

COMMENT PARLER DU CANCER À MON ENFANT ?

Des réponses à vos questions



Comment parler du cancer à mon enfant ?

Le diagnostic de cancer est bouleversant pour vous et pour votre famille. Parler de votre maladie à votre enfant peut sembler difficile. Cette brochure vous aidera à le faire de manière simple et rassurante en vous proposant quelques conseils.

Pourquoi en parler?

Expliquer la maladie aide votre enfant à comprendre les modifications ou les difficultés qu'il peut percevoir. Mettre des mots sur ce que vous vivez lui permet de se préparer à d'autres changements à venir.

C'est aussi l'occasion pour lui d'exprimer son inquiétude, ses émotions (colère, tristesse, peur ou culpabilité) et de poser des questions. Enfin, un dialogue sincère avec votre enfant renforce le sentiment de confiance et de sécurité.

Comment lui parler de la maladie ?

Selon vos possibilités :

- ▶ Parlez à votre enfant le plus tôt possible.
- ▶ Adaptez votre langage à son âge.
- ▶ Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir.
- ▶ Évitez de mentir pour le protéger.

Si besoin, n'hésitez pas à demander du soutien dans cette démarche (voir en page 7).

+ ➔ INFO

Faites-vous confiance. Les enfants n'ont pas besoin de perfection, mais de se sentir entendus, considérés et aimés.

Quels sont les conseils pour vous aider à vous préparer ?

- ▶ Choisissez un moment favorable pour vous et votre enfant.
- ▶ Vous n'avez pas besoin de tout dire d'un coup.
- ▶ Parlez de certains points et abordez les autres une prochaine fois.
- ▶ Utilisez les mots avec lesquels vous êtes à l'aise.
- ▶ Écrivez vos idées ou exercez-vous à voix haute.
- ▶ Échangez avant, si besoin, avec un ou une professionnelle de la santé.
- ▶ Préparez-vous aux émotions que votre enfant pourrait exprimer.

Comment pouvez-vous débuter la discussion ?

- ▶ Pensez aux questions que votre enfant vous a déjà posées ou qu'il pourrait vous poser.
- ▶ Utilisez comme point de départ un ou des signes de changement du quotidien. Par exemple : « Tu as dû remarquer ces derniers temps que... C'est parce que je suis malade que... ».
- ▶ Choisissez un film ou un livre qui raconte une histoire similaire à la sienne.

Que faire si la question posée vous prend de court ?

Vous n'avez pas besoin de répondre tout de suite à la question.

Exemples :

- ▶ « J'ai besoin de temps pour arriver à répondre à cette question. »
- ▶ « Cette question est difficile pour moi, j'ai besoin d'y réfléchir. »
- ▶ « Je propose qu'on en reparle ce soir. »
- ▶ « J'ai besoin d'aide pour répondre à cette question. »
- ▶ « J'aimerais que papa/maman soit là pour m'aider à te répondre. »

Et si vous avez besoin de reparler d'un point déjà abordé ?

Si vous pensez avoir manqué quelque chose ou n'avez pas su répondre à une question, vous pouvez revenir sur le sujet, en impliquant au besoin une personne de confiance.

Exemples :

- ▶ « Tu sais, l'autre jour tu m'as demandé... »
- ▶ « J'ai été surpris et ne suis pas satisfait de la réponse que je t'ai donnée... »
- ▶ « L'autre jour je ne t'ai pas répondu correctement. »
- ▶ « J'aimerais en reparler, car j'ai eu le temps de réfléchir. »
- ▶ « C'était important pour toi et je n'ai pas répondu. »

Que dire à votre enfant ?

Voici quelques propositions :

- ▶ Demandez-lui ce qu'il sait, complétez avec des explications et répondez à ses questions.
- ▶ Expliquez ce qu'est le cancer, en le nommant, et où il se trouve dans votre corps.
- ▶ Rassurez-le en précisant que ce n'est pas contagieux.
- ▶ Parlez des traitements, de leurs effets secondaires, et de leur impact sur vous et la famille.
- ▶ Concentrez-vous sur les changements à court terme.
- ▶ Encouragez-le à poser des questions.
- ▶ Utilisez par exemple une feuille ou un calendrier pour montrer de manière imagée les jours de traitement (fatigue) et de pause (en forme).

INFO

Informez votre enfant sur la personne qui s'occupera de lui pour l'amener à l'école ou encore à ses activités habituelles. Invitez-le à vous accompagner une fois au moins à l'hôpital.

Quelques phrases pour vous aider :

- ▶ « Je suis malade, cette maladie s'appelle le cancer, Il faut un traitement fort pour le guérir. »
- ▶ « Le cancer empêche mon corps de bien fonctionner. »
- ▶ « Je dois aller à l'hôpital faire des examens/recevoir un traitement. »
- ▶ « C'est un traitement assez fort, il agit sur le cancer, mais aussi sur le reste du corps c'est pour cela que je ressens plus de fatigue ou je vais perdre mes cheveux. »
- ▶ « On va m'opérer pour retirer le cancer. »
- ▶ « À l'hôpital, les médecins, les infirmiers et les infirmières font le maximum pour me guérir. »

Que lui dire si l'espoir diminue ?

Si la maladie progresse et que l'espoir de guérir diminue, il est important d'adapter ce que vous dites à l'âge de votre enfant. S'il est jeune, essayez de lui parler de manière rassurante. S'il ou elle est adolescente, vous pouvez oser en dire plus et aborder l'incertitude.

Si votre enfant ne pose pas de questions, voici quelques propositions pour amorcer la discussion :

- ▶ « En ce moment, je me sens fragile. »
- ▶ « La maladie ne guérit pas comme je l'espérais. »
- ▶ « J'ai besoin de te dire certaines choses. »
- ▶ « J'ai besoin de te dire des choses importantes pour moi. »
- ▶ « La maladie avait disparu quelque temps, mais elle est revenue. »
- ▶ « Les médecins cherchent des solutions, mais c'est très difficile. »
- ▶ « Les traitements que j'ai reçus n'ont pas été suffisants. »
- ▶ « Il n'y a pas de traitement possible pour le moment. »

Comment va réagir votre enfant ?

Pendant ou à la suite de la discussion, différentes réactions sont possibles. Elles sont parfois surprenantes. Votre enfant peut sembler indifférent, continuer à jouer ou rire. Ces réactions sont normales. L'important est qu'il sache qu'il peut venir vous parler à tout moment.

Quel que soit le moment et l'évolution de la maladie, il est recommandé de garder autant que possible, les repères du quotidien ainsi que les règles familiales afin de préserver un cadre familial sécurisant.

Est-il utile de le dire à l'école ?

Oui. En informant son équipe enseignante (école) ou éducative (crèche) ainsi que l'entourage, vous aidez ces personnes à mieux comprendre ses réactions et le soutenir. Vous pouvez aussi proposer à votre enfant d'inviter ses amis à la maison afin qu'ils ou elles puissent vous poser directement des questions.



INFO

Le sujet de la mort est délicat à aborder. Se relier à sa propre spiritualité (ses représentations, croyances, ressources) vous permettra probablement d'en parler plus facilement. Les livres ou les films peuvent vous aider. Des spécialistes peuvent également vous soutenir (accompagnant spirituel, psychologue, associations de soutien). Adressez-vous à l'équipe soignante pour avoir leurs contacts.

Contacts utiles

As'trame Genève

Rue du Léopard 3
1227 Carouge
 022 340 17 37
 www.astrame.ch/prestations/geneve

As'trame propose un soutien spécialisé court sous forme de Parcours de Reliance, en groupe, en individuel ou en fratrie pour les enfants, les adolescents et les adolescentes vivant un deuil.

Ligue genevoise contre le cancer

Rue Leschot 11, 1205 Genève
 022 322 13 33
 www.lgc.ch
 info@lgc.ch

La ligue propose des groupes de soutien, du soutien individuel mais aussi financier, ainsi que la médiation familiale. Contactez l'arcade d'accueil Espace médiane.

Fondation OTIUM

 <https://otium.center>
Centre OTIUM – Rive gauche
Place des Philosophes 18
1205 Genève
 022 566 62 00
 accueil.geneve@otium.center

Centre OTIUM – Rive droite
Rue de Veyrot 39, 1217 Meyrin
 022 989 17 00
 accueil.meyrin@otium.center

Les centres OTIUM contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des enfants, des adolescentes et des adolescents touchés par le cancer, ou dont un membre de leur famille est malade, et ceci grâce à plus de 40 thérapies proposées.

Resiliam

Rue de la Fontenette 23
1227 Carouge
 022 342 31 59
 <https://resiliam.ch>
Soutien aux enfants face à la maladie, handicap ou au décès d'un proche.

Palliative genève

Rue Cramer 2, 1202 Genève
 <https://palliativogeneve.ch>
Site de référence pour les ressources en soins palliatifs du réseau genevois.

Informations pratiques

Brochures disponibles

Quand le cancer touche les parents – En parler aux enfants

Cancer: comment en parler aux enfants ?

Ligue genevoise contre le cancer

L'enfant, l'ado face au cancer

Sélection de ressources notamment une sélection de livres de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients et patientes (Université de Genève en coll avec la Ligue genevoise contre le cancer. 3^e Ed 2016

Comment parler avec l'enfant de la maladie grave et de la mort

Annette Sanz-Simon Gessiaume. Fondation Diaconesses de Reuilly. Fondation OCIRP, 2014

Soutien aux enfants et aux jeunes dont un proche est gravement malade

Soutien aux enfants et aux jeunes en deuil

Resiliam