

SOUTENIR LA FAMILLE ET LES PROCHES DES POMPIERS ATTEINTS D'UN 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 diagnostic de cancer affecte profondément les pompiers et leurs familles qui jouent souvent un rôle central dans la prise en charge.

Les membres de la famille, en particulier les conjoints et les parents proches, sont confrontés au double défi d'apporter un soutien émotionnel et pratique tout en gérant leur propre bien-être. Ces responsabilités peuvent entraîner un stress important, voire de l'épuisement s'il passe inaperçu.

L'accès à des ressources en santé comportementale et à des outils pratiques aide les familles à naviguer efficacement dans cette voie et à s'assurer qu'elles restent une source de force pour leur proche.



LES PRINCIPAUX ENJEUX POUR LES FAMILLES

- **CONCILIER LES RESPONSABILITÉS.** Les familles jonglent souvent entre les tâches d'aidant et leurs propres responsabilités professionnelles, domestiques et personnelles. Les exigences physiques de la prise en charge, combinées au stress émotionnel, peuvent rapidement conduire à l'épuisement.
- **LA TENSION ÉMOTIONNELLE.** Les aidants éprouvent souvent de la peur et de l'incertitude face à l'avenir, ces sentiments exacerbés par la tristesse, la culpabilité, voire la colère. Les enfants peuvent également ressentir de la confusion ou de l'anxiété, ce qui nécessite un soutien émotionnel supplémentaire.
- **LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION.** Discuter d'un diagnostic de cancer et des plans de traitement peut être accablant. Les familles peuvent avoir du mal à trouver le bon équilibre entre l'honnêteté et l'optimisme, ce qui entraîne une mauvaise communication ou une hésitation à demander de l'aide.
- **RÉSOUTRE LES PROBLÈMES PRATIQUES.** Coordonner les horaires, se rendre aux rendez-vous, gérer la paperasse médicale et s'assurer que les tâches ménagères soient accomplies peut ressembler à un travail à plein temps, en plus des responsabilités extérieures à la famille.
- **L'ÉPUISEMENT DE L'AIDANT.** Sans soutien, les aidants peuvent négliger leur propre santé, leurs relations sociales ou leurs besoins émotionnels, ce qui diminue finalement leur capacité à s'occuper efficacement de leur proche.

STRATÉGIES DE SOUTIEN POUR LES FAMILLES

Pour aider à surmonter les difficultés qu'un diagnostic de cancer pose à une famille ou à un aidant, voici quelques stratégies pouvant être mises en œuvre :

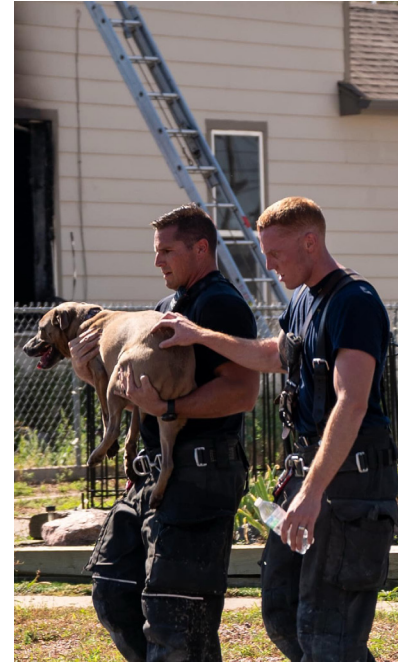
- Encourager une communication ouverte
 - Créez un environnement sécuritaire pour que les personnes diagnostiquées et leur famille puissent discuter ouvertement de leurs émotions et de leurs craintes.
 - Fixez des rendez-vous réguliers pour discuter des besoins et des progrès du proche, en veillant à ce que chacun se sente écouté.
 - Utilisez un langage adapté à l'âge des enfants pour les aider à comprendre la situation.
- Planifier collaborativement
 - Ne craignez pas de demander de l'aide.
 - Délégez les tâches aux membres de la famille et aux amis pour éviter de submerger une seule personne.
 - Identifiez les façons spécifiques dont les autres peuvent aider, par exemple en préparant les repas, en conduisant aux rendez-vous ou en aidant à la garde des enfants.

SOUTENIR LA FAMILLE ET LES PROCHES DES POMPIERS ATTEINTS D'UN 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).



- Établissez un calendrier commun pour suivre les rendez-vous médicaux, les traitements et les horaires de la famille.
- Accéder aux ressources de santé comportementale
 - Recherchez des conseils ou des groupes de soutien adaptés aux aidants par l'intermédiaire d'organisations comme le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN) ou la Société américaine du cancer.
 - Utilisez les programmes d'aide aux employés (PAE) pour obtenir un soutien confidentiel en matière de santé mentale.
 - Communiquez avec des mentors ou connectez-vous à des forums en ligne pour partager des expériences et des conseils avec d'autres personnes se trouvant dans des situations similaires.
- Prendre soin de soi
 - Réservez du temps pour des activités personnelles, des passe-temps ou de l'exercice afin de maintenir votre bien-être physique et émotionnel.
 - Pratiquez la pleine conscience, comme la méditation ou la respiration profonde, pour réduire le stress.
 - Reconnaissez l'importance du repos et priorisez votre sommeil en tant qu'aspect essentiel des soins personnels.
- Impliquer les enfants et la famille élargie
 - Expliquez le diagnostic aux enfants en fonction de leur âge et encouragez-les à exprimer leurs sentiments.
 - Faites appel à des membres de la famille élargie ou à des amis proches pour les aider à s'occuper des enfants ou pour les encourager sur le plan émotionnel.



RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES FAMILLES

- Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer ([FCSN](#))
 - Mentorat entre pairs pour les membres des familles des pompiers diagnostiqués.
 - Outils et guides gratuits pour les aidants afin de les aider à surmonter les difficultés liées à un diagnostic de cancer.
- Programme de la Société américaine du cancer de soutien aux aidants
 - Ligne d'aide téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, offrant des conseils et un soutien émotionnel aux aidants.
 - Accès à des forums en ligne, à des guides pour les aidants et à des outils pratiques pour gérer les responsabilités quotidiennes.
 - Ligne d'aide de la [Société américaine du cancer](#) : 1 800 227-2345.
- Programmes d'aide aux employés (PAE)
 - Services de conseil confidentiels disponibles dans la plupart des services d'incendie.
 - Ressources pour surmonter le chagrin, le stress et les tensions émotionnels.
- Local and Online Support Groups
 - De nombreuses communautés et organisations spécialisées dans le cancer proposent des groupes de soutien aux aidants, en personne ou virtuellement. Ces groupes offrent un soutien émotionnel et des conseils pratiques.