

LA PLACE DES PROCHES



Ressources et Vous

Un cancer impacte non seulement la vie des malades mais également celle de leur entourage : conjoints, enfants, petits-enfants, parents, grands-parents mais aussi amis, voisins, enseignants, collègues.

Comment leur parler de la maladie ?
Comment peuvent-ils vous soutenir ?

Comment pouvez-vous leur permettre de tenir la distance ?
Comment les aider à vous aider ?

Nos expertes, **Catherine Adler-Tal***, psychologue, psychothérapeute et vice-présidente de l'association **Étincelle IDF**, et **Natacha Espié***, psychologue du réseau **Saint Louis Sein**, et membre de l'association **Europa Donna** se sont penchées sur ces questions et vous apportent leurs éclairages sur la juste place des uns et des autres.

Cette brochure est aussi destinée à vos proches.
N'hésitez pas à la leur faire lire.

*Les propos tenus ici par les psychologues le sont en leur qualité d'expert du domaine et il s'agit de conseils généraux.
Pour tout conseil à titre individuel, il est recommandé de s'adresser à un professionnel.

Sommaire

1. L'annonce aux proches p. 4
2. Comment mes proches me perçoivent-ils ? p. 8
3. Que dire à mes collègues ? p. 13
4. Mes relations avec mon conjoint p. 14
5. Comment soutenir mes proches ? .. p. 17
6. Se sentir seule malgré tout p. 19

1. L'annonce aux proches

Après le choc, c'est à vous que revient la tâche d'annoncer la nouvelle à votre entourage. Le dire ou le garder pour soi ? Comment l'annoncer ? Autant de questions auxquelles il faut faire face.

“ J'ai mis quelques jours à parler de ma maladie à mon entourage. Le choc a été rude. J'avais besoin de temps. ”

Odette, 60 ans

Natacha E. : le temps est probablement le maître-mot. Prendre le temps de comprendre ce qui se passe en soi. En parler peut-être à des tiers, médicaux ou non. Il n'y aura, certes, pas de moment idéal. En effet, comment dire ce que l'on aimerait n'avoir jamais entendu à quelqu'un qui n'est pas disposé à l'entendre ?

Catherine A.T. : certaines femmes préfèrent ne pas en parler pour ne pas se sentir stigmatisées. Je pense pourtant qu'en en parlant simplement et facilement on peut éviter cette stigmatisation car l'entourage se sentira également plus à l'aise. Il faut adapter son discours en fonction du degré d'intimité et de l'importance que l'on accorde aux personnes.

Peut-on tout dire aux enfants quel que soit leur âge ?

“ Lors de ma rechute, nous avons tout expliqué aux enfants, avec des mots simples. Je ne voulais pas qu'ils l'apprennent par quelqu'un d'autre. ”

Anne-Laurence, 39 ans, maman de Benjamin 1 an, Jules 4 ans et Manon 7 ans

Catherine A.T. : on peut tout dire aux enfants mais il faut adapter le vocabulaire à leur âge. Concernant les petits, il est préférable de procéder par étapes, en suivant l'évolution de la maladie. Inutile, par exemple de leur dire que dans six mois, il se passera telle ou telle chose, les enfants n'ont pas la même notion du temps.



à noter...

Quand cela est possible, les enfants peuvent rencontrer le médecin de leur maman afin que celui-ci puisse leur expliquer d'une manière claire ce qu'il fait, pourquoi il le fait mais aussi le pourquoi des éventuels effets indésirables.

Natacha E. : dire à ses enfants, à ses parents, à ses proches amis, c'est aussi lutter contre le risque d'isolement et le manque de communication. En effet, chacun sent, pressent qu'il se passe quelque chose et les enfants sont les meilleurs à ce jeu-là ! Il s'agira alors de leur dire, certainement comme le dit Catherine, avec un vocabulaire adapté à leur âge. La maladie de leur mère fait partie de leur vie, et savoir précisément la nommer, et comprendre ce qui va se passer, aide à contenir leurs angoisses qui, s'ils sont laissés dans l'ignorance, risquent de s'amplifier. Parfois les enfants vont poser des questions crues. Il faut s'y attendre.

Il est difficile de prendre en charge l'annonce à tout l'entourage. Collègues, voisins, commerçants, maîtresses, profs de sport... Comment faire ?

“La maîtresse des enfants a proposé que je vienne parler à la classe de ma maladie. J'ai eu peur de les gêner, mais finalement j'ai l'impression qu'ils ont été soulagés. Leurs copains ont été géniaux !”

Catherine, 43 ans

Catherine A.T. : avoir un cancer n'est pas une honte. Nous sommes tous concernés de près ou de loin.

D'ailleurs, quand on parle de son cancer il est parfois étonnant de voir à quel point les langues se délient, évoquant chacune une expérience personnelle.

Donc, je dirais qu'il faut en parler le plus naturellement possible !

Au bureau, on peut réunir ses collègues et leur dire : “voilà, j'ai un cancer, tels et tels traitements, je me sens bien ou mal, en forme ou fatiguée, etc. Les effets indésirables de mes traitements sont parfois compliqués.

Donc, il se peut que je travaille plus lentement, ou que je doive me reposer. Vous avez des questions ?

N'hésitez pas : on en parle une bonne fois pour toute et on passe à autre chose. Le cancer ne fait pas de moi une personne à part ! Simplement un peu plus fragile actuellement.”



Bon à savoir...

Il est important d'avertir la maîtresse ou la directrice de l'école de votre situation. Demandez-leur également de vous prévenir si elles sentent un changement de comportement chez votre enfant.

Les parents âgés peuvent nous paraître plus fragiles. Que peut-on leur dire ?

“Mes parents sont très âgés, je ne leur ai rien dit pour les préserver.”

Victoire, 60 ans

Catherine A.T. : comme dans beaucoup, voire dans toutes les situations, c'est au cas par cas qu'il faut gérer la quantité d'informations à donner, et ce en prenant en compte la sensibilité de chacun (malade, entourage, parents). Cela peut dépendre de plusieurs facteurs, comme la relation avec vos parents avant la maladie ou leur état physique et mental. S'ils sont proches et “en forme”, il va être difficile voire déconseillé de leur cacher votre état. Si la situation se dégrade, ils ne pardonneront ni à l'entourage ni à eux-mêmes de ne pas avoir été là. Bien sûr il est difficile pour des parents de savoir leur enfant malade. Ils ressentent un sentiment d'injustice et d'incohérence. Mais d'un autre côté, ils peuvent être d'une aide précieuse. Il ne faut pas oublier que souvent, quand on est malade, on a tendance à régresser et à retrouver

le côté infantile que l'on a tous en soi. Protection, attention, amour, sont autant de sensations que l'on peut trouver auprès de ses parents. Ils peuvent aussi vous décharger un peu en s'occupant des enfants ou de l'entretien de la maison.

Cependant, si les parents sont eux-mêmes fragilisés, la nouvelle sera d'autant plus douloureuse pour eux. Que faire ? Peut-être dévoiler quelques éléments de la maladie même si on ne dit pas tout...

Natacha E. : de la même façon que pour les enfants, dire avec amour, et bienveillance à ses parents ces choses difficiles, même s'ils sont âgés, c'est aussi leur donner la possibilité d'être encore présents et de jouer leur rôle.

2. Comment mes proches me perçoivent-ils ?

Que ressentent-ils ?

Pour l'entourage, il est difficile de garder la bonne distance. Trop ou pas assez présent ? Comment le savoir ?

“Je suis aux petits soins, mais elle me dit que je l'étouffe avec toutes mes attentions.”

Georges, 59 ans, proche

Natacha E. : la révélation du cancer projette dans un autre univers, un univers de marginalisation. En effet, la maladie coupe du monde et même bien entourée, la femme se sent seule. Ce qui explique sans doute l'incompréhension qui peut parfois parasiter les relations des patientes avec leur conjoint, leurs enfants, et l'ensemble de leurs proches.

Parce que, oui, lorsqu'une femme est malade, son entourage est également touché.

Catherine A.T. : on remarque plusieurs attitudes chez les proches :

- Le déni : on fait comme si de rien n'était.
- La minimisation : “ne t'inquiète pas, ça se soigne bien !”
- La dramatisation : “mon dieu quelle horreur, je ne sais pas comment tu fais”.
- L'éloignement : par peur, manque de savoir-faire, de savoir-dire, peur de déranger, ou de ne pas trouver les bons mots.
- L'infantilisation : “mange, couvre-toi, repose-toi, ne fais pas ci, tu ne devrais pas faire ça”.

Trouver sa juste place, garder la bonne distance n'est pas facile. Le maître mot c'est la communication !

On n'a pas toujours envie de répondre aux marques d'affection ou aux demandes quotidiennes de nouvelles. Parfois l'entourage s'épuise. Comment faire ?

À noter...

Même si elle ne répond pas, les sms, les mails, un message sur le répondeur ou un bouquet de fleurs sur le paillason sont des attentions qui feront plaisir et qui prouveront que vous êtes à ses côtés.



“Elle ne répondait pas à mes appels, mes sms... j'ai abandonné, j'avais l'impression de déranger !”

François, 66 ans, proche

Catherine A.T. : je ne sais pas si il y a une bonne attitude mais pouvoir dire simplement “je suis là si tu as besoin” me semble assez juste. Et si la personne ne veut pas de visites ou d'aide, on peut essayer de faire un peu de “forcing”. En effet, parfois, la femme peut dire qu'elle ne veut pas de visites, qu'elle ne veut pas qu'on la voit comme ça, qu'elle ne veut pas déranger ; et puis finalement elle se sent émue, heureuse, touchée par “la désobéissance” de ses proches.

A contrario, elle peut se mettre en colère : “Je vous avais dit que je ne voulais pas ! Je suis fatiguée, je n'ai ni l'envie, ni la force, ni la patience de discuter !”

Dans ces cas-là, il ne faut pas abandonner, ni se sentir blessé, ou vexé. Il faut essayer de comprendre et de respecter. Ce n'est peut-être qu'un moment, un passage difficile. Réitérer sa proposition est une manifestation d'amitié, d'intérêt et personne n'y est insensible.

Parfois la maladie redéfinit les rôles. Les grands-parents redeviennent parents de leurs petits enfants, les enfants deviennent parents de leurs parents. Comment faire pour maintenir l'équilibre familial ?

“Je me suis occupée des devoirs, des sorties d'école... elle avait tant besoin d'aide. Mais était-ce mon rôle ?”

Odetta, 75 ans maman de Nicole 55 ans

Catherine A.T. : les parents peuvent être d'une aide précieuse. Mais il ne faut pas qu'ils "s'imposent", qu'ils fassent intrusion dans votre vie. Il faut respecter vos besoins et les moments d'intimité avec votre mari et/ou vos enfants. Encore une fois, la bonne, la juste place est souvent difficile à trouver.

Le mieux est de s'inquiéter des besoins réels. Communiquer autour de cette situation reste le moyen le plus sûr de rester à la bonne distance.

Quand il s'agit d'une mère qui tombe malade, c'est compliqué : devenir parent de ses parents est quelque chose de difficile, de contre-nature pour un enfant.

Pourtant, on retrouve souvent cette situation. Quand les enfants sont jeunes, il faut qu'ils vivent leur vie, leur jeunesse et des situations adaptées à leur âge.

Bien sûr de temps en temps ils peuvent aider et faire des choses qu'ils n'auraient pas faites en temps normal (ménage, cuisine...). Il est vrai que ces enfants sont souvent responsabilisés plus jeunes et acquièrent plus rapidement de la maturité. Mais il faut préserver leurs activités : scolarité, copains, sorties, etc. C'est ce qui les aide à supporter la situation.

Si les enfants sont adultes, ils ne doivent pas non plus mettre leur vie de couple, professionnelle ou familiale en danger en se vouant corps et âme au parent malade. Aider, être là, oui bien sûr, mais se sacrifier : surtout pas.

Ils peuvent se relayer avec des frères et sœurs, d'autres membres de la famille ou encore demander une aide extérieure auprès des associations et centres de soins.

L'adolescence est un âge difficile. Comment faire face à leurs réactions parfois un peu décalées ?

“J'ai des problèmes de communication avec ma fille de 16 ans. Elle ne m'épargne rien.”

Marion 48 ans

Natacha E. : il arrive, notamment à l'adolescence, que les enfants se révèlent agressifs, mais n'est-ce pas aussi un moyen de vérifier que leur mère est là, bien vivante, capable de supporter ?

Catherine A.T. : il est très difficile pour un enfant ou un adolescent d'être confronté à la fragilité de ses parents. Notre force et notre solidité les rassurent. Face à une maladie grave, plusieurs réactions sont possibles : mutisme, dépression, agressivité, etc.

L'agressivité est, le plus souvent, une forme de protection. L'adolescence est déjà en soi un moment

compliqué où l'on se réfère à l'adulte en essayant de s'en détacher.

Se référer à une mère malade peut donc être compliqué.

L'ado peut vous en vouloir d'être malade. Il doit faire le deuil d'une mère invulnérable et ses fondations s'écroulent... L'agressivité peut être un moyen de tester la capacité de sa mère à remplir toujours son rôle. Inconsciemment, il la force à réagir, donc à assumer.

C'est aussi une manière inconsciente de s'éloigner pour se protéger.

Dans la mesure du possible, il faut essayer de rétablir le lien et le dialogue pour éviter toute culpabilité ultérieure de l'enfant.

Parfois les proches aimeraient anticiper sans choquer.
Est-ce une bonne idée ?
Comment se dire au revoir et préparer au mieux un éventuel départ ?

*“Et si les choses devaient mal se passer ?
J'avais besoin de parler de problèmes matériels,
de préparer les enfants, de savoir quels étaient ses désirs.
Mais j'ai eu peur de la choquer.”*

Nicolas 60 ans, conjoint

Catherine A.T. : préparer sa fin de vie
ne fait pas mourir plus vite.

En partant de ce postulat, on peut parler plus sereinement
de ce que l'on veut le jour J et mettre ses affaires en ordre.
L'entourage en sera soulagé car en général,
il n'ose pas parler de ces problèmes par pudeur,
par peur de paraître déplacé. Ainsi, une fois les histoires
d'héritage et de succession réglées, on peut s'adonner plus
intensément à des relations profondes et vraies avec
ses proches. Après tout, quand il y a décès par accident
de voiture ou autre, les proches, au-delà de la tristesse,
se trouvent souvent désemparés face aux problèmes
matériels. Cela peut donc être l'occasion de tout régler
tant que l'on en a encore la force afin d'apaiser
et de soulager les proches.

3. Que dire à mes collègues ?

Le monde du travail, les collègues : comment et pourquoi maintenir un lien ?

*“Je l'ai vue revenir au bureau, bien décidée
à reprendre son poste. Elle m'a bluffé.”*

Jacques, 38 ans, collègue de travail

*“J'ai envoyé des mails à tous mes collègues de travail.
Cette liste de diffusion m'a permis de donner des nouvelles
et de maintenir un lien avec le monde extérieur.”*

Marie-Ève 42 ans

Catherine A.T. : évidemment,
le plus simple pour tout le monde serait
de pouvoir en parler naturellement !
Cela pourra aider à ne plus voir dans
les yeux des collègues de la gêne,
des questions non posées, une impression
d'être considérée comme quelqu'un
“qui n'est déjà plus vraiment là”.
Le problème du monde du travail
mais aussi des autres milieux,
c'est que la femme malade est un peu
“la personne mortelle dans un monde
d'immortels”.

Natacha E. : on peut aussi préférer ne
rien dire pour ne pas lire dans le regard
de l'autre l'ombre de la maladie.
Le monde du travail peut être difficile,
il est parfois préférable de garder
une certaine discrétion.



Bon à savoir...

*Quand on le peut, rester en contact
avec son milieu professionnel est
important pour préserver des liens
sociaux et préparer son retour.*

4. Mes relations avec mon conjoint

Certains hommes vivent mal la baisse de désir de leur femme. D'autres à l'inverse ont peur de lui faire mal. Comment préserver des rapports amoureux quand la sexualité passe au second plan ?

“J'avais peur de la toucher, de lui faire mal. Nous avons beaucoup discuté et nous avons trouvé d'autres codes durant nos rapports intimes : plus de caresses, de tendresse...”

Christophe 60 ans, mari

Natacha E. : parler de l'homme, c'est forcément parler du couple, des relations dans le couple, de la sexualité.

Un des écueils réside certainement dans la difficulté pour la femme à accepter le regard de l'autre. Il est parfois compliqué de se montrer à l'autre et d'affronter son regard.

“Il était mon infirmier, mon aide-soignant, et mon mari ! Difficile de me regarder avec des yeux amoureux alors qu'il passait son temps à prendre soin de moi.”

Géraldine 42 ans

Et lui, le mari, le compagnon, il peut être angoissé par la maladie, impressionné par les cicatrices de sa femme ou encore par une ménopause précoce induite par les traitements.

Et puis, certains affirment toujours aimer leurs femmes mais se plaignent de ne plus avoir d'érections et ne paraissent plus pouvoir les effleurer.

D'autre part, certaines femmes ne supportent plus qu'on les regarde ou qu'on les touche, refusent tout geste de tendresse, et érigent un mur entre elles et leur compagnon. Et peut-être qu'il s'en va, mais qu'elle lui a ouvert largement la porte.



À noter...

N'hésitez à en parler à un professionnel, seule ou en couple.

Pourtant le couple peut être sauvegardé dans cette tourmente. Dialoguer, partager, affronter ensemble les problèmes tout cela aide certainement l'homme et la femme à préserver leur relation et puis la tendresse est également importante. Et ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de pénétration, parce que ce n'est peut-être pas possible à ce moment de la maladie et des traitements, qu'il n'y a pas de sexualité. Quoiqu'il en soit, il n'y a aucune obligation...

Catherine A.T. : une règle d'or : communiquer ! Par exemple si votre conjoint a peur de vous faire mal, parlez-en.

Dans tous les cas de figure, il faut échanger au maximum avec son partenaire. Ne pas penser à sa place. Trouver d'autres moyens que la pénétration pour rétablir une sexualité : caresses, tendresse, baisers... Et respecter le rythme de chacun. Faire confiance à l'autre sur ses sentiments et son désir. Il ne faut pas laisser la sexualité s'éteindre car c'est un élément essentiel du couple. Et c'est surtout une belle façon d'être dans la vie.

C'est aussi un moyen de se réassurer, de se réconcilier avec son corps, de reprendre confiance en soi car oui on plaît toujours !



Bon à savoir...

Vous avez peur de vous montrer nue ? Pourquoi ne pas porter une jolie nuisette ou de beaux dessous qui cacheront vos cicatrices ?

Et si votre conjoint vous donne l'impression d'être moins présent, de s'éloigner ?
Comment expliquer cette attitude difficile à accepter ?
Comment réagir ?

« J'avais l'impression que nous formions un couple uni, mais face à ce cancer qui revient je le sens s'éloigner. »

Caroline 39 ans

Natacha E. : le cancer semble pouvoir contaminer la relation avec votre conjoint, ou compagnon.

Dans cette situation, l'homme est forcément aux premières loges. Il découvre une autre femme, une femme qu'il ne connaît pas, qu'il ne reconnaît pas. Il lui faudra faire face à des changements physiques et psychiques chez sa compagne.

Alors ils vont réagir en fonction de leur personnalité consciente ou inconsciente, mais aussi de la relation de couple qu'ils avaient avant l'apparition du cancer.

Parfois ils balbutient, ce qui se ressent dans la relation de couple, et les patientes se plaignent.

D'autre fois, ils sont trop présents et deviennent hyperprotecteurs. Certains peuvent être absents, se réfugier dans le travail, et délaisser leur femme, ce qui est souvent vécu de façon douloureuse.

Il faut du temps à ces hommes.

Du temps pour assimiler le choc du diagnostic, du temps pour appréhender les changements induits dans la vie de couple, du temps pour trouver la bonne distance.

5. Comment soutenir mes proches ?

Comme la femme elle-même, les proches peuvent ressentir un sentiment d'injustice et se sentir démunis face à l'annonce de cette rechute.

Alors que l'on est soi-même affectée, comment les aider ?

« Ma rechute a été beaucoup plus difficile que la première annonce. Mon mari était très inquiet, c'est finalement moi qui ai dû le soutenir. »

Solange 48 ans

Catherine A.T. : dans la mesure du possible, il ne faut pas laisser le cancer envahir votre vie et celle de vos proches !

Vous pouvez leur expliquer que vous vous soignez, que vous comprenez leur tristesse, mais que vous êtes en vie !

Et que ces instants de vie vous voulez les partager ! Aujourd'hui votre cancer est devenu chronique et personne, malade ou non, ne sait de combien de temps il dispose.

Les proches ont besoin de se ressourcer. Comment ne pas les culpabiliser ?

« Ce qui m'a aidé ? La course à pieds. Quand j'avais mal, je me disais que pour elle, c'était pire encore. Elle n'était pas très contente que je la laisse seule mais j'avais besoin de ce temps pour moi. J'ai fait quelques marathons depuis. »

Jean-Claude 47 ans, conjoint

« Ménage, repassage, enfants... Tout ça en plus de mon job à plein temps ! Je n'en peux plus. J'ai envie d'avoir un peu de temps à moi aussi. »

Jacques 42 ans, conjoint

Catherine A.T. : pour l'aidant, cela peut être très lourd aussi. Il doit se protéger et s'octroyer des moments à lui pour se retrouver.

Pour pouvoir vous aider, il faut aller bien ! Et pour tenir dans la durée, il faut souffler pour ne pas s'essouffler !

Il faut prendre du temps pour soi, se ressourcer en oubliant la maladie, reprendre de l'énergie positive pour pouvoir l'insuffler à la personne malade.

6. Se sentir seule malgré tout

Souvent la maladie nous donne l'impression d'être seule dans le combat, et que finalement les autres ne peuvent pas nous comprendre. Pourquoi ? Que faire ?

« Malgré toute la compassion de mon entourage, les attentions, je me sens seule face à ce qui m'arrive. »

Cécile 53 ans

Catherine A.T. : les angoisses, les interrogations peuvent être difficiles à partager. On peut ne pas avoir envie d'être un poids pour son entourage. De ce fait on a l'impression d'être seule. Partager avec des professionnels neutres et rencontrer celles qui vivent la même chose peut être d'une aide précieuse.

De même les proches peuvent faire appel à ces mêmes associations pour les aider à accompagner, à surmonter la situation, à s'occuper d'eux.

Les témoignages présentés dans cette brochure sont quelques exemples non exhaustifs de situations auxquelles vous et vos proches avez pu être confrontés.

Dans tous les cas, adressez-vous au préalable à l'équipe médicale de votre établissement de soins. Elle répondra à toutes les questions que vous vous posez.

Les associations partenaires

ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes atteintes d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patientes des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuit.

Contact : www.etincelle.asso.fr et au **01 44 30 03 03** (coût d'un appel local).

EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact : www.europadonna.fr et au **01 44 30 07 66** (permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h - coût d'un appel local).

VIVRE COMME AVANT

Cette association de soutien et d'aide morale est animée par des femmes anciennement opérées. Ses bénévoles, présentes dans 60 villes de France, se rendent au chevet des femmes récemment opérées du sein et leur remettent un livret de conseils, et, pour celles qui le souhaitent, une prothèse provisoire.

Contact : www.vivrecommeavant.fr et au **01 53 55 25 26** (permanences les lundi, mercredi et vendredi - coût d'un appel local).

Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteure du blog : "Après mon cancer du sein", <http://catherinecerisey.wordpress.com>

Quelques adresses et liens utiles

ACCUEIL CANCER DE LA VILLE DE PARIS : la mairie de Paris a ouvert des lieux d'accueil pour les malades et leurs proches.

www.paris.fr

AIDANTS.FR : le site de l'association française des aidants propose un fonds documentaire, organise des formations ainsi que les "cafés des aidants" qui permettent à l'entourage des malades de se rencontrer.

www.aidants.fr

AIRES CANCERS : espaces d'accueil (accueil, information, rencontres et écoute) pour les malades et leur entourage installés dans les lieux de soins de la région Nord Pas-de-Calais.

www.e-cancer.fr

COMMENT ACCOMPAGNER UN PROCHE ATTEINT DE CANCER ?

Guide de la Ligue contre le cancer à télécharger sur

www.ligue-cancer.net

LA MAISON DU CANCER : site éditorial destiné aux personnes atteintes d'un cancer. Grâce au forum, malades et proches se soutiennent tout au long de ce parcours.

www.la-maison-du-cancer.com

LES IMPATIENTES : forum d'entraide pour les femmes atteintes d'un cancer du sein sur lequel vous trouverez une rubrique spécifique pour l'entourage et les proches.

www.lesimpatientes.com

PROCHE DE MALADE.COM : site entièrement dédié à l'entourage des malades sur lequel vous trouverez des informations utiles et de nombreux témoignages.

www.prochedemalade.com

TRIBU CANCER : association de soutien à distance.

Des professionnels et bénévoles vous répondent par mail 24 h/24.

www.tribucancer.org

UNIVERSITÉ DES AIDANTS : créée à l'initiative du Conseil Général du Val de Marne, l'Université des aidants met en place des projets et propose un service d'entraide pour les malades et leurs proches.

www.universitedesaidants.fr

Ressources et Vous

Étincelle

27 bis, avenue Victor-Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. 01 44 30 03 03
www.etincelle.asso.fr

Europa Donna

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 44 30 07 66
www.europadonna.fr

Vivre comme avant

14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 53 55 25 26
www.vivrecommeavant.fr

Novartis Pharma S.A.S.

2 et 4, rue Lionel Terray - BP 308
92506 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. 01 55 47 50 72
www.novartis.fr

