



Accompagner un proche atteint de cancer

Un guide de la Ligue contre le cancer
destiné aux proches et aux amis



Impressum

Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Auteurs et conseils

(par ordre alphabétique)
Maya Andrey, Liselotte Dietrich, Marie-Dominique Genoud, Martin Leutenegger, Antoinette Matthieu, Silvia Müri, Judith Schuler, Agnes Schweizer, Dr Brigitta Wössmer

Adaptation française

Cristina Martinez, Alexia Stantchev,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Illustrations

Titre: Verena Brügger, LSC, Berne
p. 4, 14, 20, 26: ImagePoint AG, Zurich

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Ast & Fischer SA, Wabern

Cette brochure est également disponible
en allemand et en italien.

© 2015, 2009, 2005, 2000
Ligue suisse contre le cancer, Berne
5^e édition inchangée

Table des matières

Editorial	5
Vivre avec le cancer	6
Les premiers moments	6
Changements physiques et émotionnels	7
Les changements au quotidien	9
La redistribution des rôles	9
Le surmenage	12
Eviter les excès	13
Un tourbillon de sentiments	15
Identifier ses sentiments	15
La colère, la rage	16
Culpabilité et mauvaise conscience	16
Les enfants aussi sont concernés	17
L'épreuve du deuil	21
Comment en parler?	22
Les sentiments, ni justes, ni faux	23
Le dialogue	24
L'écoute active	24
S'exprimer clairement	24
Etranger en Suisse?	27
Utiliser toutes les ressources	27
Demeurer actif	28
De petits riens qui sont essentiels	28
S'aménager du temps libre	29
Annexes	30



Chère lectrice, cher lecteur,

Remarque: contraints d'utiliser la forme masculine pour alléger le texte, nous prions nos lectrices de ne pas nous tenir rigueur de cette option.

Un diagnostic de cancer chamboule tout autour de lui: le quotidien et les projets de la personne atteinte mais aussi ceux de la famille, des proches, des amis et de l'entourage en général.

Conjoint, partenaire, ami, enfant, frère ou sœur, cousin, voisine ou collègue de travail, vous représentez un soutien essentiel pour la personne concernée. Rétrospectivement, les patients touchés par un cancer soulignent à quel point être accompagné par leurs proches a été important.

Voir quelqu'un de proche ou même une simple connaissance atteinte dans sa santé n'est cependant pas facile. Il est normal de se faire du souci, de se poser des questions. «Comment dois-je réagir? Qu'est-ce qui va changer au quotidien, dans ma relation avec la personne malade?» A cela s'ajoutent des craintes concernant vos propres besoins: trouveront-ils encore une place?

La brochure que vous avez entre les mains ne vous apportera pas de réponse toute faite. Elle a pour objectif de vous guider, de vous amener à cerner les questions qui vous préoccupent, et de vous aider à y voir plus clair. Nous espérons que vous y trouverez également un soulagement: en effet, tout ne repose pas sur vos épaules et personne n'attend de vous une attitude parfaite. Ne soyez pas trop dur avec vous-même, tout le monde a ses insuffisances et ses faiblesses.

N'hésitez pas à exprimer vos pensées, vos émotions; parlez avec la personne malade, vos amis, vos proches, l'équipe médicale. Vous pouvez aussi vous adresser à votre ligue cantonale contre le cancer, à la Ligne InfoCancer ou rejoindre un groupe d'entraide pour les proches.

Dans tous les cas, n'oubliez pas: vous n'êtes pas seul pour affronter la maladie.

De tout cœur avec vous.

Votre Ligue contre le cancer

Vivre avec le cancer

Le cancer est associé dans l'esprit de beaucoup à une condamnation à mort. Pourtant, le diagnostic «cancer» ne dit rien sur l'avancement de la maladie, sur les chances de guérison et les perspectives d'avenir de la personne atteinte. Aujourd'hui, de nombreux patients guérissent grâce à un diagnostic précoce et à un traitement médical adéquat, ou continuent à vivre longtemps et dans de bonnes conditions en dépit de la maladie.

Les premiers moments

D'emblée, d'innombrables questions assaillent intérieurement aussi bien les proches que la personne touchée par la maladie:

- > La tumeur est-elle déjà très développée?
- > Quelles sont les chances de guérison?
- > La maladie provoquera-t-elle des douleurs?
- > Quels sont les traitements envisageables?
- > Comment la vie continuera-t-elle?

L'équipe soignante répondra à bon nombre de vos questions. Ses réponses vous permettront de mettre des mots sur les nouvelles difficultés auxquelles vous faites face.

Si la personne malade est d'accord, accompagnez-la aux consultations chez le médecin, et préparez-vous à ces entretiens: réfléchissez à

l'avance aux questions que vous voulez poser et faites-en une liste pour ne rien oublier au moment de la visite médicale.

Prendre du temps pour les questions:

Que voudriez-vous savoir sur la maladie, ses conséquences, les différents traitements possibles, les méthodes thérapeutiques complémentaires, le soutien psychosocial, les possibilités d'accompagnement, etc.?

S'il vous semble que quelque chose vous a échappé, demandez des explications supplémentaires. Vous êtes en droit de recevoir des informations claires et précises.

Les questions essentielles sont peut-être celles qui touchent la qualité de vie. Comment épargner le plus de souffrances possible à la personne malade? Comment éviter que la maladie devienne un thème dominant dans la vie de tous les jours et dans votre relation avec la personne malade?

En bref, comment faire au mieux dans ces circonstances?

Il n'existe aucune réponse universelle à ces questions. L'important est de prendre en compte vos propres besoins, ceux de la personne malade et de tout l'entourage, et de trouver ensemble la meilleure façon d'affronter les difficultés qui se présentent.

De nombreux guides et livres vous aideront à y voir plus clair. La ligue contre le cancer de votre région vous offrira volontiers son soutien et de plus amples informations.

Changements physiques et émotionnels

La maladie est subitement là, et elle prend de plus en plus de place dans la vie quotidienne. Elle s'immisce dans tous les domaines de l'existence et pèse aussi sur votre relation avec la personne malade. Vous devez faire face à de nombreuses nouvelles situations.

En effet:

- > la personne malade peut changer physiquement,
- > la personne malade peut changer du point de vue psychologique,
- > la vie quotidienne doit être réorganisée,
- > la maladie pèse sur toutes les personnes concernées,

- > les relations sociales se modifient,
- > les valeurs changent.

La maladie et certains traitements peuvent entraîner des modifications physiques. Peut-être votre mari, votre compagnon porte-t-il désormais une dérivation intestinale artificielle (stomie)? Peut-être votre femme, votre amie a-t-elle subi l'ablation d'un sein?

La plupart du temps, les modifications corporelles n'influencent pas l'affection que l'on ressent pour la personne malade. Il se peut toutefois que celle-ci soit envahie par un sentiment de honte et s'éloigne de vous ou se renferme sur elle-même. Ne vous méprenez pas sur cette attitude, ce n'est pas vous que votre partenaire ou ami rejette. N'hésitez pas à lui montrer, par des mots et des gestes, que vous continuez à l'aimer et à l'estimer, en dépit de toutes les modifications physiques et psychiques qui peuvent survenir.

Etre sincère avec soi-même

Il se peut que vous ressentiez tout de même un certain dégoût face aux changements corporels de la personne malade, ou que ses fluctuations d'humeur vous soient pénibles. Demandez-vous librement et sincèrement quelles sont les modifications que vous avez de la peine à supporter:

Avez-vous du mal à supporter les modifications physiques telles que:

- cicatrices de l'opération
 - prothèse (dérivation intestinale, aide vocale, prothèse du sein)
 - chute de cheveux
 - faiblesse physique
 - douleurs
 - manque d'énergie
 - fatigue
 - autres
-
-
-

Avez-vous du mal à supporter les changements d'humeur tels que:

- dépression
 - résignation
 - état d'anxiété
 - désespoir
 - colère et agressivité
 - impatience
 - fluctuations d'humeur
 - autres
-
-
-

Vous aurez besoin de temps pour vous habituer à tous les changements qui surviennent. Ce processus peut être difficile. N'ayez pas mauvaise conscience si vous vous adaptez lentement, vous ne pouvez pas précipiter les choses. Essayez plutôt d'en parler avec la personne malade. Si vous ne vous sentez pas la force de le faire seul, une personne extérieure, dont c'est le métier, peut vous apporter une aide précieuse. Vous trouverez notamment un soutien auprès de l'équipe soignante, de la ligue contre le cancer de votre canton. Au besoin ils vous fourniront volontiers les adresses d'autres professionnels.

Les changements au quotidien

Une personne atteinte dans sa santé doit souvent renoncer à accomplir une partie de ses tâches et activités – ce qui signifie d’avantage de travail pour les proches, les amis et les connaissances.

Dans bien des cas, la maladie bouleverse l’organisation familiale et sociale, et provoque un changement des rôles. Chaque membre de la famille – y compris les enfants – se verra confronté à des modifications au quotidien. Peut-être que votre partenaire s’est chargé jusque-là de tenir le ménage et que quelqu’un devra prendre le relais. Si, par contre, une partie du revenu commun disparaît à cause de la maladie de votre conjoint, vous devrez peut-être (re)commencer à travailler. Ou encore devrez-vous dorénavant soigner vos parents, ce qui renverse la situation établie.

La redistribution des rôles

Changer de rôle n’est pas toujours chose aisée et peut entraîner des difficultés pratiques et psychologiques. Vous pouvez vous retrouver confronté à des questions banales – en apparence du moins:

Comment vais-je m’y prendre pour gérer les finances de la maisonnée, les questions d’assurances, les démarches administratives? Comment fonctionne l’aspirateur, le lave-linge, le lave-vaisselle? Comment vais-je maîtriser les nouvelles techniques lors de ma reprise professionnelle?

Alors que vous prenez plus de responsabilités, la personne malade doit en abandonner. Cette situation est psychologiquement difficile et entraîne des tensions de part et d’autre. Celui qui n’est subitement plus à même de subvenir à ses besoins, voire à ceux de sa famille, peut se sentir découragé. Celle qui jusque-là a tenu son ménage de manière indépendante doit maintenant se contenter de jouer un rôle de suppléante. Pour un parent, se faire soigner par l’un de ses enfants peut également se révéler extrêmement difficile.

Essayez de circonscrire avec précision les bouleversements qui ont changé le cours de votre vie. Notez vos pensées et vos réflexions: vous aurez ainsi une image plus claire de la situation et serez mieux à même de réagir.

Cette redistribution des rôles renvoie la personne malade à la perte des capacités et des fonctions qui étaient les siennes jusqu'ici. Cela peut lui donner le sentiment d'être devenu tributaire de son entourage. Dans cette situation, une grande irritabilité et des conflits surviennent facilement – d'autant que la maladie peut encore exacerber des problèmes relationnels existant auparavant mais latents. Identifier les changements permet de redéfinir les rôles au mieux afin d'affronter la maladie ensemble.

reprise d'une activité professionnelle ou augmentation des heures de travail

soins et aide au malade (lesquels?)

Quelles sont les tâches et obligations nouvelles qui vous incombent?

plus de travail dans la tenue du ménage (quelles tâches?)

contacts plus fréquents avec les autorités, les assurances, les banques, etc.

plus de responsabilités par rapport à la garde des enfants (quoi, quand?)

autres

Qu'est-ce qui a été supprimé ou réduit depuis l'apparition de la maladie?

- activité professionnelle
- sécurité matérielle
- temps disponible pour les enfants
- temps à consacrer aux parents, amis, connaissances
- loisirs (lesquels?)

- temps pour soi et possibilités de repos (précisez)

- autres (ce que vous ne pouvez plus faire)

Quelles sont les autres choses qui ont changé?

- la relation avec la personne malade (de quelle façon?)

- les sujets de conversation avec les autres (à quel propos, avec qui?)

- les relations avec les membres de la famille, les amis, le voisinage (dans quelle mesure, avec qui?)

- l'image que vous avez de vous-même (positivement/négativement?)

- le temps de faire les choses qui vous tiennent à cœur (lesquelles?)

- autres

Le surmenage

Même si vous disposez d'une énergie physique et morale importante, tôt ou tard vous devrez vous rendre à l'évidence: vous ne pouvez pas tout faire vous-même, ne serait-ce que par manque de temps. Peut-être même vous direz-vous un jour: «Je n'en peux plus.» Or, vous savez aussi que vous ne pouvez pas vous permettre d'abandonner. Il y a heureusement une solution: trouver des moyens de vous décharger. Pour y parvenir, la première chose à faire est de déterminer dans quel domaine vous êtes débordé.

Ce qui vous surcharge:

- les tâches supplémentaires
 les soucis financiers

- le manque de temps libre
 la résignation de la personne malade
 la peur de perdre la personne aimée
 le sentiment de ne pas pouvoir partager mes soucis
 autres

De quoi avez-vous besoin? Qu'est ce qui pourrait vous soulager?

- de l'aide pour le ménage
 de l'aide pour la garde des enfants
 de l'aide pour les soins de la personne malade
 un soutien financier
 un soutien psychologique
 le soutien d'amis
 autres

Une fois que vous aurez défini, selon votre situation personnelle, les domaines dans lesquels vous avez besoin d'aide, vous pourrez vous organiser en conséquence.

Acceptez le soutien que vous offre votre entourage, et osez demander de l'aide concrète. Certains de vos voisins, amis ou collègues de travail sont sûrement prêts à vous seconder. Mais il est important de délimiter ensemble ce que vous attendez de ces personnes. Parler clairement est le meilleur moyen d'éviter les malentendus ou les sentiments de malaise.

- > Qui vous a offert son aide jusqu'à présent?

- > Dans quel domaine?

- > A qui pourriez-vous demander de l'aide?

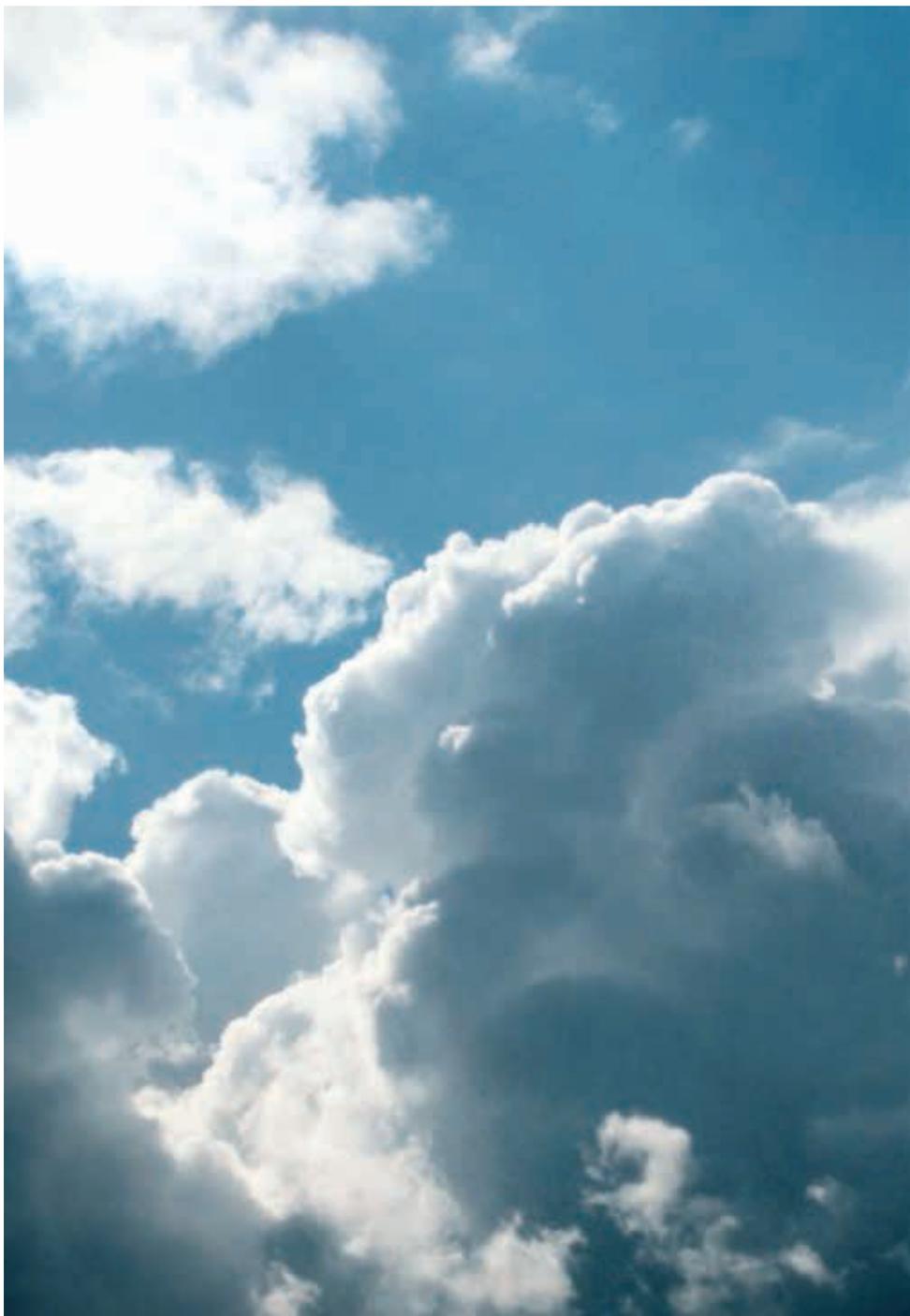
- > Dans quel domaine?

Vous ne voyez personne vers qui vous tourner? Alors, n'hésitez pas à vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région, au service social de votre commune ou – si l'aide dont vous avez besoin porte surtout sur les soins à apporter à la personne malade – au service de soins à domicile. Là aussi, il est important que vous sachiez auparavant quelle forme de soutien vous désirez.

Eviter les excès

La personne malade a besoin de soins attentifs. Mais une attention excessive, infantilisante ou un débordement de prévenance peuvent l'étouffer. Elle risque en outre de ne pas se sentir véritablement entendue.

Afin de ne pas en arriver là, discutez clairement ensemble de ce qu'elle peut et veut assumer malgré tout. La redistribution des tâches devra être adaptée en fonction de l'évolution de la maladie.



Un tourbillon de sentiments

Se trouver confronté à une maladie cancéreuse éveille les émotions les plus diverses. A côté de celles qui semblent légitimes, d'autres peuvent s'y ajouter, paraissant de prime abord déplaçées et suscitant de la peur ou de la culpabilité.

La tristesse, la peur de perdre un être cher sont inévitables, tout comme les questions telles que «Pourquoi nous?», «Pourquoi maintenant?». Mais il n'est pas rare non plus de ressentir de la colère ou de la culpabilité. Ces sentiments, et bien d'autres encore, peuvent survenir seuls, l'un après l'autre ou tous ensemble. Vous vous sentirez alors pris dans un véritable tourbillon qui vous plongera dans le trouble et la contradiction. Gardez toujours à l'esprit que les sentiments ne sont ni justes ni faux, ils n'y a pas à les juger.

L'important est de parvenir à identifier ces sentiments – même les plus désagréables – et à les vivre en toute conscience, afin de ne pas les laisser vous submerger. Pour vous aider à faire le point, essayez de mettre des mots sur ce que vous ressentez.

Identifier ses sentiments

Quels sont les sentiments, les pensées ou les émotions qui m'assaillent en ce moment?

- la tristesse
- le désespoir
- les questions (pourquoi lui/elle, pourquoi maintenant?)
- la peur
- la colère
- la rage, la révolte
- le doute
- la culpabilité
- le détachement (voir l'indifférence)

Les sentiments douloureux sont difficiles à contrôler mais ils ne devraient pas être étouffés, surtout en situation de crise. Vous avez des ressources, des moyens que vous avez utilisés à d'autres moments difficiles ou douloureux de votre existence. Vous parviendrez à les mobiliser maintenant aussi. Essayez d'identifier ce qui pourrait vous aider: parler avec un proche ou une personne extérieure, une activité que vous aimez, la relaxation, la spiritualité ou selon vos convictions, la religion. Si vos pensées tournent en rond, vous pouvez essayer de vous dire: «Maintenant, tu m'as suffisamment occupé l'esprit, laisse la place à une autre émotion (ou pensée).»

La colère, la rage

Il n'est pas rare que la personne malade reporte sa souffrance sur son entourage – allant même parfois jusqu'à se rendre véritablement insupportable. Ses mots vifs, son exaspération peuvent éveiller la colère en vous. Gardez toutefois à l'esprit que répondre de façon défensive ne servira à rien. Essayez de ne pas prendre personnellement ces accès de colère ou d'amertume: ils ne s'adressent pas à vous, mais à la maladie.

Vous pouvez par exemple répondre en disant: «Je comprends que tu ressentis et exprimes de la frustration, mais tu vas trop loin dans ta manière de me parler, cela me blesse.» De cette manière vous signalez votre compréhension pour les explosions de colère de la personne malade tout en montrant aussi vos propres limites. Le fait de voir que vous continuez de l'épauler malgré ses réactions hostiles peut encourager votre proche à développer d'autres moyens de gérer ses émotions.

Il est par ailleurs important de reconnaître et d'exprimer votre propre colère face à la maladie et aux changements survenus dans votre vie. Laissez-vous un espace pour l'exprimer: parler avec des amis, écrire, se dépenser physiquement, se promener, écouter de

la musique, etc. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux.

Culpabilité et mauvaise conscience

Même si leur raison leur dit qu'il est inutile de culpabiliser, nombreux sont les proches de malades du cancer à être titillés par la culpabilité à un moment donné. Si le cancer frappe une personne très proche, vous vous demandez peut-être «Pourquoi elle et pas moi?». S'il s'agit d'une personne jeune, à plus forte raison d'un enfant, la question devient encore plus douloureuse. Le sentiment de culpabilité peut aussi découler de reproches que vous vous faites, par exemple: «Mon mari ne serait peut-être pas tombé malade si j'avais évité de fumer dans l'appartement.» Certaines personnes pensent par ailleurs qu'il existe un lien entre l'état d'esprit et le cancer. Apparaissent alors les doutes du genre «Le cancer de ma femme est-il dû à nos disputes continues?». C'est oublier que le cancer est une maladie complexe, que l'on ne peut réduire à une seule cause. Selon les connaissances actuelles, les soucis ne provoquent pas le cancer.

Il se peut encore que vous soyez assailli par le remords si de temps en temps vous vous sentez bien

malgré les difficultés, si vous passez un bon moment alors que la personne malade est déprimée et ne peut partager votre bonne humeur. Peut-être même ressentez-vous parfois un certain détachement par rapport à la situation. Ne vous culpabilisez pas, cela signifie que vous avez besoin de mettre votre esprit au repos un moment. Une chose est sûre en tous les cas: vous n'êtes responsable ni de l'apparition du cancer, ni de son évolution.

Les questions suivantes peuvent vous aider à identifier vos sentiments de culpabilité avec plus de clarté:

> Quels sont les sentiments de culpabilité qui vous envahissent parfois?

> Dans quelles situations, à quels moments sont-ils plus particulièrement présents à votre esprit?

> Vous est-il déjà arrivé de parvenir à lutter contre la mauvaise conscience ou la culpabilité? Comment y êtes-vous parvenu?

Les enfants aussi sont concernés

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont sensibles à tous les événements qui surviennent dans leur entourage immédiat – ils les perçoivent, mais sans les comprendre exactement. Il est important de tenir l'enfant informé de la maladie de son parent, en lui donnant des explications adaptées à son âge. Sans cela, l'enfant a tendance à se sentir écarté et va se mettre à imaginer des scénarios, généralement plus angoissants que la réalité. Les mensonges du type «Mais non, ton papa va bien, il est seulement fatigué», autant que les réponses évasives, font du mal aux enfants. Ils perçoivent que ce qu'on leur dit n'est pas juste. Cela suscite des angoisses qu'ils ne peuvent parfois exprimer qu'à travers leur comportement.

Des explications adaptées à leur âge

Si votre partenaire est malade, veillez ensemble à informer les enfants de la situation et à leur donner des réponses sincères à leurs questions. Montrez-leur et dites-leur clairement qu'ils ont le droit de vivre aussi normalement que possible et ne doivent en aucun cas se sentir coupables. La façon dont vous leur direz les choses dépend beaucoup de leur âge, de leur capacité de compréhension. Tâchez de leur expliquer la maladie et les traitements le plus simplement possible, en utilisant des mots adaptés à leur âge, et en évitant les détails trop compliqués ou effrayants. Vous n'avez pas besoin de tout dire en une seule fois mais ne mentez pas, et ne cachez rien d'important. Vous avez aussi le droit de répondre que vous ne savez pas certaines choses, lorsque c'est le cas.

De votre côté, demandez aide et soutien à votre famille, vos amis, afin que votre enfant et vous-même vous sentiez entourés dans les phases difficiles (grande fatigue, hospitalisation). Si vous n'avez personne vers qui vous tourner, adressez-vous à votre ligue cantonale contre le cancer.

Essayez aussi, autant que possible, de maintenir un rythme quotidien régulier dans la vie de l'enfant (horaires, repas), et des plages de jeu et de loisirs qui lui permettent d'oublier la maladie un moment. En entourant l'enfant et en lui parlant, il a toutes les chances de traverser cette épreuve au mieux.

Rester vigilant

Il arrive toutefois que des enfants ayant un parent atteint de cancer connaissent des difficultés psychologiques, se signalant par un comportement inhabituel ou des problèmes scolaires. Plusieurs réactions sont possibles: par exemple, certains enfants rejettent l'idée de la maladie et de la mort, et deviennent agressifs ou distants avec la personne malade – alors que d'autres demandent une attention accrue afin de se sentir rassurés. Il arrive aussi que l'enfant s'imagine responsable de la maladie et se charge de tâches trop importantes pour son âge dans l'espoir d'aider, de «réparer les dégâts». Ces réactions ne sont pas forcément inquiétantes ou anormales, tout est dans la mesure et la durée.

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à analyser la situation:

> Votre enfant pose-t-il beaucoup de questions? (lesquelles?)

> Son comportement a-t-il changé (dans quelle mesure?)

> Quelle est votre réaction face aux soucis et aux peurs de votre enfant?

> Quel soutien concret pouvez-vous lui apporter?

> A qui pourriez-vous demander un soutien dans votre entourage?

Si vous êtes en souci pour votre enfant, si vous constatez des modifications de son comportement qui vous inquiètent, n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel pour faire le point. Votre équipe soignante ou votre ligue cantonale contre le cancer peuvent vous aiguiller. Vous trouverez encore des informations et des conseils supplémentaires dans la brochure «Quand le cancer touche les parents – En parler aux enfants» (voir annexes).



L'épreuve du deuil

Aujourd'hui, la médecine guérit certaines formes de cancer. Elle peut aussi permettre de vivre de nombreuses années avec une maladie cancéreuse, tout en conservant une bonne qualité de vie. Malheureusement, l'issue de la maladie sera néanmoins fatale dans certains cas.

Une maladie comme le cancer fait prendre brutalement conscience que la vie n'est pas éternelle: il est synonyme de détérioration de la santé, d'abandon de projets.

Chacun sait qu'il mourra, que tout a une fin. Mais la plupart du temps, nous occultons cette pensée. Qui plus est, dans notre société, la mort est un sujet tabou, ce qui entraîne une grande incertitude dans notre façon d'envisager la perte d'un être proche et le processus de deuil.

Se préparer à la mort

Affronter l'approche de la mort est une épreuve de taille et les sentiments qui l'accompagne ne sont pas les mêmes chez la personne malade et ses proches. Se préparer à quitter la vie selon ses propres souhaits est le droit de chacun. Bien qu'il soit fondamentalement difficile de parler de la mort, essayez de vous adapter aux besoins de la personne malade, si et lorsqu'elle désire aborder le sujet. Cela peut l'aider à se libérer de ses craintes.

Les angoisses des malades du cancer sont souvent liées à la dépendance, la perte de contrôle, la perte de sens de leur existence, la solitude. De plus, il y a la crainte de devoir lutter longtemps contre la mort, et l'angoisse liée à la manière dont celle-ci surviendra. La question «Comment puis-je faciliter cela?» se pose tout naturellement. Il se peut ainsi que la personne concernée parle un jour d'aide à la mort ou exprime le désir de mettre fin à ses jours.

Comment en parler?

Quand la personne malade abordera le sujet, peut-être serez-vous tenté de vous dérober par quelques paroles bien intentionnées, du genre «Tout va rentrer dans l'ordre», «Tu ne peux pas dire ça» ou «Tu ne vas pas mourir!». Peut-être même pensez-vous que la menace est moins présente si vous n'en parlez pas. Cette idée est fautive: de nombreuses recherches ont démontré que lorsque quelqu'un exprime son désir de ne plus vivre, il est important de l'écouter, de ne pas juger ce qu'il exprime, ni minimiser ou ignorer (comme si l'on n'avait rien entendu).

De même, faire la morale, par exemple sur des bases religieuses, n'apportera pas de réconfort. Pour certains malades, la seule pensée de pouvoir décider de la fin de sa vie donne par contre un sentiment de contrôle, et atténue l'anxiété de se retrouver totalement à la merci des autres. Des paroles telles que «Ainsi tu penses que...» ou «Ainsi tu désires mourir...» peuvent donner le sentiment d'être reconnu et accepté.

Dans une atmosphère sereine, avec une thérapie de la douleur optimale, des soins adaptés et beaucoup d'attention, seule une minorité de personnes en arrive à cette solution extrême d'en terminer avec la vie par soi-même. La plupart des gens sont apaisés lorsque leurs douleurs sont soulagées et le désir de mourir se retrouve alors en arrière-plan. Se sentir considéré comme une personne à part entière jusqu'à la fin est essentiel et aide à s'en aller en paix le moment venu.

Un flot de sentiments

En tant que proche, vous êtes confronté à l'«autre côté» de l'épreuve de la fin de la vie. Vous devez vous préparer à l'idée de perdre un être cher, à prendre congé, à le quitter pour toujours. Cette seule pensée vous envahit peut-être de douleur. En même temps, vous voulez pouvoir soutenir la personne malade. Vous devrez ainsi assumer un double rôle. Déchiré intérieurement par une profonde tristesse et un sentiment d'abandon, vous vous efforcez toutefois de montrer force et confiance ou d'endosser une responsabilité qui vous dépasse.

Laisser couler les larmes

L'être humain réagit à la perte ou à la peur de la perte par un sentiment de chagrin, de tristesse, c'est ainsi. Vous vous sentez affligé, vous avez envie de pleurer – ne vous retenez pas, montrez vos sentiments. Ne les cachez pas à la personne malade non plus: la tristesse partagée, les mots pour la dire, créent un lien entre les êtres humains. Au contraire, si vous réprimez le chagrin qui vous habite, vous vous sentirez isolé et incompris. N'ayez crainte, ce n'est pas parce que vous direz votre tristesse qu'elle deviendra plus grande. Elle deviendra moins douloureuse si vous l'autorisez à s'exprimer.

Des soucis de plusieurs ordres

Outre ces sentiments de tristesse, vous serez certainement confronté à des questions existentielles. La perte d'une personne aimée laisse des cicatrices: «Comment vais-je vivre avec cette douleur?» Sans oublier les problèmes pratiques, la peur de se retrouver seul, de ne pas pouvoir faire face à la vie quotidienne, peut-être aussi des soucis matériels. Cherchez à en parler avec la personne malade, avec vos proches ou avec des professionnels. Vous trouverez aussi des pistes de réflexion dans la brochure «Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise» (voir p. 31).

Les sentiments, ni justes, ni faux

Les sentiments, partie intégrante de l'être humain, ne sont ni justes, ni faux. Ils sont simplement vrais. Vrais dans le sens où ils sont là, nous préoccupent ou nous bouleversent. Il est important de les accepter simplement, sans les juger: ils ne sont pas «logiques» ou rationnels mais se justifient tels qu'ils sont.

Chaque individu a également une manière différente de les aborder. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de les vivre ou les exprimer. Chacun doit trouver sa propre voie pour faire face aux sentiments douloureux, que ce soit par exemple le sport, la méditation, la relaxation, l'écriture ou la peinture. L'une des nombreuses manières de se soulager est de se confier à quelqu'un ou de mettre des mots sur ce qui est difficile, par exemple en tenant un journal. Garder à l'esprit que rien n'est figé et que les sentiments évoluent avec le temps peut aussi représenter un soulagement.

Le dialogue

Communiquer est aussi important que difficile. Cela vaut pour la communication entre vous et la personne malade, ainsi qu'entre toutes les personnes concernées.

Se déclarer ouvert et capable de parler de tout ne suffit pas toujours. Certes, de nombreux malades souhaitent cette ouverture d'esprit, veulent savoir et ont besoin de parler. Mais d'autres s'expriment moins, ont besoin de garder certaines choses pour eux, et ne veulent pas de détails sur leur maladie.

L'important est de respecter le souhait de la personne concernée. Si vous sentez qu'elle désire parler de la maladie et de ses conséquences, le dialogue ne peut que lui faire du bien. Sinon, ne la forcez pas. Echanger pensées et sentiments peut aider mais ne représente en aucun cas une obligation.

L'écoute active

Parler avec quelqu'un, c'est d'abord savoir écouter. L'écoute active signifie être là pour l'autre, se taire et entrer dans son monde. Evitez les réponses rapides ou les conseils trop prompts qui empêchent un dialogue de qualité, une écoute

réelle. Si d'autres thèmes vous occupent l'esprit, si vous n'êtes pas ou pas encore prêt à écouter ce que l'autre veut dire, votre disponibilité ne sera qu'apparente.

- > N'entamez pas un dialogue si vous êtes pressé et devez regarder sans cesse votre montre.
- > Veillez à être intérieurement prêt à dialoguer.

Lorsque deux personnes sont véritablement à l'écoute l'une de l'autre, quelque chose se produit: la solitude est rompue, elles sont en confiance pour parler de leur peur, leur souffrance et leur révolte, et leur relation s'en trouve approfondie. La parole permet aussi de prendre mieux conscience de ses sentiments (peut-être refoulés jusqu'alors) et de les accepter, ce qui a un effet libérateur.

S'exprimer clairement

Par ailleurs, si vous voulez avoir un dialogue constructif avec quelqu'un, vous devez aussi exprimer clairement vos souhaits et vos craintes. Ne vous cachez pas derrière des formulations impersonnelles telles que «on dit, on pense», qui pourraient laisser croire que vous n'assumez pas véri-

tablement vos propos. Parlez plutôt à la première personne: si vous dites «je voudrais» ou «je pense», votre interlocuteur saura clairement ce que vous pensez.

Peut-être aurez-vous tout d'abord du mal à formuler clairement vos besoins ou vos préoccupations. Au vu des difficultés de la personne malade, les vôtres vous semblent peut-être insignifiantes. Vous craignez aussi probablement de surcharger le patient ou la patiente de soucis supplémentaires. Ménager ainsi la personne malade part d'un bon sentiment mais n'est toutefois pas toujours justifié. Très souvent, les malades sont au contraire soulagés de pouvoir, à leur tour, aider ceux qui les entourent et contribuer à leur bien-être.

Avant d'entamer un dialogue avec la personne malade ou un autre proche, vous pouvez vous poser les questions suivantes:

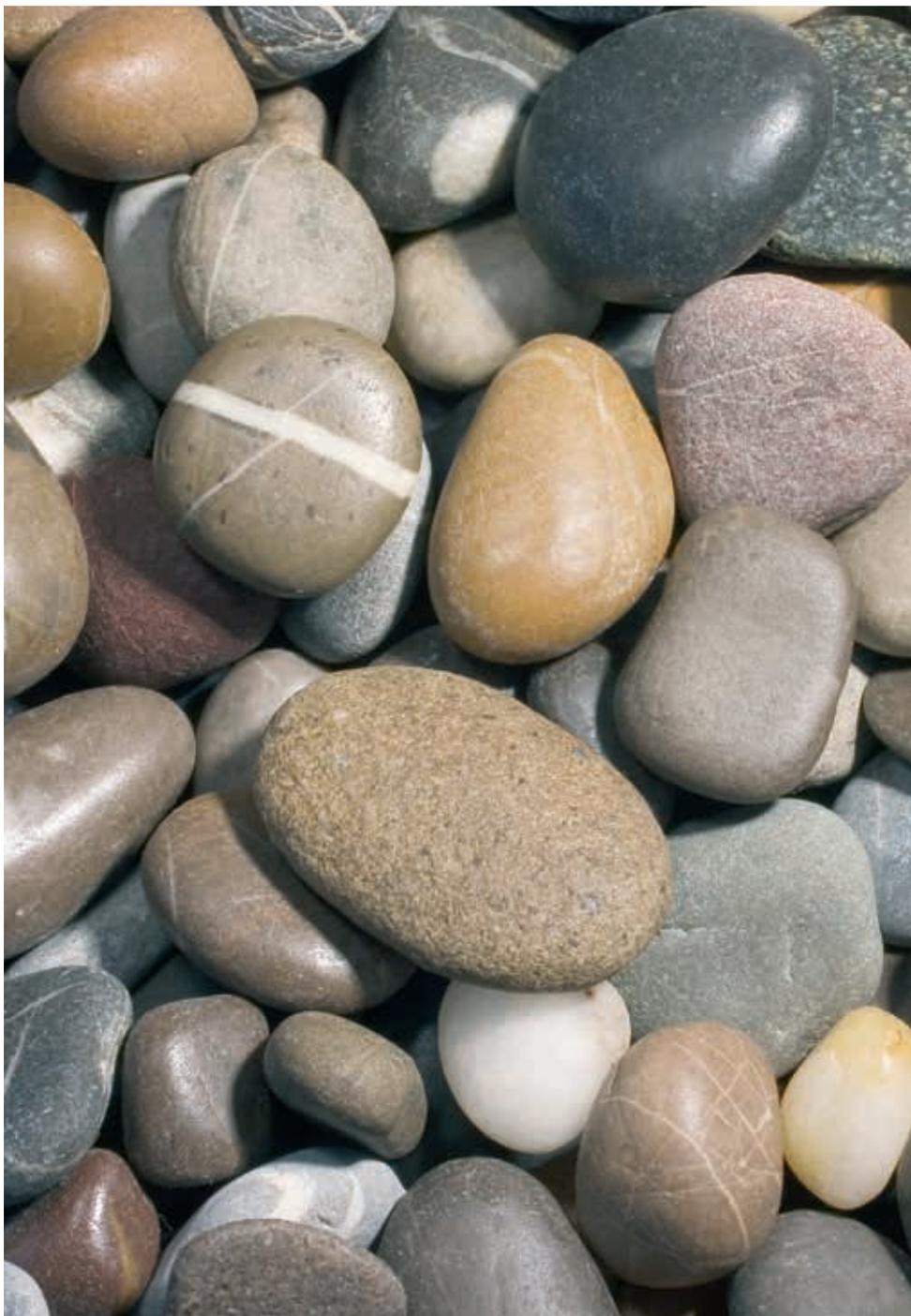
- > Suis-je intérieurement prêt à dialoguer?
- > Qu'est-ce que j'attends de ce dialogue?
- > Quels sont les sujets que je veux aborder et avec quels mots?
- > Quel est le meilleur moment et l'endroit le plus approprié pour cette conversation?

Le dialogue sera sûrement marqué par des moments difficiles. La tête et le cœur se font obstacle, les mots justes manquent ou le tumulte des sentiments entraîne des blocages intérieurs. Si vous désirez aborder un sujet tabou, veillez à ce que votre interlocuteur soit aussi prêt à en parler. Si nécessaire, demandez-lui ce qui, exactement, lui cause des difficultés.

Parfois, parler devient inutile. Nous émettons et recevons tous à chaque instant des messages qui se passent de la parole: un frôlement de main, un regard, un geste, un cadeau. Ils disent souvent plus que mille mots. Utilisez ces possibilités lorsque vous sentez que les mots vous manquent.

Parler à des personnes externes

Le dialogue ne doit pas avoir lieu exclusivement avec la personne malade. Il est aussi important que vous puissiez parler de vos soucis et vos besoins à des tierces personnes qui ne sont pas directement concernées par la maladie. Vous pouvez vous orienter vers diverses solutions en fonction de vos possibilités, besoins et désirs (voir p. 30).



Etranger en Suisse?

Si vous appartenez à une autre culture que celle de la Suisse, vous vous trouvez peut-être confronté à des problèmes supplémentaires.

Dans votre quotidien, à votre domicile, vous pouvez probablement continuer sans trop de difficultés à observer les habitudes et les règles de votre propre culture. Lorsque vous vous retrouvez dans un hôpital public, cela n'est plus toujours possible. Votre médecin et le personnel soignant connaissent en général – du moins dans les grandes lignes – les coutumes des différentes cultures. Mais ils ne peuvent pas automatiquement aller au-devant de tous les besoins, car ceux-ci sont très variables.

Il est par conséquent important que vous exprimiez vos besoins personnels, par exemple concernant:

- > un soignant ou une personne de référence du même sexe
- > les coutumes religieuses
- > les besoins spirituels
- > les soins corporels
- > l'alimentation
- > l'habillement
- > l'intimité
- > les heures de visite
- > la langue et les particularités de la communication
- > etc.

Autant que faire se peut, il en sera tenu compte. Parlez-en sans hésiter à votre équipe soignante.

Utiliser toutes les ressources

La barrière de la langue peut être dépassée. L'hôpital est à même de vous trouver un(e) interprète. Ceci est particulièrement important pour vos conversations avec le médecin.

Le diagnostic du cancer est difficile à saisir, les traitements sont complexes et parfois ardues à expliquer. Il est alors problématique de demander à un enfant, à un autre membre de la famille ou à un ami sans formation particulière dans ce domaine, d'effectuer une traduction.

En Suisse, il existe un certain nombre d'organisations (Caritas, Entraide protestante suisse, la Croix-Rouge) engagées dans la question des différences culturelles. Elles peuvent aussi faire intervenir, sur demande, des interprètes. Il est toutefois rare que le service des interprètes soit inclus dans le forfait hospitalier et les caisses-maladie ne sont pas tenues de rembourser ces frais. Mais il vaut la peine de se renseigner. Votre ligue contre le cancer cantonale (voir annexes) vous conseillera volontiers.

Demeurer actif

La maladie a tendance à prendre une place très importante dans les esprits et les conversations de l'entourage du malade. Prenez garde, cependant, qu'elle ne porte pas ombrage à toutes les autres facettes de l'existence.

Essayez de conserver des forces et, même en cette période difficile, de saisir les moments précieux de la vie. Il ne s'agit pas de se détourner des problèmes concrets ou de dissimuler un vide intérieur, mais plutôt d'aménager votre temps de manière consciente et active. En d'autres termes, faites provision sans mauvaise conscience de beaux moments, qu'il s'agisse du temps passé avec la personne malade ou de votre temps à vous.

La réalisation de projets et de souhaits communs avec une personne touchée par un cancer dépend de son état de santé, de ce qu'elle se sent capable d'entreprendre et bien sûr de vos possibilités financières.

De petits riens qui sont essentiels

Votre conjoint voudrait-il faire un voyage, revoir un lieu qui vous est cher, aller au cinéma ou inviter de

vieux amis? La personne malade voudrait-elle partager avec vous l'écoute d'une œuvre musicale, aller manger en tête-à-tête dans votre restaurant favori, jouer avec le chat ou s'occuper d'une plante et la voir pousser?

Parfois, la seule chose que vous pourriez faire sera de lui tenir la main, discuter, lui proposer un disque et l'écouter ensemble. Vous penserez peut-être que c'est bien peu de choses. Mais détrompez-vous. L'important est que cela corresponde exactement à ses souhaits et que vous soyez là.

> Quelles sont les choses que vous voudriez entreprendre?

> Quand et comment pouvez-vous réaliser ces désirs?

S'aménager du temps libre

Par ailleurs, vous devriez vous ménager des plages de temps libre qui vous seront strictement réservées. Ne faites pas toujours abstraction de vous-même et de vos envies, cela ne sert à rien ni à personne. S'accorder de temps à autre un petit plaisir représente le meilleur moyen de faire provision d'énergie.

Réfléchissez à ce que vous avez fait pour vous-même, aujourd'hui et au cours des semaines qui précèdent. Puis, demandez-vous ce que vous aimeriez à nouveau entreprendre. Pourquoi ne pas établir une liste de vos occupations favorites, celles qui vous apportent un bien-être particulier?

Certes, face aux lourdes obligations que vous devez assumer, vous ne pourrez guère entreprendre de grands projets. Mais il existe une foule de petites choses tout à fait envisageables, celles qui embellissent la vie quotidienne: aller au cinéma avec une connaissance, faire une balade en forêt, pratiquer

un sport, prendre le temps de lire un roman, de se détendre dans un bain parfumé ou s'accorder un instant pour tout autre délassément à son goût!

- > Qu'avez-vous fait d'agréable pour vous au cours des dernières semaines?

- > Quels sont les plaisirs que vous voudriez à nouveau vous accorder?

Quels qu'ils soient, les bons moments passés ensemble ou ceux qui vous font du bien – à vous personnellement – vous aideront aussi à mieux affronter le quotidien ensemble.

Conseils et soutien

Vous pouvez vous adresser sans hésiter à

... l'équipe médicale et soignante

Si vous recherchez des conseils et des informations d'ordre médical ou psychologique, les médecins et l'équipe soignante de la personne malade pourront vous aider. Ne vous gênez pas pour leur poser des questions ou leur demander conseil.

Au besoin vous pouvez leur demander de vous orienter en ce qui concerne des méthodes de traitements complémentaires ou un soutien psycho-oncologique, voire un accompagnement spirituel.

... votre ligue cantonale contre le cancer

Son rôle est de vous soutenir, de vous accompagner, la personne malade et vous-même, et de vous aider à surmonter les difficultés liées à la maladie. Elle peut également vous proposer des cours, vous aiguiller vers un groupe d'entraide, vers d'autres professionnels (soutien psycho-oncologique, drainage lymphatique, méthodes complémentaires) ou aider la personne malade à clarifier des problèmes d'assurances.

... la Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une professionnelle de la santé vous écoutera, vous proposera des solutions et répondra avec précision à vos questions sur votre cancer et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits, et vous n'avez pas besoin de décliner votre identité.

... des forums de discussion

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer. Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer sous www.ligue-cancer.net (voir aussi Internet, p. 32).

Les contacts avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peuvent vous redonner du courage. N'oubliez pas toutefois que chaque cas est unique et que ce qui a aidé une autre personne ne vous conviendra pas forcément.

... des groupes d'entraide

Des personnes concernées par le cancer y échangent conseils et expériences. Se retrouver dans un groupe de gens ayant surmonté des épreuves similaires permet parfois de s'exprimer plus facilement.

... des amis et des amies

Si vous préférez un dialogue plus intime, un cadre plus personnel, pour pouvoir vous confier en toute simplicité, recherchez le contact avec vos amis. Ils sauront certainement vous écouter et vous épauler.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Le traitement médicamenteux des cancers**
Chimiothérapie, thérapie anti-hormonale, immunothérapie
- > **La radiothérapie**
Informations sur les traitements et les effets secondaires
- > **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements**
- > **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, chercher des solutions
- > **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- > **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Des conseils et des idées pour la peau, les cheveux et les vêtements
- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
Un guide pour surmonter les problèmes d'appétit et de digestion en cas de cancer
- > **Cancer et sexualité au féminin**
- > **Cancer et sexualité au masculin**
- > **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie. Informations et conseils pour les patients et leurs proches.

> **Activité physique et cancer**
Comment reprendre confiance en son corps grâce au mouvement

> **Stages**
pour des personnes touchées par le cancer

> **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles confrontées à une accumulation de cancers

> **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
15 francs ou téléchargement gratuit sur www.liguecancer.ch/directives-anticipees

> **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**

> **Cancer – prestations des assurances sociales**

Commande

- > Auprès de la ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: boutique@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch

Sur www.liguecancer.ch/brochures, vous trouverez la liste complète des brochures disponibles auprès de la Ligue contre le cancer, ainsi qu'une brève description de leur contenu.

La plupart des publications sont gratuites. Elles vous sont offertes conjointement par la Ligue suisse contre le cancer et par votre ligue cantonale. La gratuité est possible grâce à la générosité de nos donatrices et de nos donateurs.

Brochures d'autres organisations

Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique, cette brochure peut être obtenue auprès de l'Institut suisse de recherche appliquée sur le cancer (SAAK), tél. 031 389 91 91, www.sakk.ch, courriel: sakkcc@sakk.ch.

Internet

(ordre alphabétique)

Français

www.cancer.ca

Site de la Société canadienne du cancer

www.doctissimo.fr

Site français consacré à la santé

www.espacecancer.chuv.ch

Site du CHUV de Lausanne

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer

www.ligue-cancer.net

Site de la Ligue française contre le cancer

www.unicancer.fr

Le groupe hospitalier dédié à la lutte contre le cancer

Anglais

www.cancer.ca

Canadian cancer society

A non-profit cancer information service

Livres

Il existe de nombreux livres en relation avec le cancer, en particulier des témoignages de malades ou de proches et des livres consacrés au deuil.

Voici quelques ouvrages qui s'adressent aux proches d'une personne atteinte de cancer:

Le deuil à vivre, par Marie-Frédérique Bacqué, Editions Odile Jacob, 2000

Ma maman est devenue une étoile, Editions La joie de lire, 2007

Vivre ensemble la maladie d'un proche: aider l'autre et s'aider soi-même, Christophe Fauré, chez Albin Michel, 2011

Certaines ligues cantonales mettent des ouvrages à la disposition des patients et de leurs proches. N'hésitez à vous renseigner directement auprès d'elles (adresses ci-dessous).

Sources

Les publications et sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour la rédaction de cette brochure. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation «La Santé sur Internet» (charte de la fondation, voir www.hon.ch/HONcode/French/).

Associations d'entraide

«Vivre Comme Avant», Association suisse des femmes opérées du sein

Line Schindelholz, Présidente
Rue Rombos 5
2830 Courrendlin
tél. 032 435 60 75
mobile 079 638 84 27
doudou.ljc@bluewin.ch
www.vivre-comme-avant.ch

ARFEC, Association romande des familles d'enfants atteints de cancer

Secrétariat de l'ARFEC
ch. de la Vallonnette 17
1012 Lausanne
tél. 021 653 11 10
contact@arfec.org
www.arfec.org

Kinderkrebshilfe Schweiz

Birgitta Setz, Directrice
Florastrasse 14
4600 Olten
tél. 062 297 00 11
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

Association Suisse des Greffés de la Moelle Osseuse

GMO Suisse romande
Daniel Jagot-Lachaume
Chemin du Chaugand 23
1066 Epalinges
tél. 027 322 99 74 (LVCC)
info@gmosuisseromande.ch
www.gmosuisseromande.ch

ilco, Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées

Philip Surmont, Président du
groupe régional «ilco-Vaud»
Rte de L'Isle 15
1142 Pampigny
tél. 076 450 47 57
ilco.vd.ch@gmail.com
www.ilco.ch

Laryngectomisés groupes régionaux

www.kehlkopfoperierte.ch

ho/noho, Organisation suisse de patients pour les personnes atteintes de lymphomes et leurs proches

Rosmarie Pfau, Présidente
Weidenweg 39
4147 Aesch
tél. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Organisation Suisse d'Entraide Maladies du Pancréas (OSP)

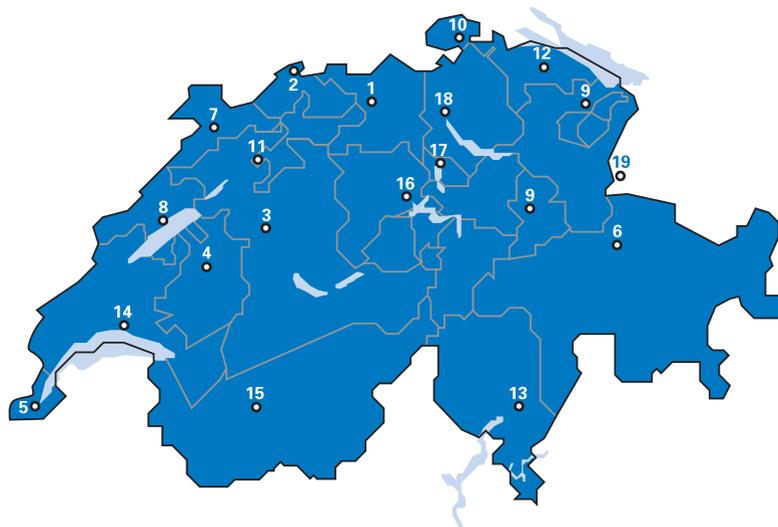
Conrad Rytz, Président
ch. du Chêne 10
1260 Nyon
tél. 022 361 55 92
info@pancreas-help.ch

GIST-Gruppe Schweiz, Groupe d'entraide pour les personnes touchées par les tumeurs stromales gastro-intestinales

Helga Meier Schnorf, Directrice
Sternweg 7
6300 Zug
tél. 041 710 80 58
gist@gist.ch
www.gist.ch

Renseignez-vous auprès de votre
ligue cantonale ou régionale
pour connaître les groupes d'en-
traide ou groupes de parole à
l'intention des personnes tou-
chées ou des proches.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-3253-1

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/
guidecancer, le répertoire
internet de la Ligue contre
le cancer avec les offres
de soutien psychosocial
(conseils, cours, etc.) en
Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11h–19 h

Vos dons sont les bien- venus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9h–19h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Votre Ligue contre le cancer: