



ligue contre le cancer

# Mon père ou ma mère a un cancer

Réponses et conseils  
pour adolescents

Un guide de la Ligue contre le cancer



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

Les personnes touchées par le cancer et leurs proches peuvent s'adresser à nous dans toute la Suisse pour obtenir conseil et soutien. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites, proposent un accompagnement gratuit, pendant et après la maladie. Les ligues cantonales s'engagent en outre dans des actions de prévention en vue de promouvoir un mode de vie sain et diminuer ainsi les facteurs de risques individuels 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

Reprise et adaptation de la brochure en allemand « Mutter oder Vater hat Krebs » éditée en 2011 par la Fondation Cancer du Luxembourg, avec son aimable autorisation. Cette brochure est basée sur le guide américain pour adolescents « When Your Parent has Cancer: A Guide for Teens », initialement publié par le National Cancer Institute (NCI) en 2005 et réimprimé en 2012.

#### Direction du projet et rédaction en allemand

Barbara Karlen, spécialiste Publications,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne

#### Conseils scientifiques

(par ordre alphabétique)  
Alexandra Balz, Collaboratrice spécialisée  
Prévention dans le domaine des soins;  
Cristina Blanco, Spécialiste Cancer et Travail;  
Erika Gardi, responsable du service Accompagnement,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne;  
Danielle Pfammatter, spécialiste Soins palliatifs,  
Ligue suisse contre le cancer, Berne;  
Dr med. Christina Sarkadi, médecin-chef  
du service Psychosomatique et psychiatrie,  
hôpital pédiatrique de Zurich

#### Collaboratrices de la Ligue suisse contre le cancer, Berne

Sabine Jenny, lic. phil., responsable  
du service d'information sur le cancer;  
Verena Marti, spécialiste Publications

#### Traduction

Aurore Forêt, Trad8

#### Révision

Cristina Martínez, Ligue suisse contre  
le cancer, Berne

#### Couverture

Shutterstock

#### Illustrations

Ligue suisse contre le cancer, Berne

#### Photos

Shutterstock

#### Conception graphique

Ligue suisse contre le cancer, Berne

#### Impression

Jordi AG, Belp

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

© 2019 Ligue suisse contre le cancer, Berne

LSC / 1.2020 / 2000 F / 021043012111

# Sommaire

Avant-propos .....	5
Le choc du diagnostic .....	7
Le cancer, qu'est-ce que c'est? .....	15
Ce que ressent ton père ou ta mère .....	26
Changements dans la famille .....	28
Prendre soin de soi .....	32
Toi et tes amis .....	35
Aider ton père ou ta mère .....	38
Comment trouver du soutien? .....	39
Après le traitement .....	45
Et si le traitement échoue? .....	49
Petit dictionnaire du cancer .....	52
Conseils et informations .....	58



## Avant-propos

Apprendre que sa mère ou son père est atteint d'un cancer, c'est tout d'abord un choc. Chez un grand nombre de personnes, le cancer éveille la peur, la colère, la tristesse, un sentiment d'impuissance et bien d'autres émotions encore.

Le diagnostic de cancer touche aussi les proches, dont la vie peut être profondément modifiée. Dans ces moments difficiles, beaucoup souffrent de la nouvelle situation à laquelle il faut s'adapter. Il est important alors de ne pas être seul. Il est tout à fait normal, dans cette période éprouvante, d'avoir besoin du soutien des autres. Parler de ses peurs, de ses soucis, ou de ses désirs (avec ses parents, grands-parents, ses amis ou une personne que l'on aime) peut être d'un grand secours.

Certains préfèrent s'adresser à des interlocuteurs spécialisés, comme les conseillères et conseillers qui travaillent dans les ligues cantonales et régionales contre le cancer ou à la Ligne InfoCancer. Nous t'indiquons toutes les adresses et liens utiles au chapitre « Conseils et informations ».

Cette brochure contient des informations sur les modalités d'apparition et de traitement du cancer. Elle décrit les mécanismes qui peuvent se mettre en œuvre chez une personne atteinte du cancer. Elle fournit aussi quelques idées pour prendre soin de soi. Mais, malheureusement, il n'existe pas de recette miracle pour affronter la situation. Chacun doit trouver sa propre voie, celle qui lui permet de gérer au mieux ce chamboulement dans sa vie, et garder en tête qu'il n'y a pas qu'un seul chemin possible.

Nous te souhaitons, à toi ainsi qu'à ta famille, beaucoup de force et d'énergie dans ces moments difficiles.

*La Ligue contre le cancer*





## Le choc du diagnostic

Apprendre que ton père ou ta mère a un cancer est avant tout un grand choc. Ton univers tout entier s'en trouve bouleversé et tu te sens assailli par différents sentiments comme la peur et la colère. Lorsque la nouvelle concerne sa propre famille, on trouve cela injuste. Au début, beaucoup ne veulent d'ailleurs pas croire à l'annonce qui leur est faite et se demandent si elle est bien vraie. Il est normal de se poser toutes ces questions.

### L'essentiel en bref

#### **De nombreuses personnes atteintes d'un cancer peuvent guérir**

La recherche ne cesse de travailler à la mise au point de nouvelles techniques de diagnostic plus performantes. Les traitements sont continuellement optimisés et les patients les tolèrent de mieux en mieux. Les personnes touchées par le cancer peuvent en guérir ou vivre plus longtemps et dans de meilleures conditions qu'autrefois. Tous ces constats nous invitent donc à conserver une attitude positive, malgré le diagnostic posé. Mais il est aussi parfaitement légitime de se sentir triste et désespéré. Ces sentiments sont importants pour apprendre à vivre avec la nouvelle situation.

#### **Personne n'est responsable de la survenue d'un cancer**

Le cancer est une maladie qui a différentes causes, souvent impossibles à déterminer. Une chose est sûre cependant : quoi que tu aies pu penser, dire ou faire un jour, cela n'a pas provoqué l'apparition du cancer. Rien n'est de ta faute et tu ne portes aucune responsabilité dans le fait que ta mère ou ton père soit malade. Tu n'es pas en cause non plus si tes parents ne retrouvent pas la santé. Personne n'est responsable de cette maladie.

#### **Aucun risque de contagion**

Le cancer n'est pas une maladie contagieuse. Il est donc impossible de contracter la maladie auprès d'une personne atteinte d'un cancer.



### **Trouver le juste équilibre est important**

Certains pensent sans arrêt au cancer. D'autres essaient d'ignorer totalement la maladie. L'idéal consiste à trouver le juste équilibre entre ces deux extrêmes. Se soucier juste ce qu'il faut, mais aussi passer du temps avec ses amis et s'adonner à ses loisirs favoris. Dans les situations difficiles comme celle que tu vis, cela peut aider de pratiquer des activités que tu aimes et qui changent les idées. Les parents, eux aussi, sont contents de voir que leurs enfants vont bien.

### **Suivre sa propre voie**

Lorsque l'un des deux parents est atteint d'un cancer, il est souvent demandé aux adolescents d'assumer davantage de responsabilités au sein de la famille. Mais être davantage impliqué dans les tâches familiales ne signifie pas pour autant renoncer à sa propre autonomie. Il est possible de suivre sa propre voie tout en restant disponible pour sa famille.

### **Tu n'es pas seul**

On croit souvent être seul avec ses sentiments. On se sent incompris et l'on pense que personne ne saisit les difficultés que nous traversons. Pourtant, d'autres adolescents se trouvent dans la même situation. Ces jeunes ne ressentent peut-être pas exactement la même chose, mais vivent en tout cas le même type d'épreuve. Se sentir compris peut être d'une grande aide (voir page 64).

### **Le cancer est-il héréditaire ?**

Si tes parents sont touchés par le cancer, tu as peut-être peur que la maladie t'atteigne un jour toi aussi, et tu te demandes si le cancer est héréditaire. Sache que les craintes de ce type sont souvent injustifiées car, parmi tous les cas de cancer recensés, seules 5 à 10% des personnes concernées présentent une prédisposition familiale. Cela signifie que ces personnes portent en elles depuis leur naissance des mutations génétiques qui augmentent le risque de contracter un cancer. Mais le fait de naître avec cette prédisposition génétique ne signifie pas automatiquement que l'on développera un cancer. Tu aimerais en savoir plus sur le sujet ? L'équipe soignante qui intervient auprès de ton père ou de ta mère peut t'aider et répondre à tes questions. Tu trouveras également des informations complémentaires dans la brochure de la Ligue contre le cancer intitulée « Prédispositions héréditaires au cancer » (voir page 61).

### **Être bien informé, ça aide !**

Bien s'informer sur le cancer et les traitements peut avoir un effet très rassurant car on arrête alors de se faire des idées fausses. Le cancer est un terme générique pour un grand nombre de maladies qui se différencient par leur mode de traitement. C'est pourquoi, souvent, les informations que tu trouves sur internet ne correspondent pas à ta situation personnelle. Parfois aussi, elles sont tout simplement fausses. Le site de la Ligue suisse contre le cancer peut te fournir des renseignements précis, tout comme la Ligne InfoCancer et les ligues cantonales et régionales (voir page 66).

## Les émotions et ressentis

Dans ta situation, il est absolument normal de vivre des émotions très variées. Les jeunes confrontés à la même épreuve que toi les éprouvent également. Nous avons listé ici quelques émotions fréquentes. Il est possible que tu n'en éprouves aucune: cela est parfaitement normal aussi.



**Ma mère a un cancer. Je ne sais pas comment réagir à cette situation. Quand je pense qu'elle va peut-être nous quitter bientôt, ça me déprime complètement. Toute ma vie a changé depuis cette nouvelle. Chaque jour, j'espère qu'on va me dire que ce n'est pas vrai.**

Laura, 16 ans



### Peur

- J'ai peur que mon père ou ma mère meure.
- J'ai peur que quelqu'un d'autre soit contaminé.
- J'ai peur qu'il arrive quelque chose à mon père ou ma mère à la maison et que je ne sache pas quoi faire.

Tous les êtres humains ressentent de la peur face à ce type de situations. Certaines peurs sont injustifiées, comme celle d'être contaminé. D'autres craintes diminuent avec le temps, parce que l'on acquiert de l'expérience dans cette nouvelle situation de vie et que ce qui se passe nous semble de moins en moins étranger.



### Culpabilité

- Je me sens coupable parce que je suis en bonne santé alors que mon père ou ma mère est malade.
- Je me sens coupable de rire et de m'amuser alors que mon père ou ma mère est malade.
- Je me sens un peu responsable de leur maladie parce que je n'ai pas toujours fait exactement ce que mes parents souhaitaient.

Le cancer d'un parent n'est jamais causé par quelque chose que l'on a fait ou pas. Et si l'on s'amuse un peu de temps en temps, cela ne veut pas dire que l'on ne se soucie pas de ses parents. Il n'y a pas lieu d'avoir honte d'être joyeux. Mais il ne faut pas pour autant se forcer à l'être en permanence, si l'on n'en pas envie. Le rôle des adolescents n'est pas non plus d'égayer leurs parents.

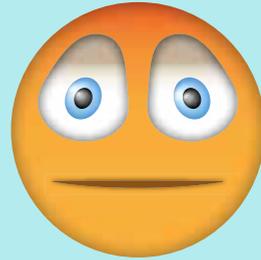




### Colère

- Je suis en colère parce que mon père ou ma mère est malade.
- Je suis en colère contre le destin, contre Dieu, de permettre qu'une telle chose arrive.
- Je suis en colère contre moi-même parce que je n'arrive pas à contrôler mes émotions et réagis parfois de manière distante ou désagréable.

La colère est un sentiment tout à fait normal. Elle se superpose souvent à des émotions plus difficiles à exprimer – comme par exemple le découragement, le désespoir ou la peur. Il est important de pouvoir laisser s'exprimer d'autres sentiments que la colère. Il est possible également que plusieurs ressentis surviennent simultanément ou que l'on passe très rapidement d'une émotion à l'autre: tout cela est aussi parfaitement normal.



### Sentiment d'abandon

- Tout le monde ne parle que de cancer et personne ne s'intéresse plus à mes problèmes.
- Un traitement est en cours et personne ne m'explique ce qui se passe réellement.
- Mes parents ne parlent pas avec moi.

Quand le cancer entre dans une famille, les priorités changent. La personne qui est malade a besoin de réunir toutes ses forces pour combattre le cancer. Cela peut donner l'impression que rien d'autre ne l'intéresse. Ton père ou ta mère n'ont pas du tout l'intention de t'accorder moins d'attention. Ils ont simplement beaucoup à faire pour gérer cette période difficile et sont peut-être aussi un peu dépassés par la situation. Tous les membres de la famille sont confrontés à la maladie, et chacun est en droit d'exprimer ses propres besoins.



### **Solitude**

- Personne ne comprend ma situation.
- Mes copains et copines m'évitent et n'ont plus de temps pour moi.
- Mes copains et copines ne savent plus trop de quoi parler avec moi.

Dans le chapitre « Toi et tes amis » (page 35), nous t'indiquons des astuces pour continuer à entretenir l'amitié avec tes copains. L'impression de solitude et d'abandon que tu as actuellement va passer.



### **Gêne**

- Je suis parfois gêné de me montrer en public avec mon père ou ma mère malade.
- Je ne sais pas quoi répondre aux questions posées par les gens que nous connaissons.

Ces émotions aussi sont parfaitement humaines. Tu as également le droit de dire que tu ne souhaites pas parler de ce sujet pour l'instant. Tu peux décider avec tes parents de ce que vous direz aux autres et de ce qui restera dans la famille. Les enfants de parents atteints d'un cancer racontent qu'avec le temps, on vit de mieux en mieux ces situations « embarrassantes ».



### **Te reconnais-tu dans les mots qui suivent ?**

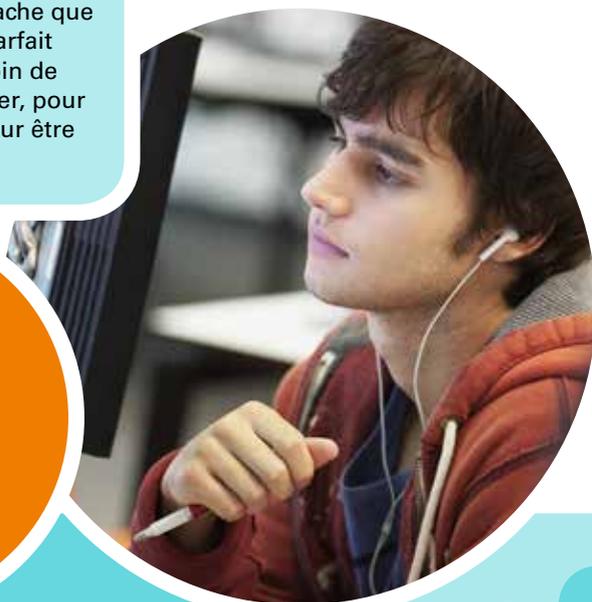
De nombreux adolescents estiment qu'ils doivent ménager leurs parents et ne pas leur causer davantage de soucis. Ils pensent : « Je veux être absolument parfait et ne surtout pas les embêter. » T'arrive-t-il aussi d'avoir ce genre de pensées ? Sache que personne ne peut être parfait tout le temps. Tu as besoin de moments pour te défouler, pour être triste, mais aussi pour être joyeux et insouciant.

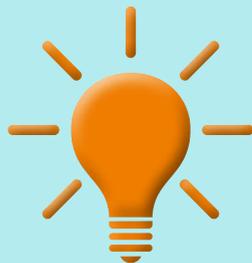
**J'ai du mal à parler  
de ce que je ressens.  
Mais ça fait du bien  
de l'écrire.**

Matteo, 15 ans

### **Laisser de la place aux émotions**

Beaucoup de personnes trouvent difficile d'affronter leurs émotions. Elles les refoulent en espérant qu'elles disparaîtront d'elles-mêmes. Certains affichent leur bonne humeur pour dissimuler leur tristesse, en espérant que cette attitude optimiste fasse disparaître leur douleur ou leur colère. Ce procédé peut aider pendant un temps mais rarement à long terme. Si tu refoules tes sentiments, tu ne parviendras pas à faire face aux événements.





**Quelques astuces pour mieux vivre avec ses émotions :**

- Parler de ses sentiments avec sa famille ou ses amis.
- Si l'on ne souhaite pas parler de ce que l'on ressent à ses proches, on peut s'adresser aux conseillers et conseillères des ligues cantonales et régionales contre le cancer, appeler la Ligne InfoCancer ou rejoindre le tchat sur le cancer (adresses page 64).
- Parler avec d'autres adolescents qui vivent une situation similaire (voir page 64).
- Écrire ses pensées dans un journal intime ou un blog.
- Laisser ses émotions s'exprimer dans des activités comme le sport, la peinture, la cuisine ou la musique par exemple.

## Le cancer, qu'est-ce que c'est ?

Nous décrivons brièvement ici ce qu'est le cancer et comment il peut être traité.

### Comment le cancer se développe-t-il ?

Il existe plus de 200 types de cancers différents, qui partagent cependant les points communs suivants :

- Des cellules normales au départ se multiplient de façon incontrôlée. Elles forment une masse de tissu, un nodule, que l'on appelle tumeur. Les tumeurs peuvent être bénignes ou malignes. Lorsque l'on parle de cancer, la tumeur est toujours maligne.
- Les tumeurs malignes pénètrent parfois dans les tissus voisins. Elles détruisent et compriment des tissus sains, des vaisseaux sanguins ou des nerfs.
- Les cellules cancéreuses peuvent se détacher de la tumeur et, via les cellules lymphatiques et sanguines, se déplacer dans une autre partie du corps où elles formeront des foyers secondaires, les métastases. Il existe des formes de cancer qui ne génèrent pas de tumeurs, comme la leucémie.

Pourquoi telle personne va-t-elle développer un cancer et pas telle autre ? Voilà une question à laquelle les médecins ne peuvent pas répondre dans la plupart des cas. On sait seulement que certains facteurs augmentent le risque de cancer. Une personne qui fume ou boit beaucoup d'alcool sera plus exposée à la maladie qu'une autre.

Les facteurs environnementaux ou cancérigènes comme les rayons UV du soleil, les polluants ou les virus peuvent également être à l'origine de cancers.





### Important à savoir :

- Le cancer a des causes multiples et personne n'est responsable de son cancer ;
- La plupart des cancers ne sont pas héréditaires ;
- Le cancer n'est pas une maladie contagieuse ;
- Il existe différentes formes de cancer. Chacune fait l'objet d'un traitement spécifique.

### La médecine peut-elle soigner le cancer ?

Les méthodes de traitement ne cessent de s'améliorer et les personnes peuvent aujourd'hui guérir d'un nombre croissant de cancers.

Les médecins considèrent comme guérie une personne qui, au bout de plusieurs années, ne présente plus aucun symptôme de la maladie. Parfois le cancer réapparaît. On parle alors de « récurrence ».

Il existe encore des formes de cancers incurables. Souvent toutefois, la médecine peut ralentir le développement de la maladie, afin que les personnes concernées puissent vivre le plus longtemps possible. De nombreux facteurs entrent en ligne de compte avant de savoir si le cancer de ton père ou de ta mère peut être guéri. Le mieux est d'en parler directement avec tes parents ou l'équipe médicale.



## Possibilités de traitement du cancer

Le traitement du cancer consiste à détruire les cellules cancéreuses. Chaque patient bénéficie d'un traitement sur mesure.

Les trois principaux traitements sont les suivants :

- l'opération
- le traitement médicamenteux
- la radiothérapie.

Très souvent, on recourt à plusieurs traitements combinés.

La durée du traitement dépend du type de cancer et de l'état d'avancement de la maladie et peut donc varier très fortement. Le traitement peut ainsi durer plusieurs mois ou plusieurs années.

### Effets indésirables

Les traitements, en particulier ceux qui recourent à des médicaments, mais aussi la radiothérapie, peuvent générer des effets désagréables. Les spécialistes parlent ici d'effets secondaires ou de symptômes associés. Certains effets secondaires apparaissent dès le début du traitement,

d'autres un peu plus tard et/ou une fois la thérapie achevée. L'intensité des effets secondaires dépend essentiellement du type de thérapie mis en œuvre et de la manière dont l'organisme de ton père ou de ta mère va réagir au traitement. Les effets secondaires peuvent se manifester ainsi : ton père ou ta mère n'a plus envie de rien faire, s'enferme davantage dans sa coquille et montre une grande fatigue. Certaines personnes ne ressentent à l'inverse aucun effet indésirable.

L'aperçu ci-après présente les possibilités de traitement les plus courantes. Ton père ou ta mère se verront proposés soit une seule soit plusieurs méthodes de traitement. Les traitements sont mis en œuvre tantôt successivement, tantôt simultanément.

En fonction du type de cancer, les traitements peuvent être réalisés de manière ambulatoire. Cela signifie que ton père ou ta mère n'a pas besoin de rester à l'hôpital et rentre à la maison après la séance de traitement. Il est fréquent cependant de rester un ou plusieurs jours à l'hôpital après une opération par exemple.

## Opération

L'opération a pour but d'enlever la tumeur dans son intégralité. Si les médecins réussissent à retirer la tumeur en entier, les chances de guérison sont importantes.

Cependant, il n'est pas toujours possible d'extirper la tumeur dans son entier, lorsque celle-ci présente par exemple une taille trop importante ou qu'elle s'est infiltrée ailleurs. Dans ce cas, les chances de guérison sont moins élevées.

Parfois, une simple opération suffit pour guérir d'un cancer. Le plus souvent toutefois, un traitement médicamenteux ou une radiothérapie suit l'intervention chirurgicale. Dans certains cas, on procède à une chimiothérapie et/ou à une radiothérapie avant l'opération.

Comme après n'importe quelle intervention chirurgicale, les effets secondaires suivants peuvent apparaître : douleurs, irritations, fatigue, inflammation de la cicatrice. Les effets secondaires varient en fonction de la zone opérée (jambe, ventre, tête).



## Radiothérapie (rayons)

La radiothérapie consiste à diriger des rayons puissants sur la tumeur. Les rayons détruisent les cellules cancéreuses en les empêchant de se diviser. Dans le cas idéal, la tumeur disparaît entièrement. D'autres fois, il est seulement possible de ralentir sa croissance.

Dans la majorité des cas, on recourt à la radiothérapie externe: les rayons sont dirigés de manière ciblée à travers la peau vers la région du corps où se trouve la tumeur. Pendant plusieurs semaines, ton père ou ta mère se rend ainsi du lundi au vendredi à ses séances de radiothérapie – qui ne durent que quelques minutes – et rentre ensuite à la maison.

Beaucoup plus rare que la radiothérapie externe, la radiothérapie interne est parfois administrée. Ici, les médecins introduisent des sources radioactives à proximité de la tumeur ou dans celle-ci, qui est alors directement irradiée. Ce procédé que l'on appelle la curiethérapie provoque également la mort des cellules cancéreuses.

De nombreux patients ressentent souvent une grande fatigue. Ils sont vite exténués, même sans avoir fourni d'efforts. Cette fatigue liée au cancer les rend irritables. Ils ne souhaitent alors plus qu'une chose: dormir.

Les effets secondaires varient en fonction de la région du corps qui est soumise aux rayons. S'il s'agit de la poitrine par exemple, la peau peut devenir rouge dans cette zone pendant toute la durée de la thérapie. À la fin de la thérapie, la rougeur se résorbera. Si la zone irradiée est celle du ventre ou du cou, il est possible que l'on n'ait plus envie de manger. Mais cet effet disparaîtra également une fois le traitement terminé.



## Traitement médicamenteux des tumeurs

### Chimiothérapie

La chimiothérapie est un traitement à base de médicaments, les cytostatiques, qui empêchent les cellules cancéreuses de se diviser et bloquent ainsi la croissance de la tumeur.

La chimiothérapie est souvent administrée par perfusion, de manière ambulatoire ou stationnaire. Il est parfois possible de prendre des comprimés et de rester à la maison. Dans tous les cas, la thérapie dure souvent plusieurs semaines ou plusieurs mois.

La chimiothérapie présente également des effets secondaires. Elle peut endommager les cellules saines qui se divisent rapidement comme les cellules du système pileux et celles de la muqueuse gastrique et buccale. C'est pourquoi, chez certaines personnes, le traitement provoque la chute des cheveux, des nausées ou des diarrhées. D'autres effets secondaires peuvent également apparaître: fatigue, épuisement, vomissements, constipation, fièvre.

Le corps médical connaît les médicaments qui sont en mesure d'atténuer, voire de supprimer totalement ces désagréments liés au

traitement. La plupart des effets secondaires disparaissent une fois la thérapie achevée. Et les cheveux des personnes traitées repoussent également.

### Hormonothérapie

Certaines hormones influencent la croissance de certains cancers. Dans ce cas, il est possible d'administrer aux patients des médicaments qui, en bloquant l'action des hormones, inhibent la croissance des cellules cancéreuses.

Les médicaments d'hormonothérapie se prennent sous forme de comprimés et le traitement s'étend en règle générale sur plusieurs années.



Si ton père ou ta mère suit un traitement antihormonal, il ou elle aura peut-être à subir les mêmes désagréments que ceux que peuvent connaître les femmes au moment de la ménopause: bouffées de chaleur (ton père ou ta mère a soudain très chaud sans raison visible), dessèchement de la peau et des muqueuses, fatigue et apathie. La notion d'apathie décrit le fait de n'avoir envie de rien et de manquer d'énergie pour entreprendre quoi que ce soit.

### **Immunothérapie**

Notre système immunitaire, s'il fonctionne bien, a pour mission de reconnaître et d'endommager les cellules cancéreuses, afin d'empêcher l'apparition d'un cancer. Toutefois les cellules cancéreuses ne sont pas toujours détectées par notre système de défense et il ne peut alors les détruire. Les traitements d'immunothérapie permettent à notre système immunitaire de combattre les cellules cancéreuses.

Si ton père ou ta mère suit un traitement d'immunothérapie, le médecin lui prescrit des comprimés, des piqûres ou des perfusions.

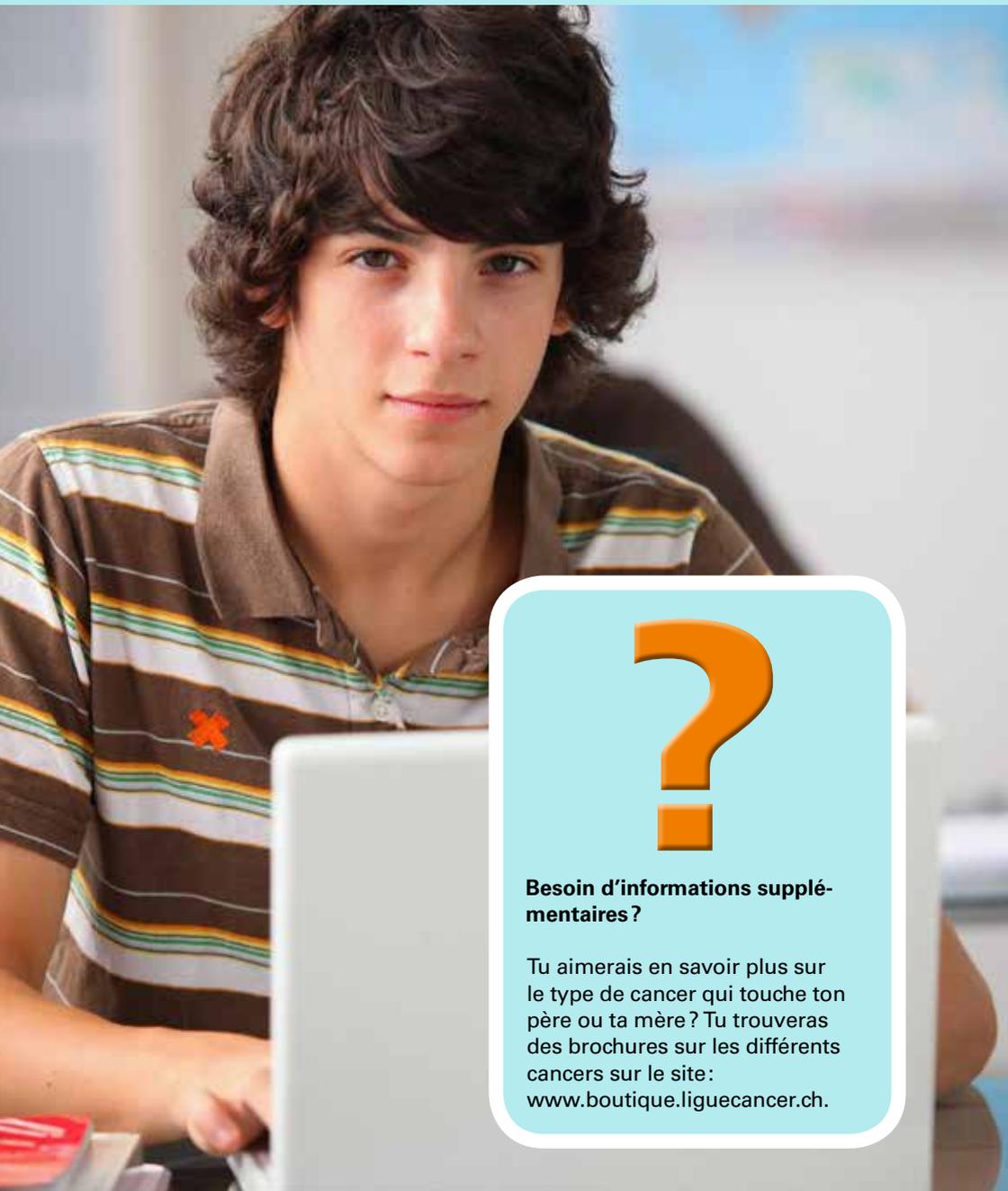
Les effets indésirables de l'immunothérapie ressemblent aux symptômes de la grippe: fièvre, frissons, maux de tête, douleurs des articulations, fatigue. Des troubles gastro-intestinaux peuvent en outre survenir. Certaines personnes se plaignent également de vertiges.

### **Thérapie «ciblée»**

Des médicaments ciblés sont utilisés ici pour influencer les processus métaboliques à l'origine de la prolifération des cellules cancéreuses. Ce traitement ralentit ou perturbe la croissance de la tumeur de manière temporaire ou durable.

Le traitement de thérapie ciblée est administré sous forme de comprimés, piqûres ou par perfusion.

Étant donné que les médicaments ciblés différencient mieux que les cytostatiques les cellules saines des cellules malades, on espère moins d'effets secondaires qu'avec la chimiothérapie conventionnelle. Les effets secondaires varient en fonction des principes d'action des médicaments. L'équipe médicale qui suit ton père ou ta mère répondra volontiers aux questions que tu te poses à ce sujet.



**Besoin d'informations supplémentaires?**

Tu aimerais en savoir plus sur le type de cancer qui touche ton père ou ta mère? Tu trouveras des brochures sur les différents cancers sur le site:  
[www.boutique.ligueducancer.ch](http://www.boutique.ligueducancer.ch).

### Risque accru d'infection

La tumeur elle-même et le traitement affaiblissent les défenses de l'organisme (système immunitaire). C'est pourquoi les personnes atteintes d'un cancer sont plus vulnérables aux maladies.

Une infection risque d'aggraver l'état de santé de ton père ou de ta mère. Si son système immunitaire est affaibli, une personne malade doit éviter les lieux où un grand nombre de personnes sont rassemblées et se tenir également à distance des individus souffrant d'une infection (comme la grippe, le rhume ou les oreillons par exemple).

Si le système immunitaire de ton père ou de ta mère est affaibli, il est important de bien observer les points suivants :

- Se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, afin d'éviter la propagation des germes ;
- Informer ses parents, si l'on a été en contact avec une personne malade ou enrhumée ;
- Garder une distance de 1 à 2 m si l'on est soi-même malade.

### Le temps de l'attente

Le traitement a-t-il réussi ? La période où l'on attend d'avoir la réponse à cette question est une période très difficile à vivre. Un jour, la personne malade va bien et le jour suivant, elle se sent à nouveau mal.

Ces hauts et ces bas sont difficilement supportables pour la personne malade comme pour son entourage. Il est important de se rappeler alors que les traitements ont pour but de soigner le cancer et d'améliorer l'état de santé des patients.



## Qui répond à tes questions sur la maladie et les traitements ?

Tu peux poser toutes tes questions concernant le cancer ou son traitement à tes parents, à l'équipe soignante, aux conseillères de la Ligne InfoCancer ou sur la Cancerline, le tchat de la Ligue suisse contre le cancer. Au chapitre «Conseils et informations», tu trouveras encore d'autres lieux où t'adresser.

### Conseils :

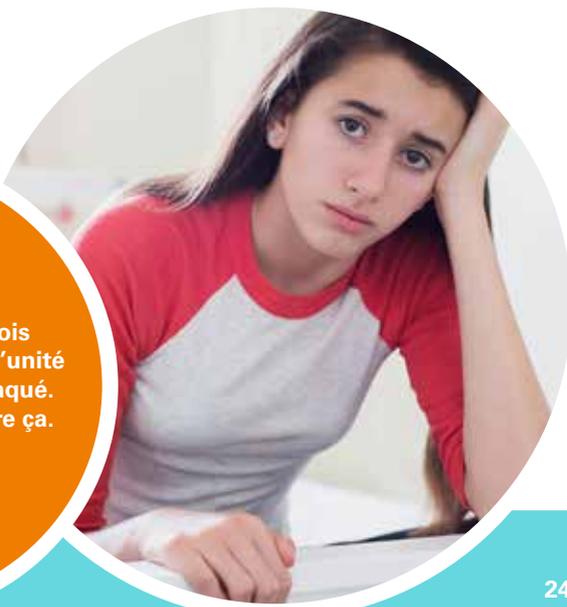
- Faire une liste de questions et l'apporter le jour du rendez-vous.
- Demander que les explications soient données en termes simples.
- Poser des questions, si tu ne comprends pas quelque chose.
- Ne pas hésiter à demander à l'équipe soignante d'utiliser une maquette ou un dessin pour illustrer ses explications.

### Exemples de questions que tu peux poser :

- Quel type de cancer a mon père ou ma mère ?
- Est-ce que mon père ou ma mère ira mieux après le traitement ?
- Ce type de cancer est-il héréditaire ?
- Quel est le traitement prévu ?
- Quelle est la fréquence prévue pour les séances de traitement ?
- Combien de temps va durer le traitement ?
- Est-ce que le traitement va modifier l'apparence physique de mon père ou de ma mère ?
- Que se passe-t-il si le traitement échoue ?
- Où le traitement a-t-il lieu ?

J'ai peur de perdre ma mère. La dernière fois que je suis allée la voir à l'unité de soins intensifs, j'ai craqué. Je ne voudrais pas revivre ça.

Sarah, 14 ans



Tu peux noter tes questions ici :



---

---

---

---

---

---

---

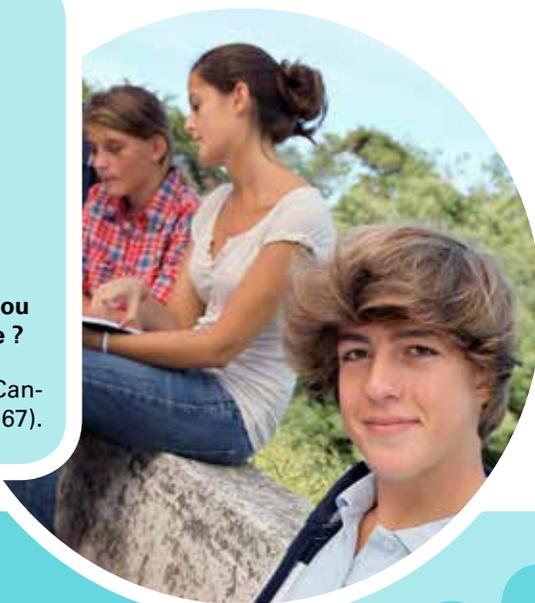
---

Tu as le droit de poser des questions plusieurs fois.



**Tu voudrais écrire sur le tchat ou prendre contact par téléphone ?**

La Cancerline et la Ligne InfoCancer sont là pour toi (voir page 67).



## Ce que ressent ton père ou ta mère

Parfois, il est plus facile de comprendre une personne lorsque l'on parvient à s'imaginer les difficultés auxquelles elle fait face. La plupart des personnes atteintes d'un cancer ressentent les émotions qui sont présentées ci-après. Leur origine peut toutefois être totalement différente de celles énoncées ici.

### Peur

Ton père ou ta mère a peur de ce que sa maladie pourrait changer dans sa vie et celle de la famille. Il ou elle envisage avec beaucoup de crainte le traitement et ses possibles effets secondaires. Ton père ou ta mère a peut-être aussi une grande peur de devoir quitter ce monde.

### Inquiétude

Ton père ou ta mère craint de perdre son travail ou ne plus pouvoir payer les factures en se retrouvant sans emploi. Peut-être que son apparence physique, modifiée par les traitements, lui cause aussi du souci, parce que ses cheveux tombent par exemple et que tout le monde peut repérer sa maladie au premier coup d'œil.

Les parents s'inquiètent aussi de la manière dont les enfants vont réagir à cette épreuve. Ils se demandent comment continuer à bien assumer leur rôle de père ou de mère en dépit de la maladie, et comment ils vont pouvoir gérer les tâches du quotidien malgré la fatigue et l'épuisement.

### Colère

Les effets secondaires des traitements sont très éprouvants. Il est possible que ta mère ou ton père soit plus irritable qu'avant. Sache que sa colère est dirigée contre la maladie, pas contre toi.

### Solitude

Les personnes touchées par le cancer se sentent souvent isolées voire exclues du reste du monde. Même les amis proches ont parfois du mal à affronter cette situation. Par peur de commettre des maladresses, ils ont tendance à éviter le contact ou les échanges avec leur ami malade. Et la personne atteinte d'un cancer est souvent elle-même trop faible pour assumer ses tâches habituelles, pratiquer ses activités de loisirs ou maintenir une vie sociale.

### Tristesse ou dépression

La vie quotidienne d'avant la maladie manque à ton père ou à ta mère. Finies par exemple les sorties avec les amis et les activités sportives. La peur et le stress sont omniprésents dans le nouveau quotidien. Cela rend ton père ou ta mère très triste, et cette tristesse peut parfois aller jusqu'à la dépression. La tristesse disparaît d'elle-même au bout de quelque temps. En cas de dépression, il faudra généralement aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel.

Les personnes souffrant de dépression sont tristes à longueur de journée, souhaitent seulement dormir ou tombent dans un profond mutisme. Un spécialiste de ces questions, un psychologue par exemple, peut les aider à s'en sortir.

### Espoir

Il y a de nombreuses raisons de garder confiance et espoir en l'avenir lorsque l'on est touché par le cancer. Les personnes malades peuvent conserver une vie active et dynamique, y compris pendant la thérapie. De nos jours, les chances de gagner sur la maladie sont plus élevées que jamais. Un cancer sur trois peut aujourd'hui être guéri.

**Ma mère a un cancer du sein. En ce moment, elle fait une chimio. Elle est souvent de mauvaise humeur et ça me rend triste.**

Jonas, 14 anni



## Changements dans la famille

### Plus de responsabilités

Quelle que soit la situation qui existait auparavant: le cancer d'un des deux parents modifie un certain nombre de choses dans la vie de la famille. La personne malade est très préoccupée par sa propre santé. Les traitements peuvent également être particulièrement éprouvants. Résultat: il ne reste souvent plus beaucoup de temps ni d'énergie à ton père ou ta mère malade pour s'occuper de toute la famille.

### Comment cela se passe-t-il dans ton cas?

- Je dois effectuer plus de tâches ménagères.
- Je passe plus de temps avec mes amis.
- Je passe moins de temps avec mes amis.
- Je suis plus souvent seul à la maison.

- Je m'occupe davantage de mes frères et sœurs.
- J'ai l'impression que personne ne s'occupe de moi.

Il est normal de se sentir un peu dépassé lorsque l'on doit prendre en charge des tâches supplémentaires et assumer plus de responsabilités.

Savoir que l'on fait là une bonne action peut nous aider à tenir le coup. Mais on peut aussi trouver cela épuisant de toujours devoir donner un coup de main à la maison. Parler de ses émotions avec ses parents peut aider à clarifier les choses.

**Beaucoup de choses me pèsent. Je ne veux pas voir mes parents souffrir. J'ai peur que tout soit chamboulé. Depuis le diagnostic, il y a déjà eu de grands changements dans notre vie.**

Nina, 17 ans



### Parler des changements

Pour mieux vivre les changements, il faut parfois en discuter avec les autres membres de la famille. Garde alors en tête les quelques points suivants :

#### Échanger avec tes frères et sœurs

- Si tu es l'aîné : tes frères et sœurs attendent peut-être de toi que tu t'occupes davantage d'eux ... Apporte-leur toute l'aide que tu peux leur donner mais explique-leur aussi que la situation n'est pas simple pour toi non plus.
- Si tu es le ou la plus jeune : fais part de ce qui te tracasse à tes frères et sœurs plus âgés. Ils t'aideront dans la mesure de leurs capacités mais n'auront pas toujours la réponse à tes interrogations. Pense également qu'ils ont éventuellement aussi leurs propres soucis.

### Échanger avec ton père ou ta mère en bonne santé

Il est possible que le parent en bonne santé utilise parfois avec toi un ton déplacé et ne dise ou ne fasse pas toujours ce qu'il faudrait. Si tu éprouves un sentiment d'injustice, parles-en avec lui ou elle et explique-lui que tu te sens blessé par son ton. Ensemble, vous pourrez mettre au point des règles pour mieux communiquer à l'avenir.

### Échanger avec ton père ou ta mère malade :

Du fait des traitements qui lui sont administrés, ton père ou ta mère souffre souvent de nausées ou d'une extrême fatigue et n'a peut-être alors pas du tout envie de parler. Tu peux par exemple t'asseoir à ses côtés et simplement lui faire sentir que tu es là.

Mon père a un cancer. Ça me rend triste. Pour me préserver, il ne parle pas beaucoup de sa maladie avec moi. Du coup, j'y pense encore plus.

Nicolas, 16 ans



### Donner des nouvelles à la famille et aux amis

Il ne faut surtout pas avoir mauvaise conscience si tu n'as pas envie de répondre aux appels ou aux messages que tu reçois. Devoir donner en permanence des nouvelles de son père ou de sa mère malade peut très vite devenir agaçant.

Peut-être que quelqu'un d'autre au sein de la famille ou des amis peut assumer cette tâche d'informer l'entourage et de répondre aux questions.

### Renforcer les liens au sein de la famille

Dans certains cas, le risque existe que les membres de la famille s'éloignent les uns des autres du fait de la maladie. Chacun se recroqueville sur lui-même et souffre dans son coin. Mais d'autres voies sont possibles et la famille peut aussi voir ses liens se resserrer. On sait par expérience que certaines attitudes rapprochent :

- Se mettre à la place des autres. Comment réagirait-on soi-même si l'on était malade ?
- Ne pas oublier que chaque membre de la famille traverse actuellement une période difficile.

- Apprendre à respecter les spécificités de chacun et ne pas hésiter à les aborder dans une conversation. Plus on est conscient de ce que traverse l'autre, plus on est en mesure de s'apporter mutuellement de l'aide.

### Demander de l'aide aux autres

De nombreuses familles confrontées à la maladie ont besoin d'un soutien extérieur. Même s'il n'est pas toujours facile de demander, on sait que la plupart des gens apportent très volontiers leur aide.

### Personnes très probablement prêtes à aider :

- Grands-parents, tantes et oncles
- Parrains et marraines
- Amis de la famille
- Voisins
- Enseignants
- Personnel médical, travailleurs sociaux de ton établissement scolaire
- Ton petit-ami / ta petite-amie et ses parents
- Autres :



---

---

---

**Ce que les autres peuvent faire pour aider ta famille :**

- Faire les courses (ou d'autres commissions)
- Préparer les repas
- Tondre le gazon
- Effectuer de petits travaux dans la maison ou le jardin
- Aider les frères et sœurs à faire leurs devoirs
- Faire une excursion avec les enfants
- Parler de la situation dans la famille
- Tenir compagnie à ton père ou à ta mère
- Autres activités :



---

---

---

**Ce qui peut t'aider toi :**

- Quelqu'un pour t'accompagner à l'entraînement
- Quelqu'un pour t'aider à faire tes devoirs
- Quelqu'un pour faire une activité ensemble
- Une escapade d'un week-end pour se changer les idées
- Une personne qui t'écoute
- Autres idées :



---

---

---

**Je n'ose pas en parler dans ma famille. Mon père pense que je vais bien. Je fais comme si tout allait bien, mais en réalité, ça ne va pas du tout. J'ai demandé à l'assistante sociale de l'école ce que je devais faire.**

**Emma, 16 ans**



## Prendre soin de soi

Lorsqu'il entre dans une famille, le cancer prend déjà beaucoup d'énergie, sans parler de l'école, de la formation ou des études, qui sont également chronophages et énergivores. Nous avons tous beaucoup de choses à gérer dans notre vie et il n'est pas toujours évident de ne pas se laisser submerger. Lorsque l'on est confronté à une épreuve, il est plus important que jamais de prendre du temps pour soi et de se faire du bien. Voici quelques suggestions :

### Se faire du bien, c'est :

- Passer du temps avec ses amis
- S'investir dans des associations
- Continuer à pratiquer ses activités favorites
- Faire du sport (VTT, jogging, foot, volley ou tout autre activité que l'on aime)

- Décompresser
- Se reposer, ne rien faire, rêvasser, s'évader
- Écouter et/ou faire de la musique
- Lire un livre ou un magazine
- Regarder un film
- Sortir, aller à des concerts
- Dormir beaucoup, dans l'idéal au minimum huit heures par nuit
- Ne consommer ni tabac ni drogue
- Selon son âge, boire de l'alcool avec modération ou pas du tout
- Écrire ses pensées et ses expériences dans un blog ou un journal intime
- Faire de la photo, peindre, dessiner
- Boire suffisamment (1 à 2 litres d'eau par jour)
- Manger sain et équilibré



### Bien s'organiser pour se simplifier la vie

Pour se faciliter la vie, rien de tel qu'une bonne organisation et des journées bien structurées. Voici quelques astuces de planification :

#### À la maison

- Faire une liste de tâches. Ce qui est prioritaire figure tout en haut de la liste.
- Élaborer un calendrier qui sert à toute la famille et dans lequel chacun inscrit ses rendez-vous et activités. Autre possibilité : créer un tchat familial. L'objectif est que tout le monde soit au courant de l'essentiel.

#### À l'école ou à la place d'apprentissage

- Faire les devoirs à l'école.
- Informer le professeur principal ou le responsable d'apprentissage que ton père ou ta mère est atteint d'un cancer.
- En cas de difficultés de concentration, le faire savoir à l'enseignant ou à la psychologue scolaire.



#### Le savais-tu ?

Il a été scientifiquement prouvé que l'activité physique augmente la sensation générale de bien-être. Ainsi, faire de la natation ou du jogging, ou même simplement de la marche rapide, est excellent pour le moral.





## Toi et tes amis

Les amis jouent un rôle majeur dans notre vie. On peut leur dire tout ce qui nous pèse sur le cœur et passer avec eux de bons moments. Mais peut-être que la relation que tu entretiens avec

tes amis a complètement changé désormais. Pour la plupart des gens, le cancer est une chose inhabituelle, et tes amis ne savent peut-être pas comment réagir face à cette nouveauté dans ta vie.

### Les liens d'amitié

Voici quelques suggestions qui pourraient t'aider dans les situations suivantes :

#### Situation

Certains de tes amis ne savent pas vraiment quoi te dire. D'autres ne se sentent pas le droit de poser des questions. Ils sont un peu dépassés par la situation et ne savent pas comment s'y prendre.

#### Suggestion

Si le comportement de tes amis te gêne, tu peux faire toi-même le premier pas. Cela aide parfois. Tu peux ainsi aborder directement le sujet avec tes amis et les inviter à te poser des questions concrètes.



### Situation

Tes amis posent des questions qui te sont désagréables. De plus, tu n'as pas toujours envie de donner des informations sur le cancer de ton père ou de ta mère.

### Suggestion

Essaie d'expliquer qu'il n'est pas toujours simple pour toi de parler de la maladie qui touche ta famille et que parfois aussi tu n'en as pas envie. Et si tu ne veux absolument pas aborder le sujet avec eux, dis-le également à tes amis.

### Situation

Tu as l'impression que tes amis ne s'intéressent plus à toi. Leur vie semble poursuivre son cours habituel, alors que chez toi, tout a changé. Bien sûr, tu n'apprécies pas trop qu'ils se voient entre eux, sans toi, mais ils ne se trouvent pas dans la même situation, et il est difficile pour eux de se mettre à ta place.

### Suggestion

Essaie de communiquer à tes amis à quel point ne plus les voir te manque et que leur amitié est précieuse pour toi.



### Prendre du plaisir et trouver de nouveaux amis

Il est tout aussi important qu'auparavant que tu voies tes amis et passes de bons moments avec eux. Si tu étais très souvent en compagnie de tes amis avant que ton père ou ta mère tombe malade, continue à les fréquenter tout autant.

Les amitiés peuvent aussi évoluer avec le temps. Peut-être n'as-tu plus autant d'intérêts communs avec tes amis qu'autrefois. D'anciens amis vont peut-être réapparaître ou tu vas en trouver de nouveaux. Il est possible aussi que tu te lies d'amitié avec d'autres jeunes dans un groupe d'entraide. Et si tu ne souhaites pas rejoindre un groupe d'entraide, tu peux aussi dialoguer en ligne (voir page 64).

### Comment réagir à des remarques blessantes ?

Certains adolescents vont peut-être dire des choses blessantes sur la maladie de ton père ou de ta mère. D'autres parlent sans réfléchir et racontent des bêtises sans connaître les faits réels. Quelle que soit la raison à l'origine des commentaires: ces remarques peuvent te blesser et te faire souffrir.

### Quelles possibilités de réagir s'offrent à toi ?

- Ignorer la remarque (et penser que celui ou celle qui prononce de telles paroles ne doit en réalité pas savoir grand-chose de la maladie).
- Répondre: « Mon père a un cancer. Ce n'est pas marrant. Tu te sentirais comment à ma place? ». Tu peux aussi dire: « Si tu étais à ma place, je te demanderais comment tu vas et si je peux faire quelque chose pour t'aider. »
- En cas de harcèlement: vas voir ton professeur ou la psychologue scolaire et indique-leur que tu es harcelé. Ceux qui harcèlent n'ont pas le droit de le faire et personne ne doit endurer cela.



## Aider ton père ou ta mère

Faire preuve de compréhension et montrer que tu es là pour eux représente un grand soutien pour ton père ou ta mère. Tu ne dois pas pour autant négliger tes besoins personnels. N'oublie pas qu'il est toujours possible de parler directement des problèmes que l'on a.

Voici quelques exemples de ce que d'autres adolescents ont fait pour aider leurs parents :

- Passer du temps avec son père ou sa mère malade (regarder ensemble une émission à la télé par exemple);
- Parler du passé, se souvenir de bons moments partagés;
- Regarder des photos ou faire un enregistrement;
- Exprimer de l'affection ou être là;

- Rire ensemble, se rappeler des anecdotes amusantes;
- Tenir ses parents informés de ce que l'on vit;
- Demander aux parents s'ils ont passé une bonne journée;
- Faire la cuisine pour ses parents;
- Jouer avec les frères et sœurs ou leur raconter une histoire.

Mais aussi :

- Ne pas se sentir l'obligation d'être toujours de bonne humeur et distrayant.
- Se laisser reconforter quand on est triste.
- Ne pas se sentir responsable du bien-être de la famille.

Je voudrais bien aider mes parents et les soulager un peu. En même temps, je me sens moi-même si triste et désemparée... Parfois, je suis tellement occupée à aider dans la maison qu'il ne me reste même plus assez de temps pour faire mes devoirs.

Elina, 17 ans



## Comment trouver du soutien ?

### Trouver du soutien auprès des parents

Parler de ce que l'on ressent apporte parfois un grand soulagement. Cet échange peut avoir lieu au sein de la famille ou avec une personne exté-

rieure. Mais il n'est pas toujours facile de se lancer dans une conversation de ce type. Quelques suggestions :

### Se préparer

#### Étape 1 :

Réfléchis bien à ce dont tu veux parler, à ce que tu veux dire et à ce que tu souhaites savoir.

#### Étape 2 :

Imagine la manière dont ton père ou ta mère va réagir. Pense à la réponse que tu pourras donner alors.



## Choisir le bon moment et le bon endroit

### Étape 1:

Demande avant à ton père ou à ta mère s'il ou elle a un peu de temps pour toi.

### Étape 2:

Choisis un lieu calme, dans lequel tu te sens bien (ta chambre par exemple). Tu peux aussi aller faire une promenade avec ton père ou ta mère.

## Faire preuve de patience

### Étape 1:

Ne t'attends pas à obtenir sur le champ des réponses à toutes tes questions. Les problèmes complexes se résolvent rarement par une solution toute simple. Et n'hésite pas à redemander si tu n'as pas compris quelque chose.

### Étape 2:

Réfléchissez ensemble à la manière dont vous pouvez relever les défis qui se posent. La solution envisagée doit convenir à toutes les personnes impliquées.

## Parler encore et encore

### Étape 1 :

Ne pars pas du principe qu'une seule longue conversation suffira. Relance plutôt plusieurs fois le dialogue.

### Étape 2 :

Réserve-toi chaque jour un peu de temps pour discuter, même s'il ne s'agit que de quelques minutes.



Tu ne vois personne dans ton entourage à qui tu pourrais parler du cancer de ton père ou de ta mère ? Nous t'indiquons à la page 64 des adresses utiles où tu trouveras une oreille attentive.



### Trouver du soutien auprès des professionnels

Parfois, parler à des membres de la famille ou à des amis n'est pas suffisant. Dans les situations difficiles, il peut être utile de s'adresser à un psychologue ou à un psycho-oncologue. Ce dernier est un spécialiste, homme ou femme, qui saura te guider pour mieux surmonter et accepter les chamboulements que le cancer a causés dans ta vie.

### Quelques signes indiquant qu'il pourrait être judicieux de parler avec une ou un psychologue :

- Un sentiment d'impuissance et de désespoir t'envahit souvent ?
- Tu manques d'entrain et n'as plus envie de rien faire ?

- Tu as du mal à suivre les enseignements dispensés à l'école ou à ta place d'apprentissage ?
- Tu penses que la vie n'a plus de sens ?
- Tu n'as plus envie d'être en compagnie de ta famille ou de tes amis ?
- Tout et tout le monde te tape sur les nerfs ?
- Les choses auxquelles tu tenais avant te paraissent à présent sans importance ?
- Tu es en permanence en colère contre toi-même ou envers ta famille ?
- Tu penses parfois à en finir ou à te faire du mal ?

As-tu l'impression :

- d'avoir perdu tout intérêt pour des activités qui te plaisaient auparavant ?
- de manger moins ou beaucoup plus que d'ordinaire ?
  - d'être au bord des larmes plusieurs fois par jour ?
  - de devoir consommer de la drogue ou de l'alcool pour oublier les difficultés ?
  - de ressentir une fatigue constante ?

Si tu as répondu « oui » à au moins une de ces questions, il est important que tu parles avec quelqu'un en qui tu as confiance.



Demander conseil à un-e psychologue ou à un-e psycho-oncologue ne signifie pas que l'on ne tourne pas rond, bien au contraire. C'est faire preuve de courage que de s'avouer que l'on a besoin de soutien. Tu peux bien sûr également t'adresser à ces professionnels, même si tu as répondu négativement à toutes les questions.

### Prendre rendez-vous avec un professionnel

Pour rencontrer un-e psychologue ou un-e psycho-oncologue :

- Demande à tes parents de prendre le rendez-vous.
- Prends toi-même le rendez-vous et demande si tu peux venir avec un-e ami-e.
- Demande au personnel de l'hôpital dans lequel se trouve ton père ou ta mère si tu peux parler à un-e psychologue ou un-e psycho-oncologue.
- Prends contact avec la ligue cantonale ou régionale contre le cancer près de chez toi. Tu trouveras les adresses dans le chapitre « Conseils et informations » (voir page 58).
- Appelle la Ligne InfoCancer, poste un message sur le tchat consacré au cancer (la Cancerline) ou envoie un e-mail (tous les contacts sont indiqués page 64).

Je me fais beaucoup de souci pour ma mère et ça finit de m'achever. Je me sens carrément mal. Je ne suis jamais allée voir un psychologue mais là, je touche vraiment le fond.

Julia, 17 ans



### Les avantages d'un entretien avec un professionnel

Des adolescents ayant vécu cette expérience ont raconté que cela les avait beaucoup aidés de parler à une personne extérieure à leur famille, qui les a simplement écoutés, sans parti pris. Un-e psychologue ou tout autre personne qualifiée en psycho-oncologie t'aide à trouver la force nécessaire pour mieux affronter cette situation difficile.

### Trouver du soutien auprès d'un groupe d'entraide

Les groupes d'entraide peuvent également t'aider. Certains se rencontrent en direct, d'autres en ligne. Tu peux y faire connaissance avec des adolescents vivant une situation similaire à la tienne. Dans ces groupes, les jeunes sont souvent étonnés de rencontrer tant de personnes partageant les mêmes ressentis qu'eux. Les professionnels pourront t'aider à trouver un groupe approprié (voir l'adresse page 60).



#### **Conseil : n'hésite pas à chercher de l'aide.**

Tu te dis peut-être : « Je suis capable de résoudre moi-même mes problèmes. » Pourtant, il est fréquent que les adolescents comme les adultes aient besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire lorsqu'ils ne savent plus très bien où ils en sont.



## Après le traitement

### Retour à la normalité

La fin de la thérapie laisse place à de nouveaux ressentis. En règle générale, la plupart des personnes sont contentes que ce soit terminé. Mais certaines regrettent peut-être les responsabilités qu'elles avaient endossées pendant la durée du traitement. Beaucoup disent aussi qu'après avoir vécu l'expérience de la maladie, on voit la vie d'une tout autre manière.

Probablement que ton père ou ta mère n'est toujours pas en très grande forme. De plus, son apparence physique ne s'est pas tellement améliorée. La peur de voir la maladie réapparaître peut peser sur ton moral. Il est possible que tu aies encore besoin de parler de tes inquiétudes avec ta famille et tes amis ou de demander conseil à des professionnels.

La vie va progressivement reprendre son cours normal. Mais il est probable que l'atmosphère générale au sein de la famille soit moins insouciante qu'avant la maladie. Il faut beaucoup de temps et de patience avant que tout revienne à la normale. Et peut-être que quelque chose a de toute façon définitivement changé.

**Je suis complètement perdue. Ma mère va de nouveau mal et il faut qu'elle retourne voir le médecin. L'année dernière a sûrement été la pire année de ma vie. J'ai beau faire tous les efforts possibles, je n'arrive plus à rien. Mais si je leur en parlais je ne suis pas sûre que mes parents comprendraient.**

Sophie, 15 ans



## Un avenir incertain

Personne ne sait ce que l'avenir réserve. Beaucoup se posent les questions suivantes: «Peut-on vraiment guérir d'un cancer?», «Le cancer va-t-il réapparaître?», «La vie va-t-elle redevenir un jour comme avant?»

Toutes ces incertitudes sont difficiles à vivre. Et il y a toujours des moments où l'avenir reste un grand point d'interrogation. Nous te présentons ici quelques recommandations qui peuvent t'aider et apporter un peu de soutien à ta famille.

## Continuer à se parler et se serrer les coudes

Le cancer d'un des deux parents a généralement pour effet de resserrer les liens familiaux. Il n'est pas rare alors de voir les membres de la famille se rapprocher et s'apprécier plus que jamais. Dans le même temps, les adolescents se détachent progressivement de leurs parents et deviennent plus autonomes. Suivre son propre chemin tout en restant très en lien avec ses proches, c'est possible.

## Découvrir ses propres besoins

Personne ne peut prescrire aux autres ce qu'ils doivent ressentir. Chacun a le droit de vivre sa vie à sa façon, selon son propre rythme et comme il lui plaît, dès lors que cela ne porte pas atteinte à la liberté d'autrui.

## Ressortir grandi de cette période difficile

Beaucoup d'adolescents disent que l'expérience qu'ils ont vécue les a rendus plus compatissants, plus responsables et plus forts.







## Et si le traitement échoue ?

Lorsque les thérapies restent sans effet, d'innombrables nouveaux défis se posent.

Il est incroyablement difficile et même pratiquement insupportable d'affronter l'idée du décès possible de son père ou de sa mère. Parler de la mort n'est jamais facile, même pour les adultes. Si tu souhaites aborder le sujet, précise bien à tes parents à quel point cela est important pour toi.

Si le traitement administré à ton père ou à ta mère n'a pas eu l'effet escompté, penser aux quelques indications suivantes t'aidera peut-être à mieux vivre cette période difficile :

### **Tire le meilleur de chaque jour**

Réserve-toi du temps pour le passer avec tes parents et entreprenez ensemble des activités qui vous procurent du plaisir. Tu peux aussi dire ou écrire des petits mots gentils. Si l'entente au sein de la famille n'est pas au beau fixe, c'est le moment de se réconcilier.

### **Suis un programme quotidien**

L'annonce d'une mauvaise nouvelle nous transforme souvent en simples spectateurs de notre propre vie. Et le monde tout autour continue de tourner – sans nous. C'est pourquoi il est si important de se tenir à un déroulement bien réglé de sa journée. Par exemple : se lever chaque jour à la même heure, continuer à aller à l'école, voir des amis, ne pas manquer l'entraînement si on pratique un sport.

### **Fais-toi aider**

Beaucoup de jeunes se trouvent complètement dépassés par cette épreuve nouvelle et ne se sentent pas capables de la surmonter seuls. Les amis, les proches ou des intervenants qualifiés peuvent ici apporter une aide précieuse.





## Ce que tu dois savoir en cas de décès d'un de tes parents

### Chacun fait son deuil à sa manière

Il n'y a pas ici d'attitude correcte ou incorrecte. Chez certains adolescents, la perte du père ou de la mère générera beaucoup de larmes. D'autres plongeront dans le silence et se tiendront plutôt à l'écart. D'autres encore exprimeront leur tristesse par la colère.

### La douleur diminue avec le temps

Au début, la douleur peut s'imposer de manière si intense qu'il semble inconcevable d'être à nouveau heureux un jour. Mais le quotidien reprend le dessus et c'est tant mieux. Ne plus éprouver chaque jour de la tristesse ne veut pas dire que l'on est en train d'oublier son père ou sa mère. Cela signifie que l'on apprend peu à peu à vivre avec cette perte douloureuse. Chacun et chacune a le droit de prendre pour cela tout le temps qu'il lui faut.

### Les souvenirs restent à jamais

Ton père ou ta mère font à jamais partie de ta vie. Tu te rappelles peut-être des souvenirs heureux qui te redonnent le sourire... D'autres fois, des moments moins agréables te reviennent en mémoire, peut-être teintés d'un peu de colère. Cela est normal. Nous souhaitons généralement tous faire la paix avec ceux qui nous ont quittés. Mais cela prend du temps.

### Tes parents souhaitent ton bonheur

Il n'est pas si facile, lorsque l'on est en deuil d'un proche, de rester ouvert à la vie. Même s'ils sont rares au début, tu vivras néanmoins des instants de bonheur qui t'apporteront du réconfort.

### La vie change sans cesse

La vie ne sera plus comme avant. Ton père ou ta mère va te manquer. Mais il y aura chaque jour des moments et des rencontres qui t'apporteront de la joie et te feront apprécier la vie.

### Trouver des petits rituels qui aident

Les rituels sont des gestes du quotidien, toujours répétés de la même façon. Ils t'aident à mieux vivre ton deuil. Écrire tes pensées dans un journal intime ou un blog peut par exemple devenir un rituel. Tu peux également écrire à la personne qui est décédée. Peut-être y-a-t-il aussi un lieu où tu peux te rendre régulièrement pour te souvenir d'elle et te recueillir.

# Petit dictionnaire du cancer

## Analyse de sang

Examen de la composition du sang.

## Bénin

Les tumeurs bénignes, à l'inverse des tumeurs malignes, respectent les barrières tissulaires naturelles. Elles ne produisent pas de métastases (foyers secondaires).

## Biopsie

Prélèvement d'un échantillon de tissu afin de l'examiner au microscope. Cette analyse permet de déterminer si les cellules prélevées sont cancéreuses ou non.

## Cancer

Ce terme générique regroupe de nombreuses maladies cancéreuses qui – si elles ne sont pas traitées – présentent toutes les mêmes points communs : les cellules se développent de manière incontrôlée, prolifèrent de manière excessive, se répandent dans tout le corps et finissent par détruire les tissus sains et les organes où elles s'installent.

## Carcinome

Tumeur maligne qui se développe dans les cellules épithéliales (cellules comme celles de la peau et des muqueuses).

## Cellule

La cellule est la plus petite unité de base de l'être vivant. Elle est composée d'un noyau qui contient l'ADN. Les cellules se réunissent pour former des tissus et assument des fonctions spécifiques. Elles se multiplient par division.

## Cellules souches

Les cellules souches se caractérisent par leur capacité à engendrer des cellules de différents types dans l'organisme et à se renouveler elles-mêmes indéfiniment par division.



### **Chimiothérapie**

Traitement médicamenteux des maladies cancéreuses. La chimiothérapie bloque la croissance des cellules tumorales. Elle est administrée sous forme de perfusion par voie intraveineuse ou parfois aussi sous forme de comprimés à avaler.

### **Curiothérapie**

Radiothérapie locale qui consiste à introduire dans une tumeur maligne une substance radioactive.

### **Cytostatiques**

Médicaments utilisés pour inhiber la division cellulaire ou provoquer la destruction des cellules cancéreuses.

### **Greffe de cellules souches**

Elle consiste à implanter dans l'organisme des cellules souches saines du sang. Longtemps, la moelle osseuse a été la seule source de cellules souches. Aujourd'hui, il est également possible de prélever des greffons dans le sang. Les cellules souches qui seront greffées peuvent provenir du patient qui en a besoin pour lui-même ou d'une autre personne qui en fait don. Les donneurs sont souvent des membres de la famille. Les cellules souches sont administrées au patient par voie veineuse.

### **Dépression**

Maladie psychique dont les principaux symptômes sont les suivants: abattement, profonde tristesse installée dans le temps, perte d'intérêt et absence de plaisir. En cas de dépression, la vie affective est altérée, ce qui peut mener à une totale indifférence vis-à-vis du monde environnant. S'y ajoutent des troubles du sommeil et de l'appétit, des signes de grande fatigue et des tendances suicidaires. La dépression peut être traitée en prenant conseil auprès d'un professionnel.

### **Diagnostic**

Démarche qui consiste à identifier une maladie à partir du dossier et des réponses du patient (antécédents médicaux) et des résultats des examens effectués.

### **Échographie**

Examen médical utilisant les ultrasons. Au moyen d'appareils d'échographie et en recourant aux ondes sonores, il est possible d'obtenir par cette méthode des images des organes internes.

### **Effets secondaires**

Ce sont les conséquences indésirables provoquées par une thérapie. Exemples: sensation de fatigue, douleurs, vomissements, chute de cheveux, inflammation des muqueuses buccales.

### **Facteurs de risque**

Éléments qui peuvent favoriser le développement d'une maladie spécifique. Dans le cas du cancer, le vieillissement naturel, la consommation de tabac ou d'alcool, une alimentation peu variée, certains virus, le tabagisme passif, les rayonnements UV ou les antécédents familiaux sont par exemple considérés comme des facteurs de risque.

### **Imagerie par résonance magnétique (IRM)**

Technique d'examen qui consiste à créer des images grâce à des ondes radio et des champs magnétiques au lieu de rayons X.

### **Leucémie**

Maladie cancéreuse du système responsable de la formation des globules sanguins. Cette maladie se caractérise par la production d'un grand nombre de globules blancs immatures et la division incontrôlée des cellules, qui ne sont alors plus en mesure d'assumer leur fonction propre.

### **Lymphome**

Terme générique utilisé pour désigner les maladies cancéreuses du système lymphatique.

### **Maligne**

Les tumeurs malignes sont des tumeurs cancéreuses. Les cellules de ces tumeurs présentent un profil atypique, se développent et se divisent de manière incontrôlée et imprévisible. Les tumeurs malignes se répandent dans les tissus voisins, provoquant leur destruction. Elles peuvent également former des métastases (foyers secondaires).

### **Métastase**

Foyer secondaire cancéreux, formé à partir de cellules malignes qui se sont détachées de la première tumeur (tumeur primitive). Elles ont migré par les vaisseaux lymphatiques ou les vaisseaux sanguins dans d'autres organes.

### **Moelle osseuse**

Tissu qui se trouve à l'intérieur des os et qui produit les différentes cellules du sang (globules rouges, globules blancs et plaquettes).

### **Plan de traitement**

Il permet de définir le déroulé chronologique, le dosage et les rendez-vous de contrôle pour les différentes méthodes thérapeutiques (opérations, rayons, thérapie médicamenteuse).

### **Ponction de moelle osseuse**

Consiste à prélever des cellules de moelle osseuse, à l'aide d'une aiguille creuse, à l'intérieur de l'os du bassin ou du sternum.

### **Ponction lombaire**

Consiste à prélever du liquide dans le canal rachidien.

### **Système de défense ou système immunitaire**

Il s'agit de toutes les réactions de notre corps qui se déclenchent dans le but de nous protéger des agents infectieux (virus ou bactéries par exemple) ou d'autres substances étrangères. Elles contrôlent les processus en œuvre dans notre organisme (élimination des cellules cancéreuses par exemple).

### **Système lymphatique**

Ce système comprend les vaisseaux lymphatiques qui parcourent tout le corps et ramènent dans la circulation sanguine le surplus de liquide interstitiel.

### **Tissu**

Regroupement de cellules. Les cellules d'un type de tissu donné présentent des propriétés identiques ou similaires et assurent ensemble les fonctions qui leur sont dévolues.

### **Tomographie par ordinateur (CT)**

Procédé de diagnostic qui permet d'obtenir des images en coupe du corps grâce à l'emploi des rayons X. Grâce à la tomographie par ordinateur, il est possible d'obtenir des représentations précises des organes internes.

### **Rayons X**

Il s'agit d'une forme particulière d'ondes électromagnétiques. À l'inverse des rayons lumineux, les rayons X émettent des radiations de haute énergie. Employés à faibles doses, ils sont utilisés pour le diagnostic des maladies (radiographies). À fortes doses, ils servent à la destruction des cellules tumorales à des fins thérapeutiques (radiothérapie).



### Récidive

Réapparition d'une tumeur après la fin des traitements ou après une période de rémission.

### Rémission

Diminution ou disparition des signes chroniques d'une maladie. Une rémission n'est pas nécessairement synonyme de guérison. La rémission est complète dès lors que toute trace de la maladie a disparu. Ce n'est qu'au bout d'un certain temps de rémission ininterrompue – au minimum cinq ans – que les oncologues (spécialistes du cancer) parlent de guérison. Lorsque les symptômes de la maladie se sont améliorés mais subsistent encore, on parle de rémission incomplète.

### Sarcome

Tumeur maligne qui se développe au niveau des tissus de soutien de l'organisme (tissus conjonctifs, os, cartilages, muscles, tissus graisseux).

### Scintigraphie osseuse

Examen qui permet de montrer l'ensemble des os du squelette. Cette technique d'imagerie utilise des produits faiblement radioactifs qui, une fois injectés, se fixent sur les zones présentant une activité accrue au niveau des os (métastases par exemple). Une caméra repère la répartition de la substance, laquelle sera par la suite facilement éliminée par l'organisme et ne présente aucun danger pour le patient.



### Tomographie par émission de positons (TEP)

La TEP est un examen d'imagerie médicale qui permet de visualiser l'activité des cellules de l'organisme. Du fait de leur croissance rapide, les cellules cancéreuses consomment beaucoup d'énergie et présentent donc généralement une activité plus importante que les cellules saines. Lors de cet examen, on injecte au patient par voie intraveineuse une matière légèrement radioactive qui va essentiellement s'accumuler dans les cellules cancéreuses et les rendre ainsi visibles.

### Thérapie «ciblée»

Des médicaments sont employés ici de manière ciblée pour agir sur les mécanismes spécifiques en œuvre dans les cellules. Ils permettent par exemple de bloquer la croissance des cellules cancéreuses ou d'activer le système immunitaire. Il est ainsi possible de freiner ou modifier (provisoirement ou durablement) le développement ou le métabolisme de la tumeur.

### Tumeur

Gonflement ou grosseur tissulaire pouvant apparaître sur n'importe quelle partie du corps et résultant de la multiplication excessive et incontrôlée de cellules normales (tumeur bénigne) ou anormales (tumeur maligne).

### Voie intraveineuse

Le chemin que prend un médicament (ou tout autre liquide) lorsqu'il est administré directement dans la veine, par injection ou perfusion.



## Conseils et informations

### N'hésite pas à demander conseil

#### L'équipe soignante de ton père ou de ta mère

Elle te renseigne volontiers sur le type de cancer dont est atteint ton père ou ta mère.

#### Psycho-oncologie

Le cancer relève du domaine purement médical mais influence également le psychisme et les émotions en générant des angoisses, de la tristesse et des états dépressifs tant chez les personnes malades que dans leur entourage.

Si tu ressens de tels symptômes, tu peux t'adresser à un psycho-oncologue pour obtenir du soutien. Il ou elle t'aidera à mieux vivre la maladie de ton père ou de ta mère.

Le soutien psycho-oncologique peut être dispensé par des professionnels issus de différentes disciplines (médecine, psychologie, soins, travail social, théologie, etc.). Ce qui compte, c'est que ces personnes disposent d'une certaine expérience dans le soutien aux malades et à leurs proches et aient suivi une formation en psycho-oncologie.

#### Ta ligue cantonale et régionale contre le cancer

Elle est là pour dispenser des conseils, accompagner et soutenir de multiples manières les personnes touchées par le cancer et leurs proches. Elle propose ainsi des entretiens individuels, des cours et diverses autres prestations et pourra aussi t'orienter vers les intervenants adéquats, par exemple un psycho-oncologue.

#### La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Une conseillère spécialisée est à ton écoute au bout du fil. Elle répond à toutes tes questions en lien avec le cancer et peut aussi t'informer sur les prochaines démarches que tu pourrais faire. Tu peux lui parler de tes peurs et de tes incertitudes. L'appel et les renseignements fournis sont gratuits. Si tu utilises Skype, tu pourras également échanger avec les conseillères via l'adresse Skype [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch).

#### Cancerline : le tchat sur le cancer

Les enfants, adultes et adolescents peuvent tchatter en direct avec une conseillère en se connectant sur [www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline) (du lundi au vendredi de 11 h à 16 h). Ici, tu pourras te faire expliquer en détails la maladie de ton père ou de ta mère, poser des questions et écrire chaque fois tout ce qui te préoccupe.

### **Les pages pour les enfants et adolescents**

Sur le site [www.liguecancer.ch/jeunes](http://www.liguecancer.ch/jeunes), tu trouveras de nombreuses informations sur le thème du cancer.

### **Conseil en ligne et informations pour les jeunes**

Tu trouveras d'autres informations spécialement destinées aux jeunes sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

### **Conseil et soutien : téléphone 147 et [www.147.ch](http://www.147.ch)**

Pour se faire conseiller sur tous les sujets 24 h sur 24.

### **La Ligne stop-tabac 0848 000 181**

Des conseillères qualifiées t'informent et peuvent même t'aider à arrêter de fumer. Si tu le souhaites, tu pourras convenir avec elles d'autres rendez-vous par la suite (entretiens individuels gratuits).

### **Les autres personnes dans la même situation**

Parfois, cela donne du courage de voir comment d'autres individus ont vécu l'épreuve de la maladie en tant que proches et d'échanger avec eux sur leur expérience. Mais attention: les choses qui ont aidé une autre personne ou celles qui n'ont pas marché ne seront pas forcément les mêmes pour toi.

### **Les forums internet**

Tu peux aussi discuter de ce qui t'intéresse sur un forum en ligne comme [www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch), une offre de la Ligne InfoCancer.



### Les groupes d'entraide

Au sein des groupes d'entraide, les personnes touchées par la maladie ou leurs proches parlent de leur vécu et s'informent mutuellement. Échanger avec des individus qui ont traversé une épreuve similaire est souvent plus facile.

Contacte ta ligue cantonale ou régionale contre le cancer pour t'informer sur les groupes d'entraide, les groupes de parole ou les offres de cours destinés aux personnes malades et à leurs proches.

Sur le site [www.infoentraide.ch](http://www.infoentraide.ch), tu peux également rechercher des groupes d'entraide à proximité de chez toi.

### Cours

La Ligue contre le cancer organise sur différents sites en Suisse des cours spécialement conçus pour les personnes touchées par le cancer et leur entourage : [www.liguecancer.ch/cours](http://www.liguecancer.ch/cours).

### Offre de soutien aux proches aidants

#### Croix-Rouge suisse (CRS)

L'association cantonale de la Croix-Rouge t'informe sur les différentes offres disponibles à l'échelle du canton. Tu trouveras également des renseignements complémentaires sur [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) → *Près de chez vous/Services d'aide*.

### Services de soins à domicile

Dans certains cantons, en plus des soins à domicile classiques, les patients atteints de cancer peuvent bénéficier de soins spécifiques d'accompagnement et de traitement : il peut s'agir par exemple de soins oncologiques ambulatoires, dispensés au domicile ou en dehors de l'hôpital (SEOP).

### palliative.ch

Au secrétariat ou sur le site web de la Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs, tu trouveras les coordonnées des sections et des réseaux auxquels t'adresser dans ton canton. Cette mise en réseau permet de garantir que les personnes touchées par la maladie puissent bénéficier du meilleur accompagnement et des meilleurs soins possibles – indépendamment de leur lieu de résidence : [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch).



### Brochures de la Ligue contre le cancer

Quels sont les différents types de cancer? Comment vivre avec la maladie? Notre association publie de nombreuses informations sur une grande variété de sujets. Elles s'adressent aux personnes touchées et à leurs proches. En voici quelques exemples:

- **Les traitements médicamenteux des cancers: Chimiothérapies et autres traitements**
- **Le traitement médicamenteux à domicile: Les chimiothérapies orales du cancer**
- **La radiothérapie**
- **Les médecines complémentaires**
- **Fatigue et cancer: Identifier les causes, chercher des solutions**
- **Cancer et souffrance psychique: Le cancer touche la personne dans sa totalité**
- **Prédispositions héréditaires au cancer**  
Cette brochure s'adresse aux familles dont plusieurs membres sont touchés par le cancer
- **Le temps du deuil: Lorsqu'un être aimé meurt d'un cancer**  
Brochure sur l'offre existante en soins palliatifs

### Commandes

- Ligue contre le cancer de votre canton
- Téléphone: 0844 85 00 00
- Courriel: [boutique@liguecancer.ch](mailto:boutique@liguecancer.ch)
- Internet:  
[www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures)

Toutes les brochures disponibles de la Ligue contre le cancer se trouvent à l'adresse [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). La grande majorité des publications sont gratuites. Tu peux aussi les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et ta ligue cantonale sont en mesure de te les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.



### Ton avis nous intéresse!

As-tu un commentaire à faire sur nos brochures? Ton opinion nous est précieuse! Prends quelques minutes et remplis le questionnaire à l'adresse [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures).

## Autres ouvrages conseillés

«**Quand la lune passe devant le soleil...**», Gerhard Trabert, un récit pour tes frères et soeurs plus jeunes.

À partir de 8 ans, Mainz: G. Trabert Verlag, 2009

Ce livre est disponible gratuitement à la bibliothèque. Il est aussi vendu dans la boutique au prix de 15 francs: [www.liguecancer.ch/boutique](http://www.liguecancer.ch/boutique).

La Ligue suisse contre le cancer et les ligues bernoise et zurichoise ont mis en commun leur catalogue.

Tu peux ainsi, dans toute la Suisse, emprunter en ligne et te faire envoyer un ouvrage. C'est gratuit : [www.liguecancer.ch/bibliotheque](http://www.liguecancer.ch/bibliotheque)



Si tu le souhaites, renseigne-toi auprès de la ligue de ta région ou de ton canton : elle dispose peut-être d'une bibliothèque où tu peux emprunter un livre gratuitement. Toutes les adresses se trouvent aux pages 66–67.



## Internet

(Par ordre alphabétique)

### Français

#### Offres de la Ligue contre le cancer

**[www.forumcancer.ch](http://www.forumcancer.ch)**

Forum Internet de la Ligue contre le cancer

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

Site de la Ligue suisse contre le cancer

**[www.liguecancer.ch/cancerline](http://www.liguecancer.ch/cancerline)**

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

**[www.liguecancer.ch/cours](http://www.liguecancer.ch/cours)**

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

**[www.liguecancer.ch/jeunes](http://www.liguecancer.ch/jeunes)**

À cette adresse tu trouveras plus d'informations pour les jeunes de ton âge.

#### Autres organisations ou services spécialisés pour adolescents

**[www.careum.ch/youngcarers](http://www.careum.ch/youngcarers)**

Informations destinées aux jeunes aidants.

**[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)**

Plateforme de conseils pour adolescents.

**[www.147.ch](http://www.147.ch)**

Offre de Pro Juventute pour enfants et adolescents confrontés à une situation lourde à porter.

#### Autres institutions ou organismes

**[www.avac.ch](http://www.avac.ch)**

L'association «Vivre avec un cancer» organise des cours pour les personnes touchées et leurs proches.

**[www.infoentraide.ch](http://www.infoentraide.ch)**

Adresse de groupes d'entraide pour les personnes touchées et leurs proches.

#### Pour tes parents

**[www.tagesfamilien.ch](http://www.tagesfamilien.ch)**

Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant. Elle conseille et informe sur les différentes formes d'accueil.

**[www.einelternfamilie.ch](http://www.einelternfamilie.ch)**

La Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM) offre conseils et soutien aux parents qui élèvent seuls leurs enfants.

## 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/HONcode/French](http://www.hon.ch/HONcode/French)).

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 Gesundheitsinformationen («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»).

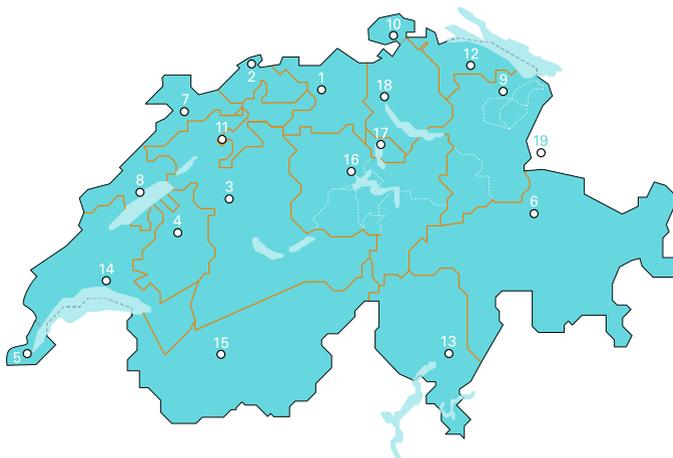
Toutes les publications de la Ligue suisse contre le cancer sont neutres et rédigées de façon indépendante.

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 ta 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**  
Schwanengasse 5/7  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bern.krebssliga.ch  
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise  
contre le cancer  
Krebssliga 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  
tél. 032 422 20 30  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise  
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@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.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

# Unis contre le cancer

Cette brochure est remise par ta Ligue contre le cancer, qui se tient à ta disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Tu trouveras à l'intérieur les adresses de la ligue cantonale ou régionale près de chez toi.

