

Cancer de la prostate



**10 actions
pour faire face**

**AUX
DIFFICULTÉS
SOCIALES ET
FAMILIALES**

ONC
UROLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson



Agir contre les difficultés sociales et familiales.

Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez au cours de la maladie.

Si les difficultés sociales et familiales en font partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles urinaires ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

Les brochures PROSTAR¹ , la collection pour passer à l'action !



Avant d'agir, je comprends mieux mes difficultés

LE CANCER ET SES TRAITEMENTS PEUVENT PERTURBER VOTRE VIE SOCIALE ET FAMILIALE

Le cancer est une épreuve qui, au-delà des conséquences physiques, peut avoir des retentissements sur votre vie sociale et familiale. Ce qui est souvent vécu comme une « double peine »^{1,2,3}.

Près de la moitié des personnes atteintes de cancer présente à un moment donné de l'anxiété, des signes de dépression ou des difficultés d'adaptation à leur état de santé².

La souffrance isole et provoque un repli sur soi^{3,4}. De nombreuses aides existent, qu'elles proviennent de vos proches, de structures adaptées ou de vous-même ...

Il est donc possible d'agir !



DIFFICULTÉS SOCIALES ET FAMILIALES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les difficultés sociales liées à un cancer peuvent se traduire par des problèmes divers :

- Soucis financiers,
- Problématiques d'hébergement,
- Sentiment d'isolement (géographique, social, psychologique, etc.),
- Relations compliquées avec l'entourage plus ou moins proche⁴,
- Difficultés familiales, notamment dues à une communication tendue ou absente. Elles peuvent toucher l'ensemble de la famille voire même affecter le couple et toucher la sphère plus intime³.

1. JE CONSULTE UN ONCO-PSYCHOLOGUE

Si les difficultés liées à votre maladie sont trop lourdes à supporter, n'hésitez pas à **consulter un onco-psychologue**² ! Spécialement formé, il peut intervenir suite à votre demande, celle de votre entourage ou de votre équipe médicale².



Ce type de spécialiste se trouve généralement au sein des services d'oncologie. Dans le cas contraire, **demandez conseil à l'équipe médicale** qui vous suit⁵.

2. J'ÉCHANGE AVEC MON CONJOINT



La maladie peut parfois entraîner des difficultés dans le couple : manque de communication, changement de comportement du malade ou du conjoint, malentendus, difficultés sexuelles, culpabilité du malade. De son côté,

le conjoint peut ressentir de l'impuissance ou du déni face à la maladie³.

Si tel est cas, ne laissez pas l'incompréhension et le conflit s'établir dans votre couple.

Agissez avant que le malaise ne s'installe !

Initiez le dialogue et dites à votre conjoint ce que vous ressentez et ce que vous attendez de lui³.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre conjoint peut aussi consulter l'onco-psychologue du service qui vous prend en charge. Il peut également parler de son mal-être à son médecin généraliste qui le conseillera ou l'orientera vers un psychologue.

Cette démarche peut l'aider à rétablir un équilibre relationnel³.



3. JE COMMUNIQUE AVEC MES ENFANTS

Même si vos enfants sont adultes, votre cancer peut impacter leur vie quotidienne (notamment s'ils doivent vous aider) et les faire souffrir (angoisse, culpabilité, impuissance). Cela peut affecter votre relation avec eux⁶.

Communiquez ! C'est difficile mais important pour garder ou retrouver un équilibre⁶. Parlez-leur de votre traitement, exprimez toutes vos émotions.

Profitez du temps que vous passez ensemble pour renouer le lien parfois mis à mal⁶.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des groupes de parole animés par des psychologues expérimentés et des soignants pour les enfants (même adultes) de parent atteint d'un cancer. Ils peuvent s'y exprimer et partager leur expérience avec d'autres personnes dans la même situation^{3,7}.

4. JE TENTE DE COMPRENDRE MON ENTOURAGE

En cas de cancer, malade et proches peuvent se renfermer parce qu'ils n'osent pas en parler ou qu'ils ont peur. **Vous pouvez diminuer cette gêne en parlant franchement avec vos proches⁸.**

Un ami vous évite ? Il est peut-être angoissé d'être lui-même malade. Ne lui en veuillez pas et dialoguez avec lui pour briser les tabous⁸.

Votre conjoint continue à vivre comme « avant » ?
Ne prenez pas cela pour du désintérêt, il se protège⁹.

Votre conjoint se met plus souvent en colère ?
Cela peut seulement vouloir dire qu'il est inquiet et qu'il a du mal à en parler⁹.

5. JE GÈRE MES SOUCIS FINANCIERS

Le cancer peut entraîner des difficultés économiques (frais supplémentaires, difficultés à régler les dépenses quotidiennes, impossibilité de réaliser un projet de vie). Des aides sociales existent qui peuvent être complétées par l'aide financière de la Ligue Contre le Cancer^{10,11}.

Renseignez-vous auprès du comité de la Ligue de votre département¹¹.

Une assistante sociale (CCAS de votre ville, établissement où votre cancer est pris en charge) ou votre caisse de retraite d'assurance maladie peuvent aussi vous informer et vous guider^{10,11}.

6. JE RÉSOUS MES PROBLÈMES D'HÉBERGEMENT

Le cancer peut avoir des incidences sur votre logement :

- Difficultés financières (loyer, prêt),
- Besoin de réaménagement de l'espace,
- Perte d'autonomie,
- Nécessité de vous rapprocher de votre famille¹².



Renseignez-vous auprès de votre assistante sociale pour connaître les différentes formules qui existent pour vous aider¹⁰.

7. JE SORS DE MON ISOLEMENT

Vous vous sentez isolé par votre cancer ? Pour sortir de cette situation, si votre état le permet, vous pouvez par exemple :

- Proposer à vos proches de vous voir¹³,
- Assister à un groupe de parole¹³,
- Échanger sur vos passions ou vos préoccupations sur un réseau social,
- Participer à la vie associative de votre commune.

8. JE REPRENDS CONFIANCE

Certains changements physiques liés au cancer (perte de poids, perte des cheveux et de poils, ...) vous ont peut-être fait perdre l'estime de vous-même.

Ils vous empêchent de sortir et d'avoir une vie sociale ?

Afin de reprendre confiance en vous, dites-vous que **ces changements sont temporaires**¹⁴.

Vous pouvez également **en parler à un psychologue**^{2,7} ou dans un **groupe de parole**. La confiance se restaure également auprès de ceux que vous aimez, **restez actif et voyez des amis**¹⁴.



9. JE TROUVE DU SOUTIEN

Informations, soutien, conseils, les associations peuvent être des aides précieuses :



ANAMACaP (Association
NAtionale des MALades du
CAncer de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du canCER
et le début de l'HOMme)
www.cerhom.fr

10. J'EN PARLE À MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Votre équipe soignante peut vous conseiller et vous orienter vers des professionnels¹⁰ :

- Espaces de rencontres et d'information (ERI), espaces Ligue, kiosques d'information sur le cancer, CLIC (centres locaux d'information et de coordination), ...
- Assistance sociale.

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL CREATIVE - EM-12512-05-2019

Bibliographie

1. Plan cancer 2014-2015 – p. 75.
2. La Ligue Contre le Cancer. Vivre pendant et après un cancer – Guide d'information à l'usage des personnes malades et de leurs proches. Octobre 2007.
3. La Ligue Contre le Cancer. Vivre auprès d'une personne atteinte d'un cancer – Guide d'information à l'usage des personnes malades et de leurs proches. Février 2006.
4. La ligue Contre le Cancer - Impact social du cancer – DOPAS. Février 2016.
5. Fondation ARC – Personnes âgées et cancer – Collection Comprendre et agir. Septembre 2016.
6. Société Canadienne du Cancer - Aider vos enfants adultes à faire face à la situation – <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/coping-within-a-family/adult-children/?region=ab>. Site consulté le 15/05/19.
7. La Ligue Contre le Cancer. Le soutien psychologique. Janvier 2017.
8. INCa – Patients et proches - Aider un proche malade – Relations de couple - <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Les-relations/Aux-differentes-etapes-de-la-maladie/Pendant-les-traitements>. Site consulté le 13/05/19.
9. INCa – Patients et proches - Aider un proche malade - Les relations : Aux différentes étapes de la maladie - <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Les-relations/Relations-de-couple>. Site Consulté le 13/05/19.
10. Guide patient de l'INCa et La ligue contre le cancer : « Démarches sociales et cancer. Janvier 2018.
11. La Ligue Contre le Cancer. https://www.ligue-cancer.net/article/27999_les-aides-financieres-et-autres-aides-materielles. Site consulté le 13/05/19.
12. La Ligue Contre le Cancer. Impact social du cancer – DOPAS. Février 2018.
13. Société Canadienne du Cancer - Emotions et cancer - http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/recently-diagnosed/emotions-and-cancer/?region=qc#Solitude_et_isolement. Site consulté le 13/05/19.
14. Société Canadienne du Cancer - Estime de soi et image corporelle - <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/dealing-with-change/self-esteem-body-image/?region=on>. Site consulté le 15/05/19.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux