

LA SANTÉ COMPORTEMENTALE POUR LES POMPIERS DIAGNOSTIQUÉS DU CANCER



Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

Le cancer touche plusieurs aspects de la vie d'un pompier, dont ceux mentaux, physiques, émotionnels et sociaux. Composer avec ces difficultés exige une approche proactive en santé comportementale.

Les pompiers affrontent des facteurs de stress uniques, comme les inquiétudes liées à l'exposition professionnelle et la conciliation des exigences de leur rôle et leur traitement et convalescence. Pouvoir avoir accès à des ressources en santé comportementale permet aux les pompiers de recevoir du soutien lors de chacune des étapes de leur combat contre le cancer.

Il est essentiel de comprendre que chaque pompier est affecté différemment par son diagnostic et le gère de différentes manières.

RECONNAÎTRE LES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

Les pompiers atteints du cancer peuvent être traversés par une large gamme d'émotions, dont le choc, la colère, la peur et la tristesse. Des réactions courantes peuvent inclure :

- se sentir submerger, choqué, en colère, triste, détaché; ressentir du scepticisme ou de la peur;
- avoir des pensées comme : « Je ne peux pas supporter ça. », « Comment va réagir ma famille? », « Est-ce que je perdrai mon emploi? », « Est-ce que je vais mourir? » « Pourquoi moi? » « Je ne peux pas supporter ça. », « Comment va réagir ma famille? » « Est-ce que je perdrai mon emploi? » « Est-ce que je vais mourir? »
- avoir de la difficulté à dormir, ressentir des changements d'appétit, s'isoler des amis et de la famille.



- Parlez de ce que vous ressentez, peu importe de ce que vous ressentez
- Demeurez actif et mangez des repas équilibrés
- Faites-vous plaisir : allez marcher, faites une sieste, mangez votre plat préféré
- Demandez de l'aide pour les tâches quotidiennes comme cuisiner et faire le ménage
- Pratiquer la méditation, la pleine conscience et la respiration profonde



- N'essayez pas de tout faire seul
- Ne vous forcez pas à être « correct »
- N'essayez pas d'en faire trop en une même journée
- N'abandonnez pas les habitudes saines
- N'excluez pas vos proches

LA SANTÉ COMPORTEMENTALE POUR LES POMPIERS DIAGNOSTIQUÉS DU CANCER



Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

Pour suivre les niveaux de détresse tout au long du combat d'un de vos confrères ou consœurs, vous pouvez utiliser le guide de l'AIP sur le dépistage de détresse chez les patients atteints de cancer qui inclut deux outils d'autodépistages élaborés selon des données empiriques. Les résultats de dépistage peuvent être utilisés pour des réflexions personnelles ou partager avec votre équipe de soins.

- [Le thermomètre de détresse du NCCN \(en anglais seulement\)](#)
- [Le questionnaire de santé du patient 9 \(PHQ-9\) \(en anglais seulement\)](#)

STRATÉGIES D'ADAPTATION

La thérapie professionnelle, le mentorat par les pairs par le biais du Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN) et les plans structurés de soins personnels (selfcare) sont tous des exemples et des options démontrant les ressources importantes pour les pompiers afin de gérer leur santé mentale et leur bien-être efficacement.

RESSOURCES ESSENTIELLES

- Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer [FCSN](#) : mentorat individuel et trousse gratuite de soutien au cancer. [Demandez de l'aide](#)
- [Programme de santé comportementale de l'AIP](#) : Des ressources en santé mentale conçue pour les pompiers.
- [Ligne d'aide de la Société américaine du cancer](#) : 1 800 227-2345.
- [Ligne d'aide en cas de crise de suicide](#) (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) : Composez le 988.

ADDITIONAL RESOURCES

- Initiative de bien-être et de remise en forme : iaff.org/fr-ca/initiative-de-bien-etre-et-de-remise-en-forme/
- [NFPA 1851 \(en anglais seulement\)](#) : Norme sur la sélection, le soin et l'entretien des tenues de protection pour la lutte contre les incendies de bâtiments et la lutte contre les incendies de proximité.
- [NFPA 1582 \(en anglais seulement\)](#) : Norme en matière de programme complet de médecine du travail pour les services d'incendie, Chapitre 7 sur l'évaluation médicale au travail des membres (bientôt consolidé avec NFPA 1580).
- Collaboration entre l'AIP et la Société américaine du cancer : iaff.org/fr-ca/aip%e2%94%82societe-americaine-du-cancer/
- Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN) (en anglais seulement) : firefightercancersupport.org/
- Partenariat entre l'AIP et le FCSN pour le mois de la sensibilisation au cancer chez les pompiers : iaff.org/fr-ca/mois-de-la-sensibilisation-du-cancer-chez-les-pompiers/
- Registre national de cancers chez les pompiers (NFR) : cdc.gov/niosh/firefighters/registry.html
- Programme de nutrition de l'AIP : iaff.org/fr-ca/la-nutrition-chez-les-pompiers/
- Initiative de présomption de santé : iaff.org/fr-ca/initiative-de-presomption-de-sante/
- Site Web de ressources pour patients (en anglais seulement) : patientresource.com