



ligue contre le cancer

Le temps du deuil

Lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer

Un guide de la Ligue contre le cancer



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditrice

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

Direction de projet

Andrea Seitz, spécialiste Publications,
Ligue suisse contre le cancer, Berne

Rédaction

Groupe de projet interprofessionnel, sous la direction de Silvia Richner, responsable du service de soins palliatifs de l'hôpital de ville Triemli, Zurich

Collaboratrices de la Ligue suisse contre le cancer, Berne

Ursula Koch, responsable secteur Prévention, accompagnement et suivi; Danielle Pfammat-ter, spécialistes Soins palliatifs

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

Jacques-Olivier Pidoux, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Couverture

shutterstock

Photos

shutterstock

Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Impression

Merkur Druck AG, Langenthal

Cette brochure est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2019, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Remerciements

La Ligue suisse contre le cancer tient à remercier l'équipe du groupe de projet interprofessionnel de l'hôpital Waid et Triemli, les centres de soins de la ville de Zurich, l'hôpital universitaire de Zurich et palliative zh + sh de nous avoir permis de reprendre leur texte. Grâce à leur autorisation, nous avons pu effectuer quelques adaptations et employer notre propre graphisme.

Table des matières

Avant-propos	5
Pensées, émotions et comportements liés au deuil	7
Aperçu des réactions les plus fréquentes	7
Se souvenir, raconter, douter	9
La question du sens et du pourquoi	9
Faire une place au deuil et lui laisser du temps	11
Le deuil chez l'enfant et l'adolescent	13
Réactions de deuil	13
Comprendre la fin de vie et la mort d'un proche	13
Chercher de l'aide et accepter d'en recevoir	15
Conseils et informations	17



Chère lectrice, cher lecteur,

Le deuil est une douleur universelle. Ses manifestations, variées, surviennent par exemple à la suite de la perte d'un être aimé. Le deuil commence toutefois avant, au moment où la personne malade et ses proches prennent conscience que le cancer progresse et fait peser une menace imminente sur la vie.

À mesure que la maladie évolue, la personne amenée à mourir et son entourage affrontent de nombreuses pertes. Des phénomènes de deuil apparaissent lorsque des pertes irréversibles se produisent. Ils diffèrent d'un individu à l'autre.

Certaines personnes ressentent le besoin de parler de leurs émotions. D'autres réagissent par la colère ou par le silence. Accepter

les différentes manifestations du deuil n'est pas facile. Le contenu de cette brochure est destiné aux proches et aux amis confrontés à l'absence d'une personne importante ou à la perspective de sa disparition.

Cette publication a pour objectif de vous aider à comprendre vos émotions, vos réactions et celles des autres pendant cette période. Nous souhaitons vous encourager à prendre le temps de traverser cette étape, et à demander du soutien si vous en ressentez le besoin.

Nous vous souhaitons beaucoup de force et vous formulons nos vœux les meilleurs.

Votre Ligue contre le cancer



Pensées, émotions et comportements liés au deuil

Il est très douloureux de perdre une personne qui nous est chère. Même si les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches peuvent s'y préparer, le caractère irrémédiable de la mort déclenche souvent de fortes réactions de deuil parmi l'entourage des malades.

Aperçu des réactions les plus fréquentes

La manière de traverser un deuil et la durée de cette période varient d'une personne à l'autre. Il existe cependant des points communs.

Émotions

Les émotions suscitées par le décès d'un proche sont souvent intenses. Elles se manifestent par vagues, puis s'atténuent progressivement. Vous ressentez probablement une douleur, vous êtes triste et pleurez souvent. Vous vous sentez désespéré, en proie à la solitude.

Peut-être éprouvez-vous aussi de la peur, des sentiments de culpabilité ou même de la rage. La personne décédée vous manque.

Dans les premiers temps surtout, vous vous sentez désemparé. Vous craignez de ne plus pouvoir reprendre vos activités quotidiennes.

Il est aussi possible que vous ne ressentiez rien du tout. Vous êtes comme anesthésié, en état de sidération.

Enfin, le décès est vécu dans certains cas aussi comme une délivrance, un soulagement.

Pensées

Il est possible que vos pensées tournent exclusivement autour de la personne disparue. Vous regrettez de ne plus pouvoir partager des moments avec elle. Vous pensez à ce que vous avez manqué. Dans certaines situations, vous imaginez ce que la personne disparue aurait dit, ressenti ou pensé.

Peut-être évoquez-vous souvent des souvenirs de la personne décédée. Revivre ces moments partagés vous aide à continuer à vivre et à mieux supporter ce temps de deuil. Vous allez probablement avoir des difficultés à vous concentrer. Vos pensées sont bloquées par celles qui vous rappellent la perte de la personne aimée.

Vous vous demandez comment reprendre le fil de la vie. Vous avez l'impression que plus rien ne vous intéresse, et le courage vous manque pour affronter la vie de tous les jours. Vous avez peut-être le sentiment que plus rien ne fait sens.

Comportement face au deuil

Le deuil peut se manifester par un manque d'énergie pour toute activité ou par le phénomène inverse, c'est-à-dire la tendance à vous étourdir dans une forme d'hyperactivité, afin d'échapper à votre agitation intérieure.

Certains s'isolent, alors que d'autres évitent de se retrouver seuls. Ils recherchent les situations qui rappellent la personne disparue ou font en sorte de les éviter. Les condoléances ou les paroles de réconfort peuvent provoquer des réactions inattendues ou de l'irritation.

Réactions physiques

De nombreuses personnes endeuilées se sentent épuisées, comme paralysées, éreintées. D'autres sont nerveuses, tendues. Elles souffrent de manque d'appétit et d'insomnie.

D'autres manifestations sont par exemple les maux de tête, les troubles digestifs ou une oppression respiratoire.

Le corps est mis à rude épreuve pendant un deuil : il est affecté par la douleur et exprime la peine.

Bon à savoir

Comment porte-t-on le deuil de quelqu'un ? Pendant combien de temps ? Il n'existe aucune règle à ce sujet.

Vos pensées, émotions ou comportements sont « normaux ». Ce sont les composantes de votre processus de deuil. Ne vous inquiétez donc pas si vous ne vous reconnaissez pas dans toutes les manifestations citées plus haut.

Se souvenir, raconter, douter

La question du sens et du pourquoi

Il arrive que le décès d'un proche remette en question le sens, la finalité et le contenu de la vie. Vous vous demandez peut-être « pourquoi », vous tentez d'établir un lien rationnel entre vos émotions et votre propre rapport à la mort.

Il est possible que vous en appeliez à Dieu. Vous vous demandez : où est-il ? Pourquoi permet-il une chose pareille ? Peut-être que vos besoins en termes de spiritualité changent, ou alors vous souhaitez simplement faire revivre des souvenirs et parler de la personne disparue.



Faire une place au deuil et lui laisser du temps

Au moment le plus intense du deuil, rien ni personne ne peut apaiser votre douleur. Voici cependant quelques conseils susceptibles de vous aider.

Laissez les émotions affleurer

Le deuil a besoin de place et de temps. Permettez à la douleur et au désespoir de s'exprimer.

Ne craignez pas d'être dépassé par les émotions, de devenir fou. Cela n'arrivera pas. Les émotions ne s'exacerbent pas, au contraire : elles s'apaisent progressivement.

Faites attention à vous

Prenez soin de vous et de votre corps, malgré la douleur :

- Accordez-vous des temps de repos.
- Privilégiez une alimentation saine et des repas réguliers.
- Faites par exemple une promenade. En cas d'agitation, mais aussi de perte d'énergie, une légère activité physique est bénéfique.

Faites confiance aux personnes que vous aimez. Passez du temps avec elles et ne craignez pas d'accepter leur soutien.

Reprenez en conscience vos rituels quotidiens et vos obligations. Cela fait du bien de pouvoir accomplir des activités, même si la situation est irrémédiable.

Les distractions sont aussi nécessaires, afin d'avoir un peu de répit et de laisser de côté la douleur.

Dans les premiers du temps du deuil, vous êtes très émotif et bouleversé. Évitez de prendre des décisions drastiques pendant cette période. Vous risqueriez de les regretter plus tard.

Anticiper les dates sensibles

Certains jours comme les anniversaires, Noël ou la date du décès du proche sont particulièrement pénibles à vivre, car elles ravivent les souvenirs ou les traditions.

Préparez-vous à ces jours particuliers en les planifiant. Comment pourriez-vous les vivre ? Qu'est-ce qui pourrait vous apporter du réconfort ou diminuer votre douleur ?

Bon à savoir

Prendre soin de soi ou éprouver des émotions positives n'est pas les signes d'un manque de loyauté envers la personne disparue. Ne vous sentez pas coupable.



Le deuil chez l'enfant et l'adolescent

L'âge joue un rôle essentiel dans la manière dont enfants et adolescents appréhendent la fin de vie et la mort.

Réactions de deuil

L'enfant et l'adolescent vivent souvent le deuil d'un proche de manière très différente d'un adulte. Donnant parfois l'impression de ne pas être tristes du tout, leurs réactions peuvent même déstabiliser ou irriter les adultes de référence. Ils n'en sont cependant pas moins endeuillés, mais leur état se manifeste différemment en fonction de leur âge.

Les réactions les plus fréquentes sont :

- tristesse et envie de rien, alternant avec une gaieté et une soudaine animation
- rage
- perte d'appétit
- troubles du sommeil
- cauchemars
- comportements régressifs (par ex. sucer son pouce ou mouiller son lit).

D'autres signes :

- baisse des performances scolaires
- angoisse de séparation
- peur pour les proches en vie
- sentiment de culpabilité.

Comprendre la fin de vie et la mort d'un proche

La plupart du temps, les tout-petits ne comprennent pas la signification de ces événements. Ils interprètent la mort comme un événement provisoire, réversible. Ils pensent que la personne va revenir. Pour cette raison, de nombreux enfants disent toujours à propos d'une personne décédée qu'elle revient ou qu'elle se réveille.

Employez des mots affectueux, mais clairs avec l'enfant : dites-lui que la mort est définitive. C'est la raison pour laquelle les mots « mort » ou « décédé » sont aussi importants (évittez de dire « endormi » ou de parler d'une personne « qui nous a quittés »).

Les enfants plus grands comprennent mieux les notions de mort et de fin de vie. Il leur arrive toutefois d'échafauder des explications magiques à propos de la disparition d'une personne. Ils peuvent développer un sentiment de culpabilité (surtout lorsque les adultes leur cachent des choses). Pour cette raison, dites-lui bien qu'il n'a aucune raison de se sentir coupable.

Les adolescents montrent souvent des réactions ambivalentes et violentes. Ils préfèrent exprimer leurs émotions dans leur cercle d'amis plutôt qu'au sein de la famille.

Ils doivent malgré tout pouvoir compter sur le soutien d'adultes dans leur entourage proche.

Dans toutes les situations, il est essentiel de communiquer des informations claires, réalistes (même en cas de suicide) et adaptées à l'âge de l'enfant.

Expliquez toujours calmement ce qui s'est passé et les étapes à venir. Essayez de lui transmettre un sentiment de sécurité. Faites en sorte qu'il se sente à l'abri, sans pour autant cacher votre propre douleur.

Enfin, donnez-lui la possibilité d'assister aux rituels d'adieu, mais laissez-le choisir (visite au funérarium, enterrement). Pensez aussi à informer et à impliquer son entourage (le personnel encadrant ou enseignant, responsables d'associations par ex.).

Chercher de l'aide et accepter d'en recevoir

Le deuil dure souvent plus longtemps qu'on ne l'imagine. Il s'avère parfois nécessaire de recourir à l'aide d'un professionnel.

Le deuil demande du temps

Accordez-vous du temps. Le deuil en demande.

Au début, le temps du deuil est particulièrement intense et difficile. Par la suite, il se modifie, devient plus léger, moins douloureux à vivre.

Les souvenirs de la personne décédée ne sont plus seulement synonymes de souffrance. Les phases de bien-être augmentent et se rallongent. Le moment est alors venu d'entreprendre une nouvelle étape de sa vie.

Accompagnement professionnel

L'aide d'un professionnel peut s'avérer nécessaire si :

- Le deuil vous accable trop ;
- Vous vous sentez continuellement comme en état de stupeur, à la dérive ;
- Vous souffrez de forts sentiments de culpabilité ;
- Vous avez des difficultés croissantes à faire face à vos obligations quotidiennes.

Remarquez-vous ce type de réactions chez un proche ou chez votre enfant ? Peut-être ont-ils aussi besoin d'aide.

Conseils et informations

Faites-vous conseiller

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous venir en aide. Il peut s'agir par exemple d'une démarche ou d'un accompagnement spirituels.

Vous sentez-vous trop accablé? Ressentez-vous un état de stupeur permanent? Comme si vous partiez à la dérive? Si vous éprouvez un très fort sentiment de culpabilité ou des difficultés croissantes à réaliser vos tâches quotidiennes, demandez de l'aide et du soutien auprès d'un professionnel. Cette recommandation vaut également pour le proche ou pour l'enfant qui présenterait les mêmes signes.

Psycho-oncologie

Les conséquences d'un cancer vont bien au-delà des aspects purement médicaux: la maladie affecte aussi le psychisme. Les personnes touchées souffrent notamment de dépression, d'angoisse et de tristesse. Si vous en ressentez le besoin, faites appel à une personne formée en psycho-oncologie.

Des professionnels issus d'horizons variés (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux ou accompagnants spirituels ou religieux) peuvent proposer des conseils ou une thérapie, car ils ont acquis une vaste expérience avec des personnes atteintes d'un cancer et leurs proches. Certains d'entre eux bénéficient d'une formation spécifique en psycho-oncologie. Actifs notamment dans les services d'oncologie ou de psychiatrie des hôpitaux, ces personnes vous apportent un soutien qui dépasse le cadre strictement médical. Ici encore, nous vous recommandons dans un premier temps de vous adresser à votre ligue cantonale.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours.

Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch. Vous pouvez aussi écrire: helpline@liguecancer.ch.

Cancerline : pour chatter sur le cancer

Sous www.liguecancer.ch/cancerline, les enfants, adolescents et adultes peuvent chatter en direct avec les conseillères spécialisées de la Ligne InfoCancer. Ils y reçoivent des informations sur le cancer, et ils peuvent poser des questions et échanger sur tout ce qui les préoccupe.

Cancer : comment en parler aux enfants ?

Vous avez appris que vous êtes malade et vous avez des enfants. Qu'ils soient petits ou grands, vous vous demandez comment aborder le sujet avec eux ainsi que les conséquences possibles de votre cancer.

Vous trouverez dans le dépliant « Cancer: comment en parler aux enfants? » des suggestions pour parler de la maladie avec vos enfants. Ce document contient aussi des conseils à l'intention des enseignants. La Ligue publie également une brochure utile sous le titre « Quand le cancer touche les parents: en parler aux enfants ».

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable:

www.liguecancer.ch/cours.

Autres personnes touchées

Entrer en contact avec des personnes ayant traversé des épreuves semblables peut vous redonner courage. N'oubliez toutefois pas que ce qui a aidé une personne ne vous conviendra pas forcément.

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.

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées aux mêmes difficultés.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches. Sous www.infoentraidesuisse.ch, vous pouvez chercher un groupe d'entraide à proximité de chez vous.

Un groupe de parole où se rencontrent des proches endeuillés s'appelle un café-deuil. Ils sont souvent animés par des professionnels de l'accompagnement du deuil.

Brochures de la Ligue contre le cancer

- **Accompagner un proche atteint de cancer**
Suggestions et conseils pour les parents et amis des personnes touchées
- **Soigner un proche et travailler : une mission possible**
Dépliant de 8 pages pour mieux concilier activité professionnelle et soins prodigués à un proche
- **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- **Cancer : comment en parler aux enfants ?**
Dépliant de 8 pages pour les parents et les enseignants
- **Prédispositions héréditaires au cancer**
- **Cancer : prestations des assurances sociales**

- **Décider jusqu'au bout**
Comment établir mes directives anticipées ?
- **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer : Mes volontés en cas de maladie et de décès**
- **Cancer : quand l'espoir de guérir s'amenuise**

Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- boutique@liguecancer.ch
- www.liguecancer.ch/brochures

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité des publications vous sont remises gratuitement et peuvent également être téléchargées. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous avez un commentaire à faire sur nos brochures ? Prenez quelques minutes et remplissez le questionnaire à l'adresse : www.liguecancer.ch/brochures.

Votre opinion nous est précieuse !

Ressources bibliographiques

Certaines ligues contre le cancer disposent d'une bibliothèque où vous pouvez emprunter des ouvrages gratuitement. Renseignez-vous auprès de la ligue la plus proche de chez vous (voir pp. 22–23).

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise possèdent un catalogue en ligne de leur bibliothèque. Vous pouvez ainsi, dans toute la Suisse, emprunter et vous faire envoyer un ouvrage :

www.liguescancer.ch/bibliotheque

Voici le lien vers les livres pour enfants :

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

Internet

(Par ordre alphabétique)

Offres de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum internet de la Ligue contre le cancer

www.hug-ge.ch/deuil

Les Hôpitaux universitaires de Genève publient une brochure intitulée « Le deuil et vous ». À l'adresse ci-dessus, vous pouvez la télécharger gratuitement et en consulter d'autres.

www.liguescancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.liguescancer.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes : du lundi au vendredi, de 11 h à 16 h.

www.liguescancer.ch/cours

La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch

L'association « Apprendre à vivre avec le cancer » organise des cours pour personnes touchées et proches.

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs.

www.infoentraidesuisse.ch

Ce site vous permet de trouver un groupe d'entraide près de chez vous.

Sources

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

Des spécialistes contrôlent l'exactitude du contenu de toutes les brochures de la Ligue suisse contre le cancer. Elles sont actualisées régulièrement.

Les brochures s'adressent principalement à un public profane. Elles ne prétendent pas être exhaustives. La version originale en allemand se base sur les lignes directrices de qualité telles que Patientenleitlinien für Ge-

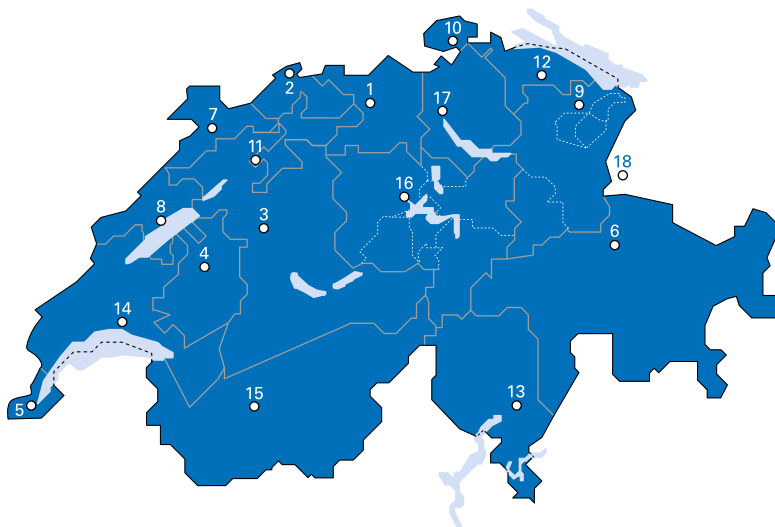
sundheitsinformationen («lignes directrices en matière d'information aux patients relatives à la santé»), DISCERN, et l'outil Check-In für Patienteninformationen («Check-In pour les informations destinées aux patients»).

Toutes les publications de la Ligue suisse contre le cancer sont neutres et rédigées de façon indépendante.

Cette publication n'est pas destinée à la vente. Toute réimpression, toute reproduction et toute diffusion (sous quelque forme que ce soit) sont soumises à l'autorisation écrite de la Ligue suisse contre le cancer.

Graphiques, illustrations et photographies sont protégés par le droit d'auteur. Leur utilisation est interdite.

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



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
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
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
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
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
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
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
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
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, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

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

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
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

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h

appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.