Vous venez d'apprendre que vous avez un cancer : que faire en premier

Un diagnostic de cancer est bouleversant, et les émotions fortes sont fréquentes. Dans les premiers jours, concentrez-vous sur la compréhension du type exact de votre cancer et de son stade, posez des questions sur vos options, et constituez votre équipe soignante et votre soutien. Demandez à votre équipe combien de temps vous avez pour décider.

D'abord, respirez

Un diagnostic de cancer peut sembler irréel. La peur, la colère et le stress sont fréquents. Dans les premiers jours, il peut être difficile d'assimiler les informations. Accordez-vous la permission de faire une pause et de respirer. Ensuite, demandez à votre équipe combien de temps vous avez avant de devoir prendre des décisions.

Comprenez votre diagnostic exact

Tous les cancers ne sont pas identiques, et les détails comptent plus que le seul mot « cancer ». Demandez à votre équipe :

- Le type exact de cancer
- L'endroit où il a commencé
- Le stade, c'est-à-dire l'étendue du cancer, par exemple la taille de la tumeur et si elle s'est propagée

Demandez-leur de vous l'écrire, ou répétez-le avec vos propres mots pour vérifier que vous avez bien compris. Ce sont ces informations qui vous permettront plus tard de comparer les options de traitement et de vous sentir plus maître des décisions à venir.

Demandez combien de temps vous avez

Le délai pour commencer le traitement dépend du cancer. Demandez directement à votre équipe si quelque chose est urgent et combien de temps vous avez pour décider. Demandez-leur de vous expliquer pourquoi.

Constituez votre équipe et votre soutien

Vos soins sont généralement dirigés par un oncologue, un médecin qui traite le cancer. Il travaille avec une équipe plus large. Celle-ci comprend souvent une infirmière en oncologie ou une infirmière coordinatrice (« nurse navigator ») qui peut répondre à vos questions entre les rendez-vous.

Au-delà de l'équipe médicale, appuyez-vous sur votre famille, vos amis et des groupes de soutien. Le NCI offre aussi de l'aide par téléphone au 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) et par son service de discussion en ligne LiveHelp. Beaucoup de personnes trouvent plus facile d'amener quelqu'un aux rendez-vous pour écouter et prendre des notes.

Renseignez-vous sur un deuxième avis

Un deuxième avis signifie qu'un autre médecin examine votre diagnostic et votre plan. Demandez à votre équipe si c'est utile dans votre cas, et comment l'organiser, avant une décision de traitement importante.

Ce qu'il faut demander à votre équipe

Le NCI conseille d'apporter une liste de questions à chaque rendez-vous. Il est facile de les oublier une fois dans la salle. Voici quelques questions utiles au début :

- Quel type exact et quel stade de cancer ai-je ?
- Quelles sont mes options de traitement, et quel est l'objectif de chacune ?
- Quels sont les effets secondaires attendus, et comment sont-ils pris en charge ?
- Combien de temps ai-je pour décider, et puis-je obtenir un deuxième avis ?
- Qui est ma principale personne de contact pour les questions entre les rendez-vous ?

Sources

- National Cancer Institute (Institut national du cancer des États-Unis) — Faire face au cancer (cancer.gov/about-cancer/coping)
- National Cancer Institute (Institut national du cancer des États-Unis) — Stadification du cancer (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

Basé sur une source fiable

Ceci est une traduction en langage clair d'un contenu éducatif basé sur National Cancer Institute (Institut national du cancer des États-Unis) — Faire face au cancer. Veuillez consulter la source originale pour obtenir des informations complètes et à jour. À but éducatif uniquement — ne constitue pas un avis médical. Parlez toujours avec votre équipe soignante.

National Cancer Institute (Institut national du cancer des États-Unis) — Faire face au cancer: cancer.gov/about-cancer/coping

Dernière mise à jour : 2026-08-05

Vous avez droit à un interprète gratuit. Aux États-Unis, les hôpitaux et les cliniques qui reçoivent des fonds fédéraux doivent vous fournir un interprète qualifié sans frais. Vous pouvez en demander un à l'accueil ou avant votre rendez-vous. Vous n'êtes pas obligé d'amener un membre de votre famille ou un enfant pour traduire.

En ligne : cancerexplained.org/languages/fr/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

Traduit de l'article anglais publié sur cancerexplained.org. C'est la version anglaise qui a été vérifiée par rapport à la source.

Information éducative uniquement, pas un avis médical. Un système éditorial assisté par l'IA a aidé à préparer cette page. Aucun relecteur médical nommé ne l'a relue, sauf mention contraire.

Impression, copie et partage gratuits, sans modification. Aucune autorisation nécessaire. Merci de ne pas modifier le contenu médical. Citer : cancerexplained.org. Information éducative, pas un avis médical.