

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS EN CANCÉROLOGIE

Qui sont les aidants ?

Accompagner un proche atteint d'un cancer, c'est faire face à l'incertitude, aux traitements, aux effets secondaires et à une forte charge émotionnelle. Un aidant peut-être un conjoint, un parent, un ami, un proche, et sans y être préparer.

Comprendre le parcours de soins

- Annonce du diagnostic
- Examens complémentaires
- Traitements (*chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, immunothérapie...*)
- Suivi post-traitement ou soins de support

Le rôle de l'aidant peut-être :

Lors de l'annonce :

- Être présent et écouter
- Aider à comprendre les informations médicales
- Soutenir émotionnellement

Pendant les traitements :

- Accompagner aux rendez-vous
- Aider à la gestion des effets secondaires
- Maintenir une vie quotidienne aussi stable que possible

Après les traitements :

- Accompagner la période de récupération
- Soutenir face aux peurs de récurrence
- Favoriser le retour à l'autonomie

Droits, aides et dispositifs existants

Aides et accompagnements

- Congé proche aidant et AJPA (*Allocation Journalière du Proche Aidant*)
- Aides de la CPAM (*Caisse Primaire d'Assurance Maladie*) et de la CAF (*Caisse d'Allocation Familiale*)
- Accompagnement social en établissement de santé
- Soins de support (*psychologue, diététicien, assistant social*)

À l'hôpital

- Infirmier de coordination
- Dispositif d'annonce
- Programmes d'éducation thérapeutique

N'hésitez pas à demander un rendez-vous avec l'assistante sociale.

Le vécu émotionnel des aidants

Le vécu émotionnel des aidants en cancérologie est souvent intense.

Signes de surcharge :

- Anxiété persistante
- Épuisement moral
- Culpabilité
- Impression de ne jamais en faire assez

Vous avez le droit d'aller moins bien.

Ce qui peut aider :

- Parler de ses émotions
- Accepter ses limites
- Se faire accompagner psychologiquement
- Participer à des groupes d'aidants

- S'accorder des temps de pause
- Accepter de déléguer
- Maintenir des activités personnelles

Communiquer avec les professionnels de santé :

- L'aidant est un partenaire du soin.
- Préparer les consultations (questions, carnet)
- Oser demander des explications
- Signaler les changements observés
- Clarifier sa place auprès de l'équipe soignante

Se faire aider, c'est aussi aider son proche.

RESSOURCES UTILES

- **Ligue contre le cancer**
- **INCa – Institut National du Cancer**
- **Cancer Info**
- **France Aidants Plateformes d'accompagnement des proches**
- **Le service cancer info**
- **Association avec nos proches**
- **L'établissement de prise en charge de votre proche**

