


European Network of

 **YOUTH CANCER  
SURVIVORS**

# *Parlons de* Santé Mentale et Soins Psychosociaux

pendant et après le cancer de  
l'enfant, de l'adolescent et du  
jeune adulte



Un ensemble de cartes de  
poche EU-CAYAS-NET pour  
l'orientation et la  
sensibilisation



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.

## Parlons de...



10 Points Clés sur  
la Santé Mentale



Soutien de la carrière



Parler de sujets sérieux



Neuropsychologie  
(en cours de préparation)



Ce qu'il faut faire et Ne  
pas faire en matière  
de communication



Peur et espoir



La dimension sociale



Deuil et dépression



Soutien à l'éducation



Mon droit au deuil

# 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.



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



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.

## Restez connecté

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



## 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.



## 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.



Voir la carte de poche  
**«L'équilibre entre la peur et l'espoir»**

Contact/Notes



Pour plus d'informations:  
**beatcancer.eu**



Recommandations  
pour toute personne  
impliquée dans une  
conversation

# 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.

## #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.

## #6 RESPECTEZ LES ÉMOTIONS

Prenez les émotions au sérieux. Nommez les émotions, respectez-les, ne les minimisez pas.



par exemple le contact visuel, l'espace personnel



Pour plus d'informations:

[beatcancer.eu](https://beatcancer.eu)



Contact/Notes



# Talking with young people about serious matters

## #7 SOYEZ SINCÈRE

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

## #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.

*par exemple : Qu'est-ce que vous savez déjà?  
Que voulez-vous savoir et dans quelle mesure?  
Qu'est-ce qui vous préoccupe exactement?*

## #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.

Il est normal de se sentir dépassé et de chercher de l'aide pour communiquer.

## #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.

## #11 UTILISER 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 IMPLIQUER 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.



# 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



- ## Principales conclusions
- Soyez curieux
  - Soyez patient
  - 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
  - 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](http://beatcancer.eu)



# Conseils pour améliorer la communication

Une mauvaise communication peut affecter la prise de décision, le suivi du traitement, les relations sociales et la santé mentale.

## Que dire

DO'S

### Adaptez la communication

Tenez compte de l'âge, du développement cognitif et des aspects sociaux des individus et reconnaissez leurs besoins et capacités spécifiques.

### Reconnaître ses 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

DON'TS

## Ce qu'il ne faut **PAS** dire

### Accusation

«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»



# La dimension sociale



## Facteurs socio-économiques

- **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**



## Relations sociales

- **Relations interpersonnelles**
- **Réseaux sociaux**
- **Soutien social**



Le cancer de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte peut entraîner des difficultés sociales.

**Le travail social** complète les soins médicaux, psychologiques et infirmiers dans le but de fournir des conseils et un soutien en cas de problèmes sociaux.

## Facteurs socioculturels

- **Langue**
- **Pays d'origine**
- **Appartenance ethnique**



## Facteurs socio-écologiques

- **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**

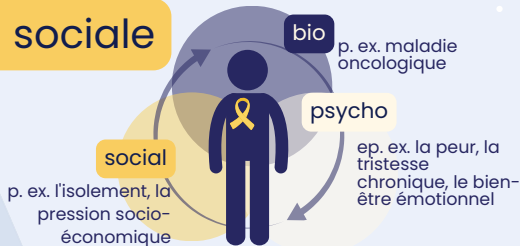
Criblage/évaluation sociale, conseils et interventions **pour**

### ! **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.



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**



Contact/Notes



Hey!

# 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.

## 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.



Points clés sur l'aide à l'éducation au verso



Matériel d'aide dans différentes langues: **beatcancer.eu**



**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

Contact/Notes



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**



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.

# 6

## Mesures visant à améliorer le soutien de l'éducation

**#1** Obtenir 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**: Utiliser 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. Communiquer et collaborer avec toutes les parties concernées. (jeune, soignants, frères et sœurs, pairs et enseignants)

*Gérer ses limites - profiter des atouts*

# #5

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

# #6

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

### COMPENSATION DES DÉSAVANTAGES

*Allez-y !*

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

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



*Pas de favoritisme, mais réduction des désavantages*

Hey!

# 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**



Contact/Notes



# Points clés sur le soutien professionnel

**TRANSPARENT:** planifier et discuter **ENSEMBLE** des options de soutien. Communiquer avec toutes les parties concernées.

(jeune, soignants, employeurs, collègues, prestataires de services d'aide à la carrière)

#5

**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.

#6

**NORMALITÉ** dans la mesure du possible - **SOUTIEN** dans la mesure du nécessaire

Objectif

Situation professionnelle adaptée aux capacités, à la personnalité, à la passion et aux projets d'avenir

Obtenez une vue d'ensemble claire des **ATOUTS** et des **DIFFICULTÉS** liés au travail.

p. ex. par la neuropsychologie ou la médecine du travail

#4

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

#1

Gérer les limites - tirer parti des points forts



#3

Soutien **AXÉ SUR LA PERSONNE:** mesures et adaptations personnalisées aux besoins individuels. Tenir compte des antécédents bio-psycho-sociaux et **ANTICIPER**

#2

Analyser les **CONDITIONS DE TRAVAIL** pour identifier les possibilités d'adaptation.

- ✓ 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...

# 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).

*Inquiétude*

**Peur**

*Anxiété*

*Désespoir*



*Courage*

*Optimisme*

**Espoir**

*Confiance*

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

- La peur est **une réaction naturelle et importante**. C'est une force qui nous pousse à gérer les menaces réelles.
- En se manifestant à un **degré modéré**, la peur ...
  - a une **fonction protectrice** par le biais d'un effet d'amélioration des performances.
  - **aiguisé** nos sens et **mobilise** nos mécanismes de survie.
  - peut conduire à une maturation personnelle.



Il est normal que la peur et l'espoir, l'inquiétude et la confiance alternent dans un laps de temps très court ou qu'ils soient présents en même temps. La capacité de maintenir cette dualité, la **«double conscience»**, est considérée comme une adaptation psychologique optimale à la maladie ou aux crises.

- L'espoir est une **orientation intérieure rassurante** que quelque chose de souhaitable se produira dans l'avenir, sans en avoir la certitude.
- Elle peut s'accompagner de peur et d'inquiétude.

*«L'espoir n'est certainement pas la même chose que l'optimisme. Ce n'est pas la conviction que quelque chose va se passer bien, mais la certitude que quelque chose a du sens, indépendamment de la façon dont cela se déroule.»*

*Václav Havel*

# Concernant les «bons» et les «mauvais» sentiments

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

De quoi a-t-on besoin?

! **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**

*Juste est, ce que vous ressentez comme juste pour vous !*



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

Attitude positive versus «positivité toxique»

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



**MAIS...**

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



European Network of  
**YOUTH CANCER SURVIVORS**



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.

Pour plus d'informations:  
**beatcancer.eu**





# 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

- Tristesse
- Perte d'intérêt pour les activités et la vie sociale
- Fatigue
- Appétit ↓
- Sommeil ↓

## 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.



Pour plus d'informations:  
**beatcancer.eu**



Contact/Notes

## Chercher 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.



## Aide de soi-même

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

Possibilités de soutien



## 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.

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  
Accès facile au traitement psychosocial

# 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



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.

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



Contact/Notes



European Network of

**YOUTH CANCER SURVIVORS**

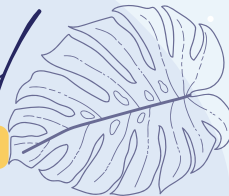


Co-funded by  
the European Union

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.

# 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*



## Comment...



**#1** 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.

**#2** 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.

**#3** 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.

**#4** 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.

**#5** 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](https://beatcancer.eu)



# Impression

Toutes les cartes de poche ont été développées au sein du Réseau européen des jeunes survivants du cancer et révisées en collaboration avec des défenseurs de patients et des professionnels de la santé. La responsabilité principale a été partagée entre Childhood Cancer International – Europe et l'Université de Médecine de Vienne. Le contenu ne prétend pas à l'exhaustivité. Dernière révision: juillet 2024.



## **10 points clés sur la Santé Mentale:**

Liesla J. Weiler-Wichtl, Psychologue clinicien, Autriche

## **Parler de sujets sérieux:**

Ulrike Leis, Psychologue clinicien, 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 défenseur de patients, Portugal

## **La dimension sociale:**

Kerstin Krottendorfer, Assistante sociale clinicienne, Autriche

Tiago Pinto da Costa, Défenseur de patients, Portugal

## **Soutien de l'éducation:**

Anna Zettl, Défenseur de patients, Autriche

Anika Rupprecht, Psychologue, Autriche

Ulrike Leiss, Psychologue clinicien, Autriche

## **Soutien de la carrière:**

Anna Zettl, Défenseur de patients, Autriche

Anika Rupprecht, Psychologue, Autriche

Ulrike Leiss, Psychologue clinicien, Autriche

## **Neuropsychologie:**

Ulrike Leiss, Psychologue clinicien, Autriche

## **La peur et l'espoir:**

Hannah Gsell, Défenseur de patients, Autriche

Ulrike Leiss, Psychologue clinicien, Autriche

## **Le deuil et la dépression:**

Alied van der Aa, Psychologue, Pays-Bas

## **Mon droit au deuil:**

Contenu adapté de Ayse Bosse (2015)

Consensus donné par: 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