

condaires, etc. Il ne faut pas hésiter à employer le mot "cancer" pour que la situation soit claire. Les proches, et plus particulièrement les enfants, doivent avoir la certitude qu'on ne leur cache rien. Ils risquent sinon de se sentir exclus. Ils doivent également être entourés et accompagnés dans cette épreuve qui ne touche pas seulement le parent atteint mais toute la famille. Ensuite, il faut veiller à ce que les personnes qui les côtoient ne soient pas elles-mêmes dans un grand désarroi. Sinon, auprès de qui l'enfant pourra-t-il se confier et chercher du réconfort ? Mais que répondre à la question terrible mais presque inévitable : *"Est-ce que tu vas mourir ?"* Il faut exposer de façon réaliste les possibilités de traitements et les chances de guérison, parler de l'ensemble des personnes de l'équipe médicale mais

aussi de la famille, qui œuvrent pour la guérison. Le Dr David Servan-Schreiber, neuropsychiatre et écrivain, conseille d'annoncer son cancer en trois étapes. D'abord, donner les faits, sans s'attarder, ni chercher à minimiser, en évitant les mots trop techniques et médicaux, décrire la maladie en parlant d'analyses et de résultats. Ensuite, attendre en se taisant pour laisser la personne intégrer ce que vous venez de dire. Enfin, envisager le traitement, ce qui peut être fait, opération, chimio... Et si l'issue s'annonce fatale, il faut pouvoir continuer à parler avec l'enfant pour qu'il se prépare au décès de son parent, un moyen pour qu'il fasse son deuil le moment venu et ne souffre pas toute sa vie de n'avoir pu dire au revoir à son père ou sa mère par manque de communication.

À faire et ne pas faire

Ne pas annoncer un cancer si on n'est pas sûr des résultats. Mais ne pas attendre non plus d'être très atteint pour le faire. Cela peut être bouleversant pour les proches qui se sentent trahis.

Ne pas si possible faire cette annonce sans que la personne soit présente physiquement (par ex : téléphone), ou par une tierce personne. Ne pas en parler dans un lieu public où les émotions seront retenues, difficiles à exprimer. Prendre le temps pour échanger ensuite et pouvoir répondre aux questions qui viendront, peut-être lentement.

Se préparer aux réactions parfois inattendues des proches. Des conseils tardifs pour éviter le cancer, des blagues pour désamorcer l'émotion, le silence, les larmes, les questions, la peur, mais aussi un partage sincère et une compassion juste, un soutien et des propositions concrètes. Le cheminement de vos proches risque de ressembler au vôtre. Passé le choc de l'annonce, c'est souvent le déni et la colère, la réflexion pour en venir à l'acceptation. Un chemin généralement long et difficile même s'il est très personnel.

"Ils ont cru en moi."

"J'ai été effondré quand le médecin m'a annoncé une tumeur cancéreuse. Ma première pensée a été : "alors ça n'arrive pas qu'aux autres." J'étais stupéfait, je n'ai rien vu venir. Et tout de suite après, j'ai pensé à ma mort et je me suis dit que je n'étais pas prêt à ça. Pas sûr qu'on soit prêt un jour de toute façon. Ma femme était là. Elle s'est mise à pleurer, elle n'a pas pu se retenir et s'est excusée. Je l'ai consolée. Là encore, c'était moi l'homme, et j'étais le plus fort. Du coup, ça m'a obligé à me ressaisir. Je me suis dit que je n'avais pas le choix et qu'il fallait que je gagne sur cette foutue maladie. Nous avons parlé tous les deux pour savoir quand et comment le dire aux enfants. C'était pour moi le plus difficile. Il me semblait que je n'étais plus dans mon rôle qui est depuis leur naissance de les protéger. Ils ont vu que j'étais déterminé. Ils ont cru en moi, malgré leur peur. Ils savaient que je leur disais la vérité. Ça m'a vraiment beaucoup aidé. J'ai guéri et cette maladie nous a unis encore plus."

Antoine, 48 ans.