

## INTRODUCTION

### Des constats forts ...

Invisible mais omniprésente, la charge mentale pèse lourdement sur les personnes touchées par le cancer, et plus particulièrement sur les femmes en situation de monoparentalité et sur les proches aidantes : 81 % des aidantes mettent la santé de leurs proches avant la leur, et 63 % des femmes en situation de monoparentalité doivent renoncer à certains soins, faute de temps ou de ressources.

### ... Une réponse adaptée :

Témoin des réalités quotidiennes des personnes malades et aidantes, et en tant qu'association représentant des usagers, la Ligue a organisé un cycle de trois ateliers pour comprendre le poids de la charge mentale dans l'expérience du cancer, adapter son offre d'accompagnement et identifier les leviers pour défendre les droits de ces deux publics.

## MATÉRIEL ET MÉTHODE

### Une approche participative et progressive

**3 ateliers** ont été réalisés entre février et juin 2025, d'une durée d'1h30 chacun. Ils se sont déroulés en visioconférence, avec une prise de parole organisée (levée de main et tour de table). Les échanges ont été intégralement retranscrits puis soumis à une analyse thématique.

Ils ont réuni 50 participants au total (composés essentiellement de femmes) :

- 5 proches aidants;
- 45 personnes malades.

Ces derniers sont membres du Collectif national de personnes malades et aidantes : un dispositif inédit mis en place par la Ligue permettant de valoriser leur expérience et renforcer leur pouvoir d'agir.



## RESULTATS

### La charge mentale face au cancer : une double peine à affronter

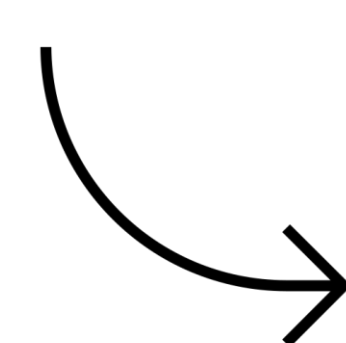
#### Une charge mentale spécifique au cancer qui se manifeste à différents stades de la maladie ...

- A l'annonce du diagnostic : culpabilité face à l'annonce à l'entourage, anxiété, isolement
- Pendant les traitements : gérer le quotidien malgré les effets secondaires.
- Après : difficultés financières et reprise du travail.

**Cette charge mentale s'ajoute à celle du quotidien, déjà portée en grande partie par les femmes.**

### Besoins exprimés pour adapter l'offre d'accompagnement de la Ligue face aux enjeux liés à la charge mentale

- **Adapter l'offre d'accompagnement** : horaires souples, solutions de garde d'enfants, accès facilité aux soins (covoiturage, séances à distance).
- **Sensibiliser les professionnels de santé** : mieux prendre en compte la charge mentale selon le genre et le rôle (patient ou aidant).
- **Obtenir une reconnaissance sociale et politique** : faire de la charge mentale un enjeu collectif.



Retrouvez notre infographie pour plus de détails !

*"J'ai réussi à placer mes chimios uniquement les vendredis, pour que mon meilleur ami puisse aller chercher ma fille aux sorties de l'école. **Ma vie se résumait à calculer les moments où j'allais sombrer sous les effets indésirables et ceux où je pouvais sortir avec elle pour lui faire plaisir mais sans trop souffrir.**"*

*- Participante aux ateliers, touchée par un cancer et en situation de monoparentalité*



## CONCLUSION

1. La charge mentale liée au cancer est un **fardeau invisible aux lourdes conséquences émotionnelles, organisationnelles et socio-économiques**, en particulier pour les femmes.
2. La reconnaître en **recueillant la parole des personnes concernées** est la première étape pour adapter les dispositifs d'accompagnement.
3. La **mobilisation et collaboration des associations, professionnels et acteurs publics** est nécessaire pour alléger ce poids et renforcer les droits des personnes concernées.