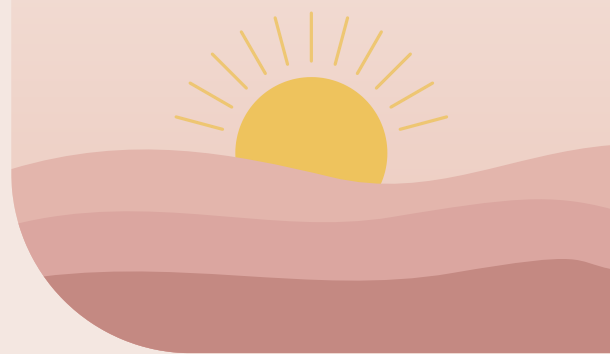


Le décalage avec les proches

Quand eux pensent que c'est fini, et que toi, tu es encore en chemin.



Quand les traitements s'arrêtent, l'entourage se réjouit, souvent avec un immense soulagement. Toi, tu as parfois encore besoin de temps. Ce décalage est fréquent, et il peut faire mal. Il ne veut pas dire que tes proches ne t'aiment pas, ni que tu exagères. Vous ne vivez simplement pas cette étape au même rythme.

LE CERCLE DU DÉCALAGE

1

Les traitements sont terminés.

2

Tes proches pensent que c'est fini.

3

Tu fais comme si tout allait bien.

4

Tu te sens seul·e avec ce qui reste.

5

Et le décalage grandit.

IL EST NORMAL DE...

- te sentir décalé·e quand on te dit « c'est fini »
- ne plus avoir envie de tout raconter
- être déçu·e par certaines personnes
- avoir besoin d'être entouré·e autrement

Premier pas. La demande précise

2 MIN • SANS MATÉRIEL

Tes proches ne savent pas toujours quoi faire. Une demande claire leur donne une façon concrète d'être là.

1 Choisis une personne en qui tu as confiance.

2 Complète : « Cette semaine, ce qui m'aiderait, c'est... »

3 Dis-le ou écris-le, sans avoir à te justifier.

Inspirée de la communication affirmée, travaillée en TCC. Une demande précise est souvent plus facile à entendre qu'un « ça ne va pas ». Si parler te coûte trop, tu peux simplement montrer cette fiche.

Cher toi qui te sens incompris·e,

moi aussi, on m'a fait croire qu'en rémission, je pouvais retrouver ma vie d'avant. Tu n'es pas seul·e. Ton chemin ne s'arrête pas avec les traitements, et tu as le droit de le dire.

Chloé

POUR LES PROCHES

Ce n'est pas fini parce que les traitements le sont. Continue de demander : « Et toi, comment tu vas, vraiment ? »

Si c'est trop lourd. Si tu te sens très isolé·e, la Ligue contre le cancer (0 800 940 939, appel gratuit) propose écoute et soutien. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.