recours à d'autres moyens de communication avec vos professionnels de la santé, posez les questions suivantes :

- ✓ De quelle façon préférez-vous que nous communiquions avec vous si nous avons des questions ou préoccupations, par courriel ou téléphone peut-être?

- ✓ Quel est votre temps de réponse habituel? (Il est possible que les professionnels de la santé ne vérifient pas leurs courriels tous les jours ou ne rappellent pas leurs patients rapidement et parfois, cela peut prendre beaucoup de temps avant d’avoir une réponse.)
- ✓ De quel genre d’inquiétudes ou problèmes êtes-vous prêt à discuter par courriel ou par téléphone?

### **Exemple de communication écrite à votre médecin**

On a prescrit à Édith un médicament pour soulager les nausées. Cependant, elle trouve que ça ne donne pas les résultats escomptés et elle croit ne pas pouvoir attendre jusqu’au prochain rendez-vous pour corriger la situation. Elle décide d’envoyer le courriel suivant à son oncologue :

*D’ Tran,*

*Je vous écris pour vous informer que je prends les médicaments que vous m’avez prescrits, mais j’ai encore beaucoup de nausées. Selon moi, ils devraient déjà avoir montré leur efficacité et les nausées me perturbent considérablement.*

*Auriez-vous des suggestions à me proposer. Devrais-je essayer autre chose?*

*Comme mon prochain rendez-vous n’est que dans deux semaines, j’apprécierais tout conseil de votre part, par téléphone ou par courriel.*

*Cordialement,*

*Édith Simoneau*

## CONSEIL PRINCIPAL: Avoir recours à d'autres modes de communication

- ✓ Gardez votre question ou demande simple et concise de sorte que votre professionnel de la santé puisse y répondre rapidement.
- ✓ Écrivez votre nom ainsi que quelques mots dans l'espace « Objet » du courriel. Dans votre message, n'écrivez pas de renseignements confidentiels ou sensibles, et n'en attendez pas du professionnel de la santé.
- ✓ Écrivez dans un vocabulaire direct et poli.
- ✓ Attendez une réponse. Si vous n'en avez pas eu dans un délai qui vous paraît raisonnable, vérifiez auprès de l'adjoint du professionnel de la santé.
- ✓ Il est important de se rappeler que les autres voies de communication NE remplacent PAS une rencontre en personne avec votre professionnel de la santé.

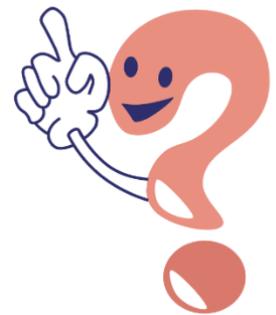


## **Suggestion n° 4 : N'oubliez pas de vous informer au sujet de l'activité physique pendant votre rencontre avec le professionnel de la santé.**

Votre rendez-vous avec un professionnel de la santé est le moment idéal pour vous informer au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur parcours avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

### **Ce que disent les experts**

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.



### **Guide d'utilisation de cette suggestion**

Après avoir abordé avec votre équipe soignante la question de l'intégration d'activité physique supplémentaire à votre quotidien, suivez les étapes présentées plus bas, afin d'augmenter progressivement votre activité physique actuelle ou de commencer un nouveau type d'activité physique.

**Première étape :** Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement

**Deuxième étape :** Dressez un plan d'action visant à intégrer votre exercice ou activité physique à votre routine quotidienne.

**Troisième étape :** Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions

« Lors de ma première visite chez l'oncologue, j'ai apporté un magnétophone et une liste de toutes mes questions. Lorsque mon oncologue m'a vu sortir ma feuille, elle a dit : « Je vois que vous avez des questions à me poser! » et a passé en revue toutes mes questions, une par une. J'étais tellement soulagé qu'elle puisse me fournir des réponses. Quelques jours plus tard, j'ai écouté l'enregistrement parce que c'était beaucoup trop à assimiler tout d'un coup. »

**Éric, diagnostic de cancer de la prostate**

### Éléments clés : Obtenir les réponses à vos principales préoccupations

1. Prenez le temps de préparer les consultations médicales.
2. Planifiez ce que vous voulez obtenir de vos professionnels de la santé.
3. Affirmez-vous et soyez clair au sujet de ce que vous attendez du rendez-vous.



---

## Ressources

### Questions à poser

- Société canadienne du cancer. Questions à poser. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/questions-to-ask/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.
- Cancer de la Prostate Canada. Questions à poser à votre médecin. <http://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/Care-and-Support-Post-Treatment/Questions-to-Ask-your-Doctor>. Dernière consultation 24 janvier 2018.

### Communication affirmative

- CCI Assert yourself! Module 1: What is assertiveness? (2008) <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer%20Modules/Assert%20Yourself/Assert%20Yourself%20-%202001%20-%20What%20is%20Assertiveness.pdf>. Dernière consultation 7 novembre 2018. (anglais seulement)
- McGill Cancer and Work. Assertiveness: More honest and balanced relationships. <https://www.cancerandwork.ca/survivors/assertiveness/>. Dernière consultation 13 septembre 2017. (anglais seulement)

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=qc>. Dernière consultation 7 novembre 2018.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

## Comprendre ce que nous disent les professionnels de la santé

« À certaines occasions, lorsque les médecins me parlaient, je me disais: « Qu'est-ce qu'il dit? » Ce que je veux dire, c'est que les médecins et les spécialistes utilisent des termes médicaux, et parfois je devais leur dire: « Pas de termes médicaux s'il vous plaît! »

**Robert, diagnostic de cancer de la prostate**

Les professionnels de la santé peuvent aborder plusieurs questions complexes en même temps. Cela peut être difficile à interpréter, en particulier lorsqu'ils utilisent du jargon médical. Les professionnels de la santé ne sont pas tous habiles à énoncer les choses clairement dans un vocabulaire simple. Ainsi, vous pourriez avoir à leur demander de préciser ou d'expliquer ce qu'ils viennent de dire.

Vous aurez une meilleure compréhension du diagnostic, du traitement, des symptômes ainsi que du plan de soins si vous demandez à votre professionnel de la santé de clarifier ce qu'il vous a dit. Cela lui indique qu'il ne vous a pas suffisamment expliqué les éléments importants. Par ailleurs, à la fin de votre rendez-vous faire un résumé à voix haute de ce qui a été dit, fournit une autre occasion de vous informer au sujet de renseignements importants pertinents à votre situation.

### Suggestions visant à comprendre les professionnels de la santé

1. Demandez à votre professionnel de la santé d'expliquer les aspects que vous ne comprenez pas.
2. Répétez à voix haute ce que le professionnel de la santé vient de dire.
3. Résumez ce que vous croyez que le professionnel de la santé vient de dire.
4. N'oubliez pas de demander des directives claires au sujet de l'activité physique.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** La façon d'établir le contact avec son équipe soignante est différente pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en essayer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas. Par ailleurs, en appliquer plusieurs peut vous aider à choisir celle qui est la mieux adaptée à une situation précise.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## Suggestion n° 1 : Demandez au professionnel de la santé de répéter ou d'expliquer les aspects que vous ne comprenez pas.

Si vous ne comprenez pas tout à fait ce que le professionnel de la santé vous dit, demandez-lui de traduire les termes médicaux en langage simple, d'épeler les termes médicaux ou de faire un dessin pour mieux illustrer l'information. Demandez des précisions pendant le rendez-vous au lieu de les chercher vous-même. C'est le rôle du professionnel de la santé de vous aider et il vous donnera des renseignements fiables et pertinents à votre situation.

### Essayez ces idées lorsque vous demandez des précisions ou de répéter l'information :

- ✓ **Utilisez le « Je »** : « Je n'ai pas bien compris. »
- ✓ **Posez des questions précises** : « Voulez-vous dire que je dois faire... (une activité précise) ? » au lieu de « Que dois-je faire ? ».
- ✓ **Demandez au professionnel de la santé** s'il y a un autre moment ou un autre moyen (p. ex. : courriel) d'entrer dans les détails.
- ✓ **Demandez de la documentation** ou des ressources **écrites supplémentaires**.

### Essayez ces phrases afin d'obtenir des précisions de la part du professionnel de la santé :

- « Pouvez-vous répéter en mots plus simples ? »
- « Pouvez-vous revenir sur ce point ? »
- « Pouvez-vous répéter ce dernier point s'il vous plaît ? »
- « Pouvez-vous clarifier ce que vous voulez dire par [un point précis] ? »
- « Lorsque vous avez dit cela, est-ce que vous vouliez dire [un message précis] ? »
- « Je n'ai pas bien compris cette partie. Pouvez-vous me la répéter ? »
- « Pouvez-vous épeler ce mot s'il vous plaît ? »

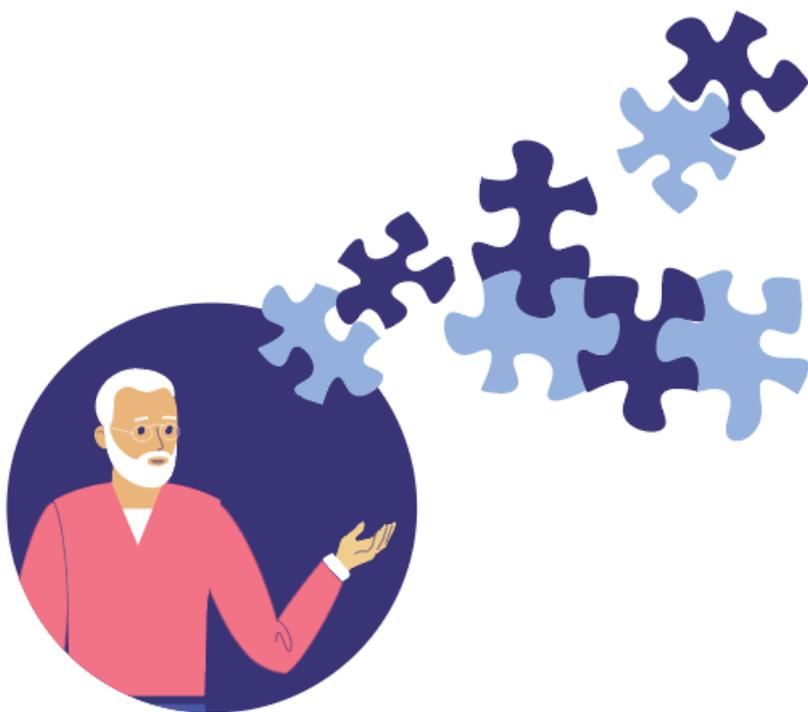
**CONSEIL PRINCIPAL:** Si vous comprenez mieux en images qu'en mots, demandez à voir les rayons x ou les films, ou demandez à votre professionnel de la santé de dessiner un schéma.



### **CONSEIL PRINCIPAL: Faites-vous entendre**

Vous pourriez trouver difficile de parler à un professionnel de la santé qui utilise des termes médicaux compliqués et qui a peu de temps pour discuter.

Souvenez-vous que vos questions sont importantes. Alors, n'hésitez pas à demander des précisions. Si vous vous sentez pressé, dites à votre professionnel de la santé que vous avez des questions et demandez-lui la façon de communiquer avec lui par courriel ou par téléphone.



## Suggestion n° 2 : Répétez à voix haute ce que le professionnel de la santé vient de dire.

Votre professionnel de la santé pourrait vous donner des directives comme le moment de prendre vos médicaments, ce que vous devriez surveiller et la façon de prendre soin de vous. Afin d'être certain que vous avez bien compris, répétez les directives dans vos propres mots et demandez-lui si vous avez bien saisi.

### Essayez ces formulations pour répéter ce que le professionnel de la santé a dit :

- « Je crois que vous me dites... »
- « Est-ce exact que vous voulez que je ...? »
- « Vous voulez dire que je devrais... »
- « Avant ma prochaine visite, je vais ... »
- « Vous voulez que je vous appelle si ... »

### Voici un exemple de la façon dont cela pourrait se dérouler :

MÉDECIN : « Alors, nous y allons pour 40mg, deux fois par jour. C'est seulement une pilule, deux fois par jour. »

PATIENT : « Donc, je prends une pilule le matin et une autre l'après-midi? »

MÉDECIN : « Oui, exactement. »

### CONSEIL PRINCIPAL: Procédez comme au service à l'auto.

Lorsque vous commandez quelque chose au service à l'auto, vous dites ce que vous voulez et l'employé vous le répète pour confirmer qu'il vous a bien compris. Vous pouvez faire la même chose avec les membres de votre équipe soignante.



### **Suggestion n° 3 : Résumez ce que vous croyez que le professionnel de la santé vient de dire.**

À la fin d'un rendez-vous ou d'un appel téléphonique, résumez ce que vous avez entendu. Si vous pensez avoir oublié quelque chose, écrivez-le ou demandez à votre conjoint (e) de le noter à votre place.

#### **Essayez ces formulations pour résumer ce que le professionnel de la santé a dit :**

- « En résumé, vous avez dit... »
- « Dans l'ensemble, ce que je dois faire est... »
- « Donc, votre décision aujourd'hui est de... »
- « Pour résumer, mes résultats indiquent ... »

#### **Voici un exemple de la façon dont cela pourrait se dérouler :**

MÉDECIN : « Vous devriez continuer la radiothérapie et si vous avez des nausées ou des symptômes du même genre, dites-le à l'infirmière avant de partir. »

PATIENT : « D'accord. Alors je continue le traitement et je discuterai avec l'infirmière du service d'oncologie sur la façon de contrôler les nausées. »

MÉDECIN : « Oui, et n'oubliez pas de demander à l'infirmière au sujet du médicament dont nous avons parlé. »

### **Suggestion n° 4 : N'oubliez pas de demander des directives claires au sujet de l'activité physique.**

Votre rendez-vous avec un professionnel de la santé est le moment idéal pour vous informer au sujet de l'activité physique, du type d'activité que vous pouvez pratiquer, ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition. On recommande aux personnes atteintes d'un cancer de faire de l'activité physique tout au long de leur parcours avec le cancer, du diagnostic jusqu'à la fin du traitement, et ce, avec la guidance de leur équipe soignante.

#### **Ce que disent les experts**

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer.

De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

## Guide d'utilisation de cette suggestion ?

Après avoir abordé avec votre équipe soignante la question de l'intégration d'activité physique supplémentaire à votre quotidien, suivez les étapes présentées plus bas, afin d'augmenter progressivement votre activité physique actuelle ou de commencer un nouveau type d'activité physique.



**Première étape :** Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement

**Deuxième étape :** Dressez un plan d'action visant à intégrer votre exercice ou activité physique à votre routine quotidienne.

**Troisième étape :** Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres personnes pensent de ces suggestions

*« Ma femme, Suzanne, et moi attendions dans la salle d'examen de l'oncologue médical afin de discuter des choix de traitement. Le médecin est entré et a dit : « Alors, comme nous en avons discuté l'autre jour, la biopsie a confirmé que vous avez un cancer de la prostate dont le score de Gleason est de six... ». Je n'avais aucune idée de ce que cela signifiait et j'ai demandé : « Qu'est-ce que ça veut dire? Que représente un score de six? » Il a commencé à expliquer ce que cela voulait dire dans des mots que je comprenais. Il a alors mentionné qu'il recommandait la radiothérapie et que nous allions être orientés vers le radio-oncologue qui serait en mesure de fournir plus de détails et de planifier le traitement. Je ne savais pas ce qu'il voulait dire par « planifier » et j'étais soulagé lorsque Suzanne lui a demandé « Que voulez-vous dire par planifier? »*

**Patrick, diagnostic de cancer de la prostat**

## Éléments clés : Comprendre les professionnels de la santé

1. Demandez à votre professionnel de la santé d'expliquer plus en profondeur ou en d'autres termes afin de bien comprendre ce qu'il dit.
2. Répétez les directives afin de vous assurer de bien les observer.
3. Résumez ce que vous avez entendu afin de permettre à votre professionnel de la santé de clarifier les ambiguïtés.



---

## Ressources

### Parler et écouter

- Grohol, John. M. Psych central. Become a better listener: Active Listening. <https://psychcentral.com/lib/become-a-better-listener-active-listening/>. Dernière consultation 5 novembre 2017. (anglais seulement)
- Société canadienne du cancer. Collaborer avec votre équipe de soins de santé. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/working-with-your-healthcare-team/?region=on>. Dernière consultation 24 janvier 2018.

### Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/?region=qc>. Dernière consultation 7 novembre 2018.
- Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_decembre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_decembre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
- Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017.

## Annoncer nos décisions à l'équipe soignante

*« J'avais fait quelques lectures et je souhaitais explorer un traitement différent de celui que mon médecin m'avait conseillé. Mais, je ne pouvais pas arriver et dire: « Hé, qu'est-ce que vous pensez de ça? » Je ne voulais pas qu'il croit que je lui disais comment faire son travail. Pourtant, j'étais très perturbé ne sachant pas si nous avons pris la bonne décision. »*

**Martin, diagnostic de cancer de la prostate**

La relation entre un patient et son médecin est très personnelle. Afin de vous donner les meilleurs soins possibles, les médecins doivent en savoir beaucoup sur vous, votre famille, ainsi que votre mode de vie. Il peut être intimidant de s'imposer lorsqu'il s'agit de vos soins, mais votre équipe soignante devrait vous appuyer afin de vous permettre de prendre une décision éclairée concernant un traitement qui sera compatible avec vos besoins, vos valeurs et vos préférences. Vous êtes en droit de choisir ou refuser toute forme de traitement.

### Suggestions en vue de jouer un rôle plus actif dans la prise de décision concernant votre traitement :

1. Affirmez-vous tout au long du processus décisionnel.
2. Si vous continuez à avoir l'impression que votre opinion n'a pas été prise en compte, sollicitez un deuxième avis.
3. Intégrez de l'activité physique à votre routine afin de renforcer votre confiance en soi et vous libérer l'esprit.



Chacune des suggestions présentées ici est accompagnée d'un guide d'utilisation. Les suggestions ont été choisies pour leurs bienfaits fondés sur des preuves. Ces bienfaits sont expliqués par un expert au début de chaque guide d'utilisation. Pour répondre à vos besoins affectifs et physiques plus spécifiques, des suggestions personnalisées peuvent aussi vous être offertes. Informez-vous auprès de votre équipe soignante.

**CONSEIL PRINCIPAL:** Le désir d'implication dans le processus décisionnel est différent pour chaque personne. Ainsi, votre succès à l'essai de ces suggestions peut varier. Il est possible que vous deviez en appliquer plus d'une avant de trouver celle qui fonctionnera dans votre cas.

Afin de trouver la suggestion qui vous convient :

1. Lisez le guide d'utilisation de chaque suggestion.
2. Choisissez une suggestion que vous aimeriez essayer.



## **Suggestion n° 1 : Affirmez-vous tout au long du processus décisionnel**

### **Ce que disent les experts**

L'affirmation de soi se distingue largement de l'agressivité. S'affirmer signifie dire honnêtement ce que vous voulez ou pensez, même lorsque les autres ont une opinion différente, et ce afin de sentir que vous avez un meilleur contrôle dans les situations difficiles. Un exemple serait d'informer vos professionnels de la santé que vous voulez être impliqué dans les décisions relatives aux soins et au traitement.

L'affirmation de soi vient plus naturellement à certaines personnes qu'à d'autres. Toutefois, la plupart des gens seraient d'accord pour dire que la santé est extrêmement importante. Alors, posez-vous la question suivante : Achèteriez-vous une voiture ou une maison sans poser de questions? Vous ne devriez donc pas avoir peur ou sentir que vous dérangez le médecin. Si vous avez l'impression que vos questions ou vos préoccupations n'ont pas été suffisamment abordées, il est normal de vouloir s'affirmer.

Voici un plan d'affirmation de soi qui vous aidera à vous affirmer davantage pour les décisions relatives à vos soins et à votre traitement.

## Plan d'affirmation de soi

**Première étape :** Expliquez à votre professionnel de la santé votre mode d'interaction. À titre d'exemple : « J'ai tendance à parler peu, mais j'aimerais avoir mon mot à dire pour toutes les décisions qui concernent mon traitement. »

---

**Deuxième étape :** Discutez avec votre professionnel de la santé de la meilleure façon de vous impliquer. Demandez qu'on vous donne toutes les options ainsi que l'information pertinente. Ainsi, vous pourriez dire : « Disposez-vous d'un outil d'aide à la décision qui m'aiderait à choisir l'option de traitement la plus compatible avec mes valeurs? » (Voir la section des ressources à la fin de ce feuillet d'information pour y trouver des exemples d'outils d'aide à la décision.)

---

**Troisième étape :** Abordez vos inquiétudes avec votre professionnel de la santé. Dites-lui ce que vous ressentez en ce qui concerne votre implication dans le processus décisionnel. Soyez précis au sujet du problème et de votre besoin. Dans l'exercice de la page suivante « S'exprimer de façon affirmative », vous franchirez les étapes d'une technique visant à vous aider à énoncer clairement votre position devant votre équipe soignante.

---

**Quatrième étape :** Discutez avec d'autres personnes. Si vous n'êtes toujours pas satisfait de votre degré d'implication, adressez-vous à votre médecin de famille, au travailleur social ou à l'infirmière au sujet de vos options. Vous avez le droit de voir un autre médecin afin d'obtenir un deuxième avis. Pour en savoir davantage sur les deuxièmes avis, passez à la *Suggestion n° 2*, « Sollicitez un deuxième avis ».

## Exercice : S'exprimer de façon affirmative

Réfléchissez à la prochaine fois où vous parlerez à votre médecin à propos des options de traitement, ou pensez à un rendez-vous dont vous êtes ressorti insatisfait de votre implication dans le processus décisionnel.

### 1. Établissez vos attentes par rapport à cet entretien avec votre médecin.

L'affirmation de soi signifie exprimer ce que vous voulez dire d'une manière claire et efficace. Il est ardu d'être clair avec les autres lorsque vous n'êtes pas certain de ce que vous voulez. Voici un exemple pour énoncer précisément ce que vous voulez : « Afin de savoir s'il y a des options de traitement autres que ce que mon médecin semble favoriser,

**je veux :** » \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Efforcez-vous d'énoncer clairement votre position.

Une fois que vous savez ce que vous voulez, il faut réfléchir à la façon d'énoncer clairement votre position à votre médecin. Les malentendus se produisent lorsque les autres n'obtiennent pas toute l'information. Assurez-vous d'inclure trois éléments clés :

- ✓ Ce que vous pensez de la situation : « Nous croyons... »
- ✓ Ce que vous ressentez par rapport à la situation : « Nous avons l'impression... »
- ✓ Ce que vous aimeriez faire ou aimeriez qu'il soit fait : « Nous voulons ou nous aimerions... »

Par exemple, énoncez affirmativement votre position en disant : « Nous croyons qu'il faudrait examiner d'autres options avant de prendre une décision au sujet du traitement. Nous avons l'impression que nous n'en savons pas suffisamment sur ce qu'il pourrait y avoir d'autre. Nous aimerions que vous nous donniez de l'information sur d'autres options offertes, même si vous ne les favorisez pas. »

#### **Vos énoncés affirmatifs :**

Nous pensons \_\_\_\_\_

Nous avons l'impression \_\_\_\_\_

Nous voulons ou aimerions \_\_\_\_\_

## Suggestion no 2 : Sollicitez un deuxième avis

### Ce que disent les experts

Si vous avez l'impression d'être tenu à l'écart du processus décisionnel à cause de la façon dont votre professionnel de la santé travaille avec vous, vous avez le droit de solliciter un deuxième avis. La plupart des médecins et professionnels de la santé comprennent lorsque vous leur expliquez vos raisons de vouloir un deuxième avis et sont disposés à vous orienter vers une autre source. Un deuxième professionnel de la santé pourrait vous offrir plus d'options ou vous procurer la paix de l'esprit en confirmant ce qui vous a déjà été recommandé.

**FAIT:** Vous êtes en droit de solliciter un deuxième avis auprès d'un autre professionnel de la santé. Vous avez également le droit de choisir le professionnel de la santé qui vous prodiguera le traitement. N'oubliez pas d'informer les deux professionnels de la santé quant à votre choix pour la personne qui vous soignera.



**CONSEIL PRINCIPAL:** Si vous éprouvez un malaise à dire à votre médecin que vous voulez un deuxième avis, demandez à un ami ou un membre de la famille de vous accompagner pour vous aider à vous expliquer, ou parlez-en à un autre membre de votre équipe soignante, notamment votre infirmière ou votre médecin de famille et demandez-leur la façon d'aborder la question.



## Voici quelques conseils en vue d'obtenir un deuxième avis :

- ✓ Avant d'entreprendre la démarche, demandez-vous pourquoi vous voulez l'avis d'un autre médecin ou professionnel de la santé. Par exemple, est-ce que ça vaut le temps et les coûts supplémentaires?
- ✓ Informez votre professionnel de la santé que vous voulez un deuxième avis. Il appréciera la délicatesse et pourrait même vous recommander quelqu'un.
- ✓ Soyez honnête à propos de vos raisons de demander un deuxième avis. Il comprendra mieux que vous souhaitez être le plus informé possible.
- ✓ Cela peut prendre un certain temps avant d'obtenir votre deuxième avis. Alors, demandez s'il existe de l'aide pour accélérer le processus. Si vous voulez un deuxième avis concernant un aspect précis, il pourrait connaître un collègue dont l'expertise est de contrôler cet aspect.
- ✓ En somme, les gens veulent une équipe bien renseignée à propos du traitement. Si vous informez votre professionnel de la santé que vous désirez obtenir un deuxième avis, il pourra s'assurer que vous ayez toute l'information nécessaire afin d'assurer la précision de ce deuxième avis.
- ✓ Assurez-vous que le deuxième avis provient d'une source crédible. Vérifiez auprès de votre médecin, de votre équipe soignante ou de la Société canadienne du cancer.
- ✓ Usez de prudence si vous utilisez Internet pour obtenir un deuxième avis.
- ✓ Si vous envisagez d'obtenir un deuxième avis à l'extérieur de votre région, tenez compte des facteurs de déplacement pour les traitements, ainsi que de l'impact possible sur les soins de suivi lorsque vous prendrez votre décision.
- ✓ Transmettez à votre médecin les renseignements obtenus de votre deuxième avis afin de lui donner l'occasion d'en discuter avec vous et d'exprimer son point de vue.
- ✓ Informez les deux médecins ou professionnels de la santé de votre choix pour ce qui est de la personne qui vous soignera. Ainsi, vous ne risquez pas de passer à travers les mailles du filet ou qu'on vous oublie à cause d'un calendrier de traitement surchargé.

## **Suggestion no 3 : Intégrez l'activité physique à votre routine afin de renforcer votre confiance en soi et vous libérer l'esprit**

### **Ce que disent les experts**

Lorsque vous êtes soumis à des degrés élevés d'incertitude au sujet d'une décision, cela peut provoquer de la tension physique et de la détresse affective. Toutefois, il existe des moyens efficaces de gérer ces manifestations, notamment la pratique régulière d'une activité physique.

L'activité physique entraîne la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui agissent comme analgésiques naturels et qu'on appelle parfois les « neurotransmetteurs du bien-être ». Réagir et faire de l'activité physique peut vous aider à oublier les tracas et à relaxer. De plus, l'activité physique contribue à améliorer le sommeil, souvent perturbé par l'anxiété et le stress.

### **Guide d'utilisation de cette suggestion**

**Rappel** : Discutez avec votre équipe soignante avant d'amorcer tout nouveau plan d'activité physique. Informez-vous du moment où vous pouvez commencer, du type d'activité que vous pouvez pratiquer, ainsi que de l'intensité qui convient à votre condition.

#### **Première étape**

Choisissez une activité physique ou un exercice que vous aimeriez pratiquer régulièrement.

#### **Deuxième étape**

Élaborez un plan d'action visant à intégrer votre activité physique ou votre exercice à votre routine quotidienne.

#### **Troisième étape**

Planifiez des récompenses pour les progrès que vous ferez en vue d'atteindre votre objectif.

## Ce que d'autres pensent de ces suggestions pour l'affirmation de soi

« Au début, j'étais un peu mal à l'aise de dire à mon médecin que je voulais décider de mon traitement. Je lui ai simplement expliqué que le fait de choisir mon traitement était la meilleure solution pour moi parce qu'ainsi, je saurai que mes besoins auront été entièrement pris en compte. »

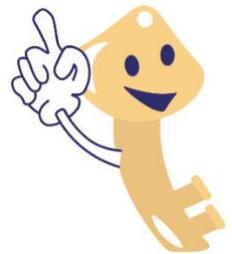
Christian, diagnostic de cancer de la prostate

**FAIT:** Des études ont démontré que les patients qui jouent le rôle souhaité en matière de prise de décision sont plus satisfaits de leur traitement et éprouvent moins d'incertitude concernant leurs décisions (conflit décisionnel).



## Éléments clés: Jouer un rôle plus actif dans les décisions concernant le traitement

1. Chaque personne a le droit de prendre la décision finale concernant le traitement qu'elle recevra.
2. Vous êtes en droit d'obtenir l'information et le soutien dont vous avez besoin afin de prendre une décision éclairée relative à des traitements compatibles avec vos besoins, vos valeurs et vos préférences.
3. L'affirmation de soi signifie exprimer ce que vous voulez à votre médecin, respectueusement, mais avec fermeté.



---

## Ressources : S'affirmer dans le processus décisionnel

### Information sur les décisions relatives au traitement

- American Cancer Society. Making health decisions as a cancer caregiver. <https://www.cancer.org/treatment/caregivers/what-a-caregiver-does/making-decisions.html>. Dernière consultation 19 octobre 2017. (anglais seulement)
- Société canadienne du cancer. Questions à poser sur le traitement. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/your-healthcare-team/questions-to-ask/treatment-questions/?region=on>. Dernière consultation 19 octobre 2017.
- Société canadienne du cancer. Traitement. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/treatment/?region=on>. Dernière consultation 19 octobre 2017.
- Société canadienne du cancer. Traitements pour le cancer de la prostate. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-type/prostate/treatment/?region=on>. Dernière consultation 19 octobre 2017.
- HealthLinkBC. Making Wise Health Decisions – Skills for Making Wise Health Decisions. (2016). <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa112018#aa112229>. Dernière consultation 19 octobre 2017. (anglais seulement)

### L'affirmation de soi dans la communication

- CCI Assert yourself! Module 1: What is assertiveness? (2008) <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Assertmodule%201.pdf>. Dernière consultation 20 septembre 2017.
- McGill Cancer and Work. Assertiveness: More honest and balanced relationships. <https://www.cancerandwork.ca/survivors/assertiveness/>. Dernière consultation 13 septembre 2017. (anglais seulement)

## Outils d'aide à la décision

- National Cancer Institute. Treatment Choices for Men with Early-Stage Prostate Cancer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/understanding-prostate-cancer-treatment>. Dernière consultation 18 octobre 2017. (anglais seulement)
- Queen's University et TrueNTH. Outil d'aide à la décision pour le traitement du cancer de la prostate à un stade précoce. <http://decisionhelp.qcancercare.com/>. Dernière consultation 18 octobre 2017.
- L'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa. Guide personnel d'outil d'aide à la décision (Ottawa). <https://decisionaid.ohri.ca/docs/das/OPDG.pdf>. Dernière consultation 19 octobre 2017.
- T L'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa. Outil d'aide à la décision pour les patients. Répertoire des outils d'aide à la décision. <https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>. Dernière consultation 18 octobre 2017.

## Activité physique

- Société canadienne du cancer. Activité physique lors du traitement du cancer. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/physical-activity-during-cancer-treatment/>. Dernière consultation 14 janvier 2019.
  - Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : Activité physique (2014). [https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS\\_Lactivite\\_physique\\_FR\\_dece mbre2014.pdf](https://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Lactivite_physique_FR_dece mbre2014.pdf). Dernière consultation 13 septembre 2017.
  - Gouvernement du Canada. Activité physique (2011). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique.html>. Dernière consultation 14 septembre 2017