

PARLONS DE ...

Santé Mentale et Soins Psychosociaux pendant et après le cancer de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



UN ENSEMBLE DE
CARTES DE POCHE
EU-CAYAS-NET
POUR
L'ORIENTATION ET
LA
SENSIBILISATION



PARLONS DE ...

- 10 Points Clés sur la Santé Mentale
- Parler de sujets sérieux
- Ce qu'il faut faire et Ne pas faire en matière de communication
- La dimension sociale
- Soutien à l'éducation
- Soutien de la carrière
- Peur et espoir
- Deuil et dépression
- Mon droit au deuil

**"LA SANTÉ MENTALE
EST PLUS QUE
L'ABSENCE DE
TROUBLES MENTAUX"**

WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 POINTS CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

PENDANT ET
APRÈS LE CANCER

Le cancer chez les jeunes peut laisser des traces durables. Bien que l'accent soit souvent mis sur la santé physique, il est important de donner la priorité à la santé mentale pendant et après le cancer.



Reconnaître ses émotions

Il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions, y compris l'anxiété, la tristesse et la peur. Reconnaissez ces émotions et demandez de l'aide si nécessaire.



Trouver un système de soutien

Un système de soutien peut apporter une aide émotionnelle et pratique. Il peut s'agir de la famille, des amis et des groupes de soutien.



Accorder la priorité à l'autosoin

Prendre soin de sa santé physique en faisant de l'exercice, en mangeant sainement et en dormant peut améliorer les résultats en matière de santé mentale.



Cherchez de l'aide professionnelle

Les professionnels de la santé mentale, tels que les psychologues et les conseillers, peuvent apporter un soutien spécialisé aux jeunes et à leurs familles.



Informez-vous

L'information sur la santé mentale pendant et après le cancer peut réduire la stigmatisation et faciliter l'accès aux ressources.



Restez connecté

Les activités sociales et les passe-temps peuvent améliorer le soutien social et réduire le sentiment d'isolement.

10 POINTS CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

PENDANT ET APRÈS LE CANCER



Exercices de relaxation

Les pratiques de pleine conscience, telles que la méditation et les exercices de respiration, peuvent réduire le stress et améliorer le bien-être émotionnel.



Un jour après l'autre

Vivre avec et au-delà du cancer est un voyage, et il est important de prendre un jour après l'autre. N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire de toujours penser positivement. Le désespoir et l'espoir peuvent s'alterner et c'est normal!



Impliquer des professionnels de la santé

Prenez contact avec un professionnel de la santé au sujet de votre santé mentale et de vos préoccupations.



Plaidez pour vous-même

N'ayez pas peur de vous exprimer et de défendre vos besoins en matière de santé mentale. C'est normal si vous avez besoin de l'aide de quelqu'un pour cela.

Contact/Notes

[illegible]

Plus d'informations sur: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PARLER DE SUJETS SÉRIEUX AVEC LES JEUNES

La communication sur des sujets difficiles ne peut être évitée, mais l'approche et l'attitude peuvent faire la différence.

RECOMMANDATIONS POUR
TOUTE PERSONNE
IMPLIQUÉE DANS UNE
CONVERSATION

1 ÊTRE À LA HAUTEUR DES YEUX
Physiquement et symboliquement.

2 APPRÉCIEZ
Montrez votre volonté d'entrer dans le monde des jeunes, essayez d'accepter leur réalité telle qu'ils la voient et d'entendre leurs peurs et leurs pertes telles qu'ils les ressentent. Appréciez leurs points de vue – ne les jugez pas et ne les sous-estimez pas.

3 IMPLIQUEZ
Donnez la parole aux jeunes : Parlez-LEUR, et non pas à PROPOS d'EUX ! Encouragez une participation active adaptée à l'âge.

4 ÉCOUTEZ
Écoutez attentivement : QU'EST-CE QUI est dit et DE QUELLE MANIÈRE ? Surtout à des moments inhabituels et dans des lieux inattendus.

5 ADAPTEZ LA LANGUE
Utilisez un langage doux et prudent, adapté au STADE DE DÉVELOPPEMENT du jeune. Tenez compte de la communication verbale et non verbale (par exemple le contact visuel, l'espace personnel).

6 RESPECTEZ LES ÉMOTIONS
Prenez les émotions au sérieux. Nommez les émotions, respectez-les, ne les minimisez pas.

7 SOYEZ SINCÈRE
Les jeunes attendent des réponses honnêtes à des questions honnêtes afin d'établir la confiance.

Contact/Notes
.
.
.

Plus d'informations sur: beatcancer.eu



PARLER DE SUJETS SÉRIEUX AVEC LES JEUNES

8 MONTREZ D'OUVERTURE

Signalez que toutes les questions sont bonnes et bienvenues. Soyez ouvert à la discussion sur des sujets difficiles au lieu de les rendre tabous. Prêtez attention aux petits signaux.

9 ORIENTEZ-VOUS VERS LES QUESTIONS

Laissez-vous guider par les questions des jeunes. Ils recherchent naturellement la quantité d'informations qui leur convient pour se sentir en sécurité. Ne les mettez pas trop ou pas assez au défi.

→ **PAR EXEMPLE : QU'EST-CE QUE VOUS SAVEZ DÉJÀ ? QUE VOULEZ-VOUS SAVOIR ET DANS QUELLE MESURE ? QU'EST-CE QUI VOUS PRÉOCCUPE EXACTEMENT ?**

10 DONNEZ DE L'ESPACE ET DU TEMPS

Offrez un environnement protégé et adapté à l'âge. Tenez compte de la capacité d'attention et donnez du temps pour digérer. Prévoyez plusieurs conversations séquentielles.

IL EST NORMAL DE SE SENTIR DÉPASSÉ ET DE CHERCHER DE L'AIDE POUR COMMUNIQUER.

RECOMMANDATIONS POUR TOUTE PERSONNE IMPLIQUÉE DANS UNE CONVERSATION

11 UTILISEZ DES OUTILS

Pour encourager la compréhension et le traitement afin de soutenir une prise de décision éclairée et partagée, fournissez des livres, des dessins, des applications, des modèles visuels, etc.

12 PLANIFIEZ ET AGISSEZ

Discutez des prochaines étapes concrètes et planifiez ensemble pour garantir l'efficacité personnelle et une adaptation saine. Donner confiance et sécurité.

13 IMPLIQUEZ LA FAMILLE ET LE RÉSEAU SOCIAL

La communication ouverte s'est avérée être un facteur de protection pour toutes les personnes concernées. Une personne de confiance peut être une source précieuse de soutien lors de conversations difficiles.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



CE QU'IL FAUT FAIRE ET NE PAS FAIRE EN MATIÈRE DE COMMUNICATION

Avant d'entamer une conversation avec des personnes vivant avec ou après un cancer, posez-vous les questions suivantes...

- Comment je me sens aujourd'hui? Suis-je capable de soutenir?
- Quel est mon rôle dans la vie de cette personne?
- Qu'est-ce que cela implique pour la conversation?
- Qu'attend cette personne de moi?
- Si c'était moi, qu'est-ce que j'attendrais de cette conversation?
- Que sais-je (ou je pense savoir) sur ce diagnostic?
- Quel type de question puis-je poser? Dois-je poser cette question?

Contact/Notes
.
.
.
.

RECOMMANDATIONS POUR
TOUTE PERSONNE
IMPLIQUÉE DANS UNE
CONVERSATION

PRINCIPALES CONCLUSIONS

- C'est en ordre de ne pas savoir quoi dire (et de l'exprimer ouvertement)
- C'est en ordre de poser une question difficile, mais laisser à la personne la possibilité de ne pas y répondre
- Acceptez l'expérience de la personne, et non ce que vous pensez qu'elle est
- Soyez curieux
- Soyez patient
- Essayez d'être à l'aise avec le silence, la communication non verbale peut également être efficace et réconfortante



Pour plus d'informations: beatcancer.eu

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Que dire ?

DOS

- **Adaptez la communication**
Tenez compte de l'âge, du développement cognitif et des aspects sociaux des individus et reconnaissez leurs besoins et capacités spécifiques.
- **Reconnaissez les émotions**
Faites preuve d'empathie, mais évitez l'empathie excessive
- **Soutenez la prise de décision**
Fournissez toutes les informations nécessaires pour prendre une décision fondée
- **Soyez honnête et transparent**
Présentez l'information de manière constructive et porteuse d'espoir

UNE MAUVAISE COMMUNICATION
PEUT AFFECTER LA PRISE DE
DÉCISION, LE SUIVI DU TRAITEMENT,
LES RELATIONS SOCIALES ET
LA SANTÉ MENTALE.

Ce qu'il ne faut PAS dire

DON'Ts

- **Accusez**
« Qu'avez-vous fait pour avoir un cancer ? »
- **Comparez**
« J'ai rencontré une personne atteinte d'un cancer et il/elle est décédée »
- **Imposez**
« Vous devriez être reconnaissant ! Au moins, vous êtes en vie ! »
- **Étiquetez**
« Combattant » « Héros » (il n'y a pas de solution universelle)
- **Utilisez la positivité toxique**
« Arrêtez de vous inquiéter, dans quelques mois vous aurez l'air tout à fait normal »
- **Dépersonnalisez ou minimisez**
« Au moins, vous n'avez pas le type de cancer le plus agressif »



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

- Éducation
- Travail
- Conditions de vie matérielles (p. ex. le revenu, la disponibilité de nourriture et de vêtements)
- Conditions de vie (p. ex. l'état et la qualité du logement)
- Statut juridique

- Langue
- Pays d'origine
- Appartenance ethnique

.

- Relations interpersonnelles
- Réseaux sociaux
- Soutien social

- Facteurs environnementaux (p. ex. zones urbaines ou rurales, conditions climatiques, qualité de l'air)
- Mobilité (p. ex. disponibilité des transports, accessibilité des lieux de travail, des écoles, des établissements de soins de santé)

LA DIMENSION SOCIALE

Qu'est-ce qui est nécessaire ?

- ! Concepts de traitement **bio-psycho-social**
- ! Criblage/évaluation sociale, conseils et interventions **pour tous les jeunes et les personnes qui s'occupent d'eux** pendant le traitement et dans le cadre des soins de suivi
- ! **Droit à l'oubli**
= mettre fin à la discrimination à l'encontre des survivants du cancer dans l'accès aux services financiers essentiels.
 - Mettre fin au traitement inéquitable des survivants qui recherchent des services financiers en raison de leurs antécédents médicaux.
 - Accorder aux survivants à long terme le droit de ne pas divulguer leurs antécédents de cancer à des entités financières.
 - Garantir l'accès à l'assurance et éviter l'augmentation des taux d'assurance ou des prêts bancaires.



Les concepts de traitement **bio-psycho-sociaux** constituent une approche multidimensionnelle de la santé et de la maladie.

Pas seulement les aspects somatiques, mais aussi psychosociaux doivent être pris en compte dans l'examen de la santé et de la maladie.

Traitement sur les trois plans



Pour plus d'informations:
beatcancer.eu

bio

p. ex. maladie oncologique

psycho

p. ex. la peur, la tristesse chronique, le bien-être émotionnel

social

p. ex. l'isolement, la pression socio-économique



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

SOUTIEN À L'ÉDUCATION

Les jeunes qui vivent avec ou après un cancer peuvent être confrontés à des restrictions dans leur éducation en raison de leur maladie, de leur traitement ou des effets tardifs.

NORMALITÉ DANS
LA MESURE DU POSSIBLE
- SOUTIEN DANS LA
MESURE DU NÉCESSAIRE

NOTRE OBJECTIF:
UNE ÉDUCATION
ADAPTÉE AUX
CAPACITÉS, À LA
PERSONNALITÉ ET AUX
PROJETS D'AVENIR

Qu'est-ce qui est nécessaire ?

- **Surveillance et soutien pendant toute la durée de la formation**
... pour les jeunes vivant avec et après un cancer, leurs soignants, leurs enseignants et leurs pairs
- **Accès facile** à des informations utiles sur toutes les possibilités d'aide juridique et pratique
- Des professionnels spécialisés dans le suivi des soins, disposant **des connaissances, des compétences et du temps** nécessaires pour coordonner la communication entre le jeune/la famille, l'école et l'équipe de soins de santé.

Contact/Notes



- Points clés sur l'aide à l'éducation au verso
- Matériel d'aide dans différentes langues:
beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

MESURES VISANT À AMÉLIORER LE SOUTIEN DE L'ÉDUCATION

#1

Obtenez une vue d'ensemble claire des **ATOUTS** et des **DIFFICULTÉS** personnelles.

→ p. ex. par évaluation neuropsychologique

#2

Pensez à la **COMPENSATION DES DÉSAVANTAGES**: elle est particulièrement importante si une limitation dans un domaine (p. ex. la mémoire) entraîne un désavantage dans d'autres domaines (p. ex. les mathématiques).

#3

Soutien **AXÉ SUR LA PERSONNE**: Utilisez les options juridiques et/ou la compensation des désavantages – en fonction des besoins individuels.

#4

Soyez **TRANSPARENT**: planifiez et discutez **ENSEMBLE** des options de soutien. Communiquez et collaborez avec toutes les parties concernées (jeune, soignants, frères et sœurs, pairs et enseignants).

#5

Apportez du **SOUTIEN ÉMOTIONNEL**: admettez les sentiments d'anxiété, d'incertitude et de peur d'être différent et faites usage du soutien.

GÉRER LES LIMITES -
PROFITER DES ATOUTS

PAS DE
FAVORITISME,
MAIS RÉDUCTION DES
DÉSAVANTAGES



= la compensation des désavantages liés à la maladie pour assurer l'égalité des chances

- Des pièces séparées et calmes pour les examens
- Espace pour les pauses
- Utilisation de matériel d'apprentissage qui soutient la mémoire (p. ex. collection de formules mathématiques)
- Temps supplémentaire pour les examens
- Réduction de tâches ou de devoirs
- Matériel d'apprentissage multimodal, matériel de planification et de structuration

#6

Concentrez-vous non seulement sur les performances, mais aussi sur le **SENTIMENT D'APPARTENANCE** et la situation sociale; prévenez les intimidations.

FAISONS DU SOUTIEN À LA CARRIÈRE UNE PRIORITÉ

Qu'est-ce qui est nécessaire ?

- ! Surveillance continue et soutien à **long terme** dans les soins de suivi...
 - ... pour les jeunes vivant avec et après un cancer, leurs soignants et leurs employeurs
- ! **Accès facile** à des informations utiles sur toutes les possibilités d'aide juridique et pratique
- ! Des professionnels spécialisés dans les soins de suivi disposant **des connaissances, des compétences et du temps** nécessaires pour coordonner la communication
 - ... entre le jeune/la famille, le lieu de travail, l'équipe de soins de santé et les prestataires de services de soutien en matière de carrière
- ! Programmes de soutien **entre pairs**

Les jeunes qui vivent avec ou après un cancer peuvent être confrontés à des restrictions dans leur carrière en raison de leur maladie, de leur traitement ou de ses effets tardifs.

Très souvent, ils sont sous-estimés ou surestimés en raison du manque de connaissances des autres et peuvent donc se retrouver dans des situations de travail inappropriées

- Points clés de l'aide à la carrière au verso
- Matériel d'aide dans différentes langues: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

POINTS CLÉS SUR LE SOUTIEN PROFESSIONNEL

COPE WITH LIMITATIONS — BENEFIT FROM STRENGTHS

- #1 Obtenez une vue d'ensemble claire des **ATOUTS** et des **DIFFICULTÉS** liés au travail.
→ p. ex. par la neuropsychologie ou la médecine du travail
- #2 Analysez les **CONDITIONS DE TRAVAIL** pour identifier les possibilités d'adaptation.
- #3 Soutien **AXÉ SUR LA PERSONNE**: mesures et adaptations personnalisées aux besoins individuels. Tenir compte des antécédents bio-psycho-sociaux et **ANTICIPEZ**
→
 - Adaptation des horaires de travail
 - Conditions-cadres ou type d'activité
 - Mise à disposition et utilisation d'outils et d'aides adéquats
 - Espace de repos et plus...

**NORMALITÉ DANS
LA MESURE DU POSSIBLE
- SOUTIEN DANS LA
MESURE DU NÉCESSAIRE**

#4

Clarifiez les **QUESTIONS JURIDIQUES**: droit du travail et droit social.

#5

TRANSPARENT: planifiez et discutez **ENSEMBLE** des options de soutien. Communiquez avec toutes les parties concernées (jeune, soignants, employeurs, collègues, prestataires de services d'aide à la carrière).

#6

SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET SOCIAL: Ne pas se concentrer uniquement sur les performances. Acceptez des sentiments tels que l'incertitude, la peur d'être différent et le deuil des projets initiaux. Tenez compte de la situation sociale. Prévenez les intimidations.



OBJECTIF:
**SITUATION PROFESSIONNELLE
ADAPTÉE AUX CAPACITÉS, À LA
PERSONNALITÉ, À LA PASSION ET
AUX PROJETS D'AVENIR**

L'EXERCICE D'ÉQUILIBRE ENTRE LA PEUR ET L'ESPOIR

Les sentiments négatifs font partie de la condition humaine pour permettre un traitement adéquat des expériences (traumatiques).

L'espoir est un sentiment multidimensionnel et très individuel, susceptible de s'adapter en permanence.



Pour plus d'informations:
beatcancer.eu

Il n'y a pas de mauvais sentiments. Chaque émotion a sa légitimité et sa fonction et doit pouvoir être ressentie et exprimée.

Les sentiments qui sont subjectivement justes et cohérents conduisent à un plus grand bien-être, qu'ils soient considérés comme « bons » ou non.

- ! Surveillance Continue de la Santé Mentale pendant le traitement et dans le cadre des soins de suivi tout au long de la vie
- ... pour les personnes vivant avec ou après un cancer et leurs familles/amis

- ! **Accès facile** aux traitements psychosociaux et autres options de soutien
- ! Des professionnels dévoués avec des **connaissances**, des **compétences** et du **temps** nécessaires
- ! Programmes de **soutien entre pairs**

L'attitude positive et l'optimisme sont généralement associés à un bien-être plus élevé...



...lorsqu'il est utilisé pour supprimer des émotions négatives, il peut faire plus de mal que du bien.

LE FAIT DE DEVOIR
ÊTRE RECONNAISSANT
PEUT ENTRAÎNER DES
PRESSIONS ET DES
SENTIMENTS DE
CULPABILITÉ. LES
EXPÉRIENCES
TRAUMATISANTES
DOIVENT AVOIR LEUR
PLACE ET ÊTRE GÉRÉES.

Contact/Notes	1	2	3	4	5	6	7



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

LA LIGNE FINE ENTRE LA DIGESTION MENTALE ADÉQUATE, SAINE ET LES TROUBLES ÉMOTIONNELS

Si le deuil est une réaction naturelle et fait partie de la vie, la dépression nécessite un soutien particulier. La différence entre le deuil et la dépression peut être nuancée – et certaines caractéristiques s'appliquent aux deux états.

DEUIL

- La détresse est liée à la perte ou à la séparation
- Larmoiement
- Languir la personne/ fonction/chose perdue
- Vide
- Vient souvent par vagues



DÉPRESSION

- La détresse est liée à une baisse d'humeur généralisée
- Pensées d'automutilation/ de suicide
- Humeur basse souvent constante et durable
- Manque de motivation et d'énergie

BIEN QUE TOUT LE MONDE NE DÉVELOPPE PAS DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS, IL EST ESSENTIEL D'ÊTRE CONSCIENT DE CETTE POSSIBILITÉ. IL FAUT SAVOIR QUE LA DÉPRESSION PEUT AVOIR DIFFÉRENTS FACTEURS SOUS-JACENTS.

Contact/Notes
.
.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

CHERCHEZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE

si les symptômes suivants persistent au moins 2 semaines:

- Vous vous sentez bloqué/e dans votre processus de gestion de vos antécédents de cancer.
- Vous constatez un décalage important entre ce que vous pensez de votre vie et ce que vous en ressentez.
- Vous ressentez une pression de paraître heureux et reconnaissant, mais au fond de vous, vous vous sentez triste et vide.
- «Cela ne me dérangerait pas de ne pas me réveiller demain» est une pensée qui vous vient régulièrement à l'esprit.
- Vous avez des problèmes de sommeil depuis longtemps.
- Vous vous sentez extrêmement fatigué sans raison physique claire.
- Vous avez l'impression d'avoir érigé un barrage contre le chagrin et une fois que vous commencez à pleurer, vous ne pourrez plus jamais vous arrêter.

De quoi a-t-on besoin ?

! Surveillance de la santé mentale pendant le traitement et dans le cadre des soins de suivi tout au long de la vie

AIDE DE SOI-MÊME

- Narration d'histoires
- Conversations
- Groupes de soutien
- Programmes de parrainage
- Activité physique/sport
- Arts expressifs
- Bibliothérapie

POSSIBILITÉS DE SOUTIEN

C'EST NORMAL DE DEMANDER DE L'AIDE

THÉRAPIE PROFESSIONNELLE

- Psychoéducation
- Thérapie axée sur le client
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Thérapie familiale systémique
- Thérapie psychologique clinique
- Thérapie neuropsychologique
- Thérapie de groupe
- EMDR (Désensibilisation et Retraitement par le Mouvement des Yeux)
- ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement)
- Autre (Thérapies expressives, Thérapie par l'art, Thérapie psychomotrice, Thérapie pharmaceutique, etc.)

! Accès facile au traitement psychosocial

→ Pour plus d'informations : beatcancer.eu



MON DROIT AU DEUIL

**Patients, survivants, soignants, professionnels
– tout le monde a le droit de faire son deuil**

DEUIL

= réaction naturelle à la perte, qui implique généralement des sentiments de tristesse, de nostalgie, de colère, de culpabilité, de confusion et d'engourdissement. Il s'agit d'un processus complexe et individuel qui varie considérablement d'une personne à l'autre. Le deuil est nécessaire pour faire face à la perte que vous subissez

Contact/Notes
.
.
.
.
.



Trouvez des ressources utiles et des recommandations de livres sur :
beatcancer.eu

**MALGRÉ LA LIBERTÉ
DE FAIRE SON DEUIL À
SA MANIÈRE, LE MANQUE
D'ACCEPTATION ET DE
COMPRÉHENSION PAR LA
SOCIÉTÉ DES DIFFÉRENTS
PROCESSUS DE DEUIL
PEUT CONDUIRE À LA
STIGMATISATION ET À
L'ISOLEMENT DES
PERSONNES
ENDEUILLÉES.**



MON DROIT AU DEUIL

**Patients, survivants, soignants,
professionnels – chacun a le droit de faire
son deuil à sa manière**

- J'ai le droit de pleurer, mais je ne suis pas obligé de le faire.
- J'ai le droit d'être en colère et d'exprimer mes sentiments
- J'ai le droit d'avoir peur
- J'ai le droit de rire et d'être heureux à nouveau
- Je peux éprouver une multitude de sentiments différents en même temps
- J'ai le droit d'oublier pendant un certain temps
- J'ai le droit de faire mon deuil autant que je le souhaite
- Je ne devrais pas me sentir coupable
- J'ai le droit de parler de la maladie, si je le souhaite
- J'ai le droit de parler de mon chagrin, de mes pertes et de mes craintes
- J'ai le droit de parler de la mort et du mourir
- Je peux poser toutes les questions que je veux
- J'ai le droit d'avoir un peu de calme et de tranquillité
- J'ai le droit de faire des choses qui me réconfortent et me font du bien
- J'ai le droit d'être faible
- J'ai le droit de prendre tout le temps dont j'ai besoin

*«LE CHAGRIN QUI NE SORT PAS S'ENVENIME.
ELLE PEUT NOUS RENDRE MALADE. CE N'EST
QU'EN L'EXPRIMANT QU'ELLE DEVIENT
SUPPORTABLE.»*

Dirk de Wachter, Psychiatrist



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

COMMENT UTILISER CES CARTES DE POCHE



- Gardez les cartes de poche facilement accessibles, que ce soit sur votre bureau, dans un présentoir ou dans les salles d'attente de votre institution.
- Utilisez-les comme guide de référence lorsque vous discutez de santé mentale et de soins psychosociaux avec des patients, des survivants, des familles, des soignants, des collègues ou des enseignants.
- Partagez les cartes et les informations avec d'autres personnes afin de les sensibiliser et d'entamer des conversations sur l'importance du soutien à la santé mentale pendant et après le cancer de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte.
- Visitez le site web indiqué sur les cartes pour accéder à d'autres ressources et à des informations approfondies sur la santé mentale et les soins psychosociaux. Rejoignez notre plateforme pour entrer en contact avec d'autres personnes.
- Utilisez l'espace libre sur la carte correspondante pour inscrire des notes ou des coordonnées importantes concernant les services de santé mentale ou les réseaux de soutien.



beatcancer.eu

Impression

Toutes les fiches ont été élaborées dans le cadre du projet EU-CAYAS-NET et révisées en collaboration avec des défenseurs des droits des patients et des professionnels de santé. La responsabilité principale a été partagée entre Childhood Cancer International – Europe et l'Université de médecine de Vienne. Le contenu ne prétend pas être exhaustif. Dernière révision en juin 2025.

AUTEURS

10 points clés sur la Santé Mentale:

Liesa J. Weiler-Wichtl, psychologue clinicienne, Autriche

Parler de sujets sérieux:

Ulrike Leiss, psychologue clinicienne, Autriche

Sources: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Ce qu'il Faut Faire et Ne Pas Faire en matière de communication:

Oriana Sousa, psychologue et représentante des patients, Portugal

La dimension sociale:

Kerstin Krottendorfer, travailleuse sociale clinicienne, Autriche

Tiago Pinto da Costa, représentant des patients, Portugal

Soutien de l'éducation:

Anna Zettl, représentante des patients, Autriche

Anika Rupprecht, psychologue, Autriche

Ulrike Leiss, psychologue clinicienne, Autriche

**LES CARTES DE POCHE
SONT DISPONIBLES EN
PLUSIEURS LANGUES**

Soutien de la carrière:

Anna Zettl, représentante des patients, Autriche

Anika Rupprecht, psychologue, Autriche

Ulrike Leiss, psychologue clinicienne, Autriche

La peur et l'espoir:

Hannah Gsell, représentante des patients, Autriche

Ulrike Leiss, psychologue clinicienne, Autriche

Le deuil et la dépression:

Alied van der Aa, psychologue, Pays-Bas

Mon droit au deuil:

Contenu adapté d'Ayse Bosse (2015)

Un sincère merci aux personnes suivantes pour avoir soigneusement relu les cartes de poche et participé au processus de consensus :

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa,

Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA