

PARTAGER UN DIAGNOSTIC DE 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).



Si vous êtes appelé à décider du moment et de la manière de partager un diagnostic de cancer, vous vous sentirez peut-être comme au début d'un long chemin incertain. De nombreux pompiers et pompières ont pour instinct de protéger les autres (p. ex. les conjoints, les enfants et l'équipe) en gardant la nouvelle pour eux. Toutefois, la communication est une étape cruciale de la compréhension et de l'obtention d'un soutien pratique. Ce qui importe le plus, c'est que le diagnostic soit partagé d'une manière qui protège votre vie privée, cadre avec vos valeurs personnelles et vous permet de contrôler votre propre histoire.

COMPRENDRE LES RÉACTIONS COURANTES

Vous aurez peut-être des sentiments mitigés – voulant par exemple être honnête mais hésitant au sujet de vos émotions et des réactions des autres. Il arrive souvent que parents et amis réagissent en s'inquiétant intensément ou en agissant de manière surprotectrice. Les autres membres de votre équipe peuvent masquer leur malaise par l'humour ou le silence. Ces réactions sont normales. Si vous vous y préparez, cela peut réduire votre frustration et vous aider à vous concentrer sur ce dont vous avez le plus grand besoin : de l'information exacte et une constance émotionnelle.

CONSIDÉRATIONS AYANT TRAIT AU LIEU DE TRAVAIL

Les nouvelles se propagent rapidement dans une caserne, parfois plus vite que vous ne le voudriez. Si vous vous associez tôt à la direction de votre section locale, cela peut vous aider à gérer la confidentialité, à coordonner les communications au sein du service d'incendie et à prévenir les malentendus au sujet de votre service ou de votre rendement. Les dirigeantes ou dirigeants peuvent en outre vous aider à accéder à des congés de maladie accumulés, à des prestations d'assurance ou à des programmes de soutien par les pairs.

MOYENS DE SE PRÉPARER :

- Identifiez les membres de votre « cercle rapproché ». Choisissez deux ou trois personnes de confiance auxquelles vous annoncerez la nouvelle en premier lieu – votre partenaire, vos parents les plus proches, un ami faisant partie de votre équipe ou un représentant syndical.
- Planifiez votre message. Notez ce que vous voulez partager et ce que vous voulez garder privé. Si votre texte est court, il vous sera plus facile de ne pas perdre vos moyens au cas où l'émotion vous étreindrait.
- Choisissez un contexte qui vous semble approprié, sécuritaire et valable. Par exemple, le choix d'un lieu privé et exempt de distractions peut aider à avoir des conversations authentiques.
- Fixez des limites claires. Il n'y a rien de mal à dire « Je vous suis reconnaissant de vous préoccuper de moi, mais je ne suis pas encore prêt à en parler ».
- Prévoyez éprouver et faire éprouver aux autres des émotions diverses. Certaines personnes pleureront peut-être alors que d'autres se mettront peut-être en mode de règlement de problème. Aucune réaction des autres ne doit définir ce que vous ressentez.



PARTAGER UN DIAGNOSTIC DE 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).



NOTE CULTURELLE : LA FORCE DANS LA VULNÉRABILITÉ

Au sein des services d'incendie, les gens peuvent croire que la force se mesure à l'endurance – manifestée en surmontant la douleur et en tenant l'équipe constante. Toutefois, la force peut aussi se juger à la transparence et à la confiance. Quand vous annoncez votre diagnostic en vos propres termes, vous renforcez une culture qui prise l'honnêteté et le soin d'autrui plutôt que le silence et le stoïcisme.

LISTE DE CONTRÔLE DES SUITES À DONNER

- Déterminez à qui vous l'annoncerez en premier lieu – parents, pairs de confiance, dirigeant, etc.
- Rédigez un texte personnalisé afin de contrôler votre message.
- Prévoyez des réactions diverses et des réponses à celles-ci.
- Assurez une coordination avec la direction du syndicat avant de partager la nouvelle avec votre lieu de travail.
- Maintenez vos routines quotidiennes afin d'avoir un sentiment de normalité et de vous sentir moins anxieux.