

Mots à maux

Cancer : comment en parler ?

PAR ANNE DE TARRAGON

Protéger son entourage est le premier réflexe. Et cela passe souvent par le silence. Ne rien dire, c'est aussi feindre de tenir la maladie à distance. Pourtant mettre des mots sur les choses et les sentiments est d'une grande aide, pour soi comme pour les autres.

Première chose, la démarche d'en parler doit venir du malade. Pas question de forcer des mots aussi graves pour répondre à une pression sociale ou familiale. Il s'agit pour le malade d'intégrer lui-même la nouvelle, de prendre pied dans cette réalité difficile qui va modifier de façon considérable sa vie, son travail, le regard des autres, les éloignant parfois. Une nouvelle qui le met aussi face à la peur de mourir, à sa vulnérabilité, à ses doutes. Parler, c'est prendre le risque de blesser l'autre. Et cet autre est quelqu'un qu'on aime et qu'on voudrait protéger. C'est aussi prendre le risque de voir l'autre craquer, exprimer une souffrance et une inquiétude qui vient faire écho à la nôtre. À l'inverse, rester dans le silence, c'est s'enfermer. Et la maladie est déjà enfermement. Des études montrent que parler de sa maladie permet de s'en sortir beaucoup mieux, aussi bien psychologiquement que physiquement.

Cela permet de mesurer l'affection et le soutien des proches comme des moins proches. Le partage soulage et allège la personne atteinte du cancer. Dans l'aveu, il y a une démarche libératrice. En revanche, il s'agit de choisir les moyens, les personnes, le moment et les mots pour le faire, mais aussi mesurer les informations qu'on va transmettre, en sachant qu'il n'est pas nécessaire d'être totalement transparent auprès de tous. Pas question de taire la vérité aux enfants car, même petits, ils sont conscients qu'il se passe quelque chose et ne rien dire peut être pire que les mots. Ils s'imagineront des scénarios catastrophe qui peuvent être beaucoup plus terribles pour eux.

TU VAS MOURIR ?

Il n'est pas non plus question de tout dire, mais plutôt d'expliquer avec des mots simples et des phrases courtes, de rassurer au fur et à mesure sur la fatigue, les traitements, les effets se-