



EXPOSEZ CSTN

Cancer du sein triple négatif

*Expériences vécues.
Avis d'experts.
Outils pour vous accompagner
tout au long de votre parcours.*



Diagnostic récent?

Ce que signifie votre diagnostic – et ce que vous pouvez faire ensuite.



De vraies femmes. Des histoires authentiques.

Écoutez leurs parcours de soins courageux face au CSTN, racontés dans leurs propres mots.



Prendre soin de soi

Des conseils sur la santé mentale, des activités de pleine conscience et des modèles de soins pour aborder votre parcours à votre rythme.



Vous n'êtes pas seule.

Ressources et groupes de soutien créés pour vous.



Gilead Sciences Canada, Inc. a commandité la préparation de ces documents grâce aux précieux commentaires de membres de la communauté du cancer du sein. Les articles suivants sont exclusivement destinés à des fins éducatives et ne doivent pas remplacer la consultation avec un professionnel de la santé.

Table des matières

4

Pleins feux sur le CSTN

Ce que vous devez savoir pour bien comprendre votre diagnostic

8

Parcours de soins authentiques

Bâtir une communauté : Cheminement de Dianne vers le soutien et l'appartenance

10

L'importance de l'esprit

Gérer les répercussions émotionnelles du cancer du sein triple négatif

14

Activité

Moments de pleine conscience

16

Pleins feux sur le CSTN

Diagramme des récepteurs

18

Points à prendre en compte

7 points à prendre en compte après un diagnostic de CSTN

20

Parcours de soins authentiques

Redéfinir la beauté : Parcours de Laura face à la perte de poils et de cheveux et jusqu'à la guérison

22

Coin des aidants

Plus forts ensemble : Prendre soin d'une proche atteinte d'un CSTN

24

Activité

Mots croisés sur l'autocompassion

26

Centre bien être

Mon équipe de soins

28

Centre bien être

Mes notes de rendez-vous

30

Tour d'horizon des ressources

Organisations et ressources

Qu'est-ce qu'un cancer du sein triple négatif (CSTN)?





Ce que vous devez savoir pour comprendre votre diagnostic

Le diagnostic de cancer du sein triple négatif (CSTN) peut être angoissant, mais sa compréhension constitue la première étape pour mieux maîtriser votre parcours.

Que signifie être atteinte d'un CSTN?

Votre médecin vous a peut-être dit que le cancer du sein triple négatif (CSTN) est un type de cancer du sein duquel sont absents les récepteurs d'œstrogènes (ER), de progestérone (PR) et la protéine, récepteur 2 du facteur de croissance épidermique humaine (HER2)ⁱ. (Voir la page 16 pour un diagramme complet des récepteurs). Cette classification signifie que le CSTN ne réagit généralement pas à l'hormonothérapie ou aux médicaments qui ciblent le HER2, qui sont des traitements courants pour d'autres types de cancer du sein, mais il existe d'autres options thérapeutiques.

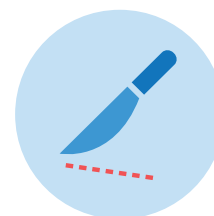
Environ 15 % de tous les cas de cancer du sein sont de type triple négatifⁱⁱ. Au Canada, on estime qu'environ 4 500 femmes reçoivent un diagnostic de CSTN chaque année^{iii,iv}.



Quel est le traitement du CSTN?

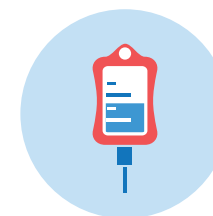
Même si les thérapies hormonales et ciblées HER2+ ne sont généralement pas efficaces pour le traitement du CSTN, car ces tumeurs ne possèdent pas de récepteurs d'œstrogènes, de progestérone, ou de la protéine HER2, il existe d'autres options. Votre équipe soignante élaborera un plan de traitement personnalisé uniquement pour vous, en fonction de votre diagnostic individuel et de votre état de santé.

Voici quelques-unes des options de traitement dont vous avez peut-être discuté avec votre équipe soignante^x:



Intervention chirurgicale

Selon le type de tumeur, sa taille, et l'endroit où le cancer s'est propagé, une intervention chirurgicale pour retirer entièrement ou partiellement la tumeur peut être une option.



Chimiothérapie

Un traitement médicamenteux qui est utilisé pour tuer des cellules à croissance rapide dans votre corps. Les cellules cancéreuses grandissent et se multiplient beaucoup plus rapidement que les autres cellules de votre corps. Par conséquent, la chimiothérapie est souvent utilisée comme traitement de première intention pour divers cancers. Il existe de nombreux médicaments chimiothérapeutiques qui peuvent être utilisés seuls ou en association avec d'autres médicaments^v.



Radiothérapie

Un type de traitement qui utilise des rayons ou des particules de haute énergie pour détruire les cellules cancéreuses est parfois proposé après une intervention chirurgicale.



Immunothérapie

Ce type de traitement vise à renforcer ou à restaurer la capacité de votre système immunitaire à lutter contre le cancer. Les immunothérapies peuvent également être utilisées en association avec la chimiothérapie pour certains cancers.



Qu'est-ce qui distingue le CSTN des autres types de cancer du sein?

Le fait de comprendre en quoi le CSTN est différent des autres cancers du sein vous permet de mieux aborder votre plan de traitement. Le CSTN est un sous-type biologiquement différent du cancer du sein, caractérisé par :

1. Croissance et propagation plus rapides

En général, le CSTN progresse et se propage plus rapidement que les cancers du sein RH+. Souvent, le CSTN est diagnostiqué à un stade plus tardif que les autres types de cancer du sein^{vi}. Ces tumeurs ont tendance à se propager au cerveau ou aux poumons plus souvent que les cancers du sein qui ne sont pas de type triple négatif, mais elles ne se propagent pas aux os aussi fréquemment^{vii}.

2. Risque de récurrence plus élevé

Le CSTN est plus susceptible de réapparaître (c'est ce qu'on appelle une « récurrence ») dans les trois premières années suivant le traitement, par rapport au cancer du sein avec récepteurs hormonaux positifs (HER2 positif). Cependant, si la récurrence ne se produit pas pendant cette période, le risque diminue^{viii}.

3. Liens génétiques

Il existe un lien étroit entre les mutations des gènes BRCA1 et le CSTN. Environ 70 % des cancers du sein chez les personnes avec le gène BRCA1 sont de type triple négatif^{ix}. Si vous n'avez pas déjà réalisé de tests génétiques, vous voudrez peut-être en discuter avec votre équipe de santé, surtout si vous avez des antécédents familiaux de cancer du sein ou des ovaires.

Que puis-je faire maintenant?

1. Poser des questions

Restez en contact étroit avec votre équipe soignante et n'hésitez pas à poser des questions liées à votre diagnostic ou à votre plan de traitement. Votre équipe soignante est là pour vous soutenir.

2. Soutien relatif au mode de vie

De simples modifications apportées au mode de vie peuvent soutenir votre bien-être et votre santé générale pendant et après le traitement. Consultez toujours votre équipe de soins de santé sur les meilleurs changements de mode de vie pour soutenir votre parcours.

- **Nutrition :** Une alimentation riche en légumes, en fruits, en céréales complètes et en protéines est un bon point de départ. Une bonne alimentation à long terme peut favoriser votre guérison et votre rétablissement après le traitement, réduire votre risque de maladies chroniques, et vous procure un sentiment de contrôle sur votre propre santé. Des études ont démontré que les personnes atteintes de cancer qui s'alimentent bien et qui maintiennent un poids santé obtiennent de meilleurs résultats que celles qui subissent une perte de poids importante^x.
- **Activité physique :** Faire de l'exercice peut s'avérer un moyen efficace de gérer ou de réduire de nombreux effets secondaires fréquents liés aux traitements contre le cancer. Cela peut stimuler les niveaux d'énergie, améliorer la force et la forme physique, remonter votre moral et favoriser le rétablissement général^{xi}. Les activités douces comme la marche et le yoga peuvent aussi soulager le stress occasionné par un diagnostic de cancer^{xii}. Pour la majorité des personnes, commencer une activité physique à tout moment après un diagnostic de cancer ne présente aucun danger, à condition de commencer lentement et d'augmenter progressivement son niveau d'activité^{xiii}.
- **Gestion du stress :** Il est tout à fait normal de se sentir stressée ou anxieuse après le diagnostic d'un cancer. Le yoga, les pratiques de pleine conscience ou le fait de parler avec un conseiller sont parmi les nombreuses choses que vous pouvez faire pour réduire le stress et apprendre à composer avec des émotions accablantes. Votre équipe soignante pourrait également vous aider en vous recommandant un cours de gestion du stress ou un programme de soutien. Comprendre ce qui fonctionne pour vous peut réduire votre niveau de stress et renforcer votre force émotionnelle pour traverser les jours difficiles. Consultez l'entrevue avec la psychologue Natasha Sharma à la page 10 pour obtenir des conseils et des ressources.

3. Trouvez votre communauté

N'oubliez pas, vous n'êtes pas seule. Même si un diagnostic de cancer peut vous sembler accablant et vous donner l'impression d'être isolée, vous faites partie d'une communauté solide de femmes qui ont vécu ce que vous traversez aujourd'hui. Ne recueillez pas seulement des informations, entourez-vous de soutien. Envisagez de communiquer avec ces groupes :

- **Réseaux de soutien de paires :** Des organisations comme *The Olive Branch of Hope* ou *Rethink Breast Cancer* pour établir des liens avec des femmes et les personnes qui ont survécu au CSTN qui peuvent vous soutenir dans votre parcours.
- **Travailleurs sociaux ou psychologues :** Ces experts peuvent vous fournir des outils, des ressources et du soutien pour votre bien-être mental et émotionnel.
- **Groupes de soutien en ligne ou locaux :** Consultez la section des ressources à la page 30 pour obtenir une liste d'idées pour savoir par où commencer.
- **Amis et famille :** Vous n'avez pas à affronter seule cette situation. Appuyez-vous sur les personnes qui veulent être là pendant cette période, que ce soit pour vous aider à la maison, vous accompagner aux rendez-vous ou tout simplement pour vous écouter. Laissez les personnes qui vous entourent vous aider et vous soutenir lorsque vous en avez besoin – vous le méritez!

ⁱ American Cancer Society. Triple-negative breast cancer. Disponible sur : <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/types-of-breast-cancer/triple-negative.html>. ⁱⁱ Ibid. ⁱⁱⁱ Ibid. ^{iv} Canadian Cancer Society. Breast Cancer Statistics. Disponible sur : <https://cancer.ca/en/cancer-information/cancer-types/breast/statistics>. ^v Chemotherapy. Mayo Clinic. Disponible sur : <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/chemotherapy/about/pac-20385033#:~:text=Chemotherapy%20is%20a%20drug%20treatment,different%20chemotherapy%20drugs%20are%20available>. ^{vi} American Cancer Society. Triple-negative breast cancer. Disponible sur : <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/about/types-of-breast-cancer/triple-negative.html>. ^{vii} Foulkes, W D, et al. (2010) Triple-Negative Breast Cancer. *N Engl J Med* 363(20), 1938. Disponible sur : https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMr1001389?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%20%20pubmed. ^{viii} Pogoda, K, et al. (2013) Analysis of pattern, time, and risk factors influencing recurrence in triple-negative breast cancer patients. *Med oncol*, 30(1), 388. Disponible sur : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3586394/#:~:text=prior%20brain%20disease,The%20highest%20risk%20of%20recurrence%20was%20during%20the%20first%203,complete%20and%20verify%20these%20results>. ^{ix} Mahfoudh, W, et al. (2019) Contribution of BRCA1 5382insC mutation in triple negative breast cancer in Tunisia. *Journal of translational medicine*, 17(1), 123. Disponible sur : <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-019-1873-8>. ^x Canadian Cancer Society. Eating Well. Disponible sur : <https://cancer.ca/en/living-with-cancer/coping-with-changes/feeling-your-best/eating-well>. ^{xi} BC Cancer. Exercise Support. Disponible sur : <http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/exercise-support>. ^{xii} Cleveland Clinic. Triple-Negative Breast Cancer. Disponible sur : Triple-Negative Breast Cancer (TNBC). ^{xiii} BC Cancer. Exercise Support. Disponible sur : <http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/exercise-support>.

Bâtir une communauté : Cheminement de Dianne vers le soutien et l'appartenance

Dianne est le genre de personne qui illumine une pièce. Ses amis et sa famille la décrivent comme une personne pétillante, sociable, une vraie optimiste, qui voit toujours le bon côté des choses et qui trouve la joie dans les plaisirs les plus simples de la vie. Mère dévouée et professionnelle à temps plein dans un cabinet de gestion de patrimoine, avant le cancer du sein, Dianne menait une vie dynamique, pleine de passions : les rassemblements familiaux, le rire des enfants et un travail valorisant. Cependant, en 2016, un diagnostic de CSTN est venu l'assombrir.

Le diagnostic

Le diagnostic de CSTN a été un coup dur. « Ça a été une tornade », se souvient Dianne. Elle a rapidement commencé le traitement, se préparant à la chimiothérapie, mais elle appréhendait la perte des poils et des cheveux. En juin 2017, après des mois de traitement, Dianne et sa famille ont célébré sa rémission. Avec des marges saines et un cœur plein

d'espoir, elle a recommencé à vivre, déterminée à retrouver sa joie.

Mais le cancer avait d'autres plans. En 2022, Dianne a reçu la terrible nouvelle que son cancer était revenu, cette fois sous forme de cancer du sein métastatique. Elle a reçu l'appel alors qu'elle était au travail. « Je ne savais pas comment gérer ça », admet-elle.

« Je n'ai jamais demandé combien de temps il me restait, parce que je ne voulais pas le savoir. »

Annoncer la nouvelle à sa famille a été l'un des moments les plus difficiles de son parcours. Pourtant, même confrontée à une telle tristesse, la détermination de Dianne à donner un sens à chaque instant n'a fait que s'intensifier.



Dianne a cherché des groupes de soutien pour l'aider à surmonter les défis du cancer du sein métastatique.

Elle a réuni ses proches et les a informés de sa nouvelle situation, en insistant sur l'importance de savourer les moments passés ensemble.

« Mon temps est précieux », leur a-t-elle dit. « On doit vraiment rendre les souvenirs mémorables. »

Trouver du soutien

En abordant ce nouveau chapitre de sa vie, Dianne a cherché des groupes de soutien pour l'aider à affronter les défis liés au cancer du sein métastatique. Cependant, ce qu'elle a découvert était démoralisant. Bon nombre des ressources disponibles ne reflétaient pas son expérience en tant que femme noire. « Les femmes de couleur veulent vraiment apprendre les unes des autres la meilleure façon de traiter ce type d'information et de prendre les meilleures décisions pour les traitements », explique-t-elle. « Dans beaucoup de groupes de soutien, je ne reconnaissais pas mon parcours ni ma culture. »

Dans cette période déjà éprouvante, Dianne a éprouvé un sentiment d'isolement du fait de cette absence de représentation. Elle désirait trouver un endroit où elle pourrait entrer en contact avec d'autres personnes capables de vraiment comprendre ses défis uniques, pas seulement en tant que personne atteinte d'une maladie en phase terminale, mais aussi en tant que femme de couleur qui navigue dans un système de santé qui ignore souvent les différences culturelles.

Après avoir cherché ce qui lui conviendrait, Dianne a découvert *The Olive Branch of Hope*, un groupe de soutien inclusif sur le plan culturel, où elle s'est enfin sentie chez elle. Pour la première fois, elle s'est retrouvée entourée de femmes ayant partagé ses expériences et qui lui ont offert à la fois des conseils pratiques et un soutien émotionnel.



Mère dévouée et professionnelle à temps plein dans un cabinet de gestion de patrimoine, avant le cancer du sein, Dianne menait une vie dynamique, pleine de passions : les rassemblements familiaux, le rire des enfants et un travail valorisant.

« Elles se sont ralliées autour de moi et ont été tellement inspirées par mon histoire », déclare Dianne souriante. « C'était merveilleux. » *The Olive Branch of Hope* est devenue plus qu'un simple groupe de soutien; il est devenu un lien vital.

Aujourd'hui, Dianne réfléchit à l'héritage qu'elle souhaite laisser derrière elle. Pour elle, tout repose sur la puissance des liens : célébrer les moments marquants de la vie, contribuer à la communauté et trouver de la joie dans le quotidien. « La vie est formidable, mais au bout du compte, ce qu'on en retire, c'est ce qu'on y a investi », déclare-t-elle.

Son histoire témoigne de la résilience, de la foi et du pouvoir transformateur de la communauté. Pour des femmes comme Dianne, la représentation dans les espaces de soutien n'est pas seulement importante, elle est essentielle. Et grâce à son courage et à sa détermination, elle veille à ce que les autres n'aient pas à chercher autant pour la trouver.

Vous pouvez visionner une vidéo sur le parcours de Dianne ici :



Gérer les répercussions émotionnelles du cancer du sein triple négatif.

Un diagnostic de CSTN peut donner la sensation que le sol s'est dérobé sous vos pieds. Lors d'une conversation, Natasha Sharma Beganyi, fondatrice de NKS Therapy, thérapeute et experte en santé et bien-être, a proposé des stratégies pratiques et compatissantes pour composer avec les répercussions sur la santé mentale et émotionnelle qui peuvent si souvent être une lutte silencieuse après un diagnostic de santé grave.

Faire face à de fortes émotions

« Il est normal de ressentir de l'anxiété et d'être bouleversée », affirme Mme Beganyi. « Chaque personne aura sa propre façon de gérer ces sentiments, mais il existe quelques stratégies générales qui peuvent aider. »



La première étape consiste à prendre conscience de ce que vous ressentez exactement. « C'est en général possible quand on fait le silence en soi », déclare Mme Beganyi. « Faites de longues promenades, de la méditation ou d'autres activités où vous pouvez réfléchir sans être distraite. » Elle recommande également de vous autoriser à ressentir ce que vous ressentez, sans porter de jugement.

«

On peut être forte sans tout maîtriser tout le temps.

»

Essayez de calmer vos émotions en tenant un journal ou en discutant avec un ami ou un membre de votre famille digne de confiance. Apprendre et pratiquer des techniques de régulation émotionnelle – respiration profonde, relaxation musculaire, méditation, musique, activité physique ou yoga. Et si possible, parlez à un thérapeute spécialisé dans l'anxiété liée au cancer. « Le stress est inévitable lorsqu'on fait face à un problème de santé important », déclare Mme Beganyi. « L'objectif est de garder les pieds sur terre et de rester informée autant que possible, afin de prendre des décisions selon une perspective qui offre un sentiment de sécurité. »



Trouver un sentiment d'appartenance

Des sentiments comme l'anxiété et la dépression peuvent amener les personnes à s'isoler, surtout à un moment où elles ont plus que jamais besoin d'un réseau de soutien. Appuyez-vous sur vos proches, comme vos amis et votre famille, pour obtenir un soutien affectif et, au besoin, un soutien pratique.

« Vous n'êtes pas un fardeau pour ceux qui se soucient vraiment de vous et de votre bien-être », déclare Mme Beganyi.

Le fait d'avoir un réseau de soutien solide est souvent un facteur déterminant pour faire face aux défis mentaux et physiques lors d'un grave problème de santé. Les réseaux de soutien nous fournissent de la compagnie et des liens, nous préservant des sentiments de solitude et d'isolement. Ils peuvent aussi fournir un soutien pratique indispensable, comme les repas, les rendez-vous, la garde des enfants, etc., tout en nous tenant responsables et au courant des plans d'autogestion de la santé et de traitement.

« Ce qui est peut-être le plus important, c'est que les réseaux de soutien peuvent atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression », déclare Mme Beganyi. « La simple conversation ou le simple fait d'être avec les autres nous permet de nous sentir connectées et nous donne une certaine normalité en période de grande détresse. »

Même si vous ne disposez pas d'un solide réseau de soutien d'amis et de membres de votre famille, vous n'êtes pas obligée de le supporter toute seule.

« Acceptez le fait que vous avez besoin de liens et de soutien », déclare Mme Beganyi. « Vous êtes humaine, et personne n'est une île, surtout en période de crise. »

Pensez à vous joindre à un groupe de soutien avec d'autres femmes ayant reçu un diagnostic de CSTN, en personne, si possible, ou en ligne. Et envisagez d'établir des liens avec des ressources communautaires et éducatives comme celles énumérées à la page 30.

« Demandez de l'aide au besoin, même c'est simplement de la part de connaissances », ajoute Mme Beganyi. « Vous serez surprise de voir qui est prêt à vous venir en aide. »

Elle recommande également de tenir un journal ou de consigner vos pensées et vos sentiments. C'est une façon de vous connecter à vous-même et de trouver du soutien en vous-même, ce qui peut être très stimulant. Enfin, faites les choses que vous aimez et qui vous font du bien, comme se faire masser, regarder votre émission de télévision ou film de prédilection, cuisiner vos plats préférés ou écouter votre musique favorite.

... suite à la page suivante



Composer avec les changements physiques

Les changements physiques vécus par les femmes atteintes de CSTN peuvent être importants, et la réaction émotionnelle est très réelle. Des changements comme la perte de poils et de cheveux, les cicatrices, le poids, la chirurgie, la fatigue, la force physique, et plus encore peuvent provoquer un sentiment réel de perte et un changement dans la façon dont on se voit. Il s'agit d'une expérience profondément personnelle qui peut représenter l'un des aspects les plus difficiles du diagnostic d'un cancer.

« Il est important de tenir compte du chagrin qui peut accompagner ces changements et de vous autoriser à ressentir de la tristesse, de la colère, de la frustration et de l'impuissance », indique Mme Beganyi. « Il peut y avoir beaucoup de pression extérieure pour aimer votre corps tel qu'il est, et accepter tous ses changements immédiatement; vous n'avez pas besoin de faire ça. Ce n'est pas réaliste et cela nie la perte bien réelle que nous subissons. »

Mme Beganyi recommande plutôt de simplement reconnaître l'existence de votre corps tel qu'il est en ce moment. Apprendre à aimer de nouveau votre corps viendra avec le temps.

En attendant, essayez certaines des stratégies suivantes :

- **Parlez à un professionnel de la santé mentale** qui comprend le cancer et l'image corporelle changeante. Il est important d'exprimer les sentiments d'être déconnectée de votre corps, tout sentiment de honte ou de ne pas reconnaître votre corps.
- **Trouvez des accessoires ou des aides externes** qui vous font du bien et qui soutiennent l'image que vous avez de vous. Cela peut comprendre des vêtements, des perruques ou d'autres formes d'expression qui correspondent à votre personnalité. Ne vous sentez pas obligée d'utiliser des accessoires et ne ressentez pas la pression de les rejeter. Ce qui vous convient le mieux est toujours le bon choix!
- **Communiquez avec d'autres personnes** qui comprennent, comme des groupes de soutien de femmes confrontées à des changements physiques en raison du cancer. Vous trouverez une liste à la page 30.
- **Reconnectez-vous** avec votre corps lorsque vous êtes prête. Exprimez votre gratitude et votre curiosité pour la façon dont il évolue, et continuez à le nourrir et à en prendre soin de la meilleure façon possible.
- **Rappelez-vous** que le corps de TOUT LE MONDE évolue avec le temps et l'âge, et même si ces changements sont survenus plus tôt et sont plus importants, ils ne définissent pas votre beauté ni votre féminité.



Renforcer la résilience émotionnelle

La résilience émotionnelle ne consiste pas à être forte, à garder le contrôle, à rester positive ou à s'adapter en permanence. Il s'agit davantage de notre capacité à faire face à une détresse intense, à la douleur, à la peur, à l'incertitude et à s'en sortir.

« La résilience émotionnelle consiste à faire face à des obstacles importants et finalement se rétablir », déclare Mme Beganyi. « Le rétablissement peut entraîner de nombreux petits revers et des crises émotionnelles, et même si c'est extrêmement difficile, c'est également acceptable. Il s'agit de ressentir de la tristesse, de la colère, de la rage, du désespoir, sans être finalement détruite par ces émotions. »

«

On peut s'effondrer, mais il s'agit d'avoir la capacité d'espérer et de croire qu'il y a (éventuellement) « de la beauté dans la perturbation ».

»

Il s'agit d'essayer de trouver de la gratitude et un sens à la vie quand cela semble presque impossible à faire.

Il n'existe pas de « bonne » façon de faire face à un grave problème de santé comme le CSTN, mais il y a de nombreuses façons de trouver du soutien, de s'ancrer émotionnellement et d'aller de l'avant – un pas à la fois. Les soins de santé mentale et affective font partie de la guérison, alors accordez-vous le droit de ressentir, de demander de l'aide ou simplement d'exister comme vous le faites maintenant.





Moments de pleine conscience

Vous avez peut-être l'impression d'avoir tellement de choses à gérer en ce moment que les soins personnels ou la pleine conscience ne représentent qu'une autre tâche sur une liste interminable. Mais même de petits moments de soins personnels peuvent avoir un impact considérable. Il n'est pas nécessaire non plus que ce soit parfait ou que ce soit long. Les activités simples suivantes sont des méthodes d'ancrage douces pour vous aider à prendre soin de votre corps et de votre esprit, même pendant les jours les plus difficiles. Elles sont conçues pour ne pas être énergivores et stressantes, mais pour redonner le moral. Essayez-en une, ou quelques-unes, et revenez-y chaque fois que vous avez besoin de soins supplémentaires.



1. Respiration en boîte

- Inspirez pendant 4 secondes, maintenez pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes et maintenez pendant 4 secondes. Essayez de faire ça cinq fois de suite, c'est plus d'une minute de respiration consciente!

2. Scan de gratitude

- Dites ou écrivez trois petites choses dont vous êtes reconnaissante : une couverture souple, un texte d'un ami ou même simplement passer à travers une journée difficile.

3. ARRÊTER tout simplement!

- Essayer la technique **ARRÊTER** si vous avez l'impression que votre esprit ou vos pensées sont incontrôlables.
 - **Arrêter** : faites une courte pause.
 - **Prendre une respiration** : prenez une respiration profonde, réfléchie et consciente.
 - **Observer** : Acceptez vos pensées et vos sentiments sans porter de jugement.
 - **Procéder en pleine conscience** : Passez à l'étape suivante de façon intentionnelle, en choisissant une réponse consciente qui correspond à vos valeurs et à vos objectifs.

4. Observer la nature

- Allez dehors ou asseyez-vous près d'une fenêtre et regardez le ciel, un arbre ou une plante. Laissez vos yeux y reposer pendant une bonne minute sans avoir besoin de faire quoi que ce soit.

5. Entrée en matière

- Sirotez du thé, de l'eau chaude ou toute boisson réconfortante sans distraction. Essayez de vous concentrer sur la chaleur, l'odeur et le goût pendant au moins une minute.

6. Se détendre

- Remplissez un grand bol d'eau glacée, prenez une profonde inspiration et immergez votre visage dans le bol (jusqu'aux tempes). Essayez de rester pendant 30 à 60 secondes si vous le pouvez.

7. Se contracter et lâcher prise

- Commencez par le haut de votre corps et contractez chaque muscle pendant 5 respirations, en descendant vers le bas. Par exemple, ramenez vos épaules à vos oreilles, maintenez pendant 5 secondes, et relâchez. Fermez un poing et tendez les bras, maintenez pendant 5 secondes, puis relâchez.

8. Nommer 5 choses

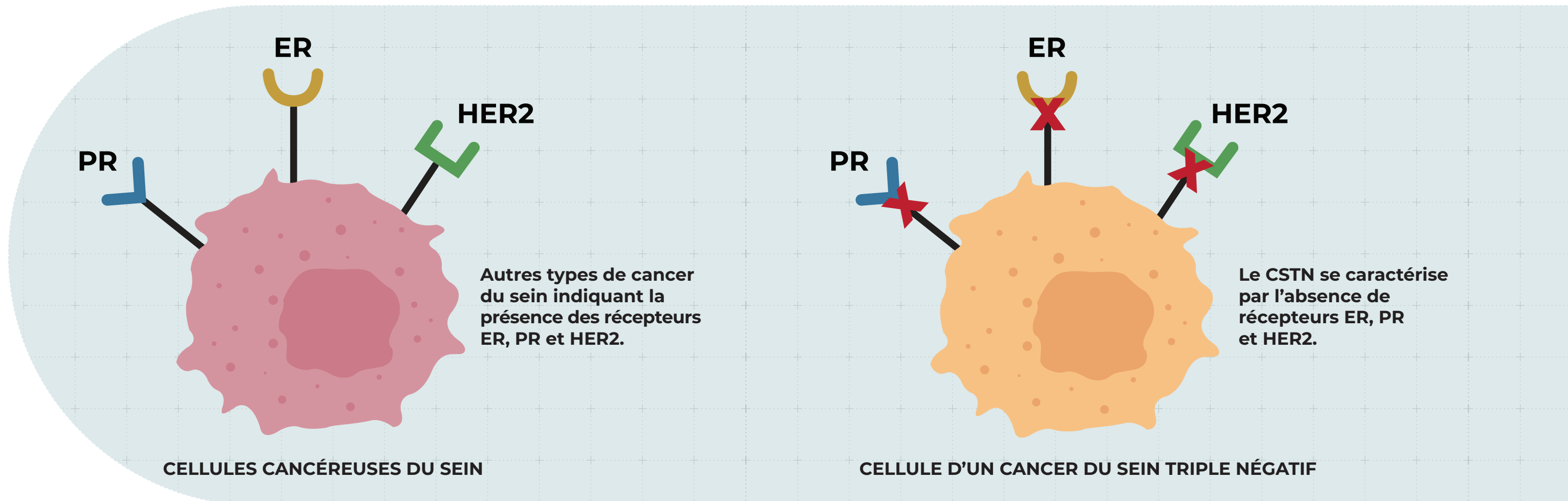
- Recentrez-vous sur la méthode 5-4-3-2-1. Nommez :
 - **5** choses que vous voyez
 - **4** choses que vous ressentez
 - **3** choses que vous entendez
 - **2** choses que vous sentez
 - **1** chose que vous goûtez

9. Préparer une trousse d'espoir

- Démarrez une collection physique ou numérique de choses qui vous remplissent d'espoir et de joie. Il peut s'agir de vieilles photos, de listes de lecture de votre musique préférée, de cartes ou de messages d'amis, ou d'une liste d'activités qui vous procurent un sentiment d'espoir de changement, comme regarder les clips vidéo amusants que vous préférez ou aller marcher avec un ami. Il n'est pas nécessaire de tout faire d'un coup – essayez d'ajouter un élément à votre trousse chaque semaine ou chaque fois que vous en avez envie!

Qu'est-ce qui distingue le CSTN des autres sous-types de cancer du sein?

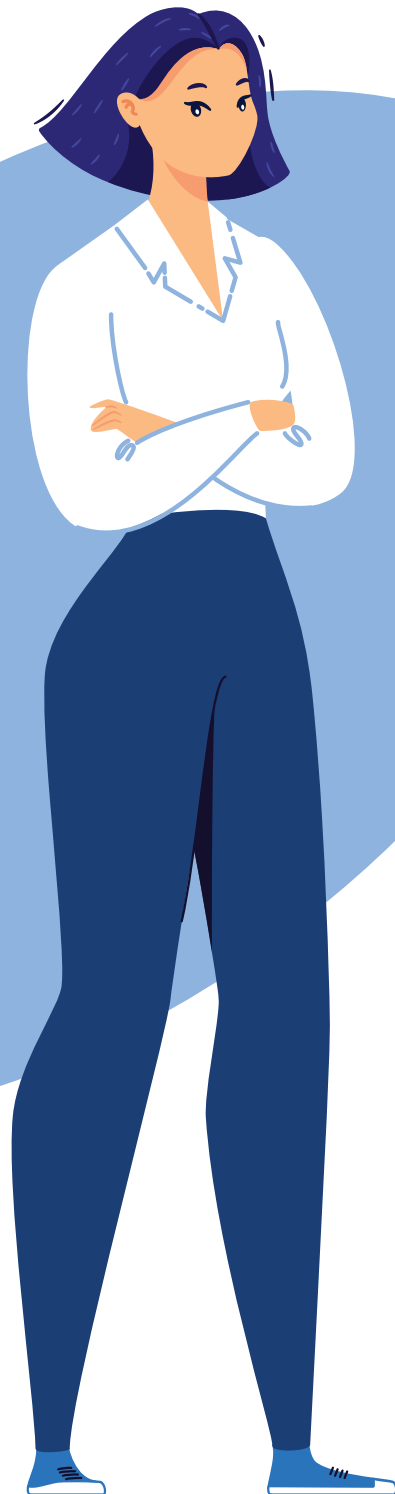
Le CSTN diffère des autres sous-types de cancer du sein parce qu'il y manque trois récepteurs clés qui sont utilisés pour déterminer les options de traitement. Le cancer du sein est testé par rapport aux récepteurs d'œstrogènes (ER), à la progestérone (PR) et au récepteur 2 du facteur de croissance épidermique humain (HER2). Le CSTN est négatif pour les trois (ou est limité pour le récepteur HER2). Ces récepteurs étant absents, le CSTN n'est pas généralement sensible à l'hormonothérapie ou aux médicaments qui ciblent le HER2 et qui sont couramment utilisés pour d'autres sous-types de cancer du sein. Toutefois, d'autres options de traitement existent et doivent être discutées avec votre professionnel de la santé. Le diagramme suivant comment le CSTN se distingue des autres sous-types de cancer du sein.



ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

7 points à prendre en compte après un diagnostic de CSTN

Après un diagnostic de CSTN, il est important de ne pas oublier que vous n'êtes pas seule dans ce parcours et qu'un bon nombre de ressources et de soutiens sont disponibles. Voici quelques éléments à prendre en compte si vous avez récemment reçu un diagnostic.



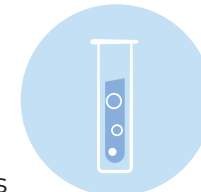
1 Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions.

Un diagnostic de CSTN pourrait changer la trajectoire de votre vie. Il est normal de ressentir des émotions comme l'anxiété, l'inquiétude, la dépression, l'impatience, la frustration et la déception. Prévoyez de discuter avec votre équipe de soins en oncologie pour connaître les soutiens disponibles.



2 Même si vous avez reçu un diagnostic, des examens supplémentaires peuvent être nécessaires.

Avant le traitement, des examens supplémentaires peuvent être nécessaires même après qu'un diagnostic a été posé. Les examens supplémentaires peuvent comprendre une IRM, une TEP ou une TDM.



3 Il n'y a pas de calendrier standard pour les examens et le traitement.

Le calendrier des examens et des rendez-vous peut varier selon la région sanitaire et dépend de la capacité du système de santé.

4 Consigner les questions pour votre équipe soignante.

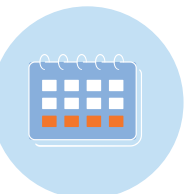
Vous pouvez vous sentir dépassée lors de vos rendez-vous chez le médecin étant donné la quantité de renseignements reçus. Rédiger vos questions à l'avance et prendre des notes vous donnent le sentiment d'être en contrôle lors de vos rendez-vous.



Consultez les notes de rendez-vous à la page 28.

5 Garder votre calendrier en tête est important.

Composer avec les rendez-vous de dépistage et de traitement exige une bonne organisation. Vous souhaitez peut-être envisager un calendrier partagé pour votre famille et vos amis qui veulent vous aider.



6 Prendre le temps pour les soins personnels lorsque c'est possible.

Le cancer est un cheminement et non un sprint. Des choses comme l'activité physique, une alimentation équilibrée et des soutiens sociaux peuvent faire la différence.



7 Si vous souhaitez avoir des enfants, envisagez de parler à un expert en fertilité.

Si vous avez l'intention d'avoir des enfants, parlez-en à un expert en fertilité pour comprendre comment les traitements peuvent avoir une incidence sur la fertilité et pour discuter d'options, comme la congélation des ovules.



Pour en savoir plus sur les considérations ci-dessus, visitez le site cancerduseintriplenegatif.ca/fr et consultez l'article « À quoi vous attendre au cours de la première semaine, du premier mois et de l'année suivant un diagnostic de CSTN », créé en partenariat avec Jordan Rivera, infirmier praticien en oncologie à Toronto.



Redéfinir la beauté : Parcours de Laura face à la perte de poils et de cheveux et jusqu'à la guérison



Quand Laura a commencé le traitement, elle savait qu'elle pourrait perdre ses cheveux, mais la réalité de cette expérience a été différente de ce qu'elle avait imaginé.

« Il y a des choses pour lesquelles je ne savais tout simplement pas à quoi m'attendre et ça m'a affectée de façon différente », déclare Laura. « Je suis reconnaissante d'avoir eu quelques infirmières noires qui m'ont aidée à comprendre les symptômes que je pouvais constater, surtout sur ma peau. Mon teint a beaucoup changé pendant le traitement. »

Pour de nombreuses femmes, les cheveux sont des éléments importants de leur identité, et pour les femmes noires en particulier, ils sont porteurs d'une histoire complexe liée non seulement à l'apparence physique, mais aussi à la fierté culturelle. Quand Laura a commencé le traitement, elle savait qu'elle pourrait perdre ses cheveux, mais la réalité de cette expérience a été différente de ce qu'elle avait imaginé.

« Vous pensez perdre les cheveux sur votre cuir chevelu, mais vous ne vous attendez pas à perdre tous vos poils : vos sourcils, vos cils », déclare Laura. Pour les femmes noires en particulier, l'histoire mêle cheveux et politique, définit ce qui est beau, ce à quoi vous devez ressembler. J'ai dû faire face à tout ça. »

Le bilan émotionnel de la perte de cheveux, des changements cutanés et de la transformation de l'image de soi peut s'avérer extrêmement difficile, surtout dans les communautés où la vulnérabilité et la maladie sont des sujets tabous.

« Je pense qu'il y a cette mentalité de la vieille école selon laquelle il ne faut pas dire aux gens ce qu'on fait », déclare Laura. « C'est une situation bizarre où c'est toi qui es malade, mais tu te sens coupable d'être malade. »

Des organismes de soutien comme *The Olive Branch of Hope* s'efforcent de normaliser ces conversations, surtout pour les femmes de couleur.

« La plupart des femmes noires n'ont jamais entendu l'expression "cancer du sein triple négatif", et la plupart des jeunes femmes ne savent pas qu'il y a une souche de cancer du sein qui les touche plus que les autres », déclare Leila Nicholls-Springer, survivante du cancer du sein et fondatrice de *The Olive Branch of Hope*, un centre de soutien et de ressources pour les femmes issues de diverses cultures atteintes d'un cancer du sein.

«

La représentation nous permet de parler pour nous-mêmes. C'est essentiel pour les femmes de couleur, car cela met en avant la sensibilisation, c'est-à-dire que nous rendons service à toutes les femmes, pas seulement à un type.

»

Heureusement, au Canada, de nombreux organismes et ressources sont disponibles pour soutenir les femmes et les aider à trouver une communauté pendant leur parcours de lutte contre le cancer. *Rethink Breast Cancer* est un organisme national qui éduque, responsabilise et préconise des changements dans le système pour améliorer l'expérience et les résultats des personnes atteintes de cancer du sein, en mettant l'accent sur les groupes historiquement négligés, c'est-à-dire les femmes diagnostiquées à un plus jeune âge, les personnes atteintes d'un cancer du sein métastatique et les personnes systématiquement marginalisées en raison d'autres facteurs parmi les déterminants sociaux de la santé.



Le bilan émotionnel de la perte de cheveux, des changements cutanés et de la transformation de l'image de soi peut s'avérer extrêmement difficile, surtout dans les communautés où la vulnérabilité et la maladie sont des sujets tabous.

Pour Laura, apprendre à demander et à accepter l'aide des autres a été un grand changement dans son processus de guérison. « Je dois souvent me rappeler qu'il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Je le mérite », déclare-t-elle.

Aujourd'hui, Laura est en train de créer une vie selon ses désirs, entourée de son réseau de soutien – ses proches, sa famille et ses amis, qu'elle appelle son « armée ». Avec le temps, dans le cadre de son parcours profondément personnel, Laura a trouvé un nouveau genre de force et de beauté.

« Maintenant, je fais mes choix. « Je m'entoure des personnes les plus importantes de ma vie », dit Laura. « Pour moi, la beauté, c'est plus une question de sentiment maintenant. Je me sens belle quand je me sens bien à l'intérieur. C'est ce qui compte le plus pour moi. »

Aujourd'hui, quand Laura regarde dans le miroir, elle ne voit pas seulement une femme qui a survécu au cancer, elle voit une guerrière.

« Je vois quelqu'un qui a affronté plus que ses craintes. Je m'aime davantage maintenant parce que j'ai traversé tout ça », dit Laura. Je n'ai plus peur de grand-chose. »

Pour obtenir une liste d'autres ressources et organismes, consultez la page 30.

Vous pouvez visionner une vidéo sur le parcours de Laura ici :



¹ Plasilova, ML, et al (2016) *Medicine*, 95(35), e4614. Disponible sur : <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000004614>.

Plus forts ensemble : Prendre soin d'une proche atteinte du CSTN

Lorsqu'une personne que vous aimez reçoit un diagnostic de CSTN, son monde change soudainement, et le vôtre aussi. Que vous soyez un conjoint, un frère, une sœur, un parent ou un ami proche, vous pouvez devenir non seulement un réseau de soutien, mais aussi un aidant, et ce changement de rôle peut être effrayant ou accablant. Vous voulez soutenir votre proche et en prendre soin, mais vous ne connaissez pas ses besoins ou vous ne savez pas par où commencer.

Tout d'abord, sachez que vous n'êtes pas seul. Au Canada, environ 1 adulte sur 4 (7,8 millions de personnes) fournit des soins à un membre de la famille ou à un ami ayant un problème de santé de longue durée ou un handicap¹. Et même si le rôle de soignant peut être très important, il peut aussi être physiquement et émotionnellement difficile.

Il y a de nombreuses façons d'offrir du soutien à votre proche tout en prenant soin de vous-même et en évitant l'épuisement. Il est essentiel de mettre l'accent sur le soutien pratique, le soutien émotionnel et les soins personnels pour traverser cette période difficile ensemble. Et n'oubliez pas que la présence est plus importante que la perfection. Il n'est pas nécessaire de tout faire parfaitement; parfois, le simple fait d'être présent suffit.

Conseils de soutien pratique

- 1. En savoir plus sur le CSTN :** Comprendre le diagnostic et le plan de traitement de votre proche vous aidera à prévoir ses besoins et à fournir le soutien approprié. Consultez la liste des ressources à la page 30 pour connaître les bons points de départ de votre recherche.
- 2. Apporter son aide dans les tâches quotidiennes :** Soulager votre proche dans certaines de ses tâches quotidiennes, telles que la cuisine, le nettoyage ou les courses, peut contribuer à réduire son niveau de stress et lui permettre de prendre plus de temps pour se reposer et récupérer.
- 3. Apporter son aide pour les rendez-vous et pour remplir les documents :** Prendre les rendez-vous, coordonner les déplacements, prendre des notes lors des rendez-vous chez le médecin et aider à remplir les documents médicaux peuvent constituer un énorme atout. En plus du temps que prennent ces tâches, elles peuvent aussi être épuisantes sur le plan émotionnel pour votre proche, surtout pendant le traitement.

¹ Statistique Canada. Le Quotidien – Les aidants au Canada, 2018. Disponible sur : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200108/dq200108a-fra.htm>.

Conseils de soutien émotionnel

- 1. Écouter et valider ses émotions :** Soyez une personne de confiance à laquelle votre proche peut exprimer toutes ses émotions, sans avoir l'impression que vous devez tout arranger ou résoudre ses problèmes. Ne l'obligez pas à être toujours positive; il suffit de l'écouter et de valider ce qu'elle ressent.
- 2. Soutenir ses choix :** Qu'il s'agisse de plans de traitement, de changements de mode de vie ou de la façon dont elle passe son temps, soutenez les décisions de votre proche, même si vous faites les choses différemment. Il est important de la responsabiliser pendant cette période où elle pourrait se sentir impuissante.
- 3. Maintenir une certaine normalité :** Ne ramenez pas chaque conversation à sa maladie, à moins qu'elle ne souhaite en parler. Il est sain et bon de parler d'autre chose que du cancer. Des sujets comme les passe-temps, les spectacles, les souvenirs, etc. peuvent aider à favoriser un sentiment de normalité pendant les périodes difficiles.



Conseils de soins personnels

- 1. Prendre soin de votre propre santé :** Accorder la priorité à votre sommeil, bouger un peu votre corps chaque jour, manger des repas nourrissants et rester hydraté vous garantiront les ressources suffisantes pour aider votre proche tout au long de son parcours.
- 2. Fixer des limites et demander de l'aide :** Il n'y a rien de mal à se sentir effrayé, dépassé ou épuisé. Dites à votre proche quand vous avez besoin de faire une pause et demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Le fait de parler à un ami, à un conseiller ou de rejoindre un groupe de soutien des aidants peut vous fournir un exutoire indispensable pour exprimer vos propres émotions pendant cette période.
- 3. Remplir votre coupe :** Accordez-vous des moments de joie. Prévoyez du temps pour rire, vous détendre ou faire quelque chose d'amusant. Regardez un film, lisez un livre ou jouez avec vos enfants ou vos animaux de compagnie. Surtout, n'oubliez pas que prendre soin de vous-même n'est pas égoïste – c'est ainsi que vous pourrez continuer d'être présent pour votre proche.



Mots croisés sur l'autocompassion

Une activité douce pour réfléchir, repartir sur de nouvelles bases et se reconnecter à soi-même. Ces mots contribuent à développer une voix intérieure plus compatissante. Pouvez-vous tous les deviner?

Horizontal

- 2. Un groupe de personnes qui vous motivent et vous rappellent que vous n'êtes pas seule.
- 5. Être attentive, consciente et présente au moment actuel.
- 8. Où commence l'autoréflexion — au sens propre comme au figuré.
- 10. Une courte pause pour se reposer ou réfléchir.
- 11. Se montrer indulgente envers soi-même lorsque les choses sont difficiles.



Vertical

- 1. Une qualité que nous accordons souvent aux autres, mais qu'il ne faut pas oublier de s'offrir à soi-même.
- 3. Une phrase répétée qui apporte le calme, la clarté ou le courage.
- 4. Une personne qui est là pour vous, même si c'est vous.
- 6. Un sentiment d'attente et de désir de meilleurs moments à venir.
- 7. Une profonde conscience de votre propre souffrance et de celle des autres, conjugée à la gentillesse.
- 9. Un mouvement d'inspiration et d'expiration pour se recentrer et prendre un moment.
- 11. Le processus personnel de rétablissement émotionnel, mental ou physique.



Réponses : Horizontal : 1. Gentillesse 2. Mantra 3. Pleine conscience 4. Ami 5. Communauté 6. Espoir 7. Compassion 8. Miroir 9. Pause 10. Grâce 11. Quérison Vertical : 1. Gentillesse 2. Mantra 3. Pleine conscience 4. Ami 5. Communauté 6. Espoir 7. Compassion 8. Miroir 9. Pause 10. Grâce 11. Quérison



Mon journal du cancer

Il peut être complexe de s'y retrouver dans un parcours de soins contre le cancer, mais le fait de rester organisée peut aider à créer un sentiment de stabilité et de maîtrise. Les pages suivantes ont été créées comme une ressource facile à utiliser pour vous aider à garder l'information importante dans un seul endroit, pour vous donner un espace pour réfléchir à vos pensées et à vos expériences, et pour vous donner les moyens de jouer un rôle actif dans vos soins.

Date de mon diagnostic :

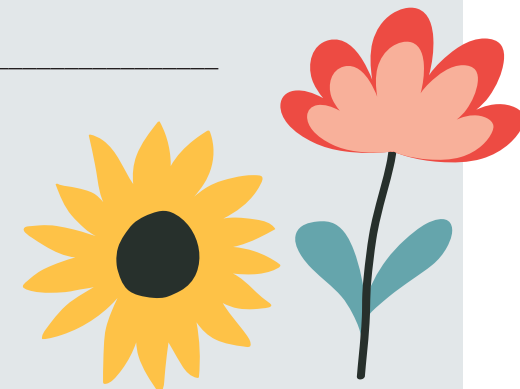
Date de mon diagnostic _____

Diagnostic posé par : _____

Nom de mon cancer : _____

Mon cancer est/n'est pas métastatique (entourer est ou n'est pas)

Autres renseignements au sujet de mon diagnostic (inclure la taille de la tumeur, le grade et le stade, s'ils sont connus) :





Mon équipe de soins



Mon oncologue

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Remarques : _____

Mon médecin de famille

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Remarques : _____

Mon infirmière primaire

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Remarques : _____

Autre(s) professionnel(s) de la santé

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Remarques : _____

Mon centre de cancérologie ou hôpital

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de fax : _____

Remarques : _____

Autre(s) professionnel(s) de la santé

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Remarques : _____

Pour en savoir plus sur les professionnels de la santé qui peuvent faire partie de votre équipe soignante, visitez cancerduseintriplenegatif.ca/fr.



Mon programme hebdomadaire

Faites le suivi de vos rendez-vous et de vos activités dans le calendrier ci-dessous. Assurez-vous de noter les moments où vous vous êtes sentie mieux ou moins bien que d'habitude, ou lorsque vous avez senti que vous en faisiez trop.

Pour la semaine de : _____

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
Remarques	



Si vous trouvez cette page utile, vous pouvez la télécharger et l'imprimer ici.



Mes notes de rendez-vous

Date : _____ Heure : _____

Professionnel de la santé : _____

Lieu du rendez-vous/directives : _____

Questions que je veux poser : _____

Remarques : _____



Mon suivi d'humeur

Faites le point quelques fois par semaine et notez ce que vous ressentez. Suivre et comprendre vos sentiments peut vous aider à agir ou à parler à quelqu'un au besoin. Tournez-vous toujours vers votre équipe soignante si vous croyez avoir besoin de ressources ou de soutien supplémentaires pour votre santé mentale ou émotionnelle.

Pour la semaine de : _____

Échelle d'humeur :



Date	Heure de la journée matin/ après-midi	Échelle d'humeur no	Comment je me sens sur le plan émotionnel (décrire en 1 à 3 mots)	Comment je me sens physiquement (décrire en 1 à 3 mots)

Ressources

Un diagnostic de CSTN peut soulever beaucoup de questions et il est facile de se sentir seule pendant les premiers jours, mais il y a une communauté puissante de femmes prêtes à vous soutenir. Vous trouverez ci-dessous une liste d'organismes et de ressources qui peuvent vous aider à communiquer avec d'autres personnes qui comprennent exactement ce que vous vivez. Depuis les organismes nationaux de défense des droits jusqu'aux groupes de soutien locaux et en ligne, ces ressources existent pour veiller à ce que personne n'ait à faire face seul à un diagnostic de CSTN.



Réseau canadien du cancer du sein (RCCS)

Le RCCS s'efforce de faire valoir les perspectives et les préoccupations des patientes du cancer du sein en faisant de la sensibilisation, en organisant des activités de défense des intérêts et en promouvant le partage de l'information. Les ressources comprennent ce qui suit :

- **Visages d'espoir** : Vivre avec le CSTN : Un magazine à l'intention des patientes qui comprend des articles éducatifs sur le CSTN, ainsi que des récits de personnes ayant reçu un diagnostic de CSTN.
- **Carrefour CSTN** : une page Web qui explique ce qu'est le CSTN et qui offre des ressources éducatives et de soutien aux personnes qui y sont confrontées.
- **PatientPath** : L'outil de navigation numérique du RCCS qui aide les personnes tout au long du continuum de soins du cancer à comprendre les prochaines étapes d'un diagnostic de cancer du sein. L'outil pose une série de questions pour fournir des renseignements, des ressources et un plan de traitement général adaptés en fonction du stade, du type et du sous-type.

Pour en savoir plus, visitez le site Web du RCCS à : cbcncan.ca/fr



Fondation cancer du sein du Québec

Chaque jour, la Fondation cancer du sein du Québec travaille à sauver des vies et à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer du sein en finançant la recherche et l'innovation, en défendant les droits des patientes et en offrant du soutien, en générant des connaissances de pointe et un sentiment d'appartenance, en menant des activités de prévention et d'éducation et en sensibilisant les gens. Les ressources comprennent :

- **Service de soutien par les paires** : une ligne d'assistance sans frais pour les personnes du Québec qui met en contact avec une paire aidante formée ayant une expérience personnelle du cancer du sein qui offre de l'écoute émotionnelle, de l'aide pour s'orienter dans le système de santé au Québec et des ressources supplémentaires. Composez le 1-855-561-ROSE (7376) ou envoyez un courriel à info@rubanrose.org.
- **Communautés de soutien** : en ligne et en personne, des groupes de partage entre paires et de soutien émotionnel de survivantes et de combattantes du Québec.

Pour en savoir plus, visitez le site Web à rubanrose.org et cliquez sur Services et ressources de soutien par les paires.



Le Pot des aventures

Un livre pour enfants conçu en collaboration avec des membres de la communauté du cancer du sein métastatique (mBC) pour aider les familles à parler du mBC et à trouver la magie dans les expériences quotidiennes, même lorsqu'elles ne sont pas parfaites. Téléchargez le livre *Le Pot des aventures* à cancerduseintriplenegatif.ca/fr/ressources-cstn/pot-des-aventures.



The Olive Branch of Hope

The Olive Branch of Hope (TOBOH) a été fondée en 2001 par les survivantes du cancer du sein Leila Springer et Winsome Johnson. Sa mission consiste à soutenir et à donner les moyens à notre communauté diversifiée confrontée aux difficultés liées au cancer. TOBOH se consacre au service des femmes d'ascendance afro-caribéenne et d'horizons culturels divers, en apportant soutien et solidarité dans le parcours du cancer. Les ressources comprennent :

- **Programme d'ambassadrices TOBOH** : associer des femmes ayant récemment reçu un diagnostic à une paire compétente formée (ambassadrice) qui a une expérience personnelle du cancer du sein et qui peut établir un lien émotionnel, fournir des conseils pratiques et des conseils éclairés sur le plan culturel.
- **Circle of Hope Support Group** : est un groupe de soutien virtuel pour les jeunes femmes noires (généralement âgées de 45 ans ou moins) qui connaissent le traitement du cancer du sein, le rétablissement et la survivance.

Pour en savoir plus, visitez le site Web de TOBOH à l'adresse suivante : theolivebranch.ca



Rethink Breast Cancer

Rethink Breast Cancer est un organisme de bienfaisance canadien reconnu pour apporter des changements positifs et repenser le statu quo en matière de cancer du sein. Rethink éduque, responsabilise et préconise les changements du système pour améliorer les expériences et les résultats des personnes atteintes du cancer du sein. Les ressources comprennent :

- **Groupes de soutien virtuels** : séances de thérapie de groupe organisées dans un cadre virtuel, animées par un travailleur social inscrit ou un psychothérapeute autorisé. Un espace sécuritaire pour décompresser, réaliser et guérir dans un environnement vraiment favorable. Toutes les séances de groupe sont gratuites.
- **Rencontres locales Rethink** : activités en personne à Toronto, Calgary et Vancouver (Hamilton et Ottawa pourraient être ajoutées dans un proche avenir). Il s'agit de rencontres en personne plus informelles où les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein peuvent en rencontrer d'autres également confrontées à ce diagnostic.

Pour de plus amples renseignements, y compris les dates des rencontres locales, visitez rethinkbreastcancer.com



cancerduseintriplenegatif.ca/fr

Un site Web consacré à la réalité du CSTN, avec des histoires honnêtes, de l'information et des ressources pour exposer les réalités de ce cancer et donner les moyens aux personnes de devenir plus fortes face à ce cancer.

Pour en savoir plus :

cancerduseintriplenegatif.ca/fr



EXPOSEZ
CSTN