



Diagnostic de cancer: conseils pour les premiers temps

Vous avez reçu un diagnostic de cancer, ce qui suscite une multitude de questions et d'inquiétudes chez la plupart des personnes touchées. Vous trouverez ci-dessous des recommandations utiles durant cette période sensible.

Que se passe-t-il lorsqu'un examen cellulaire ou tissulaire confirme la présence d'un cancer? Pour de nombreuses personnes touchées, cette nouvelle fait l'effet d'un choc. Dès les premiers jours, l'annonce de la maladie chamboule tout: celle-ci dirige soudain le quotidien et remet en question des projets privés et professionnels. Le quotidien doit être entièrement réorganisé. Examens et rendez-vous pour préparer le traitement se succèdent. En parallèle, il faut arriver à gérer le tourbillon d'émotions suscité par le diagnostic de cancer. Cette brochure vous aide à vous orienter durant cette période sensible.

Recherche d'une médecin ou d'un établissement: qui peut vous aider?

La question de savoir qui a posé le diagnostic de cancer est importante: les médecins¹ sont vos premiers interlocuteurs lorsqu'il s'agit de planifier les étapes à venir. Ils peuvent vous adresser à des spécialistes ou à des centres spécialisés pour des examens complémentaires. La nécessité d'une hospitalisation ou la possibilité d'un suivi ambulatoire détermineront le lieu où le traitement pourra être suivi.

Quels critères de choix suivre?

Lors du choix d'un cabinet médical, il est conseillé de choisir une médecin spécialisée dans le traitement du cancer. Les internistes, gynécologues et autres spécialistes peuvent obtenir une qualification complémentaire en oncologie. Lors du choix d'un hôpital ou d'une clinique, il est important de s'informer de l'expérience qu'a l'établissement dans le traitement du type de tumeur à traiter. En outre, il convient de s'assurer que l'établissement emploie des professionnels de différentes spécialités. Les certifications peuvent faciliter la sélection, comme la reconnaissance octroyée aux centres du sein. Voir: www.oncomap.de/index.php | www.krebsliga.ch > q-label > français

Calendrier: à quel rythme les choses doivent-elles avancer?

Une fois le diagnostic posé, il peut s'écouler un certain temps avant le début du traitement. En effet, les médecins ont besoin de temps pour réunir tous les résultats des examens et planifier le traitement. Il se peut également qu'elles doivent consulter des experts de différentes spécialités (tumorboard). **Important:** Le cancer n'apparaît pas du jour au lendemain. La plupart des cancers ne sont pas considérés comme des cas d'urgence et le fait de prendre un peu de temps ne constitue pas un désavantage. De fortes douleurs ou des symptômes handicapants, ainsi que certains cancers qui nécessitent

un traitement d'urgence comme les leucémies aiguës ou les lymphomes agressifs, constituent des exceptions.

Combien de temps pouvez-vous vous accorder?

Discutez avec votre médecin pour savoir de combien de temps vous disposez avant de devoir prendre une décision quant à votre traitement. Dans la plupart des cas, il n'y a pas lieu de se précipiter. En règle générale, vous avez quelques jours, voire quelques semaines, pour vous informer et, si nécessaire, obtenir un deuxième avis.

Rendez-vous chez la médecin: comment se préparer?

Le diagnostic de cancer s'accompagne d'une multitude d'informations pour les personnes touchées. Il se peut que vous n'ayez pas entièrement compris ou retenu les informations transmises par vos médecins.

Qu'est-ce qui est utile?

- Avant un rendez-vous, notez vos questions par écrit: ainsi, vous ne les oublierez pas durant l'entretien.
- Faites-vous accompagner par une proche ou une amie: cela permettra d'éviter que, dans l'émotion, vous passiez à côté de certains détails. Et puis, dialoguez.
- N'hésitez pas à demander lorsqu'une information semble floue. Votre médecin pourra tout vous réexpliquer.
- Demandez l'autorisation d'enregistrer la conversation sur votre téléphone portable, pour la réécouter tranquillement à la maison.

Le diagnostic de cancer a été confirmé: que pouvez-vous faire?

- Trouvez des interlocuteurs: demandez à vos médecins traitantes et à votre caisse-maladie de vous recommander des centres du cancer pour la suite de votre traitement.
- Informez-vous: écrivez les questions que vous souhaitez poser à votre médecin. Préparez un classeur pour réunir les résultats de vos examens et les rapports médicaux.
- Acceptez de l'aide: recourez au soutien de vos proches, amies et de groupes d'entraide.
- Demandez un soutien professionnel: les médecins et les soignantes, votre Ligue cantonale ou régionale contre le cancer, la Ligne InfoCancer et les psycho-oncologues sont là pour vous.
- Informez-vous de vos droits: **renseignez-vous auprès de la Ligue contre le cancer ou des services sociaux pour obtenir un conseil juridique.**

¹Dans un souci de langage non discriminatoire, nos feuilles d'information alternent forme féminine et masculine. Les deux sexes sont néanmoins toujours inclus.

- Demandez à votre médecin des sources d'information – brochures ou sites internet. Vous pouvez également appeler la Ligne InfoCancer. Nous sommes là pour vous !

Les médecins ont également des questions auxquelles ils peuvent vous préparer en tant que patient :

- Quand tels ou tels symptômes sont-ils apparus ? Les symptômes sont-ils les mêmes tous les jours ou évoluent-ils ?
- Souffrez-vous d'autres maladies, ou prenez-vous des médicaments ? Quel médecin pourrait fournir des informations à ce sujet ?
- Il est possible que la participation à une étude clinique soit évoquée. La brochure «Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique», disponible sur www.sakk.ch, propose une aide à la décision.

Choix du traitement: comment décider ?

Lorsque le traitement est discuté avec les médecins, de nouvelles questions surgissent :

- Quel est l'objectif du traitement: guérir, stopper la progression de la maladie, atténuer les symptômes ?
- Y a-t-il plusieurs thérapies qui pourraient m'aider ?
- Certains traitements ont-ils des avantages clairs par rapport aux autres ?
- Que se passera-t-il si je renonce à suivre un traitement ?
- Durant combien de temps puis-je m'attendre à être malade ?
- A quels effets secondaires et séquelles à long terme dois-je m'attendre, et lesquels devrais-je pouvoir éviter ?

Toutes les questions inhérentes au traitement ne pourront pas être résolues lors du premier rendez-vous.

Sur quels éléments les médecins se fondent-elles lorsqu'elles traitent un cancer ?

Lorsqu'elles traitent un cancer, les médecins suivent des lignes directrices. Souvent, plusieurs traitements sont envisageables: les risques et les opportunités doivent être évalués pour chaque situation particulière. C'est pourquoi les recommandations thérapeutiques des médecins peuvent parfois diverger. En tant que patiente, vous pouvez également **demandeur un deuxième avis**.

Décider soi-même ou confier la décision à autrui ?

Plus vous en savez sur votre maladie et sur les possibilités de traitement, et plus vous serez à même de participer aux décisions. Si le droit de pouvoir participer aux décisions relatives à son propre traitement est inscrit dans la loi, il ne constitue pas une obligation. Les personnes qui souhaitent s'en remettre aux décisions du médecin peuvent tout à fait le faire.

Début du traitement: comment s'y préparer ?

Plusieurs éléments doivent être pris en considération aussi bien avant un traitement ambulatoire qu'avant une hospitalisation de plus longue durée. Une bonne préparation contribue à éviter le stress le jour du traitement ou de l'admission à l'hôpital, ainsi que durant le

traitement. Il est également important de réfléchir aux affaires que vous souhaitez emporter à l'hôpital ou au cabinet, comme votre lettre d'admission, les résultats de vos examens, votre carte d'assurance. Il convient également de planifier les transports entre votre domicile et votre lieu de traitement. Si vous devez vous absenter de votre domicile pour une longue durée, vous devez organiser la garde de vos enfants, de vos proches en perte d'autonomie, ou de votre appartement.

Qui peut me soutenir pour gérer ma maladie ?

Les émotions que suscite le diagnostic de cancer, et la manière dont chaque individu les gère, dépendent de chacun. Certaines personnes éprouvent un soulagement à en parler avec leurs proches et amis. D'autres préfèrent en discuter avec d'autres personnes touchées, dans un groupe d'entraide par exemple. D'autres enfin préfèrent se retirer. **Important:** il n'y a pas de réaction «juste» ou «fausse». Chaque individu a sa propre manière de gérer son diagnostic et sa maladie. Que faire si vous avez la sensation de perdre pied ? N'hésitez pas à demander un soutien professionnel. De nombreux centres spécialisés dans le traitement du cancer emploient des psycho-oncologues qui se tiennent à disposition pour vous écouter. En outre, des psycho-oncologues installées proposent un soutien à long terme. Les Ligues cantonales ou régionales contre le cancer peuvent vous aider à trouver l'interlocutrice adéquate.

Qui peut m'aider pour toute question liée aux assurances sociales ?

Pour toute question en matière d'assurances sociales, vous pouvez tout d'abord vous adresser à votre médecin traitant. A l'hôpital, le service social pourra vous aider. Il pourra se charger d'effectuer les demandes et de transmettre les formulaires nécessaires aux assurances (AVS, AI) si vous ne pouvez pas vous en charger vous-même. Les Ligues cantonales ou régionales contre le cancer peuvent également vous aider.

Pour toute question ou information complémentaire

- Ligne InfoCancer : 0800 11 88 11, helpline@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/region
- Médias: media@krebsliga.ch

Cette information a été dûment vérifiée par le service d'information sur le cancer (KID), le centre allemand de recherche contre le cancer. Statut: 15.01.2018 (sources disponibles auprès du KID). Nous remercions le KID pour son aimable autorisation à adapter et utiliser sa documentation en Suisse.

Impressum

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.liguecancer.ch

Cette feuille d'information est disponible sur le site <https://boutique.liguecancer.ch> en français, allemand et italien.

© 2018, KID et Ligue suisse contre le cancer, Berne