

# ACCOMPAGNER UN PROCHE



**Guide d'accompagnement pour les proches aidants de patients atteints d'un cancer.**

Document à destination des proches aidants de patients atteints d'un cancer  
Brochure créée en collaboration avec des équipes de l'hôpital de jour onco-hématologie du  
Centre Hospitalier Bretagne Atlantique





Ce carnet est le fruit d'une démarche collective autour d'un sujet à la fois professionnel et personnel. Il part d'un triple constat :

- L'aidant est souvent oublié et peu écouté pendant le parcours de soins de la personne aidée
- Nombreux sont ceux qui sont aidants, l'ont été à une période de leur vie ou pourront l'être demain
- Tout est fait dans notre société pour que le rôle d'aidant soit ressenti comme un devoir

Pour refléter la réalité, il a été essentiel de nous appuyer sur les témoignages d'aidants et de patients, afin d'être au plus près de leurs besoins.

Ainsi, ce livret a vocation à :

- apporter du réconfort,
- déculpabiliser certaines situations vécues par les aidants,
- apporter de l'aide dans les moments de doute et de prise de décision.

Un grand merci à l'ensemble des personnes ayant contribué à sa réalisation.

L'équipe soignante du CHBA de Vannes

*Carole Le Normand (cadre de santé), Aline Frerou-Duchemin (psychologue), Sabrina Harter (psychologue), Laetitia Le Gouas (infirmière), Sabrina Talbourdet (infirmière)*

---

## Introduction : Un message pour vous



Vous accompagnez un proche atteint d'un cancer. Peut-être au quotidien, peut-être par périodes. Vous faites des allers-retours entre les rendez-vous, les démarches, l'organisation de la maison... et vos propres obligations.

D'abord, une chose importante : **vous n'êtes pas seul(e)**. En France, **plus de 9 millions de personnes déclarent aider régulièrement un proche**<sup>(1)</sup>. Et beaucoup ne se reconnaissent pas tout de suite dans le mot « aidant » : on se dit plutôt conjoint(e), parent, enfant, ami(e)... **Vous pouvez choisir le terme qui vous convient le mieux.**

Il est aussi fréquent de penser que "c'est normal" d'être là. Et pourtant, **aider peut peser** : fatigue, charge mentale, émotions intenses, isolement, difficultés à concilier vie personnelle et travail...

Ce livret est fait pour vous. Son objectif est simple :

- **Mettre des mots** sur ce que vous vivez, sans jugement.
- **Vous aider à repérer vos besoins** (repos, relais, informations, soutien).
- **Vous donner des pistes concrètes** pour prendre soin de vous, tout en restant présent(e) pour votre proche.

Parce que votre proche n'a pas choisi d'être malade, et que vous n'avez pas choisi non plus cette situation. Autorisez-vous à vous poser cette question:

*Et moi,  
comment je vais ?*

Dès maintenant, vous pouvez consulter le questionnaire proposé à la fin du livret : Il vous aidera à faire le point sur votre rôle en tant qu'aidant et à évaluer l'impact que cela peut avoir sur votre équilibre de vie.

# QUI EST AIDANT ?

On devient souvent aidant **sans l'avoir décidé** : un traitement à gérer, des rendez-vous à organiser, des papiers à remplir, une présence à assurer... Et, petit à petit, "être là" devient une vraie part du quotidien.

**Dans la loi**, il existe une définition du proche aidant<sup>(2)</sup>. Elle insiste sur 3 idées simples :

**Vous aidez de façon régulière**  
(souvent, et pas "juste une fois").

**Vous n'êtes pas un professionnel**  
(vous n'êtes pas rémunéré(e) pour ça).

**Vous pouvez être de la famille... ou pas**  
(conjoint(e), parent, mais aussi ami(e), voisin, personne très proche).

En clair : si vous soutenez un proche de manière régulière, pour l'aider dans la vie quotidienne, **vous êtes peut-être déjà un(e) proche aidant(e)**. Et cela peut concerner aussi des situations de **maladie**.

## Du "rôle" à la "fonction" : vous ne portez pas tout ça seul(e)

Dans ce livret, on parle plutôt de "**fonction aidante**" que de "rôle d'aidant". Pourquoi ? Parce que cette fonction peut être : **portée à plusieurs, partagée, relayée, ajustée** selon les périodes.

Être aidant, ce n'est pas "tout faire". C'est souvent :

- **coordonner** (rdv, appels, informations).
- **soutenir** (écouter, rassurer, être présent(e)).
- **aider concrètement** (courses, repas, trajets, organisation).
- **faire le lien** quand c'est nécessaire (avec l'équipe soignante, le médecin traitant l'entourage).

### Des phrases et situations très fréquentes (témoignages)

- « *C'est moi qui gère et prépare son pilulier.* »
- « *Tous ces papiers, ces informations... je ne sais plus vers qui me tourner.* »
- « *Je suis ta femme / ton mari, pas ton infirmier(ère).* »

**Vous avez le droit d'avoir des limites.** Un(e) "aidant(e)", ce n'est pas quelqu'un qui s'épuise : c'est aussi quelqu'un qui sait dire "là, j'ai besoin d'aide" ou "ça, je ne peux pas le faire seul(e)".

# Les impacts sur votre vie : comment les reconnaître ?<sup>(3)(4)</sup>

Devenir aidant peut **bouleverser la vie personnelle et professionnelle**. Les responsabilités sont nombreuses et peuvent avoir « **un impact important sur votre santé morale et psychologique** » ainsi que sur vos relations. L'enjeu, ce n'est pas de "tenir coûte que coûte", mais de **repérer tôt** quand la situation commence à vous fatiguer.

## Impact sur votre santé

Cela peut se manifester par exemple par :



- une **fatigue** qui dure, une sensation d'“être vidé(e)”.
- un **épuisement mental** (trop de choses à penser, difficultés à se concentrer).
- un sentiment d'être souvent “sur le qui-vive”.

## Impacts sur votre vie personnelle et familiale



- moins de disponibilité pour le reste (enfants, couple, famille).
- tensions ou conflits (parfois pour des “petites choses”).
- impression de ne plus avoir de place pour vous.

## Impacts sur votre vie sociale et amicale



- sorties annulées, appels remis à plus tard.
- difficulté à parler de ce que vous vivez (peur d'inquiéter, de déranger).
- isolement qui s'installe.

## Impacts sur votre vie professionnelle et votre situation financière



- stress lié à la conciliation (rendez-vous, urgences, organisation).
- absences, aménagements, sentiment d'être “tiré(e) de partout”.
- parfois, inquiétudes financières si l'activité diminue.

## Impacts sur la relation avec votre proche



- fatigue, irritabilité, incompréhensions.
- impression de ne plus être “seulement” conjoint(e), enfant, parent... mais aussi organisateur(trice), coordinateur(trice), soutien permanent.

**Vous avez le droit de dire que c'est difficile.**

Reconnaître l'impact, ce n'est pas “se plaindre” : c'est **prendre la mesure de la réalité**, pour pouvoir demander du soutien avant d'être à bout.

# PRENDRE SOIN DE VOUS : un besoin, pas de l'égoïsme<sup>(5)</sup>

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre proche... Quand l'aidant s'épuise, l'accompagnement devient plus difficile, c'est une réalité !

Dans l'imaginaire collectif, l'aidant devrait être "fort", "résistant", "sur tous les fronts"... avec des injonctions qui pèsent : *tenir bon, ne pas craquer, gérer.*

Il peut aussi y avoir une idée tenace : **on ne peut pas être aidant et être aidé en même temps.** Or, dans la réalité, **se faire aider est souvent une condition pour tenir.** Ce constat, peut aussi être partagé par votre proche malade.

*« Ma femme s'occupe de moi 7/7 jours, j'ai beau lui dire que je peux venir seul en HDJ (hôpital de jour), mais elle tient toujours à m'accompagner. Cela me touche mais j'aimerais tellement qu'elle prenne aussi du temps pour elle. J'ai peur pour elle, j'ai peur qu'elle s'épuise et qui lui arrive au final la même chose qu'à moi ».*

Julien C.

*« Je m'inquiète pour ma fille, elle habite à 1 heure de route et elle doit être sur tous les fronts : son travail, ses enfants et être à mon chevet... »*

Anne Claire F.

*« Mon mari doit tout gérer à la maison, il refuse d'être aidé, je vois bien qu'il ne va pas bien, il a l'air si fatigué. Cela me rend coupable même si je sais que je n'ai pas choisi d'être malade »*

Violaine B.

## Changer de perspective, petit à petit :

- **S'autoriser à demander de l'aide** (même "un petit relais")
- **Prendre le temps de souffler** (même brièvement)
- **Reconnaître ses limites** (sans se juger)

**Un aidant épuisé est un aidant / accompagnant pouvant être en danger.**

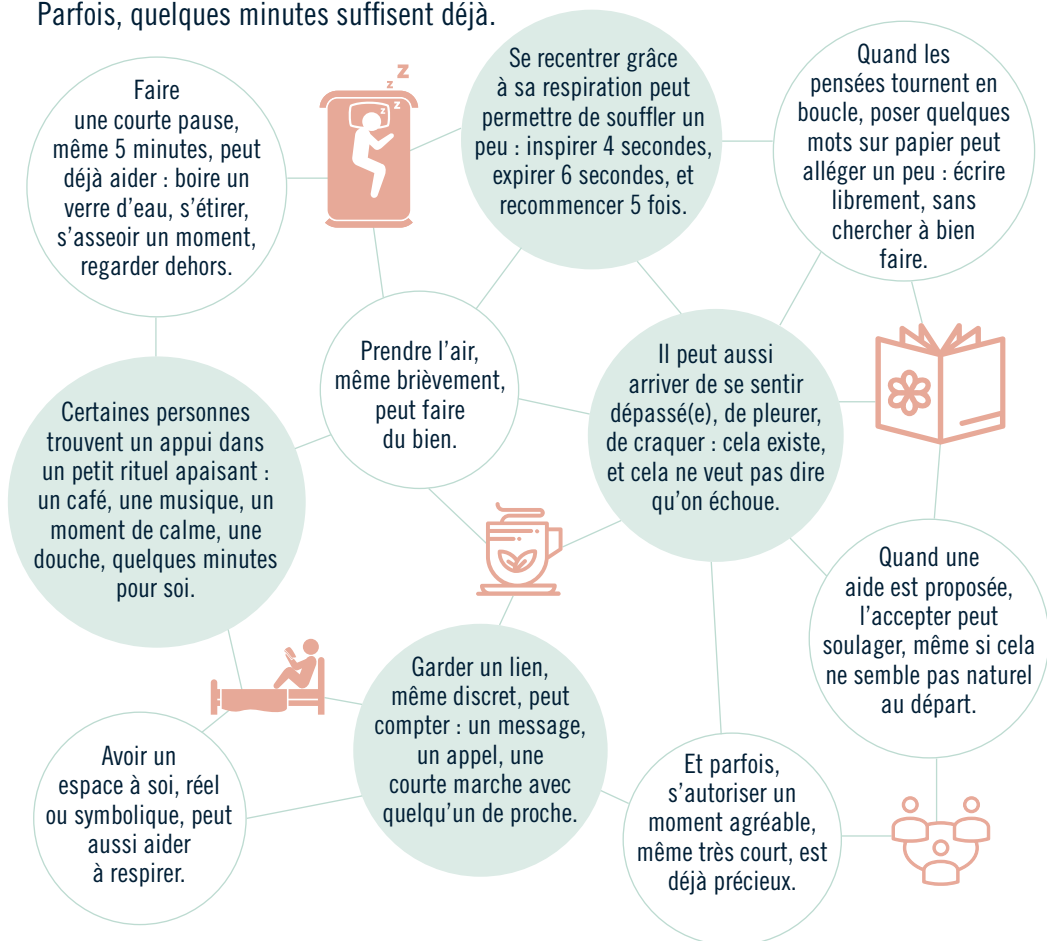
# QUELQUES CONSEILS de mieux-être au quotidien<sup>(5)</sup>

Il n'existe pas de bonne façon de faire, ni de rythme idéal.

Dans les périodes difficiles, chacun fait comme il peut, avec son énergie du moment, son organisation, ses contraintes.

Ces quelques idées, partagées par les équipes soignantes du Centre Hospitalier Bretagne Atlantique de Vannes, ne sont pas des objectifs à atteindre. Ce sont plutôt des repères simples, à choisir selon les jours, les envies ou les besoins.

Parfois, quelques minutes suffisent déjà.



# S'ORGANISER

## pour alléger le quotidien<sup>(5)</sup>

---

La manière de s'organiser peut soulager votre quotidien. Nous vous proposons quelques repères pour vous sentir moins seul(e) et moins débordé(e), **mais c'est vous qui choisissez ce qui peut vous convenir.**

### 1) Du relief aux priorités

Quand tout s'accumule, l'idée est de **remettre du relief** :



- Se demander : « **Qu'est-ce qui est vraiment indispensable aujourd'hui ? Qu'est-ce qui peut attendre ou être fait par quelqu'un d'autre ?** »
- S'autoriser un tri simple : “**à faire / à déléguer / à remettre**”
- **Accepter que tout ne sera pas fait.**

### 2) Des supports pour alléger la tête (si on en ressent le besoin)

Choisir un seul support (cahier, carnet, appli, agenda...) pour rassembler :



- **Rendez-vous**
- **Coordonnées utiles**
- **Questions à poser**
- **Traitements suivis par la personne aidée**

### 3) Le partage de la charge quand c'est possible

On peut proposer à l'entourage des choses **très concrètes** (plus c'est précis, plus c'est facile de dire oui) :



- **Repas / courses**
- **Enfants / trajets / démarches administratives**
- **Présence auprès du patient** (ex. 1h, une soirée, un RDV...)

**Demander de l'aide, c'est protéger ses forces, pas “échouer” !**

Sachez aussi qu'il existe un **congé de proche aidant**. Il permet au salarié de s'occuper d'une personne handicapée ou âgée ou en perte d'autonomie. Ce congé est accessible sous conditions et pour une durée limitée. Plus d'information en page 9.

### N'oubliez pas 2 choses importantes :

- Vous faites déjà beaucoup et de votre mieux pour votre proche.
- Il est normal que certaines journées vous semblent difficiles

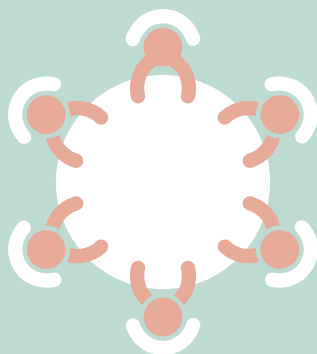
# S'ENTOURER : vous n'êtes pas seul

---

Les équipes soignantes conseillent souvent aux proches aidants de s'entourer, de ne pas s'isoler. Mais concrètement, comment faire ?

## Qui peut me soutenir ?

Différentes personnes et professionnels peuvent vous aider, **selon vos besoins du moment**.



**Associations** : elles proposent souvent information, écoute, accompagnement, ateliers, parfois soutien psychologique.

**Espaces de parole** : groupes de parole / temps d'échange (en présentiel ou à distance) pour parler de ce que vous vivez, poser vos questions, partager des astuces.

**Psychologues** (y compris via des associations) : pour déposer ce qui pèse, comprendre vos réactions, trouver des appuis concrets quand l'inquiétude prend de plus en plus place.

**Assistants sociaux** : pour être orienté(e) sur les démarches, les droits, les dispositifs et les relais possibles.

# Ressources et liens utiles

## Information & orientation en cancérologie

Cancer info (INCa) - informations pratiques, médicales, sociales

0 805 123 124 (service & appel gratuits)

lundi–vendredi 9h–19h /

samedi 9h–14h



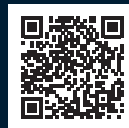
## Soutien psychologique (écoute)

Ligue contre le cancer - Écoute et soutien psychologique

0 800 940 939 (gratuit)

lundi–vendredi 9h–19h

(service anonyme/confidentiel, psychologues)



## Droits & démarches administratives (travail, congés, formulaires)

Service-public.fr - fiches officielles + démarches en ligne

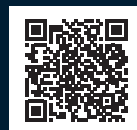
Congé de proche aidant  
(conditions / durée /  
démarches)



Allô Service Public  
(renseignement administratif par  
téléphone) : 3939



Annuaire des administrations  
(pour trouver un service près de  
chez vous)



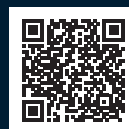
## Aides financières liées au congé

Allocation journalière du  
proche aidant (AJPA)



## Ressources générales “proches aidants”

Portail national des aidants  
(aidant.gouv.fr) - repères,  
actualités, ressources



Il existe aussi des **relais locaux** (associations, dispositifs de soutien, soutien psychologique, accompagnement social). Pour vous orienter près de chez vous, **renseignez-vous auprès des professionnels de santé.**

---

# Questionnaire : mon rôle d'aidant a-t-il un impact sur ma santé et mon bien-être ?

Objectif : Les équipes du Centre Hospitalier Bretagne Atlantique ont réfléchi à l'élaboration d'un questionnaire pour permettre aux proches accompagnants d'identifier l'impact de ce rôle sur leur équilibre de vie, leur santé et leur bien-être. **Ce questionnaire ne remplace pas un avis médical. Pour toute question, parlez-en à l'équipe soignante.**

1. Quel impact ce rôle d'accompagnant a-t-il sur votre vie familiale et/ou conjugale ?
2. Ce rôle d'accompagnant vous permet-il de maintenir un lien social et amical avec votre entourage ?
3. Identifiez-vous un impact sur votre vie et obligations professionnelles ?
4. Quel impact ce rôle d'accompagnant a-t-il sur votre situation financière ?
5. Avez-vous identifié des répercussions sur votre santé physique et psychique ?
6. Comment votre relation avec le proche aidé a-t-elle évolué ?

*Accompagner ma maman m'a beaucoup apporté. La posture que j'ai adopté pour cet accompagnement a été de tenter d'être un peu à distance c'est-à-dire ne pas penser et ressentir à sa place. Elle souhaitait que ma présence soit dans l'écoute mais aussi que je lui fasse penser à autre chose. Peut-être pour se protéger et la protéger.*

*Il est important de prendre la place qu'on a envie, il est important de se respecter, cela a aidé ma mère. Si on va mal, cela ne peut pas être aidant pour la personne concernée. Parfois, certaines décisions sont difficiles à prendre pour la personne qu'on accompagne comme pour nous.*

---

## Bibliographie

- (1) DREES - Les proches aidants en France en 2021  
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2023-02/InfographieProchesAidantsMAJ.pdf>
- (2) LEGIFRANCE - Code de l'action sociale et des familles  
[https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article\\_lc/LEGIARTI000031716507/2015-12-30](https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000031716507/2015-12-30)
- (3) HAS - Les aidants ont besoin de répit : la HAS publie des recommandations  
[https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3525859/fr/les-aidants-ont-besoin-de-repit-la-has-publie-des-recommandations](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3525859/fr/les-aidants-ont-besoin-de-repit-la-has-publie-des-recommandations)
- (4) INCA - Bienvenue sur l'espace pour les proches aidants  
<https://www.cancer.fr/proches-aidants>
- (5) INCA - Vivre auprès d'une personne atteinte d'un cancer  
<https://www.calameo.com/institut-national-du-cancer/read/00775960805bfe48074a8>

# SUPPORTERS

Votre allié au quotidien pour vous aider à mieux vivre votre cancer.

Consultez l'ensemble de nos brochures et tous nos autres contenus sur notre site :



<https://www.cancer-supporters.fr/>

FRA-NP-26-80026 – Mai 2026



AMGEN SAS  
Société par Actions Simplifiée au capital de 307.500 euros  
377 998 679 RCS Nanterre  
Workstation, 25 quai du Président Paul  
Doumer, 92400 Courbevoie

Imprimé par HH France SAS  
25 rue Anatole France  
92300 Levallois Perret

