

## ÉMOTIONS ET AMITIÉS

La gestion de émotions et de la santé mentale chez les jeunes ayant vécu un cancer pédiatrique est une préoccupation cruciale, car elle combine des défis spécifiques liés à la lutte contre la maladie avec des problèmes couramment rencontrés par les adolescents.

### Émotions

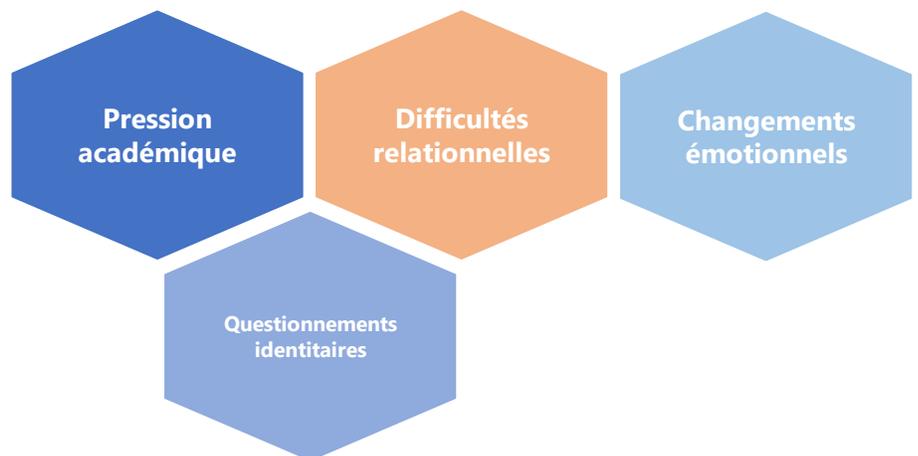
**En tant que jeune ayant été traité pour un cancer pédiatrique, tu peux faire face à des problèmes tels que :**

- L'anxiété liée aux visites médicales de suivi.
- La peur de la récurrence.
- L'appréhension quant aux nouveaux problèmes de santé.
- Ressentir des émotions complexes, allant de la gratitude pour ta rémission à la colère et à la frustration pour les perturbations que la maladie a causées dans ta vie.
- Toutes ces émotions sont légitimes.**



En plus de ces défis spécifiques, tu partages également les problèmes courants auxquels les adolescents sont confrontés. Tu peux ressentir :

Il est important d'avoir un soutien adapté. N'hésite pas à chercher des ressources pour t'aider à gérer les émotions complexes associées à ton expérience de la maladie. Il existe des espaces pour t'exprimer, explorer tes sentiments et trouver des moyens pour faire face à ces défis.



Voici quelques ressources qui pourraient t'être utiles :

## Aide psychosociale professionnelle

- **Parle à ton équipe médicale** : Ton équipe médicale (médecin de famille, infirmière). Ils seront là pour t'écouter et te référer à d'autres services au besoin.
- **Services aux familles de Leucan** : Leucan accompagne les familles à chaque étape de la maladie en offrant écoute, soutien et solutions adaptées grâce à une équipe de conseillères aux services aux familles. [Clique sur ce lien](#) pour trouver la conseillère de ta région.
- **Services communautaires** : [trouvez le CLSC](#) de votre quartier afin de connaître les services psychosociaux qui pourraient t'être offerts.
- **Programme à Félix de la Fondation québécoise du cancer** : dédie une section de son site aux services et ressources disponibles pour toi. Leur section sur les émotions te fournira des trucs susceptibles de t'aider à les gérer. De plus, si tu te poses la question « Ai-je besoin d'une aide professionnelle? », tu y trouveras un [questionnaire d'auto-évaluation](#) qui peut t'aider à déterminer si des services d'intervention psychosociale te seraient utiles.
- **Fondation québécoise du cancer** : offre des [ateliers d'art-thérapie](#) à toute personne atteinte de cancer, jusqu'à un an après la fin de ses traitements. Ils sont également proposés à leurs proches aidants.
- **Ordre des psychologues du Québec** : tu cherches un psychologue? Tu peux aller sur le [site web de l'Ordre des psychologues du Québec](#) pour trouver un psychologue proche de toi, en fonction de tes besoins.
- **Autres services** : renseigne-toi à ton école ou ton lieu de travail. En tant qu'étudiant, tu pourrais avoir accès à des services psychologiques à prix réduit, ou des déductions.



## Lignes d'écoute ou d'information

- **Ligne 811** : tu peux [appeler au 811](#) pour recevoir des conseils et des réponses à des questions d'ordre de la santé physique ou psychologique par des professionnels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Tu peux choisir;
  - **L'option 1** pour des conseils en santé
  - **L'option 2** pour un des conseils pour un problème psychosocial ou en santé mentale
  - **L'option 3** pour des recommandations pour des soins de santé si tu n'as pas de médecin de famille.
- **Ligne 211** : tu es à la recherche d'une ressource, mais tu ne sais pas par où commencer? Appelle ou envoie un texto au 211. [La ligne 211](#) est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour offrir de l'information, de l'écoute et de l'orientation vers les ressources

communautaires disponibles dans la région, tel que l'accès à des services sociaux, la recherche d'organismes d'aide, les ressources pour la santé mentale, les services d'urgence, l'aide alimentaire, le logement, l'emploi et bien plus encore.

- **Tel-jeunes** : offre un service d'aide téléphonique et de soutien destiné aux jeunes au Québec, âgés de 5 à 20 ans. Il offre une écoute empathique, des conseils et des informations sur une variété de sujets tels que la sexualité, la santé psychologique et la consommation de drogues et d'alcool, ainsi qu'une intervention en cas de crise ou de danger. Les jeunes peuvent les contacter par téléphone au **1-800-263-2266** (6h à 2h), par texto au **514-600-1002** (8h à 22h30), ou par [clavardage en ligne](#) (8h à 22h30). [Pour plus d'information](#).
- **Jeunesse J'écoute** : offre un service d'aide téléphonique et de soutien pour les jeunes au Canada. Il offre une écoute attentive et confidentielle, des conseils et des informations sur divers sujets, ainsi qu'une intervention en cas de crise ou de danger. Les jeunes peuvent les contacter par téléphone au **1-800-668-6868**, par texto en textant le mot PARLER au **686868**, ou par [clavardage en ligne](#) (19h à minuit). [Pour plus d'information](#).
- **Drogue, Aide et Référence** : Appelle au **1 800 265-2626** partout au Québec, ou **514 527-2626** à Montréal et ses environs pour du soutien, information et références pour personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage. [Pour plus d'information](#).



Pour la détresse élevée :

- **Ligne québécoise de prévention du suicide** : pour obtenir une aide immédiate si tu as des pensées suicidaires, tu peux rejoindre **1866 APPELLE (277-3553)** par téléphone ou **535353** par texto. Tu peux aussi te rendre aux urgences de l'hôpital le plus près de chez toi, ou appeler le 911 en cas de danger pour ta vie ou d'un proche.
- **Ligne d'aide Crise de Suicide** : Ce service est disponible pour tout le Canada, incluant le Québec. Tu peux composer le **988** par téléphone ou par texto pour obtenir de l'aide.

## Espaces et regroupements

- **Locaux Aire ouverte** : [Aire ouverte](#) offre différents services adaptés à la réalité des jeunes de 12 à 25 ans. C'est possible d'y obtenir, notamment, des services en santé mentale ou physique. Sur place, des conseils pour les études, le travail, le logement ou des renseignements sur l'aide financière et juridique sont aussi donnés. Les locaux *Aire ouverte* sont situés dans des lieux facilement accessibles à pied, en transport en commun ou en voiture. Chaque *Aire ouverte* est accessible à tous, peu importe l'endroit où la personne se trouve ou d'où elle vient. [Clique sur ce lien](#) pour en voir davantage sur les services offerts et pour trouver le local le plus près de chez toi.

- **Regroupement des maisons des jeunes du Québec** : une maison des jeunes est un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyens critiques, actifs et responsables (non spécifique au diagnostic de cancer). Pour trouver une maison des jeunes dans ton secteur, [clique sur ce lien](#).
- **Associations et les clubs étudiants** : bonne façon de socialiser avec d'autres jeunes. Il existe également plusieurs communautés en ligne qui partagent probablement tes centres d'intérêt (p. ex. : séries de télévision/film, sports, groupe de musique, etc.).

## Réseautage et activités

Pour parler ou côtoyer quelqu'un ayant vécu une expérience similaire, voici des organismes et des activités :

- [Service de jumelage téléphonique](#) de la *Fondation québécoise du cancer* te permet, en toute confidentialité, de partager ton expérience et de discuter des répercussions de la maladie sur ta vie avec une personne qui est passée par là. Pour en savoir plus, tu peux communiquer avec la Ligne Info-cancer à [cancer15-39@fqc.qc.ca](mailto:cancer15-39@fqc.qc.ca) ou au **1 800 363-0063** (du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h).
- [Groupes de soutien](#) (en personne ou virtuel) mis sur pied par la *Fondation canadienne des tumeurs cérébrales*, pour les jeunes ayant vécu une tumeur cérébrale.
- [La centrale 12-17 de Leucan](#) offre un soutien psychosocial individuel, des camps et des expéditions de plein air adaptés visant à briser l'isolement avec d'autres jeunes ayant un vécu similaire, de l'art-thérapie, des ateliers d'écriture et plus! Les activités sont destinées aux jeunes de 12-17 ans atteints de cancer, guéris, en rechute, ou leur fratrie.
- [Expéditions d'aventure thérapeutique](#) organisées par la *Fondation sur la pointe des pieds* pour des jeunes atteints de cancer. Bien plus que des sorties de plein air, ces aventures offrent une occasion de côtoyer des jeunes qui partagent les mêmes réalités, d'échanger et de se comprendre sans avoir besoin d'expliquer les choses. C'est aussi une opportunité de tisser des liens profonds en relevant ensemble des défis, comme bien des jeunes souhaitent le faire à cette période de la vie.





## ***Vous avez des commentaires?***

*Veillez vous adresser à Marika Monarque (étudiante en recherche au doctorat en psychologie) par courriel : [traqimplantation@gmail.com](mailto:traqimplantation@gmail.com)*

*Nous accueillons toute rétroaction ou suggestion concernant cette page web.*

***Veillez noter que nous ne pouvons répondre à vos questions concernant votre état santé.***

***Le cas échéant, nous vous invitons à vous adresser directement à votre équipe médicale.***

*La formulation de certaines phrases de ce site fut enrichie par l'utilisation de l'intelligence artificielle ChatGPT d'OpenAI.*

**Conception:** Léandra Desjardins (clinicienne-chercheure), Nadège Gendron Granger (étudiante au baccalauréat en psychologie), Wendy Louis-Delsoin (patiente-partenaire), Marika Monarque

