

FAVORISER L'ESPRIT DE COMMUNAUTÉ ET LE SOUTIEN POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE 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).



Un fort système de soutien est un facteur crucial du rétablissement des personnes cancéreuses. Les pompières et pompiers ont l'habitude d'aider les autres – d'être les personnes auxquelles d'autres font appel quand les choses tournent mal. Il peut leur sembler anormal de demander de l'aide à d'autres. Pourtant, tout porte à croire que le lien social améliore les résultats des traitements, réduit la dépression et l'anxiété et favorise un rétablissement physique plus rapide.^{1,2}

DÉFINISSEZ VOTRE CERCLE

Votre « cercle de soutien » peut comprendre des parents, des amis, des collègues de travail, des professionnels de la santé et d'autres personnes qui ont vécu des situations semblables. Chaque relation a ses propres forces – réconfort émotionnel, aide logistique ou connaissances spécialisées. Le soutien n'est pas statique; il peut évoluer avec le temps selon le traitement, la phase, la fatigue ou les événements de la vie.

COMMENT OBTENIR ET MAINTENIR LE SOUTIEN

- **Ne laissez rien au hasard.** Notez les noms des personnes qui vous aident à rester calme ou compétent et ceux des personnes qui drainent votre énergie. Vous pourrez restreindre le temps que vous passerez avec des personnes qui accroissent involontairement votre stress.
- **Déléguiez clairement.** Il arrive souvent que les gens veulent aider mais ne sachent pas comment. Attribuez des tâches précises : transport pour aller à des rendez-vous, coordination des repas ou tâches ménagères.
- **Restez connecté à votre équipe.** Le fait de demeurer en contact avec votre caserne même si vous n'êtes pas de service peut maintenir un sentiment d'appartenance. Demandez à un pair de vous présenter des mises à jour afin que vous ne vous sentiez pas isolé de votre service d'incendie.
- **Consultez des professionnels.** Des thérapeutes ou des aumôniers culturellement adaptés peuvent vous aider à vaincre votre peur ou votre culpabilité de survivant ou à faire face à tout changement d'identité qui peut survenir.
- **Tenez compte des besoins de votre famille.** Vos partenaires et vos enfants vivent leur propre stress et peuvent avoir besoin, eux aussi, d'assistance psychologique ou de l'aide de groupes de pairs.

CULTURE ET SOUTIEN DU SERVICE D'INCENDIE

Le soutien à la caserne peut se présenter sous de nombreuses formes – du dépôt de repas et du texto envoyé pour savoir comment vous allez aux moments d'humour allégeant la tension. Les petits gestes comme ceux-là renforcent les liens et rappellent à tous qu'il importe d'être là les uns pour les autres. Le fait d'être ouverts d'esprit et encourageants donne un puissant exemple aux membres et à leurs familles qui peuvent avoir des troubles de santé dans le futur.



1 Jahnke, S. A., Poston, W. S. C., Haddock, C. K., & Murphy, B. (2016). Firefighting and mental health: Experiences of repeated exposure to trauma. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 53(4), 737–744. <https://doi.org/10.3233/WOR-162255> (Original work published 2016)

2 Holt-Lunstad J. Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*. 2024 Oct;23(3):312–332. doi: 10.1002/wps.21224. PMID: 39279411; PMCID: PMC11403199.

FAVORISER L'ESPRIT DE COMMUNAUTÉ ET LE SOUTIEN POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LE 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).



MESURES À PRENDRE

- Identifiez vos principales sources de soutien – parents, pairs, mentors, professionnels, groupes communautaires. etc.
- Demandez directement une aide pratique; évitez les demandes vagues.
- Maintenez la communication avec votre caserne pour réduire le sentiment d'isolement.
- Encouragez vos parents à utiliser les ressources de l'American Cancer Society ou du Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer qui s'adressent aux aidantes et aidants.
- Reconnaissez que le soutien est une force plutôt qu'une dépendance.