

Je ne sais pas quoi dire

Le guide des proches quand la maladie bouleverse tout

Quand quelqu'un qu'on aime est malade, on veut aider. Mais on peut avoir peur de mal faire, de dire une phrase de trop, de poser la mauvaise question, ou au contraire de ne plus savoir comment être là.

Vous n'avez pas besoin de trouver les mots parfaits.

Vous avez surtout besoin de rester humain, présent et juste.

Dans ce guide : écouter, parler, proposer de l'aide, respecter les limites, traverser les contrôles, l'après-traitement et les moments où l'on se sent soi-même démuni.

Laurence Noel · NOEL Éditions



Vous n'avez pas besoin de trouver les mots

parfaits

Quand une maladie entre dans une vie, elle entre aussi dans les relations. Le proche veut rassurer, protéger, alléger, trouver une solution. Et pourtant, ce qui aide le plus n'est pas toujours ce qui « répare ».

*Parfois, la meilleure phrase est simplement :
« Je suis là. Tu n'as pas besoin de me rassurer. »*

Une personne malade peut avoir besoin de parler aujourd'hui et pas demain. Elle peut vouloir des informations, puis vouloir penser à autre chose. Elle peut demander de l'aide et, quelques heures plus tard, avoir besoin de reprendre seule la main sur quelque chose.

Ce que ce guide vous propose

- ✓ Comprendre ce qui peut se jouer dans la relation
- ✓ Repérer les phrases qui blessent sans le vouloir
- ✓ Apprendre à écouter sans chercher tout de suite une solution
- ✓ Proposer une aide concrète sans imposer
- ✓ Respecter les silences, les refus et les changements d'envie
- ✓ Prendre aussi soin de votre propre équilibre

1

Écouter

Ce que l'autre vit, même lorsque cela vous met vous-même mal à l'aise.

2

Comprendre

La peur, la fatigue, l'irritabilité, les contradictions, le besoin d'espace.

3

Agir juste

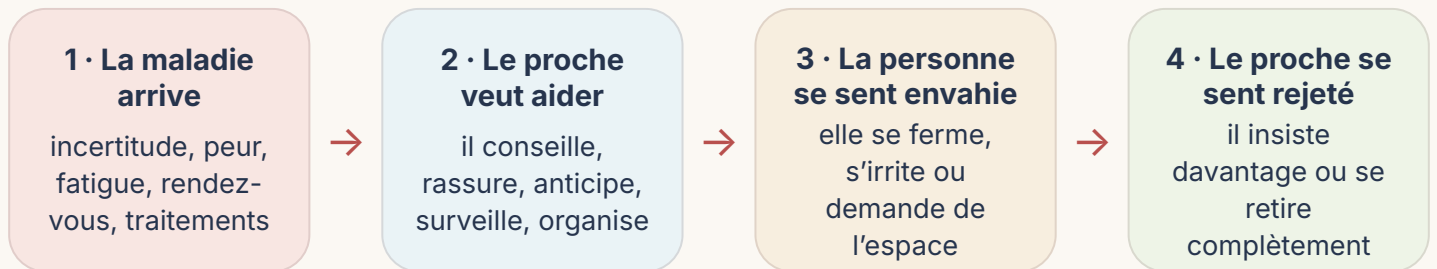
Proposer des gestes utiles, précis, adaptés à ce qui est réellement demandé.

*Votre rôle n'est pas de faire disparaître ce que l'autre ressent.
Votre rôle peut être de ne pas le laisser seul avec.*

La maladie ne touche pas seulement le corps

Elle modifie les rôles, le rythme du quotidien, les projets, la manière de communiquer et parfois même l'image que chacun a de l'autre. Comprendre cela permet de moins personnaliser certaines réactions.

Ce qui peut se passer entre deux personnes



Plus chacun réagit à la peur de l'autre, plus la relation peut se tendre. **Nommer ce mécanisme permet déjà de desserrer la boucle.**

Ce que la personne malade peut vivre

- Le sentiment d'avoir perdu une partie du contrôle
- Une fatigue qui rend moins disponible
- Le besoin d'être considérée autrement que comme « malade »
- Une envie de protéger ses proches en ne disant pas tout
- Une irritabilité qui n'est pas forcément dirigée contre vous

Ce que le proche peut vivre

- L'impuissance et la peur de perdre l'autre
- Le besoin de faire quelque chose pour se rassurer
- La culpabilité de ne pas en faire assez
- La frustration lorsque son aide est refusée
- Une fatigue émotionnelle qu'il n'ose pas toujours reconnaître

Deux personnes peuvent s'aimer énormément et ne pas vivre la maladie de la même façon.

Pourquoi dit-on parfois exactement ce qui n'aide pas ?

La plupart des maladresses ne viennent pas d'un manque d'amour. Elles viennent souvent de la peur, de l'impuissance ou du besoin de faire baisser immédiatement la tension.

1

Je veux rassurer

Alors je dis : « Ça va aller. » Pourtant, je n'en sais rien. Je cherche surtout à rendre la peur moins présente.

2

Je veux réparer

Je donne des conseils, des solutions, des noms de médecins, des régimes, des témoignages. L'autre peut se sentir submergé.

3

Je veux redonner du courage

Je dis : « Sois fort », « bats-toi », « reste positif ». Cela peut faire croire qu'il faudrait bien vivre sa maladie.

4

Je veux éviter ma propre peur

Je change de sujet, j'humorise trop vite ou je minimise. Ce n'est pas forcément volontaire.

Avant de parler, une question simple

« Est-ce que je suis en train d'aider l'autre... ou d'essayer de calmer mon propre inconfort ? »

Il n'y a rien de honteux à constater que l'on a peur. Le remarquer permet simplement de choisir une réponse plus ajustée.

Si je ne sais pas quoi dire

Je peux le reconnaître franchement.

Si j'ai peur de pleurer

Je peux être ému sans demander à l'autre de me consoler.

Si je veux proposer une solution

Je peux d'abord demander : « Tu veux que je t'écoute ou qu'on cherche ensemble ? »

Une bonne intention devient plus aidante lorsqu'elle laisse encore de la place à l'autre.

Des mots bien intentionnés qui peuvent **faire mal**

Une phrase peut sembler encourageante pour celui qui la prononce et être reçue comme une injonction, une minimisation ou une négation de ce qui est vécu.

« **Il faut rester positif.** »

Peut donner l'impression qu'il faudrait cacher la peur, la colère ou la fatigue.

« **Il faut te battre.** »

Peut transformer la maladie en épreuve de volonté et rendre la personne responsable de son évolution.

« **Au moins, tu as...** »

Comparer ou chercher immédiatement un côté positif peut réduire la place de ce qui fait réellement mal.

« **Je connais quelqu'un qui...** »

Les histoires des autres ne prédisent pas la sienne et peuvent augmenter l'inquiétude.

« **Tout arrive pour une raison.** »

Peut être vécu comme une explication imposée à quelque chose qui n'a pas de sens pour la personne.

« **Tu as bonne mine !** »

L'apparence ne dit rien de la fatigue, de la peur ou de ce qui est traversé intérieurement.

« **Maintenant, c'est fini.** »

La fin des traitements ne signifie pas toujours la fin des conséquences physiques ou émotionnelles.

« **Moi, à ta place...** »

Vous n'êtes précisément pas à sa place. Une proposition est souvent plus douce qu'un conseil.

*Le problème n'est pas d'avoir parfois une phrase maladroite.
Le problème serait de ne jamais laisser l'autre nous dire
comment il la reçoit.*

Ce que je peux dire à la place

Au lieu de...	Je peux essayer...
« Ne t'inquiète pas. »	« Je vois que ça t'inquiète. Tu veux m'en parler ? »
« Ça va aller. »	« Je ne sais pas ce qui va se passer, mais je peux être là avec toi. »
« Sois fort. »	« Tu n'as pas besoin d'être fort avec moi. »
« Il faut penser positif. »	« Tu as le droit d'avoir peur ou d'en avoir marre aujourd'hui. »
« Appelle-moi si tu as besoin. »	« Je peux passer jeudi avec des courses. Est-ce que cela t'aiderait ? »
« Qu'est-ce que les médecins ont dit exactement ? »	« Tu me racontes seulement ce que tu as envie de partager. »
« Il faut que tu sortes un peu. »	« Tu veux que je vienne marcher dix minutes avec toi, ou tu préfères rester tranquille ? »
« Tu dois te reposer. »	« De quoi ton corps a besoin aujourd'hui ? »

Décrire plutôt que prédire

« Tu as peur » est différent de « il va forcément se passer quelque chose ».

Proposer plutôt qu'imposer

Une proposition laisse une porte de sortie et préserve l'autonomie.

Demander plutôt que supposer

« Qu'est-ce qui t'aiderait ? » vaut souvent mieux qu'une solution toute faite.

Les mots les plus aidants ne sont pas toujours les plus brillants. Ils sont souvent les plus simples.

Quand la maladie vient d'être annoncée

Après une annonce importante, la personne peut retenir très peu de choses, poser plusieurs fois la même question, avoir besoin de parler sans arrêt ou au contraire ne rien vouloir dire. Il n'existe pas de réaction « normale » unique.

Dans les premières heures

- ✓ Ralentir. Éviter de demander immédiatement tous les détails.
- ✓ Demander : « Tu veux parler, ou tu préfères juste que je reste avec toi ? »
- ✓ Aider sur une chose concrète : transport, repas, enfants, rendez-vous.
- ✓ Noter les informations importantes si la personne le souhaite.
- ✓ Respecter le fait qu'elle puisse ne pas savoir ce dont elle a besoin.

Ce qui peut attendre

- Faire des recherches pendant des heures sur Internet
- Appeler toute la famille sans son accord
- Donner des conseils thérapeutiques non demandés
- Projeter déjà toutes les étapes à venir
- Demander « comment ça va ? » dix fois dans la même journée

Trois phrases qui suffisent souvent

« Je suis là. »

« Tu n'as rien à décider avec moi maintenant. »

« Dis-moi seulement ce dont tu as besoin aujourd'hui. »

Et si je suis moi-même sous le choc ?

Vous avez le droit d'être bouleversé. Mais si possible, trouvez aussi un espace ailleurs pour déposer votre propre peur : un autre proche, un professionnel, un ami. Cela évite que la personne malade se retrouve à devoir vous rassurer au moment où elle-même essaie de tenir.

Dans les premiers jours, la présence vaut souvent davantage qu'un grand discours.

15 phrases simples et utilisables

Vous n'avez pas à être original. Vous pouvez choisir une phrase qui vous ressemble, la dire simplement, puis laisser de l'espace.

01 « Je suis là. »

02 « Tu n'as pas besoin de me rassurer. »

03 « Tu veux que je t'écoute ou qu'on cherche une solution ? »

04 « Je ne sais pas quoi dire, mais je n'ai pas envie de disparaître. »

05 « Tu peux me dire que tu ne veux pas en parler. »

06 « Qu'est-ce qui serait le plus utile aujourd'hui ? »

07 « Je peux venir sans parler de la maladie. »

08 « Tu veux que je t'accompagne ? »

09 « Je peux simplement rester un moment. »

10 « Tu as le droit d'en avoir marre. »

11 « Je n'ai pas besoin de tout comprendre pour être là. »

12 « Tu veux que je prévienne quelqu'un pour toi ? »

13 « Est-ce que tu veux être seul, ou tu préfères une présence ? »

14 « Tu me dis si je vais trop loin. »

15 « On peut parler d'autre chose aussi. »

Une phrase juste laisse toujours la possibilité à l'autre de dire oui, non, pas maintenant ou autrement.

Écouter n'est pas attendre son tour pour répondre

Lorsque quelqu'un parle de sa peur, nous cherchons spontanément quoi dire ensuite. Or l'écoute commence souvent quand on cesse de préparer la réponse.

Le mode « réparer »

- Je coupe pour proposer une solution
- Je cherche immédiatement le côté positif
- Je raconte une histoire similaire
- Je pose beaucoup de questions
- Je tente de convaincre : « tu verras, ça ira »

Le mode « écouter »

- Je laisse la phrase se terminer
- Je reformule : « donc ce qui te pèse, c'est... »
- Je tolère quelques secondes de silence
- Je demande : « tu veux que je continue à t'écouter ? »
- Je ne transforme pas chaque émotion en problème à résoudre

Elle parle

peur, fatigue, injustice,
solitude



Je ralentis

je respire, je ne me
précipite pas



Je reformule

« je comprends que ça te
pèse »



Je vérifie

« tu veux une idée ou
juste être entendu ? »

Une règle très utile

Avant de conseiller, demander la permission.

« J'ai une idée. Tu veux que je te la propose ? » permet à l'autre de garder la main. Un conseil demandé n'a pas le même effet qu'un conseil imposé.

Écouter, ce n'est pas ne rien faire. C'est parfois faire exactement ce dont l'autre avait besoin.

Accompagner n'est pas **contrôler**

Quand on a peur pour quelqu'un, il est tentant de surveiller, rappeler, vérifier, décider ou anticiper. Cela part souvent d'un bon sentiment, mais peut donner à l'autre l'impression de perdre encore davantage d'autonomie.

Présence	« Je suis disponible si tu veux. »	aidant
Proposition	« Je peux t'accompagner demain, si tu le souhaites. »	aidant
Soutien	« Tu préfères que je conduise ou que je t'attende après ? »	aidant
Surveillance	« Tu as pris ton médicament ? Tu as mangé ? Tu as appelé ? » répété sans demande.	à ajuster
Contrôle	Décider à la place de l'autre alors qu'il peut encore décider lui-même.	à éviter

Questions à me poser

- ✓ Est-ce que cette aide a été demandée ?
- ✓ Est-ce que j'ai proposé ou imposé ?
- ✓ L'autre peut-il encore dire non ?
- ✓ Est-ce que je respecte son rythme ?
- ✓ Est-ce que mon aide lui rend de l'autonomie ou lui en retire ?

Une phrase très utile

« *Dis-moi ce que tu veux garder pour toi, et ce sur quoi tu veux que je t'aide.* »

L'aide la plus juste n'est pas forcément la plus importante. C'est celle qui correspond réellement au besoin du moment.

Aider, c'est parfois faire. C'est aussi savoir ne pas faire à la place.

Proposer une aide facile à accepter

« Appelle-moi si tu as besoin » est généreux, mais il oblige la personne à identifier son besoin, oser demander, choisir qui appeler et parfois accepter de se sentir dépendante. Une proposition précise est souvent plus légère.

Repas

« Je cuisine demain. Je peux déposer une portion chez toi à 18 h. Ça te va ? »

Courses

« Je vais au supermarché. Envoie-moi trois choses à prendre, je te les dépose. »

Transport

« Je suis disponible mardi matin pour t'emmener au rendez-vous. »

Enfants

« Je peux récupérer les enfants mercredi et les garder deux heures. »

Administratif

« Si tu veux, on peut trier ensemble les papiers pendant vingt minutes. »

Présence

« Je peux passer une demi-heure sans programme particulier. »

1

Je propose

Une action précise, une durée, un moment.

2

Je laisse le choix

« Ça te conviendrait ? » et non « je vais faire ça ».

3

J'accepte le non

Refuser aujourd'hui ne signifie pas rejeter la personne qui propose.

Le test des 3 C

Concret

je sais ce qui est proposé

Court

la demande n'est pas écrasante

Choisi

je peux dire oui ou non

Une aide précise est souvent plus facile à accepter qu'une disponibilité infinie.

Un « non » n'est pas forcément un

rejet

La personne peut vouloir préserver son autonomie, être fatiguée, avoir déjà trop de monde autour d'elle, ne pas savoir ce qui lui ferait du bien, ou simplement ne pas avoir envie de recevoir de l'aide aujourd'hui.

Ce que mon cerveau peut me raconter

- « Elle ne veut pas de moi. »
- « Je ne sers à rien. »
- « Elle préfère les autres. »
- « Si je n'insiste pas, je l'abandonne. »
- « Elle ne se rend pas compte qu'elle a besoin d'aide. »

Ce que je peux me rappeler

- Un refus peut concerner l'aide, pas la relation.
- Le besoin peut changer demain.
- Conserver de l'autonomie est précieux quand beaucoup de choses échappent déjà.
- Je peux rester disponible sans rester en attente permanente.
- Je peux demander comment garder le lien autrement.

Réponses possibles

« D'accord. Je ne vais pas insister. »

« Je reste disponible si tu changes d'avis. »

« Tu préfères qu'on parle d'autre chose ? »

« Qu'est-ce qui serait moins intrusif pour toi ? »

Quand faut-il quand même réagir ?

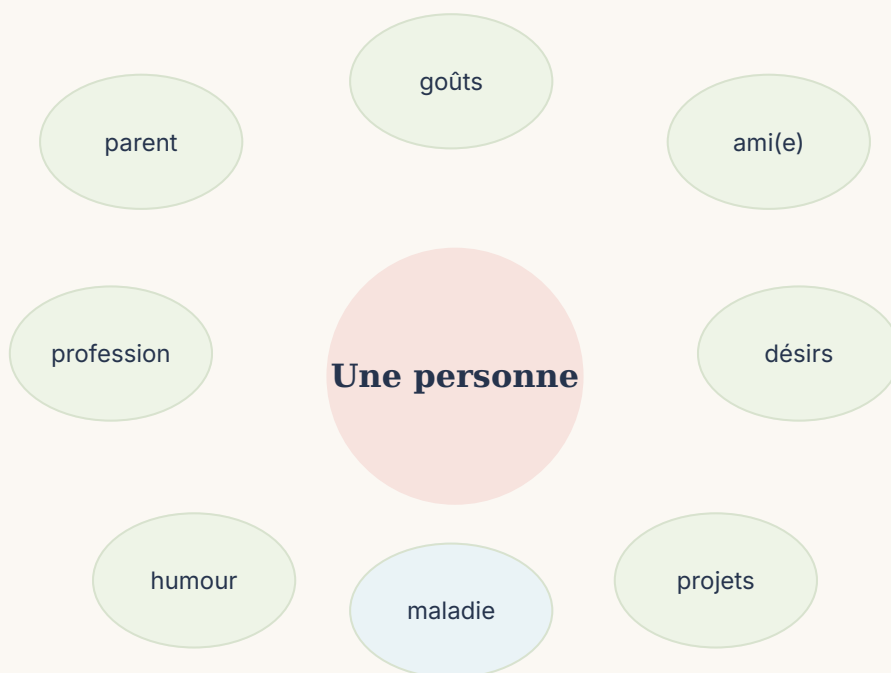
Respecter l'autonomie ne signifie pas ignorer une situation de danger manifeste. Si vous pensez qu'une personne est en danger immédiat, qu'elle ne peut plus assurer sa sécurité ou qu'elle exprime des idées suicidaires, demandez rapidement l'aide d'un professionnel ou des services d'urgence.

Respecter un refus, c'est aussi reconnaître que l'autre reste une personne capable de choix.

La personne malade n'est pas la

maladie

À force de rendez-vous, de messages, de questions et de traitements, certaines personnes ont l'impression que toute leur identité est devenue médicale. Ne pas vouloir parler de la maladie peut être une façon de retrouver un peu de vie ordinaire.



Ce que je peux faire

- ✓ Demander la permission avant de parler santé
- ✓ Continuer à proposer des activités ordinaires
- ✓ Envoyer un message qui ne demande aucune nouvelle médicale
- ✓ Partager une anecdote, un film, une recette, un souvenir
- ✓ Accepter que la maladie ne soit pas le sujet principal

Des phrases qui ouvrent

- « Aujourd'hui, on peut parler d'autre chose. »
- « Tu veux me raconter quelque chose qui n'a rien à voir avec les soins ? »
- « Je peux juste venir boire un café. »
- « Tu me dis si tu veux des nouvelles du monde extérieur plutôt que des questions. »

Être proche, c'est aussi continuer à voir la personne entière derrière le patient.

Contrôles, résultats, récurrence :

comment répondre ?

La peur demande souvent une certitude que personne ne peut donner. Dire « tout ira bien » peut soulager quelques secondes, puis laisser la personne seule lorsque l'incertitude revient.

Elle dit

« Et si le cancer revenait ? »



Je peux répondre

« Je comprends que cette possibilité te fasse peur. Aujourd'hui, on n'a pas encore cette information. »

Elle dit

« Je suis sûr qu'ils vont trouver quelque chose. »



Je peux répondre

« Ton cerveau part déjà vers le pire. Tu veux qu'on revienne à ce qu'on sait aujourd'hui ? »

Elle dit

« Je n'en peux plus d'attendre. »



Je peux répondre

« Je peux attendre avec toi. On n'a pas besoin de résoudre la suite maintenant. »

Ce qui aide

- ✓ Rester au présent
- ✓ Éviter les témoignages catastrophiques
- ✓ Proposer une activité courte pendant l'attente
- ✓ Accompagner au rendez-vous si c'est souhaité
- ✓ Respecter le besoin de silence après le résultat

Ce qu'il vaut mieux éviter

- Promettre que tout ira bien
- Multiplier les recherches Internet
- Faire soi-même un diagnostic
- Dire « arrête d'y penser »
- Comparer avec un autre patient

Vous n'avez pas à donner une certitude. Vous pouvez aider l'autre à traverser l'incertitude.

Colère, tristesse, injustice : accueillir sans

tout accepter

La maladie peut augmenter la fatigue, la peur, la frustration et la sensation de perdre le contrôle. Comprendre ce contexte ne signifie pas devoir accepter toutes les paroles ou tous les comportements.

Je peux accueillir

- les larmes
- le silence
- la colère contre la situation
- les contradictions
- le besoin de s'isoler

Je peux nommer

- « Je vois que tu es à bout. »
- « Je comprends que ce soit injuste. »
- « Je peux rester là sans chercher de solution. »

Je peux poser une limite

- « Je peux entendre ta colère, mais pas être insulté. »
- « Je reviens plus tard si on n'arrive plus à se parler correctement. »

La différence entre comprendre et tout excuser

Comprendre pourquoi une personne réagit durement permet de moins personnaliser. Mais une relation reste une relation : chacun a besoin d'un minimum de respect et de sécurité.

Si la tension monte

ralentir, parler moins, baisser le ton, reporter une discussion non urgente

Si je me sens blessé

attendre un moment plus calme pour le dire sans accusation

Si cela devient répétitif

chercher du soutien extérieur et redéfinir ce que je peux réellement porter

Être présent ne demande pas de s'effacer entièrement.

Attention au « maintenant, c'est fini »

La fin des traitements peut être une bonne nouvelle et rester une période difficile. Le corps a changé, la fatigue peut persister, la peur de récurrence peut apparaître, le retour au travail ou à la vie sociale peut être compliqué. Le soulagement de l'entourage et le vécu de la personne ne sont pas toujours synchronisés.

Traitements

tout le monde sait qu'il se passe quelque chose

Fin des traitements

l'entourage pense parfois
« retour à la normale »

L'après

la personne doit parfois reconstruire ses repères, son corps, son identité et son rythme

Phrases qui peuvent isoler

- « Maintenant, tourne la page. »
- « Le principal, c'est que tu sois guéri. »
- « Tu devrais être soulagé. »
- « Ça y est, tu peux reprendre comme avant. »

Phrases qui laissent de la place

- « Comment tu vis cette période, toi ? »
- « Je comprends que finir les traitements ne règle pas tout d'un coup. »
- « Tu n'as pas besoin de reprendre au même rythme qu'avant. »
- « Je peux continuer à être là, même après. »

Pour le proche aussi, c'est un changement

Pendant les traitements, vous aviez peut-être un rôle clair : accompagner, conduire, organiser, soutenir. Après, il faut parfois redéfinir la relation et laisser l'autre reprendre progressivement sa place sans vous sentir inutile.

La fin des traitements n'est pas toujours la fin de l'histoire. C'est parfois le début d'une autre étape.

Aider sans s'épuiser

On peut aimer quelqu'un et être fatigué. On peut vouloir aider et avoir besoin de repos. On peut être présent sans être disponible à toute heure. Reconnaître ses limites protège aussi la relation.



Si je donne en permanence sans récupérer, ma capacité d'écoute et de patience finit par diminuer.

Signes d'épuisement

Irritabilité, sommeil perturbé, boule au ventre avant les appels, sentiment de ne jamais en faire assez.

Ce qui aide

Relais, repos, activités personnelles, parler à quelqu'un qui n'est pas la personne malade.

Ce que je peux dire

« Je suis disponible ce soir, mais pas cette nuit. » « Je peux venir une heure. »

Ce que je peux arrêter

Vouloir tout porter seul, répondre immédiatement à tout, cacher toute fatigue pour paraître solide.

Mon périmètre réaliste

Ce que je peux faire sans m'épuiser : _____

Ce que je dois partager avec d'autres : _____

Ce que je ne peux pas porter : _____

La personne à qui je peux parler : _____

Prendre soin de soi n'est pas abandonner l'autre. C'est rendre sa présence plus durable.

Préparer ce qui peut m'aider à rester

juste

Dans les moments tendus, on revient facilement à ses automatismes. Préparer quelques repères à l'avance permet de retrouver plus vite une manière d'être qui vous ressemble.

Mes phrases utiles

Quand je ne sais pas quoi dire :

.....

Quand l'autre a peur :

.....

Quand je veux proposer de l'aide :

.....

Quand je dois poser une limite :

.....

Mes relais

Une personne de confiance :

.....

Un proche qui peut prendre le relais :

.....

Un professionnel ou service ressource :

.....

Ce que je veux éviter

- ✓ Rassurer trop vite
- ✓ Donner un conseil sans demander
- ✓ Comparer avec quelqu'un d'autre
- ✓ Me rendre disponible sans limite
- ✓ Parler à la place de l'autre

Ce que je veux garder

- ✓ La simplicité
- ✓ Le respect du rythme
- ✓ La possibilité de dire non
- ✓ Des moments sans maladie
- ✓ Ma propre vie aussi

Ma phrase repère

« Je n'ai pas besoin de tout résoudre. Je peux être présent, demander, écouter et ajuster. »

Un proche utile n'est pas un proche parfait. C'est un proche capable d'ajuster sa place.

Je ne sais pas quoi faire aujourd'hui

Quand vous hésitez, revenez à ce petit arbre de décision. Il ne donne pas une réponse parfaite : il vous aide à choisir le prochain geste le plus simple.

La personne semble en difficulté



Y a-t-il un danger immédiat ou une urgence médicale ?

OUI

Contacter les services d'urgence ou l'équipe médicale adaptée.

NON

Continuer.



Est-ce qu'elle veut parler ?

OUI

Écouter avant de conseiller. Demander ce qui est attendu de vous.

NON

Respecter. Proposer une présence ou un sujet différent.



Y a-t-il quelque chose de concret que je peux proposer ?

OUI

Faire une proposition précise et facile à refuser.

NON

Rester simplement en lien sans chercher à « servir ».

Si je me sens perdu

Je peux dire : « Je ne sais pas quoi faire, mais je suis là. Qu'est-ce qui serait le moins lourd pour toi ? »

Si je suis épuisé

Je peux demander un relais et dire clairement ce que je peux encore faire.

Si je crains de mal faire

Je peux demander directement : « Est-ce que ma manière d'être là t'aide ? »

Quand on ne sait pas quoi faire, commencer par ne pas décider à la place de l'autre.

Laurence Noel

PALLIATHÉRAPEUTE · ÉCOUTE ·
ACCOMPAGNEMENT · ÉCRITURE

J'accompagne depuis plusieurs années des personnes confrontées à la maladie, à l'après-cancer, au rôle d'aidant, à la perte d'autonomie, à la fin de vie et au deuil.

Dans mes accompagnements comme dans mes écrits, mon intention reste la même : rendre plus compréhensibles les périodes qui bouleversent profondément une vie, mettre des mots sur ce qui est difficile à expliquer et proposer des repères concrets pour avancer.



Ce que j'accompagne

La maladie et
ses
bouleversements

L'après-cancer

Les aidants

L'angoisse et
l'incertitude

La perte
d'autonomie

La fin de vie

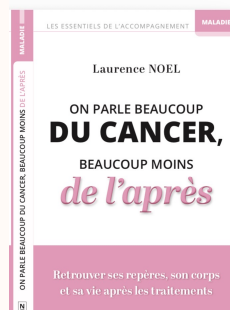
Le deuil

Les essentiels de l'accompagnement

J'écris actuellement une collection de livres pratiques consacrée aux grandes étapes de l'accompagnement. Des ouvrages accessibles, concrets et profondément humains, pensés pour les personnes directement concernées comme pour leurs proches.

Ils aborderont notamment la maladie et ses bouleversements, l'après-cancer, les aidants, la perte d'autonomie, la fin de vie et le deuil.

PREMIER LIVRE À PARAÎTRE · FIN NOVEMBRE 2026



Retrouver ses repères, son corps et sa vie après les traitements

Restons en lien

Instagram :

@laurencenoel.palliatherapeute

Site : laurencenoel.com



MON SITE



MON
INSTAGRAM

*Si ce guide vous a été utile,
vous pouvez le transmettre à
quelqu'un qui en aurait besoin,
me suivre sur Instagram ou
vous inscrire à mes prochaines
ressources.*

Ce guide propose des repères d'accompagnement et ne remplace pas un avis médical, psychologique ou une prise en charge professionnelle lorsque celle-ci est nécessaire.