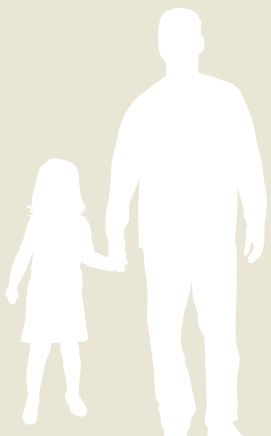




Parler aux ENFANTS

Parler aux enfants du diagnostic d'un proche

Parler aux enfants du diagnostic de cancer d'une personne qu'ils aiment peut être intimidant. Vous pouvez vous inquiéter de ce qu'il faut dire ou ne pas dire. Vous souhaitez même peut-être les protéger en évitant d'aborder la question avec eux. Or, les enfants sont très perspicaces. Même en bas âge, ils sont probablement capables de savoir que quelque chose ne va pas. Ils laisseront alors libre cours à leur imagination et combleront les bouts d'information qui leur manquent. En discutant franchement avec vos enfants dès le début, vous leur donnerez un sentiment de confiance, de contrôle et d'implication.



Établir un plan pour parler aux enfants

Avant de leur parler, préparez ce que vous allez dire. Si vous parlez à vos propres enfants ou aux enfants d'un proche, entendez-vous avec votre partenaire ou avec la personne atteinte d'un cancer sur ce que vous allez dire et de quelle manière. Avec de jeunes enfants, plusieurs conversations seront peut-être nécessaires. Les enfants ont besoin de temps pour comprendre et ils ne peuvent pas assimiler beaucoup de nouvelles informations en une seule fois. Il est peut-être souhaitable de fournir de l'information de base dans un premier temps, puis de faire le point avec l'enfant plus tard pour répondre à ses questions et le renseigner davantage.

Si vous avez plus d'un enfant, sachez que vos enfants peuvent avoir des réactions différentes lorsqu'ils apprennent le diagnostic d'un proche. Certains voudront passer plus de temps avec la personne, alors que d'autres ont besoin de temps pour digérer la nouvelle. Montrez-vous compréhensif face à ces différences individuelles. Il serait aussi probablement bon d'aviser les enseignants, les entraîneurs, les gardiens et autres adultes qui jouent un rôle dans la vie de l'enfant.

Ce que vous pouvez faire

- Parlez aux enfants dans un endroit confortable où vous ne serez pas interrompu.
- Demeurez calme pendant la discussion, mais sachez qu'il est acceptable de leur montrer vos sentiments.
- Essayez d'anticiper les questions et réfléchissez à vos réponses. Répondez aussi honnêtement que possible, en gardant à l'esprit que certains détails ne sont peut-être pas appropriés compte tenu de l'âge des enfants.
- Encouragez l'enfant à venir vous voir s'il a des questions ou des inquiétudes face à l'avenir.

Gardez en tête que vous n'êtes pas seul lorsqu'il s'agit de parler aux enfants du cancer. Demandez l'avis des membres de votre équipe soignante, du conseiller ou de l'infirmière de l'école ou d'autres parents qui ont vécu des situations semblables.

À quoi s'attendre et quoi dire en fonction de l'âge

Il faut adapter la discussion à l'âge des enfants lorsque vous leur parlez du cancer. Voici quelques lignes directrices à prendre en considération.

Bébé/tout-petit (de 0 à 3 ans)



- À un si jeune âge, les enfants ne comprennent pas la maladie ni le cancer. Ils sont toutefois conscients des changements dans leur routine et des sentiments des personnes de leur entourage.
- Ils peuvent éprouver de l'anxiété de séparation et ont besoin d'être rassurés physiquement et verbalement.
- Il se peut qu'il y ait des changements dans leur appétit ou leurs habitudes de sommeil, ou encore des crises de colère en réponse aux changements qui surviennent dans leur environnement.

Prématernelle/ maternelle (de 4 à 6 ans)



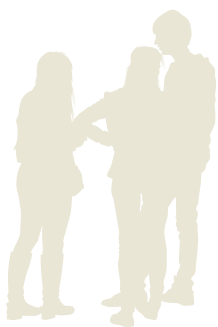
- Les enfants de ce groupe d'âge sont capables de comprendre la notion de maladie, mais pas les répercussions d'une maladie grave, comme le cancer. Si la personne atteinte du cancer n'a pas l'air malade ou n'agit pas comme si elle l'était, cela peut être particulièrement déroutant pour l'enfant.
- Rassurez l'enfant en lui disant que personne n'a rien fait pour provoquer le cancer, ni lui, ni la personne concernée.
- Au même titre que les enfants très jeunes, un enfant d'âge préscolaire ou à la maternelle peut éprouver de l'anxiété de séparation. Il faut donc le rassurer et l'avertir si vous ou votre proche allez être absent.
- Vous observerez peut-être des signes de régression dans le comportement de l'enfant, comme le fait de sucer son pouce, de faire pipi au lit ou de faire des crises de colère.
- L'enfant peut passer par le jeu pour assimiler l'information, en imaginant des scénarios médecin-patient, par exemple.
- Si le traitement du cancer entraîne des changements dans la routine quotidienne de l'enfant, expliquez-le-lui à l'avance afin qu'il sache à quoi s'attendre. Informez l'enseignant de l'enfant afin qu'il puisse également comprendre les changements de routine.
- Expliquez avant son apparition tout changement physique que l'enfant pourrait remarquer chez la personne concernée, comme la perte de cheveux, des cicatrices ou un équipement médical peu familier.

Primaire (de 7 à 12 ans)



- Les enfants de ce groupe d'âge n'ont probablement pas de difficulté à comprendre ce qu'est une maladie grave, mais ne connaissent peut-être pas le cancer en particulier.
- L'enfant peut avoir entendu des choses sur le cancer à l'école, dans son cercle d'amis, à la télévision ou avoir trouvé de l'information sur Internet. Demandez à l'enfant ce qu'il sait déjà sur le cancer. S'il a des conceptions erronées, corrigez-les à l'aide de déclarations simples et claires, p. ex., « Tu ne peux pas attraper le cancer d'une autre personne » et « Personne n'a fait quelque chose de mal pour provoquer le cancer ».
- Expliquez que le mot « cancer » est un terme général qui désigne de nombreux types de cancers différents. Il peut être utile de parler à l'enfant du diagnostic particulier de son proche.
- Les enfants plus jeunes de ce groupe d'âge peuvent également présenter des signes de régression ou d'anxiété de séparation.
- Si le traitement du cancer entraîne des changements dans la routine quotidienne de l'enfant, expliquez-le-lui à l'avance afin qu'il sache à quoi s'attendre.
- Expliquez, à l'avance, les changements physiques et émotionnels que l'enfant peut remarquer chez son proche en raison du traitement.
- Suggérez-lui d'écrire une lettre à son être cher ou de lui faire une carte.
- Les enfants peuvent se sentir mal à l'aise en présence d'une personne qu'ils aiment après qu'elle ait reçu un diagnostic de cancer ou ils peuvent se sentir gênés lorsque des personnes extérieures à la famille l'apprennent.
- Les enfants de ce groupe d'âge peuvent s'inquiéter, mais cacher leurs sentiments. Essayez de sonder l'enfant et surveillez l'éventuelle présence de signes de dépression, tels que des sentiments de tristesse persistants, une perte d'intérêt pour les activités, des difficultés de concentration, des problèmes de sommeil, des accès de colère ou des problèmes à l'école.
- Informez l'enseignant de l'enfant et/ou ses entraîneurs du diagnostic. Sollicitez l'aide du conseiller scolaire ou de son pédiatre si vous remarquez des changements d'humeur ou de comportement inquiétants.

Secondaire/ adolescents (de 13 à 18 ans)



- Les adolescents comprennent probablement très bien ce qu'est le cancer, mais il vous faudra peut-être encore corriger certaines perceptions erronées entendues à l'école, par des amis, à la télévision ou des informations qu'ils ont trouvées en ligne. Il peut être utile d'expliquer le diagnostic de la personne concernée au lieu d'utiliser simplement le mot « cancer ».
- Le fait d'avoir un proche atteint d'un cancer peut amener les adolescents à réfléchir plus sérieusement à la mort et au sens de la vie.
- Il est possible que les adolescents plus âgés veuillent donner un coup de main pour les soins. Permettez-leur d'aider, s'il y a lieu, mais ne faites pas reposer une trop grande responsabilité sur leurs épaules.
- Les adolescents peuvent manifester de la colère ou de la frustration, mais ne pas être prêts à communiquer leurs sentiments, car les personnes de ce groupe d'âge cherchent souvent à s'émanciper.
- Les adolescents peuvent également adopter des comportements à risque, tels que la consommation d'alcool ou de drogues ou des rapports sexuels imprudents.
- Faites attention aux signes de dépression énumérés dans la fiche d'information « **Prendre soin de votre santé mentale et de celle des autres** ».
- Informez les enseignants de l'enfant et/ou ses entraîneurs du diagnostic. Sollicitez l'aide du conseiller scolaire et/ou de son pédiatre si vous remarquez des changements d'humeur et/ou de comportements inquiétants. Vous pouvez également aviser les parents de ses amis proches.

Il ne s'agit là que de lignes directrices générales. Votre enfant peut avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour mieux comprendre la situation. Contactez-nous pour parler à un chef des services à la communauté de votre région afin de connaître les programmes de soutien locaux qui peuvent être proposés aux familles.

Avec la participation du
gouvernement du Canada



Patrimoine
canadien Canadian
Heritage



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca