

# DEMANDEZ, ÉCOUTEZ, ORIENTEZ

## Un outil de soins primaires avec des ressources clés pour aider à orienter les jeunes adultes ayant survécu à un cancer

### ÉTUDE DE CAS ET QUESTIONS CLINIQUES CLÉS

Une analyse d'une enquête de Young Adult Cancer Canada montre que les adolescents et les jeunes adultes (AJA) ayant survécu à un cancer aimeraient que leurs fournisseurs de soins primaires soient plus proactifs pour les aider à comprendre et à prendre en charge leur santé après avoir terminé leur traitement contre le cancer. L'histoire qui suit est fictive et basée sur les expériences réelles de survivants du cancer. Elle explore certains des principaux sujets que les AJA disent vouloir aborder avec leurs fournisseurs de soins primaires, ainsi que les questions que vous, en tant que fournisseur de soins primaires, pourriez poser pour encourager ces conversations.

Sara, une femme de 32 ans, a reçu un diagnostic de cancer du sein. Elle a suivi un traitement en trois volets : chimiothérapie, chirurgie mammaire conservatrice et radiothérapie. Après avoir terminé tous les traitements et être sortie du centre de cancérologie, elle est maintenant en rémission et elle se rend chez son fournisseur de soins primaires pour les soins de suivi.

Voici quelques éléments à garder à l'esprit en tant que fournisseur de soins primaires de Sara. Bien que l'histoire de Sara soit fictive, les citations présentées sont celles de véritables AJA ayant survécu à un cancer.

#### SOYEZ À L'ÉCOUTE ET PROACTIF :

Sara souhaite que son fournisseur de soins primaires connaisse les problèmes et les préoccupations auxquels elle est confrontée après son traitement, notamment les effets tardifs et durables du cancer. Elle souhaite que son fournisseur de soins prenne le temps d'écouter ses besoins, ses difficultés et ses symptômes, et qu'il prenne ses préoccupations au sérieux. Sara reconnaît que son fournisseur de soins de santé n'a pas toujours les réponses, mais qu'il est prêt à l'écouter et à l'orienter vers les ressources dont elle a besoin.

Comment puis-je trouver le bonheur si je ne peux pas faire certaines des activités que j'aimais dans le passé?

Mes sentiments sont-ils normaux?

#### Questions à poser

- Je n'ai peut-être pas la réponse à portée de main, mais je veux comprendre ce qui vous dérange le plus aujourd'hui afin de pouvoir vous fournir ce dont vous avez besoin.
- Quelle incidence votre traitement a-t-il eue sur vous physiquement, d'une manière que j'ignore peut-être?
- Comment le diagnostic ou le traitement de votre cancer a-t-il influé sur votre santé mentale?

Chaque personne se rétablit à son propre rythme. Le rétablissement physique est une chose, mais le rétablissement mental et émotionnel en est une autre.

Existe-t-il un groupe de soutien pour les personnes de mon âge?

Quelles sont les options abordables en matière de counseling ou de thérapie?

#### POSEZ DES QUESTIONS AU SUJET DE LA SANTÉ MENTALE :

Depuis la fin de son traitement, Sara se sent anxieuse à propos de nombreux aspects de sa vie. Elle se sent isolée et déprimée ces derniers temps, voyant tous ses amis progresser dans leur carrière, se marier et fonder une famille. Elle a des difficultés financières et s'inquiète pour son avenir, et a notamment peur d'une récurrence du cancer. Elle ne sait pas si ces sentiments sont normaux, ni ce qu'elle peut ou doit faire pour se sentir mieux.

#### Questions à poser

- Quelle est votre humeur aujourd'hui? Vous sentez-vous triste ou préoccupé(e)?
- Y a-t-il certaines choses qui vous aident à vous sentir mieux?
- Puis-je vous orienter vers des ressources pour vous aider à améliorer votre santé mentale?

#### POSEZ DES QUESTIONS AU SUJET DES EFFETS SECONDAIRES ET DES SYMPTÔMES PHYSIQUES :

Depuis son traitement, Sara se sent très fatiguée et se bat contre une désorientation et une mauvaise mémoire. Elle se demande si ces choses sont normales, combien de temps elles vont durer et ce qu'elle pourrait faire pour aider à y remédier.

Quand la sensation de brouillard cérébral causé par la chimiothérapie disparaît-elle?

Existe-t-il un type de soutien pour les personnes dont les fonctions cognitives sont réduites? Dois-je simplement apprendre à vivre avec?

#### Questions à poser

- Ressentez-vous de la fatigue ou de l'épuisement?
- Êtes-vous parfois désorienté(e) ou avez-vous du mal à vous souvenir de certaines choses? Avez-vous du mal à vous concentrer?
- Si oui, quels sont les plus grands défis de votre vie quotidienne liés à ces effets secondaires?
- Puis-je vous orienter vers des ressources pour vous aider à soulager vos effets secondaires et vos symptômes?

Je n'avais pas l'impression d'avoir obtenu assez d'aide... avec les questions liées aux problèmes d'image corporelle et de santé sexuelle... il a fallu des années pour que cela soit pris au sérieux.

Où puis-je obtenir de l'aide en cas de problèmes liés à l'activité sexuelle?

Puis-je consulter un service de gynécologie obstétrique, car je souhaite obtenir des renseignements sur la grossesse après un cancer?

#### POSEZ DES QUESTIONS AU SUJET DE LA FONCTION ET DE L'ACTIVITÉ SEXUELLES :

Depuis son traitement, Sara connaît une baisse de la libido et est moins active sexuellement. Elle a également du mal à accepter les changements corporels ayant découlé de son traitement. Elle n'est pas sûre de savoir comment gérer ces préoccupations.

#### Questions à poser

- Les personnes qui ont traversé un traitement contre le cancer peuvent connaître des changements dans leur sexualité ou leur activité sexuelle. Y a-t-il eu des changements dans votre santé physique ou mentale qui influent sur votre activité sexuelle?
- Arrivez-vous à avoir les relations intimes et sexuelles que vous souhaitez? Quelles sont vos préoccupations?
- Votre expérience du cancer vous a-t-elle amené(e) à vous inquiéter de votre capacité à avoir des enfants biologiques?

#### POSEZ DES QUESTIONS AU SUJET DU RETOUR AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE :

Avant son diagnostic de cancer, Sara avait une carrière bien remplie. Elle a pris des congés pendant son traitement et travaille à temps partiel depuis quelques mois. Elle a des problèmes financiers et aimerait retourner travailler à plein temps, mais sa capacité de concentration lui donne du fil à retordre. Sara se demande si elle pourra un jour retrouver un emploi à temps plein, et aimerait savoir quels sont les éléments dont elle doit tenir compte avant de prendre une décision en la matière.

Comment savoir si je suis prête?

Comment retourner à l'école, et à qui dois-je m'adresser pour tout mettre en place?

J'ai des limites sur le plan professionnel... je ne sais toujours pas comment y faire face...

Quels sont mes droits en tant qu'employée? Combien de temps un plan d'adaptation peut-il être en place?

#### Questions à poser

- Le rétablissement et l'adaptation à la vie après un cancer peuvent être un défi. Les patients réintègrent souvent le travail et l'école à leur propre rythme. Avez-vous envisagé ou entamé le processus de retour au travail ou à l'école?
- Quelles sont vos principales préoccupations concernant le retour au travail ou à l'école?
- Maintenant que vous êtes de retour au travail ou à l'école, comment cela se passe-t-il pour vous?

Je ne sais même pas quand je devrais commencer à subir des dépistages du cancer du sein...

Si mon cancer réapparaît, sera-t-il détecté plus rapidement cette fois-ci?

#### COMMUNIQUEZ DES RENSEIGNEMENTS SUR LE RISQUE DE CANCER ET SUR LE PROCESSUS DE DÉPISTAGE ET DE SUIVI :

Sara se demande ce qu'elle doit garder à l'esprit pour réduire son risque de récurrence du cancer et s'assurer qu'elle subit tous les tests de suivi et de dépistage nécessaires. Elle veut savoir quand et comment le dépistage aura lieu et qui est responsable de ce processus.

#### Questions à poser

- Compte tenu du cancer particulier dont vous avez été atteint(e) et des risques de cancer ultérieur auxquels vous êtes exposé(e), avez-vous des questions ou des suggestions concernant notre plan de dépistage et de suivi?
- Quels renseignements vous seraient les plus utiles concernant le risque de cancer ainsi que le suivi et le dépistage futurs?

### RESSOURCES ET SOUTIEN À L'ÉCHELLE LOCALE

#### SANTÉ MENTALE

[Young Adult Cancer Canada](#)  
[Ligne d'aide et d'information sur le cancer](#)  
[ParlonsCancer.ca](#)

[Portail palliatif Canadien](#)  
[Queering Cancer](#)  
[Pink Pearl \(women's specific resource\)](#)  
[Retrouver son entrain - ACSM](#)

#### EFFETS SECONDAIRES ET SYMPTÔMES PHYSIQUES

[Ligne d'aide et d'information sur le cancer](#)  
[Brain Fog - Wellspring](#)

[Cancer.ca](#)  
[Cancer Chat Canada - de Souza Institute](#)  
[Cancer Related Fatigue - Wellspring](#)

#### FONCTION ET ACTIVITÉ SEXUELLES

[Cancer.ca](#)  
[Fertile Future](#)

#### RETOUR AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE

[Cancer and Work](#)  
[Return to Work - Wellspring](#)  
[Money Matters - Wellspring](#)

[Canadian Cancer Survivor Network](#)

#### RISQUE DE CANCER, DÉPISTAGE ET SUIVI

[Ligne d'aide et d'information sur le cancer](#)  
[The Healing Journey - Wellspring](#)  
[Cancer.ca](#)

AJOUTEZ VOTRE LOGO ICI



La rédaction du présent document informatif a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada, par l'intermédiaire du Partenariat canadien contre le cancer. Les opinions exprimées sont celles du Partenariat canadien contre le cancer.

Les renseignements présentés dans ce produit de connaissance reflètent les données d'une enquête menée auprès d'AJA ayant survécu à un cancer (âgés de 15 à 39 ans) et portant sur leurs expériences en matière de soins primaires après la fin de leur traitement contre le cancer. L'enquête a été menée par le Partenariat avec le soutien de Young Adult Cancer Canada. Ses résultats ont permis de déterminer beaucoup de thèmes et questions que ceux qui ont été indiqués par les adolescents et les jeunes adultes dans une autre étude plus vaste. [Étudiez les expériences des patients atteints de cancer pendant les transitions](#)

Il ne s'agit pas de questions cliniques et elles ne visent pas à changer le processus de diagnostic et d'évaluation cliniques pour des symptômes et des préoccupations précis. Elles sont plutôt destinées à amorcer la conversation pour vous aider à entamer la discussion avec votre patient(e) et à cerner les problèmes qu'il ou elle peut rencontrer.