



## CANCER Les mots qui apaisent

**On connaît tous cette situation où, face à un proche malade, on ne parvient pas à verbaliser son soutien, aussi sincère soit-il. Petite approche ultra-pratique des paroles à dire et... à taire.**

Ce n'est pas de la maladresse, et encore moins de l'indifférence. Mais quand on aimerait consoler, aider et apaiser, les phrases ne sortent pas toujours et l'inspiration nous déserte. Delphine Remy, ayant souffert d'un cancer du sein à 45 ans, est autrice (« Cancer ? Je gère ! ») et créatrice d'un podcast en oncologie, « Naître princesse, devenir guerrière ». Son dernier livre, « Etre là », est notamment le fruit de nombreux témoignages de soignants, de proches et de personnes touchées par des maladies aiguës ou chroniques tout comme de handicaps. (19,90 €, en autoédition, infos : <https://cancer-je-gere.blog/>). Son objectif, bienveillant comme une main tendue ? « Réduire le fossé entre malades et non-malades, offrir des clés aux aidants et s'adresser aux patients afin qu'ils se sentent moins seuls. » Pourtant, elle en reste consciente : « Il n'existe pas de réponse toute faite, de recette miracle ni surtout de solution universelle. »

### Pratiquez l'écoute active

En agissant ainsi, on ne cherche pas les discours les plus adéquats, ni à combler les silences. On se tait en restant présent et en laissant un espace de liberté. On ne tente pas d'arrêter les larmes mais plutôt de les accueillir. On laisse son corps s'exprimer par un regard doux, un buste penché vers l'autre, une respiration partagée, voire un contact physique avec une main posée sur une épaule.

### Oubliez les injonctions

Tels « Sois fort », « Reste positif », « Tu vas gagner ce combat », etc. Même en partant d'une bonne intention, cela ajoute une pression supplémentaire. On évite encore les comparaisons inutiles (« Ma belle-sœur a aussi eu un cancer du sein »), ou pire, de renier ses émotions (« Ne te mets pas dans cet état », « Garde le moral, c'est 90 % de la guérison »).

### Zappez les conseils non sollicités

Ils sont toujours envahissants et parfois dangereux : « Ce médecin a guéri ma cousine avec des traitements différents », « Il faut jeûner pendant une chimio ou prendre telle infusion/complément, etc. ». Ce n'est pas ainsi que vous aiderez celui ou celle qui est en souffrance.

### Alors, que dire ?

Voici quelques exemples de phrases-panséments, à adapter selon son ressenti :

- « Tu as le droit d'être triste, en colère, découragé, etc. »
- « Tu n'as rien à prouver, tu fais déjà de ton mieux. »
- « C'est injuste ce qu'il t'arrive. »
- « Tu n'as rien fait pour mériter cela. »
- « Tu as le droit de traverser cela sans chercher d'explications ou de sens à la maladie. »
- Sans oublier la plus belle des phrases, à répéter et respecter : « Ça va être dur mais je suis là, avec toi. » ■

## ON NE BOURGEONNE PLUS !

Terminée l'époque où l'acné se traitait à grands coups de karcher et actifs agressifs ! Désormais, on mise sur la douceur (les peaux sensibles disent merci !) et une meilleure perception de l'affection. Cette nouvelle gamme rééquilibre le microbiote cutané (ces bonnes bactéries présentes naturellement) grâce à son ingrédient phare, le canonia allysis. On aime la mousse nettoyante légère (14,95 €), le gel frais matifiant (18,90 €) et surtout la lotion corporelle en spray (19,95 €), pour soigner les zones difficilement accessibles. Forte Pharma Vincobiosis Acneic, en pharmacie.



## SECRETS DE SUPER-AÎNÉS

Appelés « superagers » outre-Atlantique, ce sont des seniors de plus de 80 ans dont la mémoire est similaire à celle d'un sexagénaire. Leurs secrets sont explorés depuis vingt-cinq ans par l'université Northwestern (Etats-Unis). Et ce ne sont ni des régimes fous, ni une génétique de rêve mais... leurs relations sociales. Extravertis, ils sociabilisent facilement, ce qui réduit le stress, dont le cortisol, responsable d'inflammation chronique qui pourrait endommager les cellules cérébrales. Et si on allait enfin parler à son voisin ?

# 1/4

La date à laquelle les pharmaciens délivreront les antibiotiques à l'unité (juste la quantité nécessaire). Cela réduit l'automédication et donc la résistance aux antibiotiques en évitant de garder des médicaments chez soi.

