



Coping with a Diagnosis of Breast Cancer

The diagnosis of breast cancer is a life-altering event. If you have just been told that you have breast cancer, you are likely anxious and scared about what this will mean for you and your family.

You may also be feeling overwhelmed with the tests, treatment options and medical terms that have been discussed with you. These feelings can be hard to deal with but they are common and normal in these circumstances.

Remember there is no “right way” or “wrong way” to deal with cancer. Not all people react the same way or need the same kind of services.

Sharing your feelings and concerns with others at this time can help. As the social worker at the Breast Health Centre, my job is to support you and your family and help you get through this difficult time. Here are some ways I can help you.

- listen, share and provide hope;
- help you fully understand and plan for the treatment options that are right for you;
- help you cope with cancer, face your fears, anxiety, sadness, anger and the loss of control many people struggle with;
- help you with financial concerns, disability forms, transportation and getting other services you need;
- help you talk to your family and friends about having cancer, especially your children and parents;
- connect you with breast cancer survivors (peer support) who will give you information and support;
- provide support to family members as well if needed;
- help you to make sense of having cancer and how this will affect your life, your future, as well as your spirituality.

Remember, counseling can help you to cope and to recover. Don't be afraid to reach out. You are not alone, you are not the first, but you are unique.

To talk or book an appointment call:

Stephanie Howard
Social Worker at Breast Health Centre
Phone: 204-258-1004
Toll free in Manitoba: 1-888-501-5219



Le cancer du sein : comment faire face au diagnostic

Lorsqu'on apprend qu'on a un cancer du sein, la vie change complètement. Si vous venez de l'apprendre, vous êtes probablement anxieux(ieuse) et effrayé(e) à l'idée de ce que cela va entraîner pour vous-même et pour votre famille.

Vous êtes peut-être aussi dépassé(e) par tous les tests et les différents traitements dont on vous a parlé et les termes médicaux que vous avez entendus. Ces sentiments peuvent être difficiles à gérer, mais ils sont normaux et répandus dans ces circonstances.

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de réagir. Les personnes ne se comportent pas toutes de la même manière et n'ont pas toutes besoin des mêmes services.

Il peut être utile à ce stade de faire part de vos sentiments à quelqu'un. La travailleuse sociale au Centre de santé du sein est chargée de vous apporter le soutien, ainsi qu'à votre famille, et de vous aider pendant ces moments difficiles. La travailleuse sociale peut :

- vous écouter, vous parler et vous donner de l'espoir;
- vous aider à comprendre ce qu'on vous a dit et à faire les choix de traitement qui vous conviennent;
- vous aider à faire face au cancer, à vos craintes, votre anxiété, votre tristesse, votre colère ainsi qu'au sentiment de dérapage qui envahit plusieurs personnes;
- vous aider à régler vos problèmes financiers, à remplir vos formulaires d'assurance-invalidité, à trouver un moyen de transport ou à obtenir les autres services dont vous avez besoin;
- vous aider à parler de votre cancer avec votre famille, vos amis, et surtout vos enfants et vos parents;
- vous mettre en contact avec des personnes qui ont survécu au cancer du sein (groupe de soutien) et qui peuvent vous informer et vous appuyer;
- offrir un soutien à votre famille, au besoin;
- vous aider à comprendre ce que la maladie signifie pour votre vie, votre avenir, et votre vie spirituelle.

Le counselling peut vous permettre de faire face à la maladie et de guérir. N'ayez pas peur de tendre la main. Vous n'êtes pas seul(e), vous n'êtes pas le(la) premier(ière), mais vous êtes unique.

Si vous voulez parler ou prendre rendez-vous avec la travailleuse sociale, appelez :

Stephanie Howard

Travailleuse sociale au Centre de santé du sein

Téléphone : 204-258-1004

Sans frais au Manitoba : 1-888-501-5219