

L'amour à la française

Chère lectrice, cher lecteur,

L'amitié, l'amour sincère, font partie de nos meilleurs traitements contre le cancer.

Une étude parue en 2013 dans le *Journal of Clinical Oncology* indique que les personnes pouvant compter sur un conjoint ont 20 % de risques en moins de mourir de leur maladie [1].

Quel que soit le type de cancer, leurs chances de survie sont plus élevées que pour les personnes seules.

Et pour certains types de tumeurs (cancer de la prostate, du sein, colorectal, de l'œsophage, du cerveau et du cou), le simple fait d'être marié augmente plus les chances de survie que la chimiothérapie !

Bien sûr, ce n'est pas le fait de porter une alliance au doigt qui change la donne.

Un conjoint rend de nombreux services pratiques : il conduit le malade à l'hôpital, s'assure qu'il a bien toutes ses affaires (son pyjama, ses pantoufles ou son oreiller favori, mais aussi sa nourriture, son livre, sa musique), il s'assure qu'il prend bien ses médicaments, qu'il se nourrit et boit correctement, l'aide à se laver, le rassure et l'aide à se reposer.

Il lui donne les nouvelles de l'extérieur qui l'intéressent, avertit l'entourage, organise et suscite des visites réconfortantes.

Il donne l'alerte à l'équipe médicale en cas de problème non repéré. Il participe aux prises de décision sur les traitements et contribue à ce que le meilleur choix soit fait.

Il tient compagnie au malade, enfin il lui apporte de l'attention et de l'affection !

Les patients ont aussi plus de chances de recevoir un traitement complet lorsqu'ils sont accompagnés d'une personne présente et pro-active, comme le sont souvent les conjoints.

D'autres études ont montré que les personnes mariées ont plus tendance que les personnes seules à suivre un traitement jusqu'au bout, même lorsque le

traitement est douloureux physiquement et nécessite de fréquentes visites à l'hôpital, ce qui est le cas en général des traitements contre le cancer.

Avoir une famille proche augmente de 70 % les chances qu'un patient respecte son traitement, selon un commentaire médical de David Kissane, du Centre contre le cancer *Memorial Sloan-Kettering* à New York.

D'autres recherches enfin avaient indiqué que les patients mariés manifestaient moins de symptômes de dépression, détresse et d'anxiété que les personnes seules. Or, le stress affaiblit le système immunitaire et la dépression peut aussi empêcher un patient de faire une visite nécessaire chez le médecin. Les personnes dépressives qui développent un cancer ont 39 % de risques en plus d'en mourir [2].

Il est aussi possible que la présence d'un conjoint incite les gens à se faire diagnostiquer plus rapidement lorsque les premiers symptômes inquiétants apparaissent.

Importance de l'amitié

Ces données scientifiques ne concernent pas que les personnes mariées. Elles sont lourdes de signification pour toutes les personnes qui ont un ami ou une personne qu'elles aiment touché par le cancer.

En effet, elles montrent qu'être présent, aider son ami à naviguer dans le système médical, à se rendre à ses rendez-vous et suivre ses traitements peut faire une énorme différence sur les chances de s'en sortir.

La vie de votre ami n'est pas uniquement entre les mains de ses médecins.

Elle est aussi réellement entre vos mains. Vous pouvez être là, ou ne pas être là.

La conséquence est que votre ami aura plus ou moins de chances d'avoir la vie sauve.

« Cette étude montre que le soutien du conjoint est d'une importance critique pour améliorer les chances de survie des patients malades du cancer. Mais pour les personnes qui ne sont pas mariées, toute l'équipe soignante - les infirmières, psychologues et travailleurs sociaux - doivent apporter un soutien social supplémentaire » a déclaré Gregory Masters, oncologue (médecin du cancer) et porte-parole de l'association américaine d'oncologie clinique.

Mais il est évident que, plus encore que des travailleurs sociaux, c'est la

présence de bons amis, de vrais amis, qui peut faire la plus grande différence.

Cultiver les amitiés

L'amitié sincère, comme l'amour, ne se décide pas.

Néanmoins, certaines attitudes peuvent durablement éloigner les gens autour de vous et compromettre une relation d'amitié qui aurait dû exister.

Ainsi, il est important d'éviter de critiquer, condamner et de se plaindre. Sur le coup, dire du mal des gens semble un moyen facile et rapide d'éveiller l'intérêt. Mais l'expérience montre que le fait de tenir des propos négatifs donne aux autres une mauvaise image de vous et leur apprend à devenir méfiants à votre égard.

De même, se plaindre est un sujet de conversation facile au départ, mais les gens apprendront vite à vous éviter pour ne pas avoir à vous écouter.

Par contre, il est important de donner votre avis sincère et honnête quand on vous le demande.

Intéressez-vous sincèrement aux autres. Encouragez votre interlocuteur à parler de lui-même, et écoutez attentivement ce qu'il vous dit, sans chercher à ramener la conversation sur vous-même, ni raconter les anecdotes qui vous tiennent à cœur, même si vous les trouvez excellentes. Laissez l'autre personne s'exprimer la plupart du temps. Ne reprenez la parole que très peu, pour dire l'essentiel.

Faites en sorte que votre interlocuteur se sente important, mais sans le manipuler, sans hypocrisie. Car si vous êtes sincère dans votre démarche, vous trouverez forcément de bonnes raisons de trouver cette personne importante ; toute personne est, à sa manière, importante.

Montrez de la considération pour les opinions des autres. Ne dites pas « C'est n'importe quoi » ou « c'est faux ! ». Essayez de vous placer dans la perspective de votre interlocuteur, de comprendre les expériences et les réflexions qui l'ont amené à penser de cette façon. N'essayez pas de lui prouver qu'il a tort, de lui faire perdre la face.

Souriez. Souvenez-vous du nom des gens. Le nom d'une personne est, à ses oreilles, le mot le plus doux et le plus important qui soit, dans toutes les langues !

Vous devez à tout prix vous souvenir du nom des personnes que vous rencontrez, et l'utiliser dans la conversation. Ainsi par exemple, lorsque vous

La Lettre Santé Nature Innovation par Jean-Marc Dupuis
est un service d'information gratuit sur la santé, la nutrition et le bien-être.

parlez avec Nicolas, au lieu de dire : « Qu'en pensez-vous ? », dites « Qu'en pensez-vous, Nicolas ? ». Et encore une fois, écoutez sincèrement et patiemment son point de vue. Essayez honnêtement de comprendre ses idées et ses désirs, plutôt que de lui imposer les vôtres.

Enfin, rendez service dès que vous le pouvez, comme vous pouvez. Votre but ne doit pas être de vous faire des amis aujourd'hui pour qu'ils viennent, demain, vous rendre visite à l'hôpital !

Votre but est de faire en sorte d'avoir vous-même le maximum de personnes qui auront du plaisir à vous voir arriver le jour où elles seront hospitalisées. Comme dit le Sage, « le reste vous sera donné de surcroît ».

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis