

# Petit guide pour consoler une personne malade



LES CHOSES À (NE PAS) DIRE,

LES GESTES ET ATTENTIONS

QUI FONT DU BIEN

UNE BROCHURE PROPOSÉE PAR LE PODCAST  
*NAÎTRE PRINCESSE, DEVENIR GUERRIÈRE*



# À propos de ce guide

Je m'appelle Delphine Remy. Je suis l'auteure du livre *Cancer ? Je gère !* et la fondatrice du podcast *Naître princesse, devenir guerrière*.

Pendant mon cancer, j'ai été personnellement touchée par de nombreuses maladresses de la part de mon entourage. Mais je retiens que, la plupart du temps, elles partaient d'une bonne intention.

Dans mon travail ces quatre dernières années (interviews pour podcast, animation d'un groupe de soutien, contributions sur les réseaux sociaux...), j'ai constaté que cette problématique était récurrente, et qu'il y a bien souvent **un fossé abyssal entre l'état d'esprit des malades et la perception qu'en ont les personnes bien portantes. Il y a encore tant de non-**

**dits !** J'aimerais que, tous ensemble, nous puissions continuer à les lever pour réduire ce fossé. Parce que nous avons tous une personne malade dans notre entourage, il était temps de créer ce petit guide simple et pratique. Il a été construit de manière collaborative, grâce à la communauté du podcast *Naître princesse, devenir guerrière*.

**naître  
princesse,  
devenir  
guerrière.**

by Delphine Remy



Chers aidants, amis, conjoints,  
collègues, familles, boss, soignants,

Une pensée pour vous : il est parfois très  
difficile de trouver les bons mots pour consoler  
une personne malade, et pourtant, comme le dit  
Christophe André,

**“ il vaut mieux être "mal consolé" ”  
que pas consolé du tout.**

Accompagner une personne malade peut nous  
confronter à notre propre impuissance. Nos paroles sont  
souvent teintées de nos peurs, de nos croyances, de  
notre vécu et peuvent être mal reçues. Qu'il s'agisse de  
maladresses, de bonnes intentions un peu à côté de la  
plaque, de mésinformation, ou d'être à mille lieues de  
comprendre la réalité de l'autre... nos mots ont un impact  
et peuvent parfois faire mal.

Comment faire ? Que dire ? Dire trop ou trop peu ? Parler  
trop ou trop peu ? Être trop présent ou pas assez ?

Ce petit guide est là pour vous aider à consoler une  
personne malade. C'est un condensé de bienveillance  
et d'informations qui vous permettra de mieux  
accompagner vos proches.

Je vous embrasse bien fort ♥

*Delphine*





## Les choses à (ne pas) dire

### Demandez-lui :

*“Comment te sens-tu ?”*

Et c'est tout. Laisser parler l'autre, c'est éviter de parler soi-même quand on ne sait pas quoi dire.

*“Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?”*

*“As-tu besoin de quelque chose de précis ?”*

*“J'ai envie de t'aider, pourrais-tu me dire ce dont tu as besoin exactement ?”*

### Dites-lui aussi :

*“Tu as le droit...”*

D'être en colère, d'avoir peur, de pleurer, d'éprouver un sentiment d'injustice, d'être épuisé-e, de te plaindre, d'avoir envie de baisser les bras...

*“Je suis là pour toi.”*

*“Je t'appelle pour prendre de tes nouvelles.”*

*“Je reste près de toi, mais on ne doit pas nécessairement parler, je suis juste là pour te tenir la main.”*



### Ne dites (surtout) pas...

*“Oui, mais tu es FORT·E et COURAGEUX·SE, moi je ne pourrais pas !”*

On fait attention au narratif, car certains qualificatifs peuvent être vécus comme des injonctions.

Et si, en plus, la personne malade est complètement à plat au moment où l'on prononce ces mots, elle le sera davantage. Ces adjectifs peuvent aussi induire que celles et ceux que la maladie a emportés n'étaient pas assez forts...

### Ne minimisez pas et ne vous comparez pas

*“Cancer du sein ? Ah ! ça va, ça aurait pu être pire...”*

On évite d'émettre un avis sur le niveau de gravité supposé de la maladie, et on évite aussi d'énumérer toute la liste des connaissances, et connaissances de connaissances, qui ont eu le même cancer (et qui sont morts).

*“T'as pas eu de chimio ? Alors c'est moins grave...”*

*“T'as eu une chirurgie conservatrice ? Ah, c'est cool !”*

*“T'as pas perdu de cheveux ? C'est un petit cancer...”*

*“Tes cheveux repoussent ? C'est bon, on tourne la page alors !”*

### Ne lui dites pas de “garder le moral”

*“Le moral, c'est 90 % de la guérison !”*

Une telle affirmation entraîne, chez la personne qui est complètement à plat, une impression qu'elle ne pourra pas guérir. On évite aussi le : “Tout est dans la tête, il faut vouloir guérir !” De manière générale, on évite les leçons de morale.



“Tu n’es pas la seule dans ton cas.”

“Tu verras, tu trouveras la vie plus belle après...”

“Il y a d’autres moyens pour avoir des enfants.”

“Ça va aller !”

## Évitez à tout prix les injonctions et les conseils non sollicités

“Tu **devrais** essayer cela”, “tu **devrais** sortir de chez toi”, “il **faut** que tu penses à autre chose”, “il **faut** que tu bouges”, “il **faut** que tu voies un psy”...

Et on les remplace par de gros câlins !



# Les gestes et attentions qui font du bien

## Les petites attentions qui font toute la différence

### ♥ Des petites surprises hyper personnalisées

Une carte signée, une carte postale de vacances, un dessin fait par les enfants ou par une amie artiste, un livre avec un petit signet personnalisé...

### ♥ Un "relais amical"

Organiser des petites visites, si c'est ce dont la personne malade a besoin et si elle n'est pas trop fatiguée.

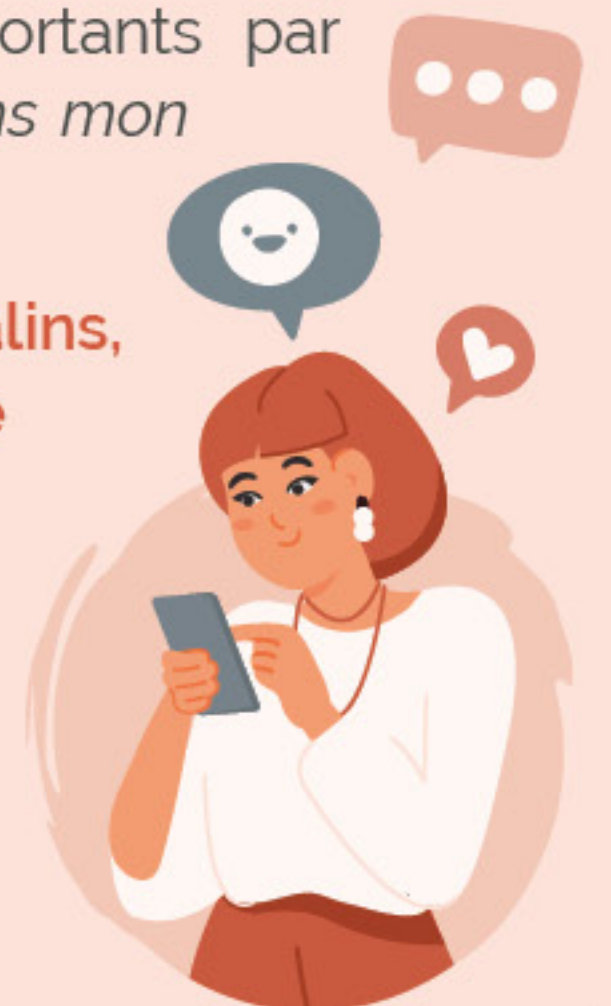
### ♥ Lui proposer de **la mettre en contact avec une connaissance qui a traversé la même épreuve** et qui pourrait répondre à ses questions.

### ♥ Lui envoyer des suggestions de **livres**, de films ou de séries.

### ♥ **Des SMS en pagaille** qui ne demandent pas de réponse. Essayer de se souvenir des jours importants par quelques mots : “Je pense à toi, tu es dans mon cœur” ou par une jolie photo.

### ♥ Parfois, la personne malade a **besoin de câlins, de toucher, d'étreinte, d'une main posée sur la sienne**.

### ♥ Proposer d'accompagner la personne malade pour une petite **balade** permet de passer du temps avec elle et de lui faire du bien.





## Des petits cadeaux qui font du bien et réchauffent le cœur

### ♥ Des fleurs, des fleurs et encore des fleurs

Un petit bouquet, même à 3 euros, au retour d'un séjour à l'hôpital, d'une journée de traitements, le jour d'une annonce.



### ♥ Une cagnotte organisée par les amis ou les collègues

Pour s'offrir des massages détente, une box bien-être, des produits utiles et adaptés aux traitements, qui sont parfois si onéreux (crèmes, vernis, maquillages, bonnets, foulards...).

## Les aides pratiques au quotidien

### ♥ S'organiser à plusieurs pour livrer des repas pendant les périodes les plus compliquées (post-chirurgie, premiers jours post-traitements).



### ♥ Offrir de l'aide logistique (le ménage est éprouvant pour la personne qui n'a pas d'aide : changer les draps, faire la lessive, etc.) et administrative pour alléger la charge physique et mentale de la personne malade.

### ♥ Aider pour les navettes (conduire les enfants à l'école, faire les trajets à l'hôpital).

### ♥ Aider pour les courses : acheter de la nourriture en plein traitement peut être un véritable challenge lorsque la fatigue, et parfois les nausées, sont là.

### ♥ Aider pour le suivi scolaire et la garde des enfants pendant les traitements.

## Soyez là pour les étapes importantes

### ♥ Au moment d'une annonce.

### ♥ Lors du rasage de la tête.

### ♥ Aux rendez-vous médicaux si la personne est seule. Éventuellement pour prendre des notes si elle le souhaite, car il est parfois difficile de tout retenir quand on est sous le choc et que l'on doit prendre des décisions importantes.

### ♥ La veille d'une opération (n'hésitez pas à faire des visites à l'hôpital).

### ♥ Pour les journées de contrôle, en envoyant un petit message la veille ou en proposant d'accompagner la personne si elle le souhaite.



**Attention :**  
les personnes malades ou en traitements sont souvent immuno-déprimées.  
Ne leur rendez pas visite si vous êtes malade !



## Laissez un espace pour...

- ♥ **Parler de la maladie**, des angoisses, des doutes, des peurs, des rendez-vous médicaux. Laissez parler l'autre.
- ♥ Parler d'autre chose aussi pour **changer les idées** de la personne malade, et pourquoi pas la faire parler de ses rêves et de ses projets ?

## Les petits gestes pour apaiser le sentiment de solitude

- ♥ **Ne pas isoler** la personne malade.
- ♥ **Ne pas penser à sa place**, par exemple en ne l'invitant pas parce qu'on suppose qu'elle est trop fatiguée.
- ♥ Si la personne le souhaite, **la tenir au courant de ce qui se passe dans l'entreprise** où elle travaille, sans lui mettre de pression.
- ♥ Continuer à **proposer des sorties, des distractions**.
- ♥ Continuer à **laisser des petits messages de soutien** et des SMS qui ne demandent pas de réponse.

## Des petits objectifs qui font du bien

- ♥ Proposer des **week-ends** entre amis pour offrir à la personne des perspectives sympathiques pendant son parcours de soins.
- ♥ Proposer des **petites sorties** que la personne malade adore (voir la mer, visiter une ville, aller dans son resto préféré, s'asseoir sous un grand arbre dans un parc, aller au cinéma...).



# L'après

## Ne minimisez pas l'après-maladie

Pour l'entourage, c'est fini ! Les cheveux repoussent s'ils sont tombés, on veut tourner la page, et c'est compréhensible. Mais la réalité du malade est souvent bien différente. L'après-maladie peut provoquer une sensation de grand vide, voire une dépression pendant laquelle la personne n'est pas encore celle qu'elle était avant ni celle qu'elle devient.

## Rester présent sur la longueur

- ♥ Dès l'annonce.
- ♥ Durant l'après.
- ♥ Mais aussi pendant les traitements, qui **durent parfois toute une vie**.





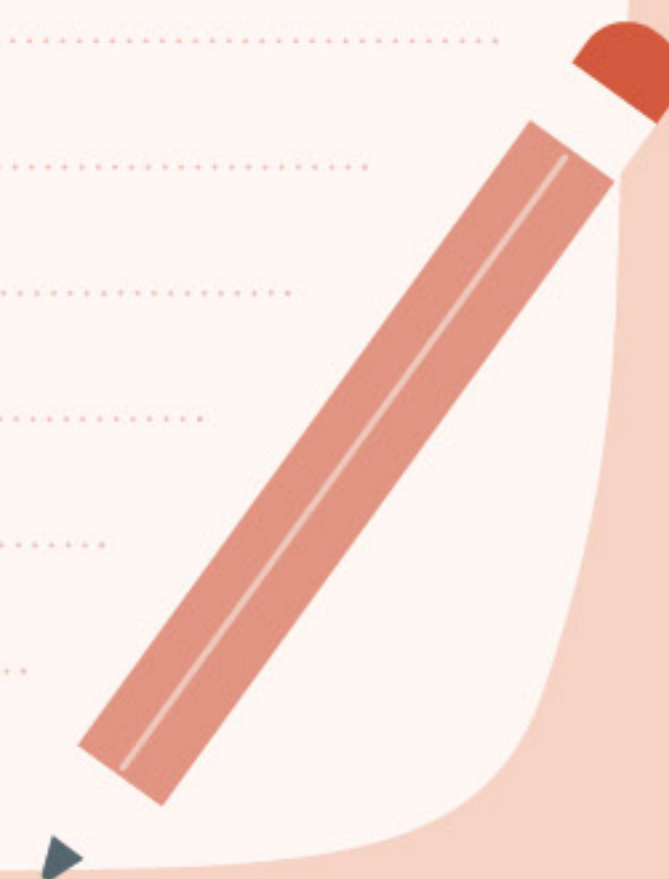


Cette brochure contient des informations générales qui ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier et n'ont pas vocation à remplacer une consultation médicale.

Si vous êtes un(e) patient(e), nous vous invitons à consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié pour toute question relative à votre santé.



Lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.





# NOTES



# Pour continuer la découverte

Mon souhait est de pouvoir offrir un espace où tous les sujets liés à la maladie, quelle qu'elle soit, sont abordés sans tabou ni jugement mais avec bienveillance, complicité et respect.



Découvrir  
le **site internet**



Écouter  
le **podcast**



Cette brochure a été diffusée  
avec le soutien institutionnel des laboratoires MSD France,  
La Roche Posay, Lilly France, Pfizer et Pierre Fabre  
qui ne sont pas intervenus dans sa réalisation.

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

*Lilly*

 **MSD**

 **Pfizer**

  
**Pierre Fabre**