

## Mon combat contre le cancer : comprendre le rôle de mes proches aidants



## Mon combat contre le cancer : comprendre le rôle de mes proches aidants



### QUELS PROCHES AIDANTS VOUS ENTOURENT ?

Parmi la liste ci-dessous, est-ce que des personnes de votre entourage réalisent certaines tâches ?

Si oui, lesquelles ? **Nous vous invitons à relier les points qui vous concernent.**

M'apporte une oreille attentive et du soutien moral



Réalise certaines de mes tâches domestiques (courses, cuisine, ménage...)



M'accompagne à mes rendez-vous médicaux



Va chercher mes médicaments à la pharmacie



Programme et coordonne mes rendez-vous médicaux et/ou fait le lien avec les professionnels de santé



S'informe des démarches à suivre et/ou réalise mes tâches administratives (constitution du dossier médical, demandes d'aides financières...)



M'aide pour me lever, me laver ou m'habiller



Participe aux soins avec les professionnels



Père/mère



Partenaire



Enfants



Frère/soeur



Oncle/tante/cousin.e



Ami.e



Voisin.e



Collègue

**SI ELLES VOUS APPORTENT DE L'AIDE RÉGULIÈRE OU PONCTUELLE,  
CES PERSONNES SONT SÛREMENT VOS PROCHES AIDANTS !**

### RESSOURCES

Les Comités départementaux sont là pour vous accompagner et vous orienter. Ils proposent plusieurs soins de support aux proches aidants. Cette offre sera amenée à s'étoffer.



# 1/4

proposent des ateliers de conseils en diététique



# 3/4

proposent du soutien psychologique



D'autres comités proposent également des soins de socio-esthétique et de l'activité physique adaptée (APA)



**Vous pouvez également compter sur les services nationaux de la Ligue au plus près des besoins des personnes malades et de leurs proches :**

Gratuit, anonyme et confidentiel :

## 0 800 940 939

(ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h)

→ **Besoin d'une écoute :**

Taper 1 pour accéder à la ligne d'écoute et de soutien assurée par des psychologues.

→ **Besoin de conseils et d'informations socio-juridiques :**

Taper 2 pour accéder à la permanence juridique.

→ **Besoin d'un accompagnement à l'assurabilité et au crédit :** Taper 3 pour accéder au service Aidéa.

**Retrouvez également :**

- un espace d'informations sociales et administratives sur le site de la Ligue « Mes Droits, Mes Démarches »
- le site de la Ligue, onglet « patients et proches aidants », où retrouver des vidéos témoignages de proches aidants
- les dispositifs *Au fil de la Ligue* (anciens ERI)

**Mais aussi d'autres associations de proches aidant.es et ancien.es proches aidant.es :**

- Le Collectif Je t'Aide
- Avec Nos Proches
- Association française des aidants

**Pour les jeunes aidant.es :**

- JADE
- La Pause Brindille

**POUR RETROUVER L'OFFRE DE LA LIGUE À DESTINATION DES PROCHES AIDANTS :**



LIGUE : PROCHES AIDANTS



MA BOUSSOLE AIDANTS

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ VOTRE COMITÉ :**



## Mon combat contre le cancer

## Comprendre le rôle de mes proches aidants



DOCUMENT RÉALISÉ  
EN PARTENARIAT AVEC  
LE COLLECTIF JE T'AIDE



# Mon combat contre le cancer : comprendre le rôle de mes proches aidants

## QUI SONT LES PROCHES AIDANTS ?

Les proches aidants en cancérologie regroupent toutes les personnes, quel que soit leur âge, qui apportent un soutien à une personne malade dans les actes de la vie quotidienne, à titre non professionnel. Ils peuvent résider ou non sous le même toit que la personne accompagnée, et leur aide peut être régulière ou ponctuelle.



On estime qu'environ 1 Français sur 10 soutient actuellement une personne atteinte de cancer. Pourtant, plus de la moitié d'entre eux ignorent leur statut d'aidant, ne se reconnaissant pas comme tels.

En France,

# 11 millions

de personnes  
sont aidantes\*



# “

Un aidant est une personne qui vit toutes les **conséquences de la maladie sans en avoir les symptômes.**

Nous vous listons ci-après quelques impacts généraux sur les proches, afin de mieux les repérer. Ceci vous permettra simplement de mieux comprendre vos proches aidants lors de cette période, et de prendre mutuellement soin de vous si vous le désirez. **Aider un.e proche atteint de cancer peut avoir des impacts sur :**



### LES FINANCES

Perte de revenus, dépenses supplémentaires, restes à charge...

Le cancer peut avoir causé une perte de revenus et amener la personne malade à faire face à des restes à charge importants. Le proche aidant peut alors soutenir financièrement son proche.



### UN LIEN RENFORCÉ

Aider un proche, c'est aussi partager des moments de complicité, redécouvrir des valeurs essentielles et parfois trouver de nouvelles solidarités.

## MAIS QUI SONT LES AIDANTS CANCER ?



# 32 %

aident seul ou quasiment seul un proche atteint de cancer\*\*



# 52 %

des aidants cancer sont des femmes\*\*



# 62 %

exercent une activité professionnelle\*\*



# 37 %

des aidants sont âgés de 50 à 64 ans\*\*\* & 12% sont âgés de 16 à 25 ans

## CE QUE LES PROCHES AIDANTS TRAVERSENT

Dans de nombreuses études, il a été démontré que le soutien des proches aidants peut avoir des effets positifs sur la qualité de vie et du parcours de soins des personnes atteintes de cancer.

Pour exemple, les personnes qui sont accompagnées par des proches aidants, ou qui se sentent entourées, peuvent ressentir moins de stress et d'isolement émotionnel, ce qui peut contribuer à une acceptation plus positive des traitements.

La gestion par les proches aidants des aspects logistiques, organisationnels et financiers liés aux traitements du cancer peut aussi permettre à la personne malade de se concentrer davantage sur son bien-être et sa guérison.

Peut-être avez-vous pu l'expérimenter vous-même ? **Nous ne pouvons dans tous les cas que souligner l'importance et la nécessité d'être entouré et aidé, si cela est possible.**

Lors de cette étape, aider peut renforcer les liens avec son proche malade, être source de gratification et améliorer l'estime de soi, ou encore enrichir malgré les obstacles rencontrés. Toutefois, les proches aidants font aussi part à la Ligue chaque jour des répercussions négatives sur leur vie quotidienne. Ces impacts sont des **conséquences de la maladie, et non de leur relation avec leur proche. Aucune personne malade n'est responsable de ce que peut traverser son entourage** ! Personne n'a prévu ce qui arrive. Chacun s'adapte comme il peut.



### LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Ascenseur émotionnel, fatigue, stress, manque de sommeil, culpabilité, colère, tristesse, sentiment d'impuissance...

Les effets sur la santé des proches aidants sont à long terme et malheureusement encore sous-estimés ou méconnus. Pourtant, leur besoin d'aide et de soutien est légitime, car ils font souvent passer la santé de leur proche malade avant la leur, au détriment de leur propre bien-être.



### LA VIE SOCIALE

Manque de temps pour les activités, isolement, sentiment de solitude ou de décalage avec les autres...

En s'engageant, le proche aidant peut avoir moins de temps pour lui, et se sentir isolé. Il peut aussi avoir le sentiment d'être un médiateur entre son proche malade et le reste de l'entourage, et de devoir absorber leurs inquiétudes. Il peut être confronté à des paroles maladroites ou déplacées.



### LA VIE PROFESSIONNELLE OU LES ÉTUDES

Retards ou absences répétés, difficultés de concentration, perte de performance, adaptation, réduction ou arrêt du temps de travail...

L'aide qu'apporte un proche peut impacter sa vie professionnelle, sa scolarité ou ses projets au sens large. Parfois, le travail ou les études sont des moments propices pour "souffler" et focaliser son attention pendant quelques heures sur un autre sujet que la maladie.

## CONSEILS



### Un proche aidant, mais avant tout un proche

Votre aidant est votre partenaire, parent, enfant, frère, sœur ou ami. Il fait de son mieux pour vous accompagner.



### Sa santé compte aussi

A-t-il récemment consulté un médecin ? Encouragez-le à prendre soin de lui et à voir un professionnel de santé.



### Échanger sur vos ressentis

Avez-vous parlé de ce que vous ressentez, même si vos émotions diffèrent ? Fatigue, colère, tristesse... Tout cela est légitime.



### Du temps pour lui

Comment pourrait-il souffler un peu plus ? Avez-vous discuté des limites de son rôle et des solutions possibles ?



### Déléguer pour alléger

Qui pourrait aussi vous aider ? Des proches, des professionnels, des bénévoles... Accepter du soutien, c'est se donner plus de moments de qualité ensemble.



### Partager autre chose que la maladie

Quels petits projets ou activités simples pourriez-vous faire ensemble ? Un film, un jeu, une balade... Ces moments comptent.

\* DREES, 2023

\*\* Observatoire sociétal des cancers, « les aidants, les combattants silencieux du cancer » (2016)

\*\*\* Baromètre 2019, Fondation April et BVA