

Communautés virtuelles pour les survivantes du cancer du sein

Ressources pour faire face aux défis liés à la survie au cancer et favoriser la santé ainsi que le bien-être

une revue de la portée

15 études analysées



Plusieurs retombées positives

Les communautés virtuelles sont utilisées pour partager et obtenir du soutien émotionnel, informationnel, social et de la validation. Le **soutien informationnel** est le plus fréquent :

- Informations générales, stratégies pour résoudre des problèmes, poids, nutrition, activité physique
- Diagnostic de cancer, problèmes et effets secondaires pendant ou après le traitement, informations à propos des taux de survie

Rassurer | Elles permettent aux survivantes de se sentir soutenues et de diminuer leur niveau de stress grâce aux échanges avec des pairs qui comprennent leurs préoccupations (p. ex.: s'encourager en partageant leur réalité respective, trouver des personnes ayant vécu des difficultés semblables, envoyer des messages encourageants, etc.).

Outiller et donner du pouvoir | Elles mobilisent des ressources pour diminuer le niveau d'incertitude ainsi que le stress lié à la survie, tout en aidant les survivantes à prendre soin d'elles (p. ex.: mettre à leur disposition des informations sur la santé, sur de l'aide financière pour les soins de santé, offrir un endroit bienveillant et sans jugement, etc.).

Favoriser l'équité, la diversité et l'inclusion | Elles permettent d'obtenir de l'information personnalisée selon la culture des survivantes et des recommandations adéquates qui correspondent à leur style de vie, ce qui est considéré comme un élément crucial (p. ex.: langue et barrières culturelles).

Le revers de la médaille

Les communautés virtuelles peuvent présenter des risques pour les survivantes du cancer du sein, car elles peuvent affecter négativement leur bien-être et augmenter le stress après le traitement (p. ex.: mésinformation, émotions négatives qui pourraient créer un fardeau émotionnel, etc.)

À garder en tête

Les communautés en ligne offrent des **ressources informationnelles et émotionnelles** qui peuvent encourager les survivantes du cancer du sein à prendre soin d'elles et à échanger sans tabou à propos des défis liés à la survie au cancer.

Il y a des lacunes quant à la **représentation ethnique et culturelle** dans ce domaine qui démontrent que des efforts institutionnels et organisationnels sont nécessaires pour **favoriser l'accès** à du soutien instrumental et à de l'aide financière ainsi que pour **diminuer les disparités d'accès aux technologies**.

Auteur(-trice)s de l'article original | N. R. E. Suarez, A. S. Morrow, C. M. LaVecchia, M. Dugas, V. Carnovale, A. Maraboto, M. Leon-Garcia, M. Lucar, L. C. Hasset, T. Diallo, S. Dupéré, A. LeBlanc
Synthèse graphique | Joanie Bédard et Anne-Marie Cardinal

Pour lire l'article complet
> [cliquez ici](#)

