

# Petit guide pour consoler une personne malade



LES CHOSES À (NE PAS) DIRE,

LES GESTES ET ATTENTIONS

QUI FONT DU BIEN

# À propos de ce guide

Je m'appelle Delphine Remy. Je suis l'auteure du livre *Cancer ? Je gère !* et la fondatrice du podcast *Naître princesse, devenir guerrière*.

Pendant mon cancer, j'ai été personnellement touchée par de nombreuses maladresses de la part de mon entourage. Mais je retiens que, la plupart du temps, elles partaient d'une bonne intention.

Dans mon travail ces quatre dernières années (interviews pour podcast, animation d'un groupe de soutien, contributions sur les réseaux sociaux...), j'ai constaté que cette problématique était récurrente, et qu'il y a bien souvent **un fossé abyssal entre l'état d'esprit des malades et la perception qu'en ont les personnes bien portantes**. Il y a encore tant de non-

**dits !** J'aimerais que, tous ensemble, nous puissions continuer à les lever pour réduire ce fossé. Parce que nous avons tous une personne malade dans notre entourage, il était temps de créer ce petit guide simple et pratique. Il a été construit de manière collaborative, grâce à la communauté du podcast *Naître princesse, devenir guerrière*.



**naître  
princesse,  
devenir  
guerrière.**

by Delphine Remy



Chers aidants, amis, conjoints,  
collègues, familles, boss, soignants,

Une pensée pour vous : il est parfois très  
difficile de trouver les bons mots pour consoler  
une personne malade, et pourtant, comme le dit  
Christophe André,

**“ il vaut mieux être "mal consolé" que pas consolé du tout. ”**

Accompagner une personne malade peut nous  
confronter à notre propre impuissance. Nos paroles sont  
souvent teintées de nos peurs, de nos croyances, de  
notre vécu et peuvent être mal reçues. Qu'il s'agisse de  
maladresses, de bonnes intentions un peu à côté de la  
plaque, de mésinformation, ou d'être à mille lieues de  
comprendre la réalité de l'autre... nos mots ont un impact  
et peuvent parfois faire mal.

Comment faire ? Que dire ? Dire trop ou trop peu ? Parler  
trop ou trop peu ? Être trop présent ou pas assez ?

Ce petit guide est là pour vous aider à consoler une  
personne malade. C'est un condensé de bienveillance  
et d'informations qui vous permettra de mieux  
accompagner vos proches.

Je vous embrasse bien fort ❤️

*Delphine*



## Les choses à (ne pas) dire

### Demandez-lui :

*“Comment te sens-tu ?”*

Et c'est tout. Laisser parler l'autre, c'est éviter de parler soi-même quand on ne sait pas quoi dire.

*“Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?”*

*“As-tu besoin de quelque chose de précis ?”*

*“J'ai envie de t'aider, pourrais-tu me dire ce dont tu as besoin exactement ?”*

### Dites-lui aussi :

*“Tu as le droit...”*

D'être en colère, d'avoir peur, de pleurer, d'éprouver un sentiment d'injustice, d'être épuisé-e, de te plaindre, d'avoir envie de baisser les bras...

*“Je suis là pour toi.”*

*“Je t'appelle pour prendre de tes nouvelles.”*

*“Je reste près de toi, mais on ne doit pas nécessairement parler, je suis juste là pour te tenir la main.”*



### Ne dites (surtout) pas...

*“Oui, mais tu es FORT·E et COURAGEUX·SE, moi je ne pourrais pas !”*

On fait attention au narratif, car certains qualificatifs peuvent être vécus comme des injonctions.

Et si, en plus, la personne malade est complètement à plat au moment où l'on prononce ces mots, elle le sera davantage. Ces adjectifs peuvent aussi induire que celles et ceux que la maladie a emportés n'étaient pas assez forts...

### Ne minimisez pas et ne vous comparez pas

*“Cancer du sein ? Ah ! ça va, ça aurait pu être pire...”*

On évite d'émettre un avis sur le niveau de gravité supposé de la maladie, et on évite aussi d'énumérer toute la liste des connaissances, et connaissances de connaissances, qui ont eu le même cancer (et qui sont morts).

*“T'as pas eu de chimio ? Alors c'est moins grave...”*

*“T'as eu une chirurgie conservatrice ? Ah, c'est cool !”*

*“T'as pas perdu de cheveux ? C'est un petit cancer...”*

*“Tes cheveux repoussent ? C'est bon, on tourne la page alors !”*

### Ne lui dites pas de “garder le moral”

*“Le moral, c'est 90 % de la guérison !”*

Une telle affirmation entraîne, chez la personne qui est complètement à plat, une impression qu'elle ne pourra pas guérir. On évite aussi le : *“Tout est dans la tête, il faut vouloir guérir !”* De manière générale, on évite les leçons de morale.