



Fondation
québécoise
du cancer

GUIDES DE LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

QUAND LES MOTS VOUS MANQUENT...



Lorsque
le cancer
frappe
au travail

QUE DIRE ? QUE FAIRE ?

OFFREZ VOTRE AIDE
DE MANIÈRE CONCRÈTE ET PRÉCISE.

www.fqc.qc.ca

1 800 363-0063

VOUS VENEZ D'APPRENDRE QU'UN COLLÈGUE OU UN PROCHE EST ATTEINT DE CANCER

QUE DIRE ? QUE FAIRE ?

SOYEZ À L'ÉCOUTE

ET VOUS TROUVEREZ LES MOTS QUI RÉCONFORTENT.



Le cancer est un mot qui fait peur et qui peut déranger ou troubler les personnes qui n'ont jamais eu à faire face à cette maladie.

Même si le taux de survie s'accroît d'année en année, de plus en plus de personnes vivent avec le cancer et souvent notre première référence, en entendant ce mot, demeure une référence à la mort.

Aussi, il est tout à fait humain de ressentir l'envie de prendre ses distances face à une personne frappée par cette maladie. Le cancer d'une personne de notre entourage nous oblige en effet à confronter nos propres craintes concernant la maladie, la vie et la mort. C'est peut-être la raison pour laquelle nous avons parfois le réflexe d'éviter les contacts avec un collègue atteint de cancer. Toutefois, l'isolement peut être un problème pour ces personnes.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour venir en aide à un collègue de travail aux prises avec un cancer. Le travail étant un élément essentiel dans la vie de la majorité des gens, votre soutien et votre compréhension peuvent grandement influencer sur l'impact de la maladie chez votre collègue.

La communication et la souplesse sont les clés de la réussite.

LES EFFETS SECONDAIRES D'UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER DIFFÉRENT CHEZ CHACUN

Votre collègue pourra ou non subir l'un ou l'autre de ces changements physiques :

- / Perte des cheveux, y compris les sourcils et les cils ;
- / Perte ou gain de poids ; perte ou augmentation de l'appétit ;
- / Fatigue ;
- / Teint pâle ou changement de la pigmentation de la peau ;
- / Préjudice esthétique (par exemple, perte d'un membre ou d'un sein à la suite d'une chirurgie) ;
- / Nausées et vomissements ;
- / Troubles du sommeil ;
- / Difficulté à se concentrer.

Votre collègue pourra aussi éprouver certains des changements émotifs suivants :

- / Impression de perte de contrôle sur sa vie ;
- / Incertitude et anxiété ;
- / Colère ;
- / Tristesse ;
- / Peur ;
- / Frustration ;
- / Changements d'humeur ;
- / Intensité accrue des sentiments ;
- / Impression d'être déconnecté ;
- / Isolement ;
- / Rancœur ;
- / Diminution de l'estime de soi ;
- / Perte de confiance en la vie.

Par ailleurs, il pourrait aussi ressentir :

- / Une plus grande résistance ;
- / Une paix intérieure ou le sentiment d'être bien ;
- / Une conscience accrue de ses priorités de vie ;
- / Un souci plus important de sa qualité de vie.

CE À QUOI VOUS DEVEZ VOUS ATTENDRE

LA PERSONNE ATTEINTE DE CANCER VA VIVRE TOUTES SORTES D'ÉMOTIONS

Le cancer peut être tout à fait imprévisible. Pour apprendre à vivre avec le cancer, il faut apprendre à vivre avec l'incertitude et cela vaut autant pour la personne malade que pour son entourage. Il peut arriver qu'en raison de l'incertitude et de la peur, votre collègue paraisse en colère ou déprimé. C'est normal et cela fait partie du processus d'adaptation. Il faut vous attendre à ce que votre collègue ait de bonnes et de mauvaises journées.

Par ailleurs, si votre collègue semble optimiste et insensible au fait d'avoir le cancer, cela peut être tout simplement sa façon bien personnelle de faire face à la situation. Dans tous les cas, il est important de respecter sa manière d'aborder les choses.

COMMENT RÉAGIR

SOYEZ À L'ÉCOUTE, MONTREZ-VOUS DISPONIBLE : IL A BESOIN DE VOUS!

Il est normal d'avoir l'impression de ne pas savoir quoi dire à une personne atteinte de cancer. C'est particulièrement vrai en milieu de travail où les relations avec les collègues varient énormément de l'un à l'autre.

La chose la plus importante que vous puissiez faire est de reconnaître la situation d'une manière ou d'une autre — faites ce qui vous vient naturellement. Vous pouvez témoigner votre intérêt et votre préoccupation, exprimer de l'encouragement ou encore offrir votre soutien.

Sachez que les plus simples expressions d'inquiétude sont quelquefois les plus appréciées. Autrement dit, laissez parler votre cœur!



Laissez
parler
votre
COEUR.

COMMENT APPORTER VOTRE SOUTIEN COMMUNIQUEZ RÉGULIÈREMENT ET OFFREZ VOTRE AIDE

Votre collègue de travail peut avoir de la difficulté à demander de l'aide et ne pas vouloir paraître vulnérable. Le fait de dire à quelqu'un qu'il est très brave ou bien très fort peut l'amener à ressentir beaucoup de pression, puisqu'il croira qu'il doit absolument faire preuve d'une grande force alors qu'il n'est peut-être pas en état de le faire.

La communication est fondamentale! Discutez régulièrement avec votre collègue pour déterminer comment il peut le mieux gérer son travail et sa maladie. Ainsi, vous l'encouragez à poursuivre ses activités le plus normalement possible, tout en évitant d'avoir à assumer vous-même une charge de travail plus lourde.

Offrez à votre collègue de l'aider à définir des attentes réalistes quant à sa contribution au travail durant sa maladie.

Continuez de traiter votre collègue de façon normale. Vous devez l'inclure dans les réunions, les notes de service et les activités sociales. S'il n'est pas en mesure de faire quelque chose, laissez-le prendre lui-même la décision de décliner.

LES COMPORTEMENTS À ADOPTER ET À ÉVITER

CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE :

- / Tenez compte des signaux donnés par la personne atteinte de cancer. Certains sont très réservés et gardent les choses pour eux, tandis que d'autres parlent plus volontiers de leur maladie. Respectez son besoin de partager avec autrui ou encore de garder le silence ;
- / Faites savoir à votre collègue que sa situation vous tient à cœur ;
- / Respectez les décisions de votre collègue au sujet du traitement de sa maladie, même si vous n'êtes pas d'accord ;
- / Incluez votre collègue dans les projets de travail courants et les activités sociales. Laissez-lui le soin de décider s'il a ou non la capacité de s'engager ;
- / Écoutez sans toujours penser que vous devez répondre quelque chose. Parfois, votre collègue aura tout simplement besoin d'une oreille sympathique ;
- / Attendez-vous à ce que votre collègue ait de bonnes et de mauvaises journées, sur les plans émotif et physique ;
- / Veillez à ce que vos relations soient aussi normales et équilibrées que possible. Bien qu'il faille faire preuve de plus de patience et de compassion dans une telle situation, votre collègue devrait continuer de respecter vos sentiments tout comme vous le faites pour lui ;
- / Offrez votre aide de manière concrète et précise ;
- / Vérifiez avant de faire quelque chose pour votre collègue, peu importe à quel point vous pensez que cela lui sera utile ;
- / Informez votre collègue de ce qui se passe au travail ;
- / Envoyez des cartes de souhaits à votre collègue et mentionnez quelques anecdotes expliquant pourquoi sa présence vous manque. Si chaque personne envoie une carte individuellement, cela pourra avoir un plus grand effet.



émotions
personnel

compassion
respect

écoute

CE QUE VOUS DEVRIEZ ÉVITER :

- / Offrir des conseils non désirés ou porter des jugements ;
- / Tenir pour acquis que votre collègue est incapable de faire son travail. Il a besoin de penser que sa contribution est précieuse au sein de l'entreprise ;
- / Avoir le sentiment que vous devez accepter ses crises de colère ou ses sautes d'humeur. Vous ne devez pas supporter des comportements perturbateurs du simple fait qu'il est malade ;
- / Prendre les choses trop personnellement. Il est normal que votre collègue de travail soit plus silencieux que d'habitude, qu'il ait besoin de solitude ou qu'il soit parfois en colère ;
- / Avoir peur de parler de la maladie ;
- / Penser que vous devez toujours parler du cancer. Votre collègue pourrait apprécier des conversations où il n'est pas question de maladie ;
- / Craindre d'êtreindre ou de toucher votre collègue si cela faisait partie de vos habitudes amicales avant sa maladie ;
- / Adopter un ton protecteur. Évitez de demander à votre collègue comment il va en sous-entendant la question « Quel est l'état de ta maladie aujourd'hui ? » ;
- / Dire à votre collègue « Je peux imaginer comment tu dois te sentir » parce que vous ne le pouvez pas ;
- / Faire des comparaisons démoralisantes.

CE QU'UN SUPÉRIEUR PEUT FAIRE

VOTRE EMPLOYÉ EST ATTEINT DE CANCER, VOTRE RÔLE EST IMPORTANT

D'abord, il faut se rappeler qu'un diagnostic de cancer n'est pas une sentence de mort. Grâce aux traitements actuels, beaucoup de personnes guérissent et mènent des vies intéressantes et productives durant de nombreuses années. Bien des personnes peuvent également travailler efficacement pendant qu'elles sont traitées pour leur cancer. Par ailleurs, certaines personnes ont besoin de plus de souplesse et de congés. Même si des personnes peuvent très bien fonctionner, il ne faut pas considérer que leurs demandes de congé ne sont pas légitimes.

La confidentialité est extrêmement importante.

Il est essentiel que les voies de communication soient toujours ouvertes. Donnez à l'employé atteint de cancer le temps voulu pour en parler. S'il y a des difficultés concernant son travail, ne les passez pas sous silence. Parlez-en plutôt de manière constructive et essayez de trouver des solutions. Par-dessus tout, traitez l'employé atteint de cancer de façon identique aux autres, sauf s'il existe un motif médical clair pour ce faire, ou que celui-ci demande des arrangements particuliers.

Voici quelques mesures que vous pouvez adopter pour faciliter les choses pour votre employé atteint de cancer :

- / Permettez-lui de bénéficier d'un horaire flexible, de travailler chez lui, de partager sa tâche ou de prendre congé pour ses rendez-vous de traitement ;
- / Permettez-lui de se reposer au besoin. Le traitement du cancer peut réduire le niveau d'énergie d'une personne ;
- / Modifiez sa charge de travail, de sorte que ses absences ne nuisent pas trop à l'exécution de son travail .



besoin

communication

questions

solutions

Votre

rôle

est

important.

DANS VOS RELATIONS AVEC VOS AUTRES EMPLOYÉS :

Vos autres employés suivront votre exemple. C'est pourquoi il est important de vous renseigner auprès de la personne atteinte d'un cancer afin de pouvoir répondre à leurs questions, le cas échéant. Assurez-vous toutefois de préserver les confidences.

Lorsque vous discutez de la situation avec vos autres employés, abordez les questions liées au travail : Comment composent-ils avec les circonstances, côté travail ? Ressentent-ils plus de stress ?

Y a-t-il des mesures que vous pouvez prendre, en tant que gestionnaire, pour les aider à assumer la situation ? Veillez à aider les collègues de travail à faire face à leurs préoccupations plutôt que de parler de la personne atteinte de cancer.



Fondation
québécoise
du cancer

TOUJOURS LÀ POUR VOUS !

NOTRE MISSION

Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches.

EN INFORMANT

La Ligne Info-cancer

Parce que savoir rassure

Au bout du fil, une équipe d'infirmiers spécialisés est à l'écoute et offre, gratuitement et en toute confidentialité, une foule de renseignements sur tous les aspects du cancer : les causes, les symptômes, les signes précurseurs, les traitements et leurs effets secondaires, les ressources disponibles selon les régions, etc.

- / Lundi au vendredi, de 9 h à 17 h
- / 1 800 363-0063

Le Centre de documentation

Pour tout savoir sur le cancer

Cette bibliothèque spécialisée propose une large collection d'ouvrages traitant de divers aspects du cancer et du défi que représente la vie avec cette maladie.

- / Consultation sur place,
au Centre régional de Québec : (418) 657-5334

Service de prêts et envoi de documentation par la poste, le tout offert gratuitement :

- / 1 800 363-0063
- / À partir du site de la Fondation au www.fqc.qc.ca

EN ACCOMPAGNANT

Le Service de jumelage téléphonique

Une présence qui reconforte

En toute confidentialité, le Service de jumelage téléphonique met en lien une personne atteinte de cancer et une autre ayant déjà été touchée par ce même type de cancer. Ainsi jumelées, ces deux personnes peuvent partager leurs expériences et discuter des répercussions de la maladie sur leur vie.

- / Service offert gratuitement,
partout au Québec : 1 800 363-0063

EN HÉBERGEANT

Les Hôtelleries de la Fondation

Un hébergement chaleureux à coût modique

Les Hôtelleries de la Fondation québécoise du cancer, situées à Montréal, Sherbrooke, Trois-Rivières et Gatineau, accueillent les personnes atteintes de cancer pour un séjour variant de quelques jours à six semaines. Elles y retrouvent un espace de vie chaleureux, des services et du réconfort. Le réseau d'Hôtelleries de la Fondation compte 126 lits disposés dans des chambres à occupation double, incluant chacune une salle de bain. Agréables et paisibles, ces chambres ont été aménagées pour offrir un lieu de repos et aussi pour briser l'isolement. Les Hôtelleries, toutes situées près des centres de radio-oncologie, proposent également des salons accueillants permettant de créer des liens entre les résidents.

Centre régional et Hôtellerie :

- / de Montréal : (514) 527-2194
numéro sans frais : 1 877 336-4443
- / de l'Estrie : (819) 822-2125
- / de l'Outaouais : (819) 561-2262
- / de la Mauricie : (819) 693-4242



Fondation
québécoise
du cancer

GUIDES DE LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

QUAND LES MOTS VOUS MANQUENT...

LORSQUE LE CANCER FRAPPE AU TRAVAIL

QUE DIRE? QUE FAIRE?

Siège social et Centre régional et Hôtellerie de Montréal

2075, rue de Champlain
Montréal (Québec) H2L 2T1
Téléphone: 514 527-2194
Sans frais : 1 877 336-4443
Télécopieur: 514 527-1943
cancerquebec.mtl@fqc.qc.ca

Centre régional et Hôtellerie de l'Estrie

3001, 12^e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4
Téléphone: 819 822-2125
Télécopieur: 819 822-1392
cancerquebec.she@fqc.qc.ca

Centre régional et Hôtellerie de la Mauricie

3110, rue Louis-Pasteur
Trois-Rivières (Québec) G8Z 4E3
Téléphone: 819 693-4242
Télécopieur: 819 693-4243
cancerquebec.trv@fqc.qc.ca

Centre régional et Hôtellerie de l'Outaouais

Pavillon Michael J. McGivney

555, boulevard de l'Hôpital
Gatineau (Québec) J8V 3T4
Téléphone: 819 561-2262
Télécopieur: 819 561-1727
cancerquebec.gat@fqc.qc.ca

Centre régional de Québec

190, rue Dorchester Sud, bur. 50
Québec (Québec) G1K 5Y9
Téléphone: 418 657-5334
Sans frais: 1 800 363-0063
Télécopieur: 418 657-5921
cancerquebec.que@fqc.qc.ca

www.fqc.qc.ca

1 800 363-0063

ISBN 978-2-921286-05-3 (2^e édition révisée, 2009)
Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2009 / Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2009