



LA FONDATION  
canadienne des  
tumeurs cérébrales

# Demandez à l'expert : Être un proche aidant d'une personne touchée par une tumeur cérébrale

Par Maureen Daniels

## Que signifie être un proche aidant et que pouvez-vous faire pour être le meilleur dans votre nouveau rôle?

« Vous avez une tumeur au cerveau » ... six mots qui peuvent provoquer un sentiment d'inquiétude, de peur et de confusion. C'est certainement le cas de la personne atteinte de la tumeur au cerveau, mais également de ses proches.

Après le diagnostic initial, l'accent est mis sur les besoins du patient, son traitement et les autres décisions. Mais en tant que proche aidant, vous devez vous assurer que vos besoins sont également prioritaires, car il est important pour le patient que ses proches aidants soient également bien soignés. Le principal proche aidant peut souvent se sentir dépassé par les visites chez le médecin et les séances de traitement, ce qui entraîne une absence du temps de travail et contribue à un sentiment croissant de perte de contrôle.

N'ayez pas peur de demander de l'aide et acceptez-la quand elle est offerte. Si votre équipe de soins de santé a besoin de quelque chose, informez-la. Des services de support supplémentaires dont vous n'êtes pas au courant peuvent exister.

Les proches aidants doivent également avoir quelqu'un à qui parler de leurs sentiments et de leurs émotions. Le partage de vos peurs et de vos préoccupations avec une personne avec laquelle vous êtes à l'aise de parler peut être très utile pour soutenir votre santé émotionnelle et maintenir votre bien-être général. Certains proches aidants ont trouvé d'autres moyens de réduire le stress, comme écrire votre journal, le yoga ou la thérapie par l'art.

Répondre à vos propres besoins physiques est également important. Bien manger, se reposer et des exercices modérés réguliers aideront à maintenir votre endurance.

En tant que proche aidant d'une personne atteinte d'une tumeur au cerveau, votre bien-être physique, émotionnel et psychologique est aussi important que celui de votre patient. Veiller à ce que vous restiez en bonne santé tout au long de ce parcours se traduira par une qualité de vie améliorée pour tous les membres de la famille.

*Un merci tout spécial à Maureen Daniels, coordonnatrice du Centre des tumeurs cérébrales Gerry & Nancy Pencer à Toronto, en Ontario, pour avoir généreusement offert de son temps pour fournir cette information importante aux proches aidants. Maureen fait également du bénévolat en tant que membre du Groupe consultatif professionnel de la Fondation canadienne des tumeurs cérébrales.*