

## VIVRE AVEC LE CANCER DURANT LE TEMPS DES FÊTES

### Suggestions pour cultiver la vie

Le temps des Fêtes est un temps dans l'année généralement associé à des idées de joie, de bonheur, de réjouissance, d'espoir, de renaissance et d'amour. En contrepartie, ce temps est aussi synonyme de stress et de tension. De par nos traditions culturelles et sociales, le temps des Fêtes est souvent le lieu d'une préoccupation constante quant à la planification des réceptions, de l'achat des cadeaux, de l'élaboration des menus, de l'anticipation des réunions familiales, etc. Le temps des Fêtes est aussi un moment où l'on se remémore les souvenirs d'enfance (les Fêtes d'antan, les repas traditionnels, la musique, etc.), où l'on fait un bilan de notre dernière année et que l'on établit nos souhaits et résolutions pour l'année à venir. Pour tous et chacun, le temps des Fêtes est donc souvent empreint d'émotions intenses et contradictoires allant de l'excitation, à la joie, à l'anxiété, à la tristesse et au bonheur.

Ces aspects caractéristiques du temps des Fêtes et ces variations d'émotions peuvent être d'autant plus véridiques lorsqu'une personne est touchée par le cancer. En effet, combiner l'atmosphère du temps des Fêtes au fait de vivre avec le cancer peut devenir un véritable défi émotif, et ce, autant pour la personne touchée par le cancer que pour sa famille, ses amis et ses connaissances.

Dans l'objectif de vous accompagner dans ce défi, voici différentes suggestions pour favoriser le confort et cultiver la vie durant cette période.

### SUGGESTIONS À LA PERSONNE QUI VIT AVEC LE CANCER

---

**Précisez ce que représente pour vous le temps des Fêtes, quelles en sont les valeurs essentielles.** Prenez un moment pour réfléchir à ce que représente le temps des Fêtes pour vous en termes de valeurs émotives, religieuses et sociales. Précisez ce que vous aimez de ce temps de l'année : le type de nourriture, de boisson, les décorations. Souvenez-vous de ce qui vous réjouissait du temps des Fêtes quand vous étiez enfant.

**Priorisez vos valeurs.** Priorisez, en terme de valeur émotive, les valeurs listées au point précédent et classez-les selon leurs aspects réalistes et réalisables dans le contexte actuel de votre parcours en oncologie.

**Adaptez le temps des Fêtes.** Mettez vos valeurs prioritaires du temps des Fêtes au cœur de votre planification. Trouvez une façon de célébrer efficacement et simplement. Si vous devez adapter votre diète, informez vos proches ou proposez d'apporter votre repas. Ayez des attentes réalistes. Tout n'a pas à être parfait ou conforme à votre idéal de ce que doit être le temps des Fêtes. Bien au contraire, l'important est d'être en harmonie avec vos besoins et vos valeurs associés au temps des Fêtes. Prenez le temps de vous faire de simples plaisirs, que ce soit d'aller voir les lumières de Noël, les décorations du temps des Fêtes dans les rues de votre quartier, le concert d'une chorale, ou de regarder un film de Noël, par exemple.

**Soyez empathique envers vous-même.** Accordez-vous la permission de célébrer ce temps des Fêtes particulier au mieux de vos capacités physiques et psychologiques. Essayez de vous adapter aux différentes limites (physiques et émotives) qui peuvent accompagner l'étape actuelle de votre parcours en oncologie (nouveau diagnostic, période de traitement, récurrence, rémission). Accordez-vous le temps de ressentir et d'exprimer vos émotions. Il est fréquent que des émotions de tristesse, de crainte, de peur, d'injustice, d'isolement, de colère et de solitude

se mélangent aux émotions plus heureuses associées au temps des Fêtes. Les traditions du temps des Fêtes peuvent parfois souligner, chez certaines personnes, la perte de leur vie avant le cancer et augmenter la perception que leur vie est devenue si différente. Rappelez-vous que le temps des Fêtes n'a pas à être un moment parfait. Permettez-vous d'avoir un plan de sortie à utiliser en cas de besoin lors de situations sociales inconfortables. Si vous avez besoin de vous retirer plus tôt ou préférez écouter une fête très dynamique (petits-enfants très actifs, un grand nombre d'invités, etc.), faites-le en toute confiance et sans explication complexe. Dites simplement comment vous vous sentez.

**Prenez soin de vous.** Prévoyez des périodes de repos, de relaxation, de détente, d'exercice physique, de promenade à l'extérieur, pour refaire le plein d'énergie. Assurez-vous de bien vous nourrir et de vous hydrater. Respectez la prise de vos médicaments et vos périodes de traitement. Mettez votre vie au cœur de l'ensemble de vos activités du temps des Fêtes.

**Soyez créatif : inventez de nouvelles traditions.** Si votre façon traditionnelle de célébrer le temps des Fêtes vous semble inadaptée pour l'heure actuelle, soyez créatif et innovez. En fonction de vos valeurs et de votre situation économique, proposez que chacun puisse contribuer en apportant un plat, optez pour une formule buffet, suggérez de célébrer au restaurant, offrez-vous le service d'un traiteur, proposez un échange de cadeaux afin de limiter les soucis de magasinage, permettez-vous d'utiliser les services d'achat en ligne ou par téléphone. Offrez un cadeau symbolique (une lettre, un artisanat, une chanson, etc.).

**Partagez vos émotions.** Difficile pour l'autre de savoir comment être présent si l'on ne dit rien. Exprimer ses émotions est l'une des façons de recevoir le soutien et la présence des personnes significatives de notre vie. Pleurer avec une autre personne peut être une source de réconfort. Rire peut être libérateur, et partager nos peurs et anticipations peut être apaisant. Il est tout à fait fréquent de vivre un mélange d'émotions face à l'avenir en cette période de l'année propice au bilan. Vous n'êtes pas seul dans cette situation. Il y a fort à parier que vos proches partagent vos préoccupations face à votre avenir. Au lieu de vivre ces émotions en parallèle, chacun de son côté, en voulant se protéger l'un et l'autre, permettez-vous de créer des ponts entre vos émotions respectives. Si vous avez besoin de parler avec une personne neutre et disponible, demandez à votre équipe médicale si vous pouvez rencontrer un professionnel de la santé (psychologue en oncologie, infirmières, travailleurs sociaux). Vous pouvez aussi vous référer au service de la Ligne Info-cancer (1 800 363-0063) de la Fondation québécoise du cancer. Des psychologues spécialisés en oncologie sont aussi disponibles en clinique privée.

**Entourez-vous et exprimez vos besoins.** Dans la mesure du possible, entourez-vous durant le temps des Fêtes. Acceptez les invitations, acceptez de vous faire recevoir. Si vous tenez à recevoir, alors demandez et organisez l'aide dont vous avez besoin pour que votre projet du temps des Fêtes soit un succès. Au besoin, permettez-vous de vous affirmer et souvenez-vous que vous n'avez pas à tout faire et encore moins à faire ce que vous ne voulez pas, et ce, surtout, si vous ne vous sentez pas à la hauteur. À moins que cela n'ait été dans vos habitudes avant le cancer, choisir de célébrer en solitaire le temps des Fêtes peut être un défi émotionnel très difficile et nuisible. Nous vous invitons à accepter d'être entouré et à partager vos émotions avec les personnes significatives dans votre vie. Si vous ne vous sentez pas du tout en mesure de vous déplacer, utilisez la technologie moderne : visioconférence par internet, enregistrer un message vidéo, etc.

**Période de traitement : chimiothérapie.** Si vous êtes en période de traitement, en chimiothérapie, il se peut que vous ayez des questions, des craintes quant aux rencontres sociales durant le temps des Fêtes. Un des effets possibles de la chimiothérapie est un abaissement temporaire du système immunitaire (immunosuppression). Pourtant, tout comme durant le reste de l'année, la vie continue durant la chimiothérapie. Il en est de même durant le temps des Fêtes! La vie est là. Vous êtes invités à une fête de famille et l'on vous informe qu'un des invités a un virus, alors soyez créatif! Inventez de nouveaux rituels de tendresse (câlin à distance, bisous coude à coude, coco à coco), utilisez un masque protecteur, durant la soirée échangez des mots (dessins) doux envoyés par un messenger externe, utilisez les moyens modernes de communication, comme la visioconférence par internet, les messages textes (SMS), le téléphone... En ce temps des Fêtes, le plus important est de favoriser les contacts sociaux et les câlins, quitte à faire preuve d'imagination pour préserver la sécurité physique. Si vous avez des craintes persistantes à ce sujet, plutôt que de vous isoler, nous vous invitons à poser l'ensemble de vos questions à ce sujet à votre médecin traitant et à votre infirmière pivot.

**Célébrez, oui, avec équilibre.** Il est important de trouver le bon équilibre entre les festivités et le temps pour récupérer et prendre soin de soi. Il se peut qu'il soit plus sage de refuser un nombre trop important d'invitations. Soyez à l'affût de votre niveau d'énergie et soyez présent aux célébrations les plus significatives émotionnellement pour vous. La fatigue est un effet secondaire commun durant et après les traitements contre le cancer. Il est tout à fait normal de constater que son niveau d'énergie fluctue plus rapidement au cours d'une même journée.

**Demandez de l'aide pour l'organisation des festivités.** Laissez les autres vous aider. Donnez-vous la permission de déléguer. Si vous trouvez difficile l'idée d'accepter de l'aide, dites-le à votre entourage, et soyez spécifique quant à la façon dont vous aimeriez que vos proches vous aident. Vous recevez justement trop d'aide, à un point tel que vous avez l'impression de ne plus être en mesure de participer aux célébrations du temps des Fêtes? Dites-le. Partagez votre ressenti avec vos proches afin que tous puissent trouver le juste équilibre dans le désir de vouloir bien faire.

**Un temps des fêtes différent oui, et.** Bien que ce temps des Fêtes soit différent, étant donné votre défi de santé, le cancer n'a pas à dominer l'ensemble de vos célébrations. Il est possible de choisir comment vous souhaitez vivre émotionnellement cette période. Tout comme il est impossible de vous demander d'ignorer votre cancer, il est impossible de vous demander de célébrer le temps des Fêtes comme si de rien n'était. En fait, il s'agit davantage de trouver votre façon d'adapter, de réorganiser et de vivre ce temps des Fêtes tout à fait unique, tout en demeurant en harmonie avec vos valeurs personnelles.

**Déterminez comment vous souhaitez parler de votre défi de santé.** Permettez-vous un moment de réflexion quant à savoir à qui et ce que vous voulez partager par rapport à votre état de santé. Assurez-vous d'être toujours confortable dans vos révélations. Dans le cas où vous préféreriez ne pas répondre, préparez-vous une phrase clé qui vous permettra d'être confortable et de changer de sujet. En parallèle à votre défi de santé, la vie quotidienne de tous et chacun continue. Aussi, considérez les défis de vie de chaque personne et révélez des informations personnelles en fonction de ce que vous jugez que l'autre personne est en mesure de recevoir.

## SUGGESTIONS AUX PROCHES AIDANTS

---

**Consultez la personne atteinte de cancer.** Prenez le temps de lui demander ses attentes, ses besoins. Évitez de décider pour la personne malade. Tout en voulant soulager et aider votre proche, il se peut que le temps des Fêtes, représente pour cette personne un moment très important et que l'on fasse fausse route. Par trop de gentillesse, on peut provoquer l'effet inverse et renvoyer uniquement à la personne que l'on aime l'image qu'elle est malade et atteinte de cancer.

**Planifiez votre temps des Fêtes.** Décidez si vous souhaitez continuer certaines traditions, en mettre de côté pour cette année ou encore en créer de nouvelles. Précisez ce qui est émotivement important pour vous durant ce temps des Fêtes. Soyez créatif et réaliste, modulez vos attentes. Planifiez à l'avance comment vous voulez passer votre temps, avec qui et pour combien de temps. Donnez-vous la permission d'obtenir un soutien pour l'organisation des festivités : préparation des repas, nettoyage, décoration, etc. Soyez compréhensif et favorisez la communication si d'autres membres de votre entourage s'énervent ou expriment de la détresse lorsque quelque chose ne va pas. Il y a des chances que l'ensemble de l'entourage et des invités ressentent aussi les effets du stress et la pression de ce temps des Fêtes particulier. Rappelez-vous que le temps des Fêtes n'est pas synonyme de perfection. Permettez-vous de dire non. Vous pouvez choisir à quels événements vous aimeriez participer. Croyez-le ou non, les gens comprendront si vous choisissez de vous reposer et de prendre soin de votre être cher.

**Prenez soin de vous.** Prévoyez des périodes de repos, de relaxation, de détente et d'exercice physique pour refaire le plein d'énergie. Assurez-vous de bien vous nourrir et de vous hydrater. Offrez-vous des moments privilégiés, des moments importants pour vous afin de souligner le temps des Fêtes. Évitez de vous apaiser par des boissons alcoolisées. L'alcool étant de fait reconnu comme étant un déprimeur, sa consommation peut induire ou augmenter les émotions difficiles (tristesse, anxiété, injustice, colère, etc.).

**Reconnaissez, exprimez, partagez vos émotions.** Offrez-vous la permission de ressentir vos émotions, que ce soit la joie, le bonheur, la tristesse, l'anxiété, la peur, l'injustice, la colère ou l'espoir. Exprimez et partagez vos émotions avec la personne atteinte de cancer. Au lieu de vivre les émotions en solitaire, en parallèle à l'autre, sous prétexte de la protéger, permettez-vous de créer des ponts entre vos émotions respectives. Soyez patient avec vous-même, avec l'autre et avec votre entourage. Il est tout à fait fréquent de vivre un mélange d'émotions durant cette période, alors qu'une partie de vous se demande si ce temps des Fêtes sera le dernier, et comment sera le prochain... Or, il est tout à fait impossible de répondre à ces questions avec certitude. Essayez, dans la mesure du possible, d'orienter vos pensées et vos émotions dans l'instant présent et sur ce qui vous fait du bien durant ce temps des Fêtes. L'avenir est imprévisible, alors que le présent est la vie, là, maintenant.

**Cultivez la vie.** Prenez le temps de vivre des moments hors cancer, en accord avec vos valeurs du temps des Fêtes. Évitez que votre monde et celui de vos êtres chers se réduise à la maladie. Offrez-vous des moments à deux, des bulles de suspension, des temps de bonheur tout simple. Regardez un film amusant, allez voir les lumières de Noël, marchez sous la neige, écoutez de la musique, choisissez un menu de fête ensemble, etc. Cultivez la vie!

## SUGGESTIONS AUX PROCHES TOUCHÉS PAR LE CANCER

---

**Face à l'inévitable.** La maladie de l'autre nous met face à notre propre fragilité. Le cancer, maladie trop souvent associée à la mort, nous met face à notre mortalité. C'est ainsi souvent, pour la plupart d'entre nous, une source d'angoisse. Il est tout à fait normal de se sentir mal à l'aise, anxieux, de ne pas trop savoir comment aborder l'autre durant le temps des Fêtes, période de réjouissance et de vœux. Comment agir? Éviter, se retirer, faire comme si de rien n'était, parler de tout et de rien? Ou, au contraire, tout faire, être trop présent, en oublier que l'autre existe en dehors de la maladie? Ni un ni l'autre. Alors, quoi faire? Être authentique.

**Soyez authentique, soyez vrai.** Personne n'est obligé de savoir comment se comporter, ni même d'être confortable dans une telle situation. En fait, l'essentiel n'est pas de savoir à l'avance quoi dire ou comment agir, mais de savoir ce que souhaite la personne elle-même. On peut lui téléphoner, lui écrire, on peut se renseigner auprès des proches ou auprès de l'équipe médicale si elle est hospitalisée. Au lieu de faire semblant d'être à l'aise, et de lui parler de la pluie et du beau temps, soyez authentique, soyez vrai et partagez votre ressenti avec celui ou celle que vous visitez : « Tu sais, je ne suis pas très à l'aise, je ne sais pas quoi te dire, je voudrais tellement t'être utile et je ne sais pas vraiment comment, est-ce qu'il y a quelque chose que je pourrais faire pour toi? » Souvent, votre simple authenticité rendra votre proche heureux.

**Portez votre attention sur la personne.** Centrez-vous sur ce qui est important émotivement pour votre proche, écoutez-le, partagez ses passions et ses intérêts, écoutez « les silences » qui peuvent être présents. Selon votre confort d'intimité, permettez-vous la proximité physique, les câlins, les marques de tendresse.

**Soyez réceptif aux émotions.** Entendez les émotions que la personne exprime. Nul besoin de remonter le moral avec des paroles telles que : « *Tu verras, tu iras mieux très vite; D'ici trois semaines, le soleil reviendra* », ce sont de fausses réassurances. Au contraire, validez ce qu'exprime la personne : « *C'est vrai, cela doit être difficile pour toi en ce moment* ». Aussi, il arrive que des personnes préfèrent ne pas parler de qu'elles ressentent et préfèrent bénéficier de votre visite pour discuter d'autres sujets, parler de la vie, évoquer des souvenirs agréables ou des moments qu'elles ont partagés avec vous.

**Respectez ses engagements.** Si vous promettez de rendre visite à un proche atteint de cancer, allez-y. Les sensations d'isolement et de solitude sont souvent présentes chez la personne avec un défi de santé. Il est préférable de ne rien lui promettre ou de dire franchement votre incertitude plutôt que de ne pas respecter une promesse. Soyez sincère.

**Exprimez vos souhaits.** Durant le temps des Fêtes, il est coutume de souhaiter des vœux pour la prochaine année. Il est possible que vous soyez mal à l'aise quant à la manière de formuler vos vœux. Alors, pourquoi ne pas tout simplement demander à votre proche ce qu'il ou elle désire pour la prochaine année? Quels sont ses rêves, ses désirs, ses projets? Une fois la réponse entendue, souhaitez-lui de tout cœur une réalisation de son souhait. Vous pouvez aussi lui souhaiter la santé émotive et spirituelle. En effet, peu importe l'état de santé physique, il est toujours possible de cultiver la santé émotive et spirituelle. Et rappelez-vous, une visite à un proche sert aussi à lui dire en toute sincérité, son amitié, son amour, et sa gratitude envers tout ce qui a été vécu ensemble jusqu'à présent... On ne le dit jamais assez.

*Conception et rédaction, Marika Audet-Lapointe, Ph.D  
Clinique d'onco-psychologie de PSYmedicis*