

[Texte]

We need to give patients the chance to express what they are going through. It is my experience and that of many people that when persons have a chance to talk about their pain—which they may not have at home—to other people who understand, or to fellow sufferers in groups, it takes quite a load off their shoulders. It helps a great deal. We can organize support facilities both in hospitals and in the community.

For example, support groups are a cost-effective and a simple way of helping people receive emotional support. I am involved with one group in Toronto, we call it Wellspring. We are trying to get money to establish such a community centre. We are running into a great deal of difficulty in raising enough money, in spite of there being some very high-profile people on the board, in spite of Mila Mulroneu coming down to make a presentation for us, very kindly.

The Chair: What do you need the money for?

Dr. Cunningham: We need money just to have space and some administrative staff. We don't need huge sums, a few hundred thousand.

The Chair: A permanent special space.

Dr. Cunningham: Yes, really I think that is required, dedicated space, so people can drop in. It can be a home away from home, a place where they can talk to others and ventilate their concerns, get counselling.

There is more that can be done for those patients that are interested. One of the barriers is the lack of awareness in the community about how this kind of thing can help. Some patients take organized training in active coping skills, ways of helping yourself, and these include things like relaxation training, doing positive mental imagery, joining in lifestyle management, helping people to make changes, to set goals. All of these things impact very much on quality of life and on the perceived control one feels one has when facing this sort of situation.

My own research over the last eight years or so has been with support groups, with groups teaching coping skills to patients, and evaluating the effects of those groups. Does it improve quality of life? We can say quite clearly that it does. Anxiety and depression are lifted; there is a sense of control. Pain and nausea and other physical symptoms can sometimes be diminished. Family interactions can be better; interactions with the doctor and at work can be better as a result of simple training and communication that people can receive. It is not so much a therapist giving answers to the participants, it is a matter of the women in the groups helping themselves really, with some direction, some facilitation. A lot of role modelling goes on, and a lot of problem solving as well.

[Traduction]

Il faut donner aux malades la possibilité d'exprimer ce qu'ils ressentent. Comme moi, bien des gens pensent que, quand ils peuvent parler de leur souffrance, ce qu'ils ne peuvent pas toujours faire à la maison, à des gens qui les comprennent ou à d'autres malades, dans des groupes d'entraide, il leur est ensuite beaucoup plus facile d'affronter la maladie. Cela aide beaucoup. Nous pouvons mettre sur pied des groupes d'entraide tant dans les hôpitaux que dans les collectivités.

Par exemple, les groupes d'entraide constituent un moyen simple et rentable d'aider les gens à recevoir une aide affective. Je participe aux travaux d'un groupe de ce genre à Toronto que nous appelons Wellspring. Nous essayons d'obtenir de l'argent pour établir un centre communautaire qui offrirait un programme de ce genre. Mais nous avons beaucoup de mal à recueillir des fonds suffisants, même s'il y a des gens très bien connus au conseil d'administration, et même si Mila Mulroneu a eu la grande amabilité de faire un exposé pour nous.

La présidence: Pourquoi avez-vous besoin d'argent?

M. Cunningham: Tout simplement pour louer des locaux et embaucher du personnel administratif. Il ne nous faut pas des sommes importantes, seulement quelques centaines de milliers de dollars.

La présidence: Ce serait des locaux permanents exprès pour vous.

M. Cunningham: Oui; je pense que c'est ce qui est vraiment nécessaire, des locaux où les gens peuvent venir. C'est peut-être pour eux un refuge à l'extérieur de chez eux, un endroit où ils peuvent parler aux autres et exprimer leurs inquiétudes, et obtenir du counselling.

On peut faire bien davantage pour les malades que cela intéresse. Un des obstacles, c'est que les gens ne se rendent pas compte de l'utilité de ce genre de programme. Certains malades suivent des cours structurés sur les habiletés d'adaptation, sur les façons de s'aider soi-même, ce qui inclut par exemple les techniques de relaxation, la pensée positive, la gestion des habitudes de vie, et les conseils pour aider les gens à changer leur vie et à se fixer des objectifs. Toutes ces choses ont une grande influence sur la qualité de la vie et sur l'impression qu'ont les malades d'avoir la situation bien en main.

J'effectue depuis huit ans des recherches auprès des groupes d'entraide et des groupes qui essaient d'enseigner certaines habiletés d'adaptation aux malades; je travaille à évaluer l'influence de ces groupes. Est-ce que ces programmes améliorent la qualité de vie? Il semble bien que oui. L'anxiété et la dépression s'en vont; le malade se sent maître de la situation. La douleur, les nausées et les autres symptômes physiques peuvent parfois être atténués. Les interactions familiales peuvent être améliorées; les relations avec le médecin et avec les camarades de travail peuvent également être meilleures grâce à une simple amélioration des aptitudes à communiquer. Il n'y a pas vraiment dans ces groupes de thérapeutes qui donnent des réponses aux participants; ce sont plutôt les femmes elles-mêmes qui s'aident, et le thérapeute n'est là que pour les orienter et leur faciliter la tâche. Elles y trouvent très souvent des modèles et peuvent également résoudre beaucoup de problèmes.