

Les traitements sont terminés et maintenant ?

Le guide pour retrouver peu à peu ses repères après le cancer

La fin des traitements est souvent imaginée comme un retour à la vie d'avant, une page qui se tourne. Mais dans la réalité, elle peut ouvrir une période plus floue, faite de fatigue persistante, de peur de récurrence, de changements dans le corps et d'un besoin de reconstruire ses repères. Cette nouvelle étape bouscule, questionne et demande du temps.



“

*La fin des traitements n'est pas toujours la fin des difficultés.
C'est parfois le début d'une autre étape, plus invisible,
mais tout aussi bouleversante.*

”

Dans ce guide

1

La fatigue

Comprendre et apprivoiser une fatigue qui peut persister.

2

La peur de récurrence

Des repères pour mieux vivre avec cette inquiétude.

3

Le corps et l'image de soi

Accueillir les changements et se réapproprier son corps.

4

L'entourage

Trouver sa place et se faire comprendre.

5

La reprise du quotidien

Avancer pas à pas, à son propre rythme.

Ce que vous trouverez



Des repères

Des informations claires pour mieux comprendre ce que vous vivez.



Des mots

Pour mettre en forme vos ressentis et vous sentir moins seule.



Des exercices simples

Pour avancer concrètement, à votre rythme.



Des phrases pour l'entourage

Pour exprimer vos besoins et faciliter le dialogue.



Une boussole pour l'après

Des pistes pour retrouver peu à peu vos repères et construire cette nouvelle étape de vie.

Vous n'avez pas besoin d'aller bien tout de suite.

Laurence Noel · NOEL Éditions

Vous n'avez pas à aller bien tout de suite

Après la fin des traitements, beaucoup de personnes s'attendent à se sentir soulagées, à voir la vie reprendre rapidement un cours plus simple. Pourtant, la réalité est souvent différente.

Il est fréquent de ressentir de la fatigue, une plus grande fragilité, des peurs, de la confusion ou un sentiment de vide. Ces réactions sont normales et compréhensibles après ce que vous avez traversé. Elles ne signifient pas que vous allez mal, ni que vous n'êtes pas reconnaissant-e, mais simplement que votre corps et votre esprit ont besoin de temps pour s'ajuster.



“

La fin des traitements n'efface pas instantanément ce que le corps et l'esprit ont traversé.

”

Ce que l'on imagine



Se sentir immédiatement soulagé-e.



Retrouver rapidement son énergie.



Reprendre sa vie comme avant.



Se sentir heureux-se et reconnaissant-e en permanence.



Tourner la page rapidement.

Ce qui arrive parfois



Une fatigue qui persiste, même après du repos.



Une plus grande fragilité émotionnelle.



Des peurs, des doutes ou de l'anxiété face à l'avenir.



Un sentiment de confusion ou de vide.



Des difficultés à retrouver ses repères et à se projeter dans la suite.

Ce guide propose



Des repères réalistes pour comprendre ce que vous vivez.



Des mots pour mettre en forme vos ressentis.



Des informations claires et concrètes pour avancer pas à pas.



Des pistes pour vous entourer et demander du soutien.



Des outils pour retrouver progressivement votre rythme.

Ce que vous ressentez n'est pas une mauvaise façon de vivre l'après. C'est une réalité fréquente.

Une période souvent paradoxale

La fin des traitements peut apporter un grand soulagement, mais elle s'accompagne aussi de nouvelles émotions et de nouvelles incertitudes. Il est fréquent de se sentir à la fois libéré·e et plus vulnérable.

1 Pendant les traitements

La vie est souvent rythmée par les soins, les rendez-vous et une grande mobilisation autour de vous. L'attention se concentre sur le traitement et la gestion des effets secondaires.

2 La fin des traitements

Les soins s'arrêtent, les rendez-vous deviennent moins fréquents. C'est une étape importante, souvent vécue comme un soulagement, mais qui peut aussi être déstabilisante.

3 L'après

Une nouvelle période commence : il faut réapprendre à vivre sans les traitements, retrouver ses repères et avancer autrement. Cette étape peut prendre du temps et se faire par petites étapes.

Pourquoi ce décalage ?



Un grand soulagement

Les traitements sont terminés, le corps peut se reposer, un projet de vie se dessine.



Une fatigue accumulée

Le corps a beaucoup donné et a besoin de temps pour récupérer.



De nouvelles incertitudes

L'absence de traitement peut faire émerger des questions sur l'avenir.



Un changement de rythme

Le quotidien se réorganise et il faut retrouver sa place, parfois sans l'accompagnement régulier des soignants.

Ce que cela peut provoquer



Une vigilance plus importante

On peut rester attentif aux moindres signes et craindre une récurrence.



Une fatigue persistante

Même après l'arrêt des traitements, le corps peut mettre du temps à récupérer.



Une perte de repères

Sans le cadre des soins, il peut être difficile de savoir comment organiser son quotidien et se projeter.



Un entourage qui pense que tout est fini

Les proches sont souvent soulagés, mais ils ne voient pas toujours les difficultés qui peuvent continuer après les traitements.

“

On peut être soulagé et perdu en même temps.

”

Le grand écart émotionnel

Après les traitements, il est fréquent de ressentir des émotions qui semblent aller dans des directions opposées. On peut se sentir à la fois soulagé·e et inquiet·e, reconnaissant·e et fatigué·e.



Soulagement

Les traitements sont terminés, un poids se retire, on peut enfin souffler. Ce peut être un sentiment de libération, de joie, ou simplement un grand calme.



Peur

L'incertitude peut rester présente (la crainte d'une rechute, le retour aux rendez-vous de suivi, ou la peur de ne plus être entouré·e comme avant).



Gratitude

On peut ressentir de la gratitude envers les soignants, ses proches, ou la vie. Ce sentiment peut se mêler à l'émotion des derniers mois et au chemin parcouru.



Fatigue / lassitude

Le corps et l'esprit ont beaucoup donné. Une fatigue physique, mentale ou émotionnelle peut persister, même si les traitements sont terminés.

Ce mélange n'a rien d'incohérent

1

Il est possible de se sentir soulagé·e et inquiet·e en même temps.

2

Les émotions peuvent changer d'un jour à l'autre, voire dans la même journée.

3

Chacune de ces émotions est légitime et fait partie du chemin.

4

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de se sentir.

Ce qui aide



Nommer ce que l'on ressent

Mettre des mots sur ses émotions peut aider à mieux les comprendre et à les accueillir.



Éviter de se juger

Il n'y a pas d'émotion « trop forte » ni de réaction « anormale ».



Avancer à son rythme

Chacun·e a son propre tempo pour retrouver un nouvel équilibre.



Demander du soutien

Parler avec des proches, des soignants ou un·e professionnel·le peut faire du bien.

On n'a pas besoin de choisir entre aller mieux et être encore fragile.

Ce qui peut se passer dans le corps et dans la tête

Après les traitements, il est fréquent de vivre des changements physiques, émotionnels et cognitifs. Ces réactions sont courantes et ne signifient pas une faiblesse. Elles sont une réponse normale à ce que vous avez traversé.

Dans le corps



La fatigue

Une fatigue physique et mentale qui peut durer, même après la fin des traitements.



Les douleurs

Des douleurs ou des gênes peuvent persister (corps, articulations, cicatrices, neuropathies...).



Le sommeil

Des difficultés d'endormissement, des réveils fréquents ou un sommeil moins réparateur.



La concentration

Des difficultés à se concentrer, à mémoriser ou à trouver ses mots ("brouillard" possible).



L'irritabilité

Une moindre tolérance et des réactions plus vives que d'habitude.



L'hypersensibilité

Des émotions plus intenses, une sensibilité accrue au bruit, aux situations ou aux paroles.



Le découragement

Des moments de baisse de moral, une impression de lenteur ou de perte d'élan.



L'hypervigilance

Une attention plus forte aux moindres signaux du corps, parfois source d'inquiétude.

Dans la tête



La peur

La peur de la récurrence peut être présente, même longtemps après la fin des traitements. Elle peut revenir par vagues, sans raison apparente.



Le brouillard mental

Une impression d'avoir la tête moins claire, d'aller plus lentement, de moins bien retenir les informations.



L'impression de décalage

Se sentir différent·e, avoir l'impression que les autres ne comprennent pas tout ce que l'on a vécu, ou se sentir moins à sa place.



La difficulté à se réjouir

Retrouver de l'intérêt et du plaisir peut prendre du temps. Certaines choses qui semblaient faciles avant demandent plus d'énergie.



Le besoin de temps

Tout cela peut évoluer lentement. Le temps, le repos et un accompagnement adapté aident à retrouver un meilleur équilibre.



Tout ne vient pas de l'angoisse : un symptôme nouveau ou persistant mérite aussi d'être signalé à l'équipe médicale.

Ces réactions sont fréquentes et normales. Elles montrent que votre corps et votre esprit ont beaucoup traversé, et qu'ils se réajustent.

Quand la peur revient sans prévenir

Après les traitements, la peur de récurrence peut revenir par vagues, parfois sans raison apparente. Elle peut être déclenchée par un symptôme, un rendez-vous de suivi, une date anniversaire ou simplement un moment de fatigue.

Cette peur est une réaction humaine et fréquente. Elle ne signifie pas que quelque chose va mal, mais elle peut être déroutante et envahissante. Apprendre à la comprendre et à l'appivoiser peut aider à retrouver un peu de sérénité au quotidien.



1

Ce qui la déclenche souvent



- Un symptôme ou une sensation inhabituelle.
- Les rendez-vous de suivi ou les examens.
- Une date qui rappelle la maladie.
- La fatigue, le stress ou un changement dans la vie.
- Des témoignages ou des histoires entendues.



2

Ce qu'elle raconte



- « Et si ça revenait ? »
- « Est-ce que ce symptôme veut dire quelque chose ? »
- « Je n'arrive pas à arrêter d'y penser. »
- « Je me sens de nouveau en danger. »
- « Je n'aurai jamais l'esprit tranquille. »



3

Ce qui peut aider



- Reconnaître et accueillir cette peur sans la juger.
- Se recentrer sur le moment présent.
- Parler de ses inquiétudes avec un proche ou un professionnel de santé.
- S'appuyer sur des repères concrets (examens, suivi).
- Prendre soin de soi : sommeil, activité physique, activités plaisantes.
- Utiliser des outils pour apaiser l'anxiété (respiration, pleine conscience, écriture...).

Ce qui aide moins



Les recherches internet compulsives

Elles peuvent augmenter l'anxiété et entretenir des scénarios inquiétants.



Vérifier son corps en permanence

Être constamment à l'écoute de chaque sensation peut maintenir la peur et épuiser mentalement.



Se comparer aux autres

Chaque parcours est unique. Les expériences des autres ne prédisent pas ce qui vous arrivera.



Demander une certitude

Avoir des réponses absolues n'est pas possible. Chercher une certitude totale peut entretenir l'anxiété.

“

*La peur de récurrence est fréquente.
Elle ne dit pas à elle seule ce qui va arriver.*

”

Se réappropriier son corps

Après les traitements, le corps peut sembler différent, parfois méconnaissable. Il a traversé beaucoup d'épreuves et il peut falloir du temps pour se sentir à nouveau en confiance, l'habiter et se réapproprier son image.



Fatigue persistante

Le corps peut rester plus fatigué qu'avant, même après la fin des traitements. Cette fatigue est réelle et peut varier d'un jour à l'autre. Elle ne signifie pas un manque de volonté.



Image de soi

Les changements physiques (cicatrices, perte ou repousse des cheveux, variations de poids, etc.) peuvent demander un temps d'adaptation. Il est normal de ne pas se reconnaître tout de suite.



Sensations et douleurs

Des douleurs, des fourmillements ou une sensibilité différente peuvent persister. Ces sensations sont fréquentes après les traitements et diminueront souvent avec le temps, même si elles peuvent rester par moments.



Intimité / féminité / masculinité

Les traitements peuvent avoir un impact sur la sexualité, la fertilité, la libido ou l'image de soi en tant que femme ou homme. Ces changements sont légitimes et peuvent être source de questionnements. Vous n'êtes pas seul-e à les vivre.



Confiance corporelle

Se réapproprier son corps est un processus qui prend du temps. Il peut y avoir des hauts et des bas. Chaque petit pas compte : se sentir plus à l'aise, retrouver certaines activités, écouter ses besoins et respecter son rythme.

Petits repères utiles

- 1 **Écoutez vos sensations et respectez vos limites.** Votre corps vous envoie des signaux précieux.
- 2 **Accueillez les changements.** Ils font partie de votre parcours et n'enlèvent rien à qui vous êtes.
- 3 **Prenez le temps.** Il n'y a pas de rythme « normal » pour se réapproprier son corps.
- 4 **Cherchez du soutien si besoin.** Des professionnel·les (kinésithérapeutes, psychologues, sexologues, etc.) peuvent vous accompagner.
- 5 **Rappelez-vous tout ce qu'il a traversé.** Votre corps a été fort et il continue de l'être, même s'il a changé.

*Le corps n'a pas seulement besoin de performance.
Il a aussi besoin de douceur.*

Quand les autres pensent que tout est fini

L'entourage imagine souvent la fin des traitements comme un retour rapide à la vie d'avant, alors que la réalité est plus complexe.

La personne peut encore se sentir fatiguée, avoir besoin de temps pour se reconstruire, ou vivre des émotions contrastées. Cet écart entre ce qu'elle traverse et ce que les autres imaginent peut créer de l'incompréhension, des maladresses et parfois un sentiment d'isolement.



Phrases qui peuvent isoler

- « Ça y est, tu es guérie maintenant. »
- « Tu devrais reprendre une vie normale. »
- « Tu n'as plus de traitement, alors tu peux faire comme avant. »
- « Tu n'as pas l'air malade. »
- « C'était difficile, mais c'est derrière toi. »
- « Allez, il faut tourner la page. »



Phrases qui laissent de la place

- « Je comprends que cette période fasse encore partie de ton parcours. »
- « Prends le temps dont tu as besoin. »
- « Je suis là, même si ce n'est pas toujours facile à expliquer. »
- « Tu as le droit d'être encore fatiguée. »
- « Dis-moi ce dont tu as besoin, même si c'est différent d'avant. »
- « Je ne sais pas toujours quoi dire, mais je tiens à être là pour toi. »



Ce que je peux dire pour me faire comprendre

1

« La fin des traitements est une étape importante, mais j'ai encore besoin de temps pour retrouver mes repères. »

2

« Je ne suis pas encore complètement comme avant, même si je n'ai plus de traitement. »

3

« Certaines choses restent plus difficiles pour le moment, comme la fatigue ou la gestion des émotions. »

4

« Ton soutien est précieux, même si je ne fais pas encore tout ce que je faisais avant. »

“

Être compris aide souvent autant que recevoir un conseil.

”

Avancer sans se brusquer

Après les traitements, il s'agit de retrouver progressivement ses repères, son quotidien, son travail, sa vie sociale et ses responsabilités. Chaque personne avance à son rythme, avec ses besoins, ses priorités et parfois des ajustements durables.



Le quotidien

- Reprendre progressivement les activités de la vie courante.
- Respecter sa fatigue et ses limites.
- Se réorganiser, parfois différemment qu'avant.
- Accepter que certaines choses prennent plus de temps.
- Se concentrer sur l'essentiel et prioriser ce qui fait du bien.



Le travail

- Envisager un retour progressif et adapté.
- Dialoguer avec l'employeur, la médecine du travail et les proches si besoin.
- Connaître ses droits et les aides existantes.
- Accepter de nouvelles limites ou un aménagement du poste.
- Prendre le temps de retrouver confiance en ses capacités.



La vie sociale

- Retrouver doucement ses proches et les activités qui font plaisir.
- Se laisser le droit de dire non et de choisir son rythme.
- Accepter que certaines relations évoluent.
- Trouver de nouvelles façons d'être ensemble.
- Se reconnecter à ce qui apporte du sens et de la joie.

Une progression par étapes

1



Observer

Écouter son corps, repérer ce qui va mieux, ce qui reste difficile et ce dont on a besoin maintenant.

2



Alléger

Commencer par de petites étapes, adapter ses activités et s'autoriser des pauses régulières.

3



Reprendre à son rythme

Augmenter progressivement ses activités en fonction de son énergie, de ses envies et de ses capacités.

Ce que je peux me demander aujourd'hui



Qu'est-ce qui me fait du bien dans mon quotidien ?



Quelles sont mes priorités pour les prochaines semaines ?



Sur quoi ai-je envie de me concentrer maintenant ?



Quelles petites étapes me semblent possibles aujourd'hui ?



De quel soutien ai-je besoin pour avancer ?

Reprendre sa vie ne signifie pas tout reprendre au même rythme.

Faire le point aujourd'hui

Prenez un moment pour identifier ce qui est le plus difficile pour vous en ce moment.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cet exercice vous aide à mieux comprendre où vous en êtes aujourd'hui, pour avancer à votre rythme.



Fatigue

Mon niveau d'énergie au quotidien.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Peur / hypervigilance

Mes émotions, mes peurs et mon sentiment de sécurité.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Corps / image de soi

Mon rapport à mon corps, à mon apparence et aux changements que je vis.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Entourage

Mes relations avec mes proches, ma famille, mes amis ou mon entourage.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Quotidien / travail

Ma vie quotidienne, mon organisation, mon travail ou mes activités.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Avenir / projets

Mes projets, mes envies et ma vision de l'avenir.

☐ Ça va

☐ Fragile

☐ Difficile en ce moment



Ce qui me pèse le plus aujourd'hui

Qu'est-ce qui est le plus difficile à vivre en ce moment ?



Ce dont j'ai le plus besoin

De quoi ai-je besoin, facilement et concrètement, pour me sentir un peu mieux ?



La toute petite prochaine étape

Quelle est une toute petite action que je peux faire, à mon rythme, dans les prochains jours ?

*Je n'ai pas besoin de tout régler aujourd'hui.
J'ai besoin d'identifier ce qui me demande le plus d'attention maintenant.*

Demander de l'aide sans culpabiliser

Après les traitements, beaucoup de personnes ont encore besoin d'aide, même si la partie médicale est terminée. Demander du soutien peut pourtant être difficile : on craint de déranger les autres, de paraître faible ou on ne sait pas toujours quoi demander.

Pourquoi c'est si difficile ?



Ne pas vouloir déranger

On craint de prendre du temps aux autres ou d'être un fardeau.



Croire qu'on devrait gérer seul·e

On pense qu'il faut être fort·e et se débrouiller même quand c'est difficile.



Ne pas savoir quoi demander

On ne sait pas toujours quelles aides seraient possibles ou adaptées.



Peur d'être déçu·e

On peut craindre un refus ou une réaction qui blesse.



Culpabilité

On peut se sentir coupable d'avoir encore besoin d'aide alors que les traitements sont terminés.

Ce que demander veut vraiment dire



Reconnaître ses besoins

C'est être à l'écoute de soi et accepter que l'on a encore besoin de soutien.



Gagner de l'énergie

L'aide permet de se préserver et de consacrer son énergie à ce qui compte vraiment.



Éviter l'isolement

En parlant de ses besoins, on reste connecté·e aux autres et on se sent moins seul·e.



Mieux répartir les efforts

On n'a pas à tout porter seul·e : partager certaines tâches est plus juste et plus durable.



Créer du lien

Demander de l'aide permet aussi aux proches de se sentir utiles et de rester impliqués.

Des demandes simples et concrètes



Faire une course

« Peux-tu m'aider à faire les courses ou m'apporter quelque chose ? »



Accompagner à un rendez-vous

« Peux-tu m'accompagner à un rendez-vous ou m'y conduire ? »



Préparer un repas

« Pourrais-tu préparer un repas ou m'en apporter un ? »



Garder les enfants

« Peux-tu garder les enfants pendant quelques heures ? »



Marcher ensemble

« Ça me ferait du bien de marcher un peu avec toi, ça me change les idées. »



Appeler à heure fixe

« Peux-tu m'appeler une fois par semaine pour prendre de mes nouvelles ? »

Aujourd'hui, de quoi ai-je besoin ?



Ce qui me fatigue le plus



La petite aide qui me soulagerait



La personne à qui je pourrais le demander

“

*Demander de l'aide n'est pas un échec.
C'est une façon de prendre soin de soi.*

”

Quand les contrôles approchent

Les rendez-vous de suivi et les examens peuvent raviver des émotions intenses, même longtemps après la fin des traitements.

Chaque contrôle peut faire remonter des souvenirs, des peurs et une grande incertitude. C'est une étape importante du parcours, qui peut être source d'anxiété, mais aussi l'occasion de faire le point et d'être rassuré-e.



Ce qui revient souvent

1

Un sommeil perturbé

Des difficultés à s'endormir ou des réveils nocturnes plus fréquents.

2

Une pensée en boucle

Des scénarios qui tournent en boucle et qu'il est difficile d'arrêter.

3

Une hypervigilance corporelle

Une attention accrue aux moindres sensations ou changements dans le corps.

4

Une irritabilité

Des émotions plus intenses et une moindre tolérance au stress.

5

Un besoin de certitude

Un fort besoin d'être rassuré-e et d'avoir des réponses claires.

Ce qui peut aider avant un rendez-vous



Noter ses questions

Écrire à l'avance tout ce que vous souhaitez demander pour ne rien oublier.



Limiter les recherches angoissantes

Éviter de consulter des contenus médicaux qui peuvent augmenter l'anxiété.



Prévoir un accompagnement

Être accompagné-e d'un proche pour se sentir soutenu-e et ne pas rester seule-e.



Organiser sa journée

Prévoir un moment plus calme avant et après le rendez-vous, sans autres obligations.



Respirer et revenir au présent

Utiliser des exercices de respiration ou de pleine conscience pour se recentrer.

Pendant l'attente

1

Se préparer

Se rappeler que l'attente est une période temporaire et qu'elle fait partie du processus.



2

Se recentrer

Revenir à l'instant présent, grâce à la respiration, une activité apaisante ou une pensée positive.



3

S'occuper

Se distraire avec ce qui fait du bien : une lecture, une marche, une série, une activité créative ou un moment avec un proche.



Ma mini check-list

- ☐ La date et l'heure de mon rendez-vous.
- ☐ Mes documents médicaux (ordonnances, résultats précédents, carnet de suivi).
- ☐ Ma liste de questions.
- ☐ La personne qui m'accompagnera si je le souhaite.
- ☐ Quelque chose d'apaisant à faire après (un café, une promenade, une activité agréable).

“

*Un contrôle peut raviver la peur.
Cela ne veut pas dire que vous régressez.*

”

Quand l'entourage ne comprend pas tout

Après les traitements, l'entourage peut avoir l'impression que le plus dur est passé. Pourtant, la personne peut encore se sentir fatiguée, fragile ou différente. Ce décalage peut créer des incompréhensions, des attentes parfois difficiles à vivre et un sentiment d'isolement.



Ce que je vis

Une fatigue persistante, des peurs, un décalage avec ma vie d'avant.



Ce que l'autre imagine

Que ça va mieux, que tout est fini, que je suis "comme avant".



Ce que cela crée

Des malentendus, un sentiment de solitude et parfois des maladresses dans les échanges.

Même avec de la bienveillance, le décalage entre ce que je vis et ce que les autres imaginent peut rendre les échanges plus difficiles.

Ce qui peut blesser

- 1 « Tu es guérie maintenant, non ? »
- 2 « Tu n'as plus l'air malade, tu peux donc reprendre comme avant. »
- 3 « Allez, il faut tourner la page ! »
- 4 « Tu exagères, tout le monde est fatigué parfois. »
- 5 « On ne comprend pas pourquoi tu n'es pas encore au top. »

Ce qui aide davantage

- 1 « Je comprends que ce soit encore difficile pour toi. »
- 2 « Prends le temps dont tu as besoin. »
- 3 « Je suis là si tu as envie d'en parler ou simplement d'être accompagné.e. »
- 4 « Je respecte ton rythme, même s'il est différent d'avant. »
- 5 « Dis-moi ce qui t'aiderait le plus en ce moment. »

Comment poser mes limites

- 1 *Je vais mieux, mais j'ai encore besoin de temps.*
- 2 *Je préfère ne pas parler de ma santé aujourd'hui.*
- 3 *J'ai besoin que l'on respecte mon rythme.*
- 4 *Ton soutien m'aide, même si je ne réponds pas toujours comme avant.*

“

Être compris ne fait pas tout disparaître, mais cela allège souvent beaucoup.

”

Le travail et la reprise

Retourner au travail ou à une activité après les traitements est une étape importante, qui peut susciter des émotions mêlées. On peut être heureux·se de retrouver son quotidien tout en se sentant encore fatigué·e, moins sûr·e de soi ou devoir faire face à de nouveaux ajustements pratiques.



1

Ce que l'on attend parfois

Reprendre le travail comme avant, retrouver son énergie et ses performances, et se sentir immédiatement à nouveau à sa place.

2

Ce que l'on vit souvent

Une fatigue persistante, des variations d'énergie, une confiance parfois réduite et des difficultés à gérer le rythme, la concentration ou certaines situations.

3

Ce dont on peut avoir besoin

Du temps, une reprise progressive, des ajustements dans l'organisation, du soutien de l'entourage ou de l'employeur, et la possibilité d'adapter ses missions ou ses horaires.

Des repères utiles



Une reprise progressive

Avancer par étapes, à son rythme, en tenant compte de son énergie.



La médecine du travail

Un relais pour évaluer la reprise et proposer des aménagements adaptés.



Des pauses régulières

S'accorder des moments de repos pour mieux gérer la fatigue.



Des priorités réalistes

Se concentrer sur l'essentiel et accepter de faire différemment.



Un dialogue avec l'employeur

Échanger sur ses besoins et les aménagements possibles, dans la mesure du possible.



Le droit aux ajustements

Des dispositifs existent (temps partiel thérapeutique, aménagements de poste...) pour faciliter le retour à l'activité.

Questions à me poser

1

De quoi suis-je capable aujourd'hui ?

2

Qu'est-ce qui me fatigue le plus ?

3

Quel rythme serait tenable ?

4

Quel soutien me serait utile ?

5

Qu'est-ce que je veux protéger en priorité ?

“

Reprendre une activité ne signifie pas reprendre exactement comme avant.

”

Retrouver confiance, peu à peu

Après un cancer, la confiance en soi revient souvent progressivement, au fil du temps et des petites expériences vécues.

Il ne s'agit pas de se mettre la pression ni de se comparer aux autres, mais d'avancer à son propre rythme. Chaque petit pas compte et contribue à reconstruire une image de soi plus sereine, plus juste et plus confiante.



Ce qui fragilise la confiance

- 1 **Le corps changé**
Accepter les transformations physiques peut prendre du temps.
- 2 **La fatigue**
Elle peut limiter les activités et donner le sentiment de ne plus être comme avant.
- 3 **La peur de rechute**
Cette inquiétude peut fragiliser la confiance dans l'avenir.
- 4 **La comparaison à l'avant**
Se comparer à la personne que l'on était peut nourrir un sentiment de perte.
- 5 **Le regard des autres**
Certaines remarques ou attitudes peuvent rappeler la maladie et faire douter.

Ce qui la reconstruit

-  **Les petits pas**
Avancer par petites étapes, à son rythme, permet de retrouver progressivement confiance.
-  **Les expériences réussies**
Chaque petite réussite, même simple, renforce le sentiment de capacité.
-  **Un soutien juste**
Être entouré par des personnes bienveillantes qui respectent son rythme aide à se sentir en confiance.
-  **Le temps**
La confiance se reconstruit avec le temps, par l'expérience et la stabilité retrouvée.
-  **La bienveillance envers soi**
Se parler avec douceur et reconnaître ses efforts permet de se reconstruire en confiance.

Mes petits signes de reprise

- | | |
|--|---|
| 1 ☐ Je me sens un peu plus en sécurité. | 4 ☐ Je parle plus facilement de ce que je vis. |
| 2 ☐ Je prends une décision, même petite. | 5 ☐ Je me repose sans culpabiliser. |
| 3 ☐ Je refais une activité qui me fait du bien. | 6 ☐ Je me projette de nouveau dans l'avenir. |

“

*La confiance revient rarement d'un coup.
Elle se reconstruit souvent en silence, par petites preuves.*

”

Ce qui aide vraiment au quotidien

Il n'existe pas de solution unique, mais il existe de nombreux petits appuis qui peuvent faire une vraie différence. Voici des pistes concrètes à adapter à votre situation, à vos besoins et à votre rythme.

Le corps



Bouger en douceur

Même une petite marche ou quelques étirements peuvent faire du bien.



S'hydrater et bien se nourrir

Boire régulièrement et manger simplement aident à maintenir l'énergie.



Respecter les signes de fatigue

Écouter son corps et s'accorder des temps de repos sans culpabiliser.



Assurer un suivi adapté

S'appuyer sur les professionnel·les de santé pour répondre à ses questions et ajuster ce qui est nécessaire.

Le mental



Respirer et s'apaiser

Prendre quelques minutes pour respirer lentement et revenir au moment présent.



Écrire ses ressentis

Mettre des mots sur ce que l'on vit aide à y voir plus clair et à se libérer.



Limitier les comparaisons

Chaque parcours est unique : se comparer aux autres peut être décourageant.



Se recentrer sur l'essentiel

Identifier ce qui compte vraiment pour soi et se rappeler ses ressources.

Les relations



Dire ses besoins

Exprimer ce dont on a besoin permet d'être mieux soutenu·e.



Demander une aide concrète

Accepter une aide pratique au quotidien peut alléger la charge mentale.



Choisir ses contacts

S'entourer de personnes bienveillantes qui font du bien et respectent son rythme.



Se sentir compris·e

Partager ce que l'on vit avec des personnes à l'écoute permet de se sentir moins seul·e.

Le rythme de vie



Alléger les journées

Réduire ce qui n'est pas essentiel et se donner la permission de ralentir.



Fractionner les tâches

Découper les activités en petites étapes rend les choses plus faciles à réaliser.



Garder des repères

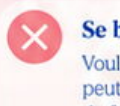
Conserver des horaires réguliers pour les repas, le sommeil ou les activités aide à se sentir plus stable.



Célébrer les petits pas

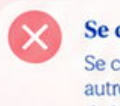
Reconnaître chaque avancée, même minime, est une source de motivation.

Ce qui aide moins



Se brusquer

Vouloir en faire trop peut entraîner plus de fatigue.



Se comparer

Se comparer aux autres peut nourrir de la frustration.



Vouloir rassurer tout le monde

Mettre les besoins des autres avant les siens peut épuiser.



Attendre d'être comme avant

La guérison prend du temps et suit un rythme différent.



Tout faire seul·e

Porter seul·e toutes les charges peut augmenter la fatigue et l'isolement.



Ce qui soutient vraiment est souvent simple, régulier et réaliste.



Des phrases pour me faire comprendre

Trouver les bons mots n'est pas toujours facile, surtout après les traitements. Ces phrases peuvent vous aider à exprimer ce que vous ressentez, à vos proches comme à l'équipe soignante. Vous pouvez les utiliser telles quelles, les adapter ou vous en inspirer, selon votre situation et vos besoins.



À mes proches

1

« Je vais mieux, mais je ne suis pas encore revenu-e à mon rythme d'avant. »

2

« J'ai besoin d'être écouté-e plus que rassuré-e. »

3

« Je préfère que l'on me propose une aide concrète, plutôt que des conseils. »

4

« Parfois j'ai besoin de calme et de temps pour moi, ce n'est pas un rejet. »



À l'équipe soignante

5

« J'ai encore des questions, même si les traitements sont terminés. »

6

« Je ressens encore de la fatigue, même si mes examens sont rassurants. »

7

« J'aimerais comprendre les effets possibles à long terme et ce à quoi je peux m'attendre. »

8

« J'ai besoin d'être accompagné-e dans la reprise de mes activités, à mon rythme. »



À moi-même

9

« Mon corps a besoin de temps. »

10

« Je n'ai pas à aller bien tout de suite. »

11

« Il est normal de vivre des hauts et des bas après les traitements. »

12

« J'ai le droit de demander de l'aide et de m'entourer. »

“

*Parler clairement de ses besoins
peut alléger beaucoup de malentendus.*

”

Ma boîte à outils de l'après

Cette boîte à outils regroupe des idées simples et concrètes pour vous aider dans les moments plus difficiles. Vous pouvez piocher ce qui vous parle, l'adapter à votre situation et y revenir autant de fois que vous en avez besoin.



Quand je suis très fatigué·e

La fatigue peut être physique, émotionnelle ou mentale. Voici quelques gestes pour me soutenir.



Faire une sieste courte (10 à 20 minutes).



Boire un verre d'eau et manger un petit encas.



M'offrir un moment de repos sans culpabilité.



Réduire les stimulations (écrans, bruit, sollicitations).



Me rappeler que ma fatigue est normale et légitime.



Quand la peur monte

La peur peut surgir à tout moment. Ces outils peuvent m'aider à me sentir plus calme et en sécurité.



Pratiquer une respiration lente (inspirer 4, expirer 6).



Me recentrer sur le moment présent en observant ce qui m'entoure.



Limiter les informations anxiogènes (médias, réseaux sociaux).



Boire une boisson chaude et m'installer dans un endroit rassurant.



Me répéter une phrase apaisante : « Je suis en sécurité maintenant. »



Quand je me sens seul·e

Il est normal de se sentir seul·e parfois. Voici des idées pour me reconnecter et me sentir moins isolé·e.



Appeler une personne de confiance, même pour une courte conversation.



Envoyer un message à un proche.



Participer à une activité ou un groupe (en ligne ou en présentiel).



Écouter une voix connue, un message vocal ou une musique réconfortante.



Me rappeler que je ne suis pas seul·e dans ce que je vis.



Quand j'ai besoin de parler

Parler peut soulager, clarifier mes pensées et m'aider à mieux comprendre ce que je ressens.



Contacter une personne ressource (proche, professionnel·le de santé).



Écrire ce que je ressens dans un cahier ou sur mon téléphone.



Rejoindre un groupe de parole ou une association.



Appeler un service d'écoute (ex. : 3114, 0800 940 939).



Préparer à l'avance une phrase pour exprimer mon besoin.



Quand j'ai besoin de souffler

Prendre une pause, même courte, peut m'aider à retrouver du calme et de l'énergie.



Sortir cinq minutes, prendre l'air, marcher un peu.



Écouter une musique douce ou un son de la nature.



Faire une activité qui me fait du bien (lecture, dessin, cuisine, jardinage...).



Me créer un petit rituel plaisir (thé, couverture, lumière douce...).



M'accorder un moment rien qu'à moi, sans objectif.

“

*Les ressources utiles ne sont pas forcément grandes.
Elles sont celles qui vous aident vraiment.*

”

Mon plan de soutien pour les prochaines semaines

Cette page vous aide à transformer vos besoins en un plan simple et réaliste pour les prochaines semaines.



Ce qui me demande le plus d'énergie



Ce que je veux protéger en priorité



Ce qui me ferait du bien

Les personnes sur qui je peux m'appuyer



Un-e proche



Un-e soignant-e



Un-e professionnel-le



Une autre personne

Mes repères de la semaine



Un temps de repos



Un mouvement doux



Un moment agréable



Un rendez-vous utile



Une demande concrète

Ma toute petite prochaine étape



“

On avance souvent mieux avec un plan simple qu'avec une exigence impossible.

”

Laurence Noel

Palliathérapeute • auteur • accompagnement

J'accompagne les personnes confrontées à la maladie, à l'après-cancer, à l'angoisse et aux périodes d'incertitude, ainsi que leurs proches et aidants. J'interviens également auprès des personnes en perte d'autonomie, en fin de vie et de celles qui traversent un deuil.

À travers mon accompagnement, mes ressources et mes livres, j'ai à cœur d'offrir des repères clairs, humains et concrets pour mieux comprendre, traverser et avancer, à chaque étape du parcours.



Ce que j'accompagne



La maladie

Comprendre, traverser et trouver des repères.



La perte d'autonomie

S'adapter et préserver la qualité de vie.



L'après-cancer

Se reconstruire et retrouver son équilibre.



La fin de vie

Être accompagné avec humanité et dignité.



Les aidants

Être soutenu et outillé dans son rôle si précieux.



Le deuil

Traverser, comprendre et réapprendre à vivre au fil du temps.

Les essentiels de l'accompagnement

J'écris une collection de livres pratiques et humains pour mieux comprendre et traverser les grandes étapes de l'accompagnement : la maladie, l'après-cancer, les aidants, la perte d'autonomie, la fin de vie et le deuil.

Ces ouvrages ont pour objectif d'offrir des repères simples, des conseils concrets et un soutien bienveillant, pour se sentir moins seul et plus outillé au quotidien.



PREMIER LIVRE À PARAÎTRE FIN NOVEMBRE 2026

On parle beaucoup du cancer, beaucoup moins de l'après

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

Restons en lien



Instagram

@laurencenoel.palliatherapeute



Mon site

laurencenoel.com



Suivez les prochaines ressources

Des contenus, des conseils et des nouveautés pour continuer à avancer ensemble.

“

*Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide.
J'espère qu'il vous aura apporté des repères utiles et un peu plus de sérénité.*

”

Laurence Noel

