



Société
canadienne
du cancer

Parler du cancer avec son enfant



1 888 939-3333 | [CANCER.CA](https://www.cancer.ca)

Parler du cancer avec son enfant

Nous offrons un réseau d'aide aux personnes touchées par le cancer. Nos services vous aident à obtenir des réponses à vos questions sur le cancer, à vivre avec le cancer au quotidien, à tisser des liens avec les autres et à vous assurer une qualité de vie et un bien-être. Plusieurs de nos programmes sont offerts dans différentes langues.

Qu'il soit question de diagnostic, de traitement ou bien de la vie après le cancer, vous trouverez dans nos publications de l'information fiable et facile à comprendre.

Nous sommes là pour vous soutenir.

Cette brochure s'inspire de L'enfant et l'adolescent face au cancer d'un parent : Guide pour la famille et les intervenants, de la psychologue Lisa Corbeil, publié par la Société canadienne du cancer en 2016.



Nous proposons de courtes vidéos, faciles à comprendre, sur des aspects courants du cancer.
Visitez cancer.ca/lesbasesducancer.

Photographies : © Getty Images

Matériel autorisé à des fins d'illustration seulement; les personnes apparaissant sur les photos sont des modèles.

Table des matières

- 2 **Pourquoi est-il important de parler du cancer avec votre enfant?**
- 4 **Comment parler du cancer avec votre enfant?**
 - 4 Le dialogue actif – « Parlons-en. »
 - 4 Le dialogue réceptif – « Je t’écoute. Je t’entends. »
 - 6 Autres façons de communiquer
- 7 **De quoi devriez-vous parler et comment dire les choses?**
 - 9 Parler avec les bébés et les très jeunes enfants (3 ans et moins)
 - 15 Parler avec les jeunes enfants (entre 4 et 6 ans)
 - 21 Parler avec les préadolescents (entre 7 et 12 ans)
 - 27 Parler avec les adolescents (13 ans et plus)
- 34 **À quoi d’autre devrez-vous peut-être vous préparer?**
 - 34 Composer avec les émotions
 - 36 Gérer les changements de comportement de votre enfant
 - 38 Aller à l’hôpital
 - 39 Parler de la mort
- 42 **Où trouver plus d’information?**
 - 42 Parlez à votre équipe soignante
 - 42 Obtenez de l’aide dans votre communauté
 - 42 Consultez la documentation

Pourquoi est-il important de parler du cancer avec votre enfant?

Les adultes pensent parfois protéger les enfants en évitant de leur parler de sujets qui font peur, comme le cancer. Mais quel que soit leur âge, les enfants sont capables de percevoir que leur quotidien a changé et que quelque chose « ne tourne pas rond ». Ils sont sensibles aux mots, au ton de la voix et au langage corporel. Lorsqu'on leur cache des choses ou qu'on les tient à l'écart des conversations, ils s'en rendent compte. Ils peuvent également déceler la tristesse, l'inquiétude ou la peur chez les personnes qu'ils aiment.

Parce qu'ils sont extrêmement sensibles au monde qui les entoure, les enfants peuvent devenir désorientés et anxieux s'ils s'aperçoivent que quelque chose ne va pas mais qu'on ne leur dit rien. Faute d'être suffisamment informés, ils risquent de s'imaginer que la situation est bien pire qu'elle ne l'est en réalité.

Souvent, les enfants composent mieux avec les situations difficiles lorsqu'ils savent ce qui se passe et peuvent participer aux discussions ainsi qu'à certaines décisions. D'où l'importance, si un de ses proches a le cancer, d'aider l'enfant à comprendre ce que cela signifie.

La façon de parler du cancer avec votre enfant, tout comme ce que vous lui direz, dépend de son âge. Cette brochure pourra vous aider à ouvrir le dialogue et vous fournira des idées pour alimenter la conversation sur le cancer. Vous y trouverez également des conseils pour répondre aux questions de votre enfant et l'aider à faire face à ses émotions.



Comment parler du cancer avec votre enfant?

Diverses approches sont possibles pour parler du cancer avec votre enfant; nous vous en proposons ici quelques-unes. Peu importe celle que vous choisirez, la clé est de faire preuve d'ouverture, de bienveillance et de franchise.

Le dialogue actif – « Parlons-en. »

Le dialogue actif consiste à essayer d'entamer une conversation avec votre enfant. Cela peut vous aider à reconnaître ses émotions, y compris celles que l'enfant n'est peut-être pas capable de nommer. Par le dialogue actif, votre enfant peut apprendre comment vous exprimer ses besoins et mettre en mots les pensées qui se bousculent dans sa tête.

Un dialogue ouvert et actif apprend aux enfants à composer avec la frustration et l'incertitude qu'ils pourraient ressentir. Il peut aussi leur montrer à gérer la déception. Il peut même les aider à accepter les choses difficiles à entendre et bouleversantes à propos du cancer.

Vous pourriez avoir recours au dialogue actif la première fois que vous aborderez le sujet du cancer avec votre enfant. Cette approche est également utile pour lui donner des nouvelles tout au long du traitement.

Le dialogue réceptif – « Je t'écoute. Je t'entends. »

Le dialogue réceptif consiste à accueillir votre enfant dans son état du moment et à lui offrir un espace sûr pour découvrir, explorer et exprimer ses sentiments. En laissant l'enfant venir à vous et parler de son ressenti, vous lui permettez de voir que même si les émotions sont parfois désagréables, il est possible de les apprivoiser.

À l'occasion d'un dialogue réceptif, il est important de laisser votre enfant s'ouvrir à son propre rythme et de vivre différents types d'état affectif. Cela l'aidera à comprendre, à gérer et à verbaliser toutes ses émotions, y compris celles qui créent de l'inconfort.

L'ouverture et l'écoute attentive peuvent également vous aider à repérer tout signe de trouble émotionnel ou d'inquiétude chez votre enfant. Le dialogue réceptif est un moyen de surveiller l'apparition de changements dans son comportement, sa personnalité ou son langage corporel.

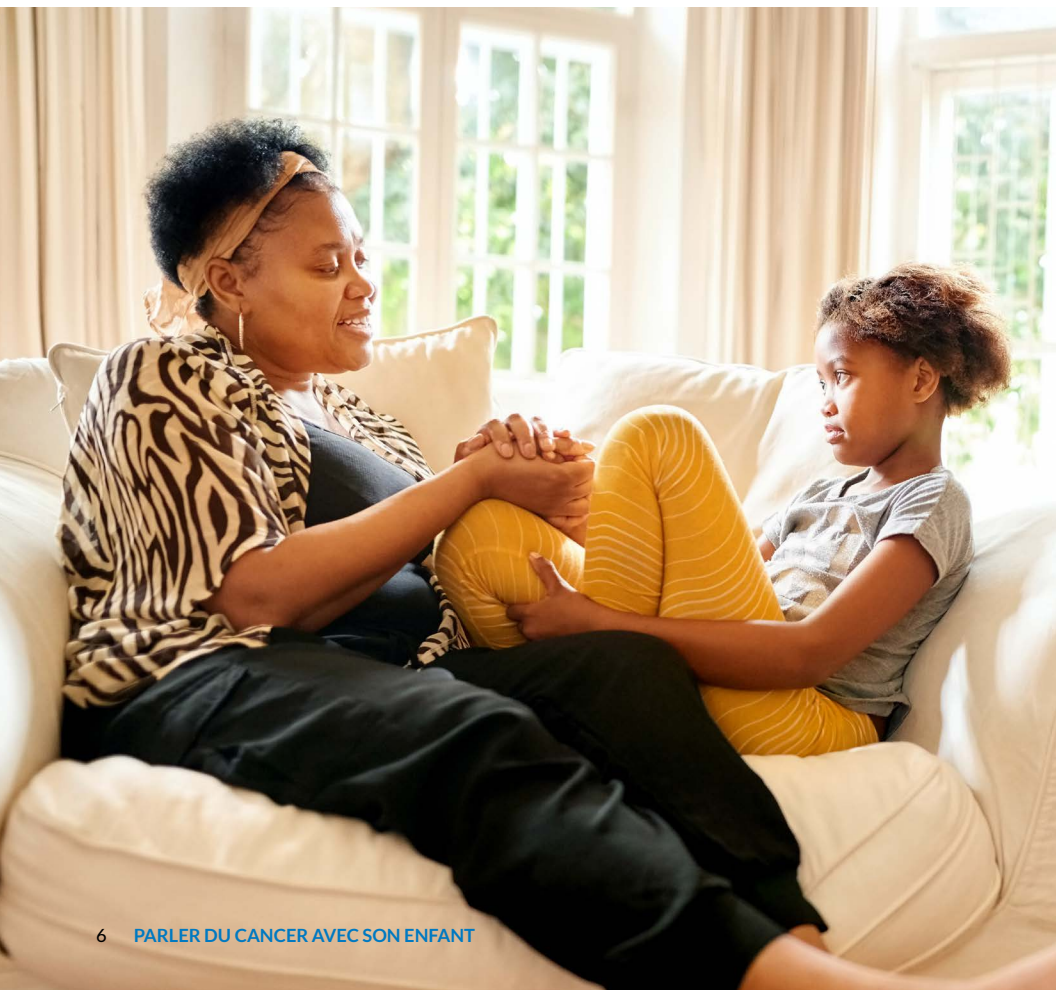
CONSEILS POUR ÉTABLIR UN DIALOGUE AVEC VOTRE ENFANT

- Pensez à ce que vous voulez dire à votre enfant. Si vous ne savez pas trop, essayez de mettre sur papier les points importants ou exercez-vous par une mise en situation avec un autre adulte.
- Choisissez un moment où vous pouvez parler à votre enfant aussi longuement que nécessaire.
- Choisissez un endroit tranquille où vous serez tous deux à l'aise de poser des questions et d'exprimer vos émotions.
- Dites la vérité aussi directement que vous le pouvez, en utilisant des mots que votre enfant comprendra.
- N'oubliez pas que vous avez le droit de dire « je ne sais pas ». Si c'est possible, dites à votre enfant que vous essaieriez d'obtenir des réponses à ses questions et faites de votre mieux pour y donner suite.
- Laissez de l'espace et du temps à votre enfant pour réfléchir et réagir à ce que vous lui avez dit. Vous aurez peut-être à faire face au silence, à des pleurs ou bien à des questions.
- Gardez en tête que votre enfant pourrait ne pas réagir comme vous l'aviez imaginé. Faites preuve de patience et validez ses émotions, quelles qu'elles soient.
- Votre enfant a aussi le droit de ne pas avoir de réaction apparente ou de ne pas vouloir parler. Dites-lui que vous serez là pour l'écouter lorsque le moment sera venu.
- Un peu plus tard, reparlez à votre enfant pour vérifier si vos propos ont été bien compris.

Autres façons de communiquer

Rien ne vous oblige à planifier chaque conversation que vous aurez avec votre enfant à propos du cancer. Il faut laisser les enfants être des enfants. Recherchez les occasions où vous pouvez établir le contact pour vérifier comment l'enfant se sent ou comprend ce qui se passe.

Laissez votre enfant s'exprimer de différentes manières. Proposez-lui d'écrire des histoires, des chansons ou des poèmes, de dessiner, de peindre, de jouer avec de la pâte à modeler ou de danser. Ces activités peuvent l'aider à explorer ses sentiments et à relâcher la tension. Elles peuvent également l'aider à articuler et à partager les pensées qui sont difficiles à mettre en mots.



De quoi devriez-vous parler et comment dire les choses?






Faites de votre mieux pour parler à votre enfant d'une manière qui correspond à son stade de développement intellectuel et émotionnel. Évitez de l'inonder de renseignements; tenez-vous-en à l'essentiel en fonction de ses besoins du moment.

Il ne faut pas perdre de vue que les enfants assimilent et traitent l'information différemment selon leur âge. Vous n'utiliserez pas les mêmes termes et ne fournirez pas les mêmes détails selon que l'enfant a 5 ou 10 ans.

Voici quelques lignes directrices générales pour parler du cancer avec des enfants de différents âges. Vous pourrez juger de ce qui est le mieux pour votre enfant. Prenez votre temps, faites preuve de patience et essayez de découvrir ce que l'enfant comprend et ressent.

COMMENT TE SENS-TU?

Si cela convient à l'âge de l'enfant, utilisez le tableau ci-dessous afin de décrire et de partager vos émotions respectives.

1	2	3	4	5
joie calme sécurité	ennui confusion impatience	nervosité inquiétude tension	tristesse bouleversement frustration	colère frayeur impuissance
				



Parler avec les bébés et les très jeunes enfants

3 ans et moins

Les très jeunes enfants sont centrés sur leurs propres besoins et désirs. Ils vivent dans l'instant présent et ont du mal à comprendre ce qu'ils ne peuvent pas voir, entendre ou toucher. Ils se sentent en sécurité dans un milieu familial et peuvent éprouver de la nervosité ou de la peur dans des situations nouvelles ou des environnements inhabituels.

À cet âge, les enfants découvrent le monde par les sons et les sensations davantage que par les mots. Ils ne peuvent pas encore comprendre toute la complexité et les nuances du langage. Lorsqu'on s'adresse à de très jeunes enfants, la façon de dire les choses a par conséquent autant d'importance que les mots eux-mêmes.

Si les bébés et les tout-petits ne sont pas en mesure de comprendre ce qui arrive lorsqu'une personne proche est atteinte de cancer, ils peuvent quand même en être affectés. Ils remarqueront des changements dans leur routine ou chez les membres de leur entourage. Ils sont également sensibles aux émotions : si quelque chose ne va pas, ils le ressentent même s'ils ne savent pas exactement ce qui se passe.

Il est possible de communiquer avec les très jeunes enfants par des mots, des sons, le contact physique et le jeu. Les mots gentils et les câlins, les chansons et les sourires, les chatouilles et les rires réconfortent les tout-petits et leur procurent un sentiment de sécurité. Vous pouvez préparer le terrain pour une bonne communication en créant des liens lors des activités quotidiennes. Soyez à l'affût des occasions de parler à votre enfant pendant les activités de jeu, de coloriage ou de lecture. Essayez d'éviter les sujets difficiles avant la sieste ou le coucher.

Bien que les enfants soient très sensibles à cet âge, ils n'ont pas les mots pour dire ce qu'ils ressentent. Il est donc important de reconnaître les signes pouvant indiquer qu'ils sont bouleversés. La clé est de regarder et d'écouter, en assurant une présence attentive à votre enfant.

Que devriez-vous dire à propos du cancer?

Comme les bébés et les très jeunes enfants sont extrêmement sensibles au monde qui les entoure, ils peuvent se rendre compte que quelque chose ne va pas, même si on ne leur dit rien. Votre enfant remarquera peut-être que vous avez moins d'énergie que d'habitude et aura envie de vous câliner. Vous pourriez aussi vous faire poser des questions sur les changements de votre apparence, les médicaments que vous prenez, les endroits où vous allez lorsque vous quittez la maison ou les raisons de vos nombreuses absences. Ces questions peuvent vous fournir une occasion de parler du cancer et de voir comment votre enfant se sent.

Les très jeunes enfants comprennent généralement mieux les faits exposés simplement que les explications détaillées. Mais ils peuvent également comprendre plus que ce qu'ils sont capables d'exprimer. Rassurez votre enfant autant que possible par des mots gentils et un ton affectueux.

Lorsqu'on parle du cancer aux bébés et aux tout-petits, on doit le faire le plus clairement possible, avec des mots simples. Vous pouvez vous servir de jouets ou de livres d'images pour expliquer ce qui se passe dans le corps d'une personne atteinte de cancer. Donnez à votre enfant l'information nécessaire par petites doses. Vous devrez peut-être lui répéter les mêmes choses plusieurs fois pour l'aider à comprendre et à retenir ce dont vous avez parlé.



Que pouvez-vous dire?

Si votre enfant est très jeune, faites de votre mieux pour répondre directement à ses questions sans entrer dans des détails complexes. Pour parler du cancer et des traitements, vous pourriez par exemple lui dire :

- « Le médecin a dit à papa qu'il est malade. C'est pour ça qu'il est très fatigué et qu'il a besoin de se reposer. »
- « Maman est triste parce qu'elle est malade. »
- « Papa va souvent à l'hôpital parce qu'il est malade. »
- « J'ai besoin d'aller à l'hôpital pour prendre des médicaments qui vont m'aider à aller mieux. »
- « Le médicament est très fort. Je vais peut-être vomir ou ressentir une grosse fatigue après l'avoir pris. Il se peut que mes cheveux tombent, mais ils vont probablement repousser. »

Comment les bébés et les très jeunes enfants pourraient-ils réagir?

Les bébés et les très jeunes enfants vivent dans le monde physique, au présent. Il leur est difficile de comprendre ce qu'est le cancer parce qu'ils ne peuvent ni le voir ni le toucher. Ils ne sont pas conscients que le traitement peut être long à agir et que la personne pourrait être malade pendant un certain temps.

Lorsque les très jeunes enfants ne comprennent pas ce qui se passe, ils s'expriment par leur langage corporel, leur humeur et leur comportement.

Chez les bébés et les tout-petits, la peur, la colère et la tristesse se manifestent de différentes manières :

- Ils peuvent pleurer facilement ou faire de grosses colères et être difficiles à calmer ou à reconforter.
- Il peut y avoir des changements dans leurs habitudes de sommeil ou d'alimentation.



- Ils peuvent réclamer plus de contacts physiques ou refuser qu'on les laisse seuls.
- Ils peuvent s'isoler ou avoir moins d'intérêt pour les activités qu'ils aiment habituellement.
- Ils peuvent montrer des signes de régression, comme sucer leur pouce ou faire pipi au lit.
- Leur personnalité peut changer et ils peuvent avoir un comportement anormal à la maison ou à la garderie.

VOUS AVEZ LE DROIT DE DEMANDER DE L'AIDE

Il est normal de ne pas se sentir à l'aise à l'idée de devoir parler du cancer à un très jeune enfant. Vous craignez probablement de ne pas dire ou faire ce qu'il faut. Il peut également être très difficile de faire face au désarroi des enfants, surtout lorsqu'on est soi-même aux prises avec de fortes émotions ou qu'on est au bord des larmes. Mais faites-vous confiance : vous savez ce qui est le mieux pour votre enfant. Vous pouvez choisir le moment et la manière de lui parler afin d'être tous les deux aussi calmes et détendus que possible. Et n'oubliez pas qu'il existe de l'aide. Informez-vous auprès de votre équipe soignante à propos des groupes de soutien et des autres ressources disponibles dans votre communauté.



Comment aider votre bébé ou votre très jeune enfant à faire face à la situation?

La constance est quelque chose d'essentiel pour les bébés et les très jeunes enfants. Essayez de maintenir la routine habituelle, autant que faire se peut. Si vous êtes malade, demandez à des membres de la famille et à des amis de vous donner un coup de main.

Le maintien d'un horaire régulier procure un sentiment de sécurité aux très jeunes enfants. S'ils sont anxieux, cela contribue aussi à les rassurer. Lorsque les enfants sont assez vieux pour comprendre, on peut les prévenir des changements susceptibles d'affecter leur quotidien afin qu'ils puissent s'y préparer.

Il est tout aussi important d'entourer les très jeunes enfants d'autant d'amour et de soutien que possible. Si vous ne vous sentez pas bien ou que vous devez séjourner à l'hôpital, indiquez à votre enfant qui sera à ses côtés pendant votre absence. Demandez à des membres de la famille ou à des amis proches de l'emmener à ses activités habituelles. Lorsque vous avez des rendez-vous médicaux ou que vous avez besoin de vous reposer, adressez-vous aux garderies ou à d'autres personnes dans votre réseau de soutien pour obtenir de l'aide.

LAISSEZ VOTRE ENFANT SE RENDRE UTILE LORSQUE C'EST POSSIBLE

Lorsque les jeunes enfants voient qu'une personne est malade, ils veulent l'aider à se sentir mieux. Le fait de se savoir utiles peut être une source de fierté pour eux. Dans la mesure où l'enfant en est capable, demandez-lui d'accomplir de petites tâches, comme :

- apporter une couverture ou regonfler les oreillers;
- choisir des livres à lire ensemble;
- écrire un poème ou chanter une chanson;
- faire des dessins pour égayer la chambre.



Parler avec les jeunes enfants

entre 4 et 6 ans

Les enfants de 4 à 6 ans pensent aux choses de manière simple et concrète. À ce stade de leur développement, ils sont capables de :

- comprendre ce que vous leur dites et y donner un sens;
- assimiler des faits clairs et peu complexes, mais peuvent être déroutés par une trop grande quantité d'information;
- savoir ce que « aujourd'hui », « hier » et « demain » veulent dire, sans toutefois avoir une idée précise d'un avenir plus lointain;
- savoir ce que c'est que d'être malade ou de ne pas se sentir bien;
- nommer de nombreuses parties du corps, sans nécessairement connaître leur fonction.

Les jeunes enfants posent beaucoup de questions parce qu'ils essaient de comprendre le monde qui les entoure. Soyez à l'écoute des questions et des préoccupations de votre enfant. Essayez de lui répondre aussi franchement que possible. Si vous ne disposez pas de l'information nécessaire, dites-lui que vous allez vous renseigner et que vous lui ferez part de ce que vous aurez trouvé. Si vous ne savez pas comment répondre à une question, soyez honnête et dites-le. Rassurez votre enfant en lui disant que vous allez réfléchir à sa question et prenez soin d'y revenir lorsque vous serez à l'aise de lui fournir une réponse.

Que devriez-vous dire à propos du cancer?

Les jeunes enfants ont probablement déjà entendu d'autres adultes prononcer le mot *cancer*; ils peuvent aussi en avoir eu connaissance dans les livres ou à la télévision. Il est même possible qu'ils l'aient entendu de votre propre bouche, alors que vous parliez avec quelqu'un d'autre. Vous n'avez donc pas à craindre d'utiliser le mot *cancer*.

En lui expliquant la maladie avec les vrais mots, vous pouvez aider votre enfant à mieux comprendre ce qui se passe. De plus, le fait de parler franchement et directement du cancer réduit le risque que votre enfant interprète mal ce que vous lui dites ou que vos propos sèment la confusion dans son esprit.

En général, les enfants de cet âge sont capables de saisir le lien de cause à effet. Ils comprennent donc que le cancer peut rendre une personne très malade, mais ils voient habituellement la maladie comme quelque chose de temporaire. Ils ont du mal à comprendre que le cancer peut mettre la vie en danger.





Par où commencer?

Voici quelques suggestions pour amorcer une conversation sur le cancer et ses traitements avec des enfants de 4 à 6 ans :

- « Je ne sais pas trop comment te parler de ça, mais je vais faire de mon mieux pour te l'expliquer et après, tu pourras me dire si tu comprends. »
- « Je veux te dire ce qui m'arrive pour que tu comprennes ce qui se passe. »
- « As-tu déjà entendu parler du cancer? Qu'est-ce que c'est, d'après toi? »
- « Tu sais que maman ne se sent pas bien. Le médecin lui a dit que c'est le cancer qui la rend malade. »
- « Papa a appris qu'il est malade à cause du cancer. On ne sait pas encore combien de temps ça va durer. »
- « J'ai le cancer. Ça veut dire que quelque chose ne va pas dans mon corps et ça me rend malade. »
- « Chaque fois que le médecin aura du nouveau à nous dire, nous allons te mettre au courant. Nous voulons que tu nous parles, toi aussi, si tu as des questions ou s'il y a des choses que tu ne comprends pas. Nous allons faire de notre mieux pour te les expliquer. »
- « Pour aller mieux, j'ai besoin d'avoir des traitements qui s'appellent chimiothérapie et radiothérapie. As-tu déjà entendu ces mots-là? »
- « La chimiothérapie sert à tuer le cancer dans le corps avec des médicaments. Mais le corps a besoin de beaucoup d'énergie pour guérir. C'est pour ça que papa va se sentir mal et plus fatigué après avoir pris son médicament. C'est normal, alors il ne faut pas t'inquiéter. »
- « La radiothérapie ne fait pas mal. Elle se sert de l'énergie pour tuer les cellules cancéreuses à l'intérieur du corps. »
- « J'aurai peut-être besoin de me faire opérer pour qu'on enlève le cancer. »
- « On ne sait pas si le traitement va fonctionner. Il se peut que ça aide maman à guérir mais ce n'est pas certain. »
- « Quand une personne qu'on aime est malade, on peut se sentir triste, être en colère ou avoir peur. C'est correct. C'est bon de parler de ce qu'on ressent. »

Comment les jeunes enfants pourraient-ils réagir?

Comme le vocabulaire des jeunes enfants n'est pas encore pleinement développé, la communication avec eux repose sur les émotions. Cela signifie que votre enfant peut réagir à votre langage corporel et à votre humeur plus qu'aux mots que vous utilisez. La patience est donc votre alliée lors de vos échanges; parlez doucement et réconfortez l'enfant par des gestes affectueux.

Les enfants de 4 à 6 ans sont encore en train d'apprendre à s'exprimer et à se faire comprendre. Ils peuvent être capables de dire ce qu'ils ressentent, mais le plus souvent c'est par leurs attitudes et leurs comportements qu'ils le montrent.

En général, lorsqu'ils apprennent qu'une personne proche a le cancer, les jeunes enfants ont tendance à réagir davantage aux conséquences de la situation pour eux qu'à la maladie elle-même ou au fait que leur proche n'est pas bien. Ils peuvent avoir peur, être en colère ou se sentir tristes parce qu'ils ne passent pas autant de temps qu'ils le voudraient avec la personne. Les changements à leur routine et à leurs activités habituelles peuvent également les perturber.

En parlant avec votre enfant de ses émotions, vous lui apprenez à reconnaître ses besoins et à composer avec les difficultés de la vie. Cela lui montre aussi à identifier et à respecter les émotions des autres. Voici quelques suggestions pour parler avec les jeunes enfants de ce qu'ils ressentent :

- « Quand il se passe quelque chose de nouveau dans la famille, tu peux ressentir dans ton corps des choses que tu n'avais jamais vécues avant. C'est normal. Ça arrive aussi aux grandes personnes. Parfois on ressent plusieurs émotions à la fois, comme la joie, la tristesse et la colère. C'est correct aussi. En parler avec une personne qu'on aime peut faire beaucoup de bien. »
- « Je suis là pour t'écouter si tu veux me parler de ce qui se passe à l'intérieur de toi. Si tu aimes mieux en parler à quelqu'un d'autre, c'est correct aussi. »
- « Pleurer, c'est une façon de laisser aller la douleur ou la tristesse. Parfois, cela fait beaucoup de bien. C'est correct de pleurer si tu en as envie. »

Comment aider votre enfant à faire face à la situation?

Votre enfant aura sans doute une foule de questions à vous poser. Prenez votre temps pour y répondre, pour expliquer la situation de votre mieux et pour accueillir ses préoccupations.

Il est important de vérifier auprès des jeunes enfants leur compréhension du cancer et de ce qui arrive à la personne qu'ils aiment. Demandez par exemple à votre enfant de vous répéter ce que vous lui avez dit et d'expliquer dans ses propres mots ce que ça signifie. Cela vous permettra de confirmer que l'enfant a bien compris et de dissiper tout malentendu, ou encore d'apaiser ses craintes ou son anxiété.

Les enfants de 4 à 6 ans ont besoin d'avoir l'assurance qu'on s'occupera d'eux. Dans la mesure du possible, prévenez votre enfant si ses activités ou ses horaires risquent de changer. Dites-lui qui sera à la maison si vous devez vous absenter. Faites de votre mieux pour maintenir les habitudes familiales de sorte que l'enfant se sente en sécurité.

« EST-CE QUE J'AI FAIT QUELQUE CHOSE? EST-CE QUE JE PEUX ATTRAPER LE CANCER? »

Lorsqu'un de leurs proches tombe malade, les jeunes enfants peuvent se sentir responsables. Ils se disent peut-être que le cancer est de leur faute, que la personne ne va pas bien parce qu'ils ont fait quelque chose de mal. Ils peuvent également craindre d'attraper le cancer d'une personne atteinte. C'est pourquoi il est important d'en parler avec eux.

En étant honnête et en parlant sans détour aux jeunes enfants, on les aide à comprendre ce qui arrive à la personne atteinte de cancer, ainsi qu'à eux-mêmes et à la famille tout entière. Tenez votre enfant au courant de ce qui se passe et de l'impact que cela aura sur sa vie. Cela l'aidera à comprendre que rien n'est de sa faute, que le cancer ne peut pas s'attraper au contact de la personne malade et que les membres de la famille sont là pour lui apporter du réconfort.



Parler avec les préadolescents

entre 7 et 12 ans

Entre 7 et 12 ans, les enfants sont très curieux de ce qui les entoure. Ils veulent comprendre comment fonctionnent les choses et donner un sens à ce qu'ils ressentent; ils posent donc beaucoup de questions.

À cet âge, les enfants commencent à réfléchir de manière plus abstraite. Ils comprennent la notion du bien et du mal et différencient peu à peu ce qui est socialement acceptable de ce qui ne l'est pas.

Durant cette phase de leur développement, les préados sont à la recherche d'une plus grande indépendance. Leurs relations en dehors de la famille prennent de plus en plus d'importance. Bien qu'ils deviennent plus matures et désirent faire les choses par eux-mêmes, ils ont quand même besoin d'encadrement, d'affection et d'attention pour arriver à trouver leur place dans le monde.

Lorsque vous parlez du cancer avec votre enfant, donnez-lui des explications claires et simples. Répondez aux questions du mieux que vous le pouvez et encouragez l'enfant à venir vous voir pour obtenir plus d'information. Prendre le temps de discuter avec votre enfant de ce qui risque d'avoir des répercussions dans son quotidien est un moyen de maintenir les canaux de communication ouverts. Cela peut aussi éviter que votre préado se place en retrait avec le sentiment que personne ne l'écoute ou ne comprend sa réalité.

TOUTES LES ÉMOTIONS MÉRITENT D'ÊTRE ACCUEILLIES

Si vous remarquez que votre enfant agit différemment ou s'isole, c'est peut-être parce qu'il lui est difficile d'exprimer ses pensées et ses sentiments. Il existe des ressources pour vous aider, vous et votre préado, à faire face aux émotions suscitées par un diagnostic de cancer et aux répercussions de la maladie pour votre famille. Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer les groupes de soutien et les autres ressources offertes dans votre région.

Que devriez-vous dire à propos du cancer?

Les préadolescents sont en mesure de comprendre certains aspects du cancer, comme les différentes formes de la maladie et les parties du corps qui sont touchées. Mais pour l'essentiel, ils comprennent le cancer à partir des symptômes qu'ils voient. Durant cette phase de leur développement, ils vivent la maladie d'abord et avant tout à travers les changements qu'elle impose dans leur vie de tous les jours.

Les enfants de 7 à 12 ans peuvent reconnaître les relations de cause à effet. Ils comprennent que le cancer provoque des symptômes et que les traitements entraînent parfois des effets secondaires. Ils sont conscients que le cancer peut mettre la vie en danger, mais ils savent aussi que les traitements peuvent aider à guérir.

À cet âge, les enfants posent beaucoup de questions parce qu'ils cherchent à comprendre tout le processus de la maladie. Le cancer est pour eux un puzzle dont ils essaient d'assembler tous les morceaux. Ils veulent obtenir de l'information et établir des liens entre la maladie et les symptômes qu'ils peuvent observer. Les préadolescents pensent généralement qu'il y a un début et une fin pour toute chose. Ils voudront donc savoir pourquoi et comment vous avez contracté le cancer, comment la maladie évoluera et à quel moment elle sera guérie.

Il vous sera sans doute difficile, voire impossible, de répondre à bon nombre des questions de votre enfant. Il n'est pas évident de toujours savoir quoi dire et quelles précisions fournir. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mal à dire que vous ne connaissez pas la réponse à certaines questions. Faites savoir à votre enfant que vous lui transmettez l'information demandée lorsque vous l'aurez trouvée.

Ce qui importe, c'est que votre enfant sente que vous êtes là pour lui parler et répondre à ses questions. Il vaut mieux tenir vous-même l'enfant au courant de ce qui se passe que de laisser l'information se rendre à ses oreilles par quelqu'un d'autre. En l'absence de détails, les préadolescents peuvent se sentir désorientés ou inquiets. Comme les plus jeunes enfants, ils peuvent aussi faire appel à leur imagination s'il leur manque des éléments d'information et penser que la situation est pire qu'elle ne l'est en réalité.



Quels mots devriez-vous utiliser?

Voici quelques exemples de ce que vous pourriez dire à un enfant de 7 à 12 ans pour amorcer une conversation sur le cancer et ses traitements :

- « Que connais-tu à propos du cancer? Sais-tu qu'il existe différents types de cancer? »
- « Maman a une maladie appelée cancer. Elle va être malade pendant un certain temps. On ne sait pas combien de temps cela va durer et on ne sait pas non plus si elle pourra aller mieux. »
- « Certaines personnes meurent du cancer, mais papa a un type de cancer qui peut être traité. Ses médecins pensent qu'il finira par aller mieux. »
- « Les médecins vont traiter le cancer et nous espérons que cela me permettra d'aller mieux. Mais je n'en sais pas plus pour le moment. Je te promets de te dire ce qui en est dès que j'aurai du nouveau. »
- « J'ai besoin de chimiothérapie et de radiothérapie. Ces traitements devraient éliminer le cancer, mais nous ne sommes pas absolument sûrs que ce sera le cas. À la fin des traitements, les médecins nous diront si je vais aller mieux. »
- « La chimiothérapie permet de tuer les cellules cancéreuses dans le corps avec des médicaments. C'est un traitement très fort, qui entraîne de la fatigue et rend malade. Il se peut que mes cheveux tombent, mais ils devraient repousser. »
- « La radiothérapie ne fait pas mal. Un appareil envoie des rayons X à travers la peau pour atteindre la tumeur et tuer les cellules cancéreuses. »
- « Le cancer est très avancé, ce qui veut dire qu'il se trouve maintenant dans différentes parties du corps de papa. L'équipe soignante va faire tout ce qu'elle peut pour l'aider, mais on ne pense pas qu'il lui reste beaucoup de temps à vivre. »
- « Toutes les fois que le médecin nous donnera des nouvelles, nous allons te le dire. Mais si tu as des questions, nous voulons aussi que tu viennes nous voir. »
- « J'aimerais discuter avec toi de ce que tu ressens. Nous pouvons faire ça au moment que tu veux et parler de ce que tu veux. »
- « Je suis là pour t'écouter si tu veux me parler de ce que tu ressens ou de ce que tu penses. C'est correct si tu préfères te confier à une autre personne que moi. L'important, c'est que tu puisses parler des choses qui te préoccupent avec quelqu'un. »

Comment les préadolescents pourraient-ils réagir?

Les enfants de 7 à 12 ans sont encore en train de développer leur vocabulaire et leur capacité d'adaptation. Il peut donc être difficile pour eux d'exprimer et de gérer tout ce qu'ils ressentent lorsqu'ils apprennent qu'un être cher a le cancer.

La peur et l'anxiété se manifestent de différentes manières chez les préadolescents. Ils peuvent avoir du mal à se concentrer et perdre de la confiance en eux. Ils peuvent pleurer, être irritables ou même crier pour évacuer leur colère et leur frustration. Certains deviennent plus dépendants et ne veulent pas vous quitter de peur que vous ne soyez plus là à leur retour. Ils peuvent aussi se retirer, craignant de dire ou de faire quelque chose qui vous contrarie ou vous rende malade.

« VAS-TU MOURIR? »

À cet âge, les enfants savent que le cancer peut être très grave. Leur première réaction pourrait donc être de craindre que la maladie vous emporte. Il peut être bon d'avoir déjà rassemblé vos propres idées sur la mort pour mieux gérer une telle réaction. En vous préparant aux questions sur le sujet, vous serez plus à même d'y répondre d'une manière adéquate pour vous mais aussi pour votre famille. Vous trouverez d'autres suggestions à la section « Parler de la mort » à la page 39.

Comment aider votre préado à faire face à la situation?

Faites de votre mieux pour pratiquer l'écoute active. Essayez de ne pas présumer de ce que votre enfant pense ou s'apprête à dire. Si vous répondez avant que l'enfant ait fini de s'exprimer, cela lui donnera l'impression que vous n'écoutez pas ou que vous ne comprenez pas. Au lieu de cela, donnez-lui le temps nécessaire pour traduire le mieux possible ses idées en mots.

Essayez de créer un vaste réseau d'entraide autour de votre préado. Il est bon de l'encourager à maintenir ses activités habituelles. Communiquez avec ses professeurs, les parents de ses amis et d'autres membres de la communauté pour leur dire que votre enfant pourrait avoir besoin de plus de soutien et d'attention. (Lorsque vous vous adressez aux personnes qui font partie du cercle de votre enfant, vous n'avez pas à dévoiler que vous avez le cancer si vous n'êtes pas à l'aise de le faire. Il suffit de dire que votre famille fait face à un problème personnel ou à un enjeu de santé.)





Parler avec les adolescents

13 ans et plus

Les adolescents passent par de nombreux changements physiques, mentaux et émotionnels. Leurs corps se développent, ils explorent leurs propres idées et croyances, et ils nouent des relations en dehors de la famille.

À cet âge, les enfants prennent davantage conscience de leur individualité et apprivoisent leur indépendance qui s'accroît peu à peu. Les adolescents sont assez vieux pour ne pas être d'accord avec les adultes de leur entourage et pour remettre en question leurs idées et leurs façons de faire. Ils peuvent contester les règles et les valeurs familiales, de même que les normes sociales en général. Leurs amis occupent une grande place dans leur vie; l'influence des pairs est d'ailleurs très importante à cet âge.

Au moment où les adolescents découvrent le monde et s'intéressent à différentes idées, le foyer familial devrait être l'endroit où ils peuvent trouver sécurité et réconfort, de même qu'une oreille attentive pour les écouter sans jugement. C'est grâce à la confiance et aux encouragements de leur famille qu'ils parviennent à prendre de l'assurance. Alors qu'ils acquièrent peu à peu leur indépendance, les ados ont quand même besoin d'être guidés, d'évoluer à l'intérieur de certaines balises et d'avoir des responsabilités.

Les adolescents sont éveillés, observateurs et suffisamment matures pour avoir leurs propres opinions. Lorsque quelque chose ne va pas, ils ne tardent pas à s'en apercevoir, car ils s'intéressent et réfléchissent activement à ce qui les entoure. C'est pourquoi il est important d'être à l'écoute et de tenir compte de leurs points de vue. Cela peut être inconfortable et engendrer parfois des désaccords. Essayez de garder à l'esprit que la communication est une voie de circulation à deux sens. Si chaque personne peut véritablement se faire entendre, toutes deux seront mieux outillées pour se soutenir mutuellement et trouver des solutions qui répondront aux besoins de chacune.

Comme l'adolescence est marquée par la recherche d'indépendance, il est possible que votre ado veuille partager ses préoccupations et ses émotions avec ses amis plutôt qu'avec vous ou d'autres membres de la famille. Il est donc important de maintenir les voies de communication aussi ouvertes que possible.

Que devriez-vous dire à propos du cancer?

Les adolescents connaissent suffisamment le corps humain pour pouvoir assimiler de l'information plus détaillée sur le cancer, les plans de traitement et les effets secondaires. Ils comprennent qu'il agit d'une maladie grave et que l'on peut en mourir. Lorsque vous parlez du cancer avec votre ado, assurez-vous de nommer et d'expliquer précisément les choses.

Les adolescents veulent comprendre comment le corps fonctionne et feront probablement leurs propres recherches pour tenter d'obtenir des réponses à leurs questions. S'il y a beaucoup d'information en ligne, ce qu'on y trouve n'est pas toujours exact ou ne s'applique pas nécessairement dans tous les cas. Il est donc important de parler avec votre ado du fruit de ses recherches, en partant de là pour lui expliquer ce qui vous arrive personnellement.



Encouragez votre ado à exprimer ses idées, à participer aux discussions et à prendre part aux décisions s'il y a lieu. Le fait d'inclure les ados peut les aider à atténuer le sentiment d'impuissance et l'anxiété que beaucoup d'adultes éprouvent aussi face au cancer d'une personne aimée. Cela leur permet du même coup de se sentir reconnus, validés et rassurés.

Les conversations sur le cancer avec les adolescents sont parfois ardues. Le rôle des thérapeutes, des travailleurs sociaux et des psychologues est de vous aider à créer un espace sûr où les besoins de chaque personne seront entendus et compris. Ces professionnels peuvent proposer des idées et donner des conseils pour aborder les adolescents et les encourager à parler de ce qu'ils pensent et ressentent.

QUELQUES IDÉES POUR PARLER AUX ADOLESCENTS

- Soyez disponible et encouragez la discussion sur vos émotions respectives.
- Parlez aussi honnêtement et directement que vous le pouvez.
- Faites-leur confiance et écoutez-les.
- Invitez-les à donner leur avis et encouragez-les à prendre part aux décisions familiales.





Comment amorcer la conversation?

Voici quelques suggestions pour entreprendre une discussion avec votre ado à propos du cancer et des traitements :

- « J'ai quelque chose d'important à te dire. C'est vraiment difficile d'en parler, mais je veux que tu saches ce qui se passe. »
- « Sais-tu ce qu'est le cancer exactement? Nous allons essayer de te l'expliquer, mais tu peux aussi faire des recherches de ton côté pour en savoir plus. Nous pourrons ensuite en parler et voir ce qui s'applique à moi. »
- « Nous allons faire de notre mieux pour te tenir au courant de la situation. Il est important que tu saches que nous sommes là si tu as des questions ou des inquiétudes. Notre porte sera toujours ouverte lorsque tu auras besoin de parler. »
- « Pour mettre toutes les chances de son côté, papa a besoin de chimiothérapie et de radiothérapie. Lorsque les traitements seront terminés, il passera d'autres tests pour voir si le cancer a été éliminé. Lorsque le médecin saura dans quelle mesure ces traitements auront été efficaces, il pourra dire si papa a besoin de traitements supplémentaires ou différents. »
- « La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent provoquer des effets secondaires, et certains sont déplaisants. Maman pourrait perdre ses cheveux et avoir des nausées. D'autres effets secondaires pourraient ne pas être visibles, mais être sérieux quand même. Nous allons donc demeurer en contact avec l'équipe soignante; c'est elle qui va nous dire quoi faire. »
- « J'ai reçu un diagnostic de cancer, mais la maladie est à un stade précoce. Le médecin dit que les traitements devraient me permettre d'aller mieux. »
- « Pour l'instant, les médecins ne peuvent pas dire avec certitude comment le cancer répondra au traitement ni si je pourrai me rétablir. Il faudra que je passe d'autres tests avant que l'équipe soignante puisse nous donner plus d'information. »
- « Le cancer s'est propagé à différentes parties de mon corps, ce qui signifie que je ne pourrai probablement pas guérir. L'équipe soignante fera tout ce qu'elle peut pour ralentir la maladie, mais nous pensons qu'il ne me reste peut-être plus que quelques mois à vivre. »
- « Que penses-tu de ce que je t'ai dit à propos du cancer que j'ai? As-tu des questions? Comment te sens-tu par rapport à tout ça? »

Comment les adolescents pourraient-ils réagir?

Les jeunes adolescents ne peuvent pas contrôler totalement leurs réactions émotionnelles ou leurs sautes d'humeur. Il leur est parfois difficile d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments, ce qui les amène à piquer des crises et à diriger leur colère et leur frustration vers les gens qui sont les plus proches d'eux. Ils peuvent aussi régresser et se comporter comme s'ils étaient plus jeunes qu'ils ne le sont, en voulant par exemple dormir à côté de la personne atteinte de cancer.

Les adolescents plus âgés peuvent devenir plus indépendants et vouloir qu'on les traite comme des adultes. Ils peuvent s'inquiéter de ce que la personne malade ressent et essayer de cacher leur colère ou leur tristesse afin de la protéger. Certains pourraient faire des scènes et adresser des reproches lorsqu'on leur offre du soutien. Ils peuvent aussi tenter de se détacher de la situation en évitant les contacts, ou même adopter des comportements à risque par manque de jugement.

Il ne faut pas oublier que les adolescents traversent d'importants bouleversements hormonaux et émotionnels. Le mieux est de s'armer de patience et de les considérer à partir de ce qu'ils sont vraiment, et non en



fonction de leurs comportements, leurs erreurs ou leurs sautes d'humeur. En s'abstenant de les juger, on peut mieux comprendre ce qui se cache derrière les silences gênants ou les réactions émotionnelles intenses.

Témoignez votre compassion et encouragez votre ado à partager ses pensées et ses sentiments. Vous serez alors plus à même de démêler les pensées confuses ou les idées fausses. Vous pourriez commencer par lui dire, par exemple :

- « Je veux que tu te sentes libre de venir me voir chaque fois que tu en éprouves le besoin. J'aime que tu me parles de ce que tu ressens, même si ça fait remonter des émotions en moi. Lorsque tu me parles, ça m'aide à te parler. »
- « J'aime pouvoir parler de ce que nous ressentons. Mais je comprends aussi que tu n'aies pas toujours envie de parler ou que tu trouves que je te pose trop de questions. Si c'est le cas, tu peux me le dire et on se reprendra plus tard. »



Comment aider votre ado à faire face à la situation?

Les adolescents peuvent se sentir déchirés entre l'envie de passer du temps avec la personne proche qui est atteinte de cancer et celle de sortir avec leurs amis. Or, il est tout à fait acceptable qu'ils continuent de mener leur vie et leurs activités en dehors de la maison; c'est même important pour leur bien-être. Les amis sont un élément précieux d'un bon réseau de soutien et peuvent aider à composer avec la tristesse, la colère et l'anxiété.

Prenez le temps d'aider votre ado à mieux comprendre ses pensées et ses sentiments, notamment la culpabilité et le désir de se soustraire à une situation difficile. Définissez exactement quelles sont ses responsabilités et faites-lui comprendre l'importance de prendre soin de soi; cela contribuera à clarifier son rôle dans la famille et à dissiper tout sentiment de culpabilité.

Les adolescents aiment s'occuper des personnes qu'ils aiment, surtout s'ils ne se sentent pas forcés de le faire. Ils veulent qu'on leur fasse confiance et qu'on leur confie des responsabilités; ils peuvent très bien participer à des tâches comme la préparation des repas, la lessive et le rangement.

ASSUMER DES RESPONSABILITÉS NE SIGNIFIE PAS ÊTRE RESPONSABLE D'UNE SITUATION

Il faut prendre garde de ne pas donner aux adolescents l'impression que le bien-être ou la santé de la personne atteinte de cancer dépend de ce qu'ils font ou ne font pas. Sa guérison, par exemple, n'a rien à voir avec le fait que l'ado termine ses tâches ou donne un coup de pouce pour celles que la personne avait l'habitude d'accomplir.

Dites à votre ado qu'il est normal d'éprouver une certaine déprime, de la colère, de l'anxiété et bien d'autres émotions lorsqu'une personne proche a le cancer. Rappelez-lui que vous l'aimez et que la porte est toujours ouverte pour le dialogue. Demeurez à l'affût des changements de son comportement et n'hésitez pas à faire appel à votre équipe soignante ou à des professionnels de la santé mentale si vous ou votre enfant avez besoin d'aide pour faire face à la situation.

À quoi d'autre devrez-vous peut-être vous préparer?

Il se peut que vous ayez des doutes sur la façon de gérer d'autres aspects de l'expérience de cancer. Les enfants éprouvent parfois des difficultés à composer avec leurs émotions; il arrive aussi que leur comportement change. Ils peuvent avoir envie – ou non – d'aller à l'hôpital. Il est également possible qu'ils vous questionnent à propos de la vie et de la mort. L'information qui suit pourrait vous être utile pour faire face à ces situations.

Composer avec les émotions

L'annonce qu'un être cher est atteint de cancer a de quoi attrister n'importe qui. Les psychologues constatent que de nombreuses personnes vivent cette peine en passant par le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Les enfants aussi peuvent traverser ces étapes lorsqu'ils apprennent qu'une personne proche a le cancer. Mais selon leur stade de développement, ils n'ont peut-être pas appris à reconnaître les différentes émotions qui les habitent, à les exprimer ou bien à composer avec elles.

En apprenant la nouvelle, les enfants adoptent parfois une attitude qui ne correspond pas à ce qu'ils ressentent. Ils peuvent par exemple sembler insensibles, détachés ou même joyeux. De telles réactions peuvent dissimuler leur incompréhension ou leur peur; il ne faut pas en conclure qu'ils n'ont aucun sentiment ou sont indifférents.

Demandez de l'aide si vous avez des inquiétudes quant à la façon dont votre enfant réagit. Avec votre équipe soignante ou d'autres professionnels spécialisés par exemple en santé mentale ou en travail social, voyez quelles sont les ressources disponibles pour vous aider, votre enfant et vous, à gérer les émotions particulièrement intenses.



TROUVER LES MOTS POUR EXPRIMER LES ÉMOTIONS

Utilisez cette illustration pour vous aider, vous et votre enfant, à exprimer ce que vous ressentez et à bien comprendre le sens des mots qui sont utilisés.

Gérer les changements de comportement de votre enfant

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon pour les enfants de réagir à l'annonce d'un cancer chez une personne proche. Ils risquent de passer par toute une gamme d'émotions; leur comportement ou leur personnalité peuvent également changer. Votre enfant pourrait notamment :

- exprimer de la colère ou de l'agressivité;
- avoir du mal à se concentrer ou à apprendre à l'école;
- avoir du mal à s'endormir ou dormir plus qu'à l'habitude;
- avoir des réactions physiques, comme des maux de ventre ou des maux de tête;
- manifester de la tristesse, de l'agitation, de l'irritabilité ou de la nervosité;
- avoir des sautes d'humeur;
- régresser à un stade antérieur de développement, par exemple agir de manière plus enfantine ou mouiller son lit;
- avoir des problèmes de comportement, par exemple faire montre d'agressivité, mentir ou défier votre autorité;
- se retirer ou s'isoler de la famille et des amis;
- éprouver de la difficulté dans ses relations avec ses amis;
- développer des tics nerveux, comme se ronger les ongles ou bien renifler ou se racler la gorge de façon répétée.

Les réactions des enfants à une maladie dans la famille peuvent évoluer au fil des jours. Ces changements sont normaux, car les enfants ont besoin de temps pour apprendre à s'exprimer.

Si un comportement inhabituel persiste ou si les manières d'agir de votre enfant vous préoccupent, n'hésitez pas à demander de l'aide. Les professionnels de la santé sont là pour vous suggérer des moyens de guider ou de soutenir votre enfant si vous observez des changements dans son comportement ou sa personnalité.

QU'EST-CE QUI PEUT ENTRAÎNER DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT?

Apprendre qu'un être aimé a le cancer peut être très traumatisant pour les enfants, surtout s'il s'agit de la mère, du père ou d'une personne qui en a la garde. Différentes choses peuvent expliquer les changements de comportement des enfants :

- la peur qu'on ne les aime plus ou qu'on les abandonne;
- la crainte que la personne aimée meure;
- le sentiment qu'ils sont responsables de la maladie;
- l'anxiété suscitée par les modifications de la routine quotidienne ou le fait de ne pas savoir ce qui va arriver.

En ayant une meilleure compréhension de ce qui aurait pu amener votre enfant à agir différemment, vous serez davantage en mesure de l'aider à faire face à la situation.



Aller à l'hôpital

Il est difficile de savoir si c'est une bonne chose que votre enfant rende visite à une personne proche qui est hospitalisée à cause du cancer ou de son traitement. Une visite à l'hôpital peut être terrifiante pour les jeunes enfants; chez les plus âgés, elle peut entraîner de la tristesse et de l'anxiété. Au moment de prendre une décision concernant les visites des enfants à l'hôpital, on doit se demander dans quelle mesure ils sont capables de composer avec ce qu'ils pourraient voir, entendre et sentir. Il faut aussi prendre en considération les émotions que ces visites pourraient soulever chez la personne atteinte de cancer.

Parlez aux membres de l'équipe soignante avant de vous rendre à l'hôpital. Ils vous aideront à déterminer à quel moment la personne aura le plus d'énergie; ils pourront également vous informer de l'horaire prévu pour les actes médicaux.

Il est important que votre enfant sache à quoi s'attendre. Dites-lui que la personne pourrait ne pas avoir la même apparence qu'à l'habitude. Elle pourrait avoir perdu ses cheveux ou être amaigrie. Selon le stade de la maladie et les médicaments administrés, la personne atteinte de cancer pourrait sembler déconnectée, être très somnolente ou être trop faible pour parler.

Prévenez votre enfant que sa visite pourrait être reportée ou annulée à la dernière minute. Expliquez-lui que c'est à cause de la maladie, et non parce que la personne atteinte de cancer ne l'aime pas ou refuse sa visite. Si la visite n'est pas possible, suggérez à l'enfant de faire un dessin, de bricoler une carte ou d'écrire une lettre à son intention.

Il se peut qu'à l'occasion votre enfant ne veuille pas aller à l'hôpital, préférant peut-être voir ses amis ou faire une de ses activités habituelles. L'enfant peut aussi avoir peur de l'hôpital en raison d'une mauvaise expérience dans le passé. Si votre enfant refuse d'y aller, faites de votre mieux pour respecter son ressenti. Expliquez-lui doucement que sa visite peut faire du bien à la personne atteinte de cancer, mais qu'il est également possible d'aller la voir un autre jour, de lui téléphoner ou de faire un appel vidéo.

SE RENDRE UTILE À L'HÔPITAL

Pour se sentir plus près de la personne atteinte de cancer et participer à ses soins, l'enfant peut :

- apporter un verre d'eau ou de copeaux de glace;
- regonfler les oreillers ou placer les couvertures;
- tenir la main de la personne ou lui frotter délicatement le dos;
- chanter une chanson ou raconter une histoire drôle apprise à l'école.

Parler de la mort

Les adultes peuvent être enclins à penser que les enfants sont incapables de supporter l'idée qu'une personne aimée puisse mourir du cancer. Mais, au contraire, les enfants composent mieux avec la situation lorsqu'on leur dit la vérité. Parler de la maladie et de ce qui pourrait en résulter peut permettre à votre enfant de donner un sens à une réalité qui lui semble mystérieuse, effrayante et douloureuse.

Avant d'aborder avec votre enfant de graves questions, comme « que signifie la mort » et « que se passe-t-il après la mort », prenez le temps de les explorer de votre côté. Réfléchissez à ce que vous pourriez donner comme réponse de même qu'aux valeurs ou croyances que vous souhaitez partager avec votre enfant. Une bonne discussion sur le sujet avec votre partenaire, votre famille et vos amis peut s'avérer fort utile. Ces conversations vous aideront à clarifier et à organiser vos idées, et à verbaliser vos pensées et vos sentiments.

La décision de parler de la mort avec votre enfant et, le cas échéant, le choix du moment et de la manière reposent sur de nombreux éléments. Voici quelques questions à se poser avant d'entamer cette conversation.

Devriez-vous parler de la mort?

Avant d'aborder le sujet de la mort avec votre enfant, vous voudrez peut-être vous poser les questions qui suivent. Vos réponses vous aideront à déterminer s'il faut en parler maintenant à l'enfant ou attendre un moment plus opportun.

- Quel est le pronostic?
- La personne atteinte de cancer risque-t-elle de mourir dans un avenir rapproché?
- Est-ce que mon enfant va comprendre ce que mourir signifie?

Si vous envisagez de parler de la mort avec votre enfant, il est important d'être à son écoute. Certains indices dans ses commentaires et ses questions peuvent laisser entendre que l'enfant est capable de discuter de sujets difficiles. De la même manière, vous pourriez percevoir que votre enfant est mal à l'aise et ne veut pas aborder certaines questions. Si, par exemple, l'enfant change de sujet, détourne le regard ou se met à s'agiter, c'est sans doute le signe que ce n'est pas le moment de parler.

ADRESSEZ-VOUS À L'ÉQUIPE SOIGNANTE

Votre équipe soignante peut vous suggérer des façons de parler à votre enfant qui montrent votre amour, votre franchise et votre acceptation. Elle est également en mesure de vous orienter vers une personne spécialisée en pédopsychologie, qui pourra vous aider à adapter la discussion au stade de développement de votre enfant.

À quel moment devriez-vous parler de la mort?

Le moment que vous choisirez pour parler de la mort avec votre enfant dépendra du pronostic; il faut également que vous soyez prêts tous les deux.

Certaines personnes souhaitent aborder la question de la mort dès qu'elles reçoivent un diagnostic de cancer. Cela ne veut pas dire qu'elles abandonnent. Elles veulent simplement réfléchir à ce qui compte pour elles et à ce qu'elles veulent faire de leur temps. Cela peut les aider à mettre de l'ordre dans leurs propres réflexions, sentiments et croyances à propos de la mort.

D'autres personnes voudront repousser le moment d'aborder ce sujet difficile. Elles ont peut-être besoin de temps pour s'y retrouver, mentalement et émotionnellement, avant de parler aux autres – en particulier leurs enfants.

Le moment où vous discuterez de la mort avec votre enfant dépend bien sûr de son âge et de sa capacité à avoir une telle conversation. Mais votre enfant pourrait aussi vous prendre par surprise et vous questionner avant que vous-même n'y ayez pensé.

Gardez à l'esprit qu'il n'y a pas de contexte parfait pour parler de la mort avec votre enfant. Ce peut être lors d'un simple échange de la vie quotidienne où l'enfant partage ses pensées et ses émotions. Si vous attendez le moment idéal, vous risquez qu'il ne se présente jamais.

Comment devriez-vous parler de la mort?

Lorsque vous décidez de parler de la mort avec votre enfant, prenez le temps de vous préparer à la conversation. En ayant fait le point sur vos propres convictions, vous trouverez plus facilement les mots qu'il vous faut.

Commencez par vérifier ce que votre enfant a entendu dire de la mort et en a compris. Faites de votre mieux pour répondre à ses questions de façon aussi directe que possible, sans compliquer les choses.

Les enfants peuvent demander, par exemple : « Que va-t-il arriver si le médicament ne guérit pas le cancer? » ou « Qu'est-ce qui se passe quand on meurt? » Vous pourriez alors fournir des explications comme : « Le cancer va empêcher le cœur de maman de battre et elle va mourir » ou bien « Le corps de maman va s'arrêter de fonctionner à cause du cancer et elle ne vivra plus ».

Laissez à l'enfant le temps de digérer l'information et de poser d'autres questions. Vous pouvez vous servir de ses questions pour savoir ce qui lui passe par la tête, parler de ses préoccupations et l'aider à gérer son anxiété.

Il est important d'avoir cette conversation. Elle aidera votre enfant à donner un sens à quelque chose qui lui fait peur et qui est difficile à comprendre. Elle lui montrera également que vous êtes toujours là pour l'accueillir et parler de quoi que ce soit, même des sujets les plus délicats.

Où trouver plus d'information?

Nous avons conçu cette brochure pour faciliter votre réflexion sur la façon de parler du cancer avec votre enfant et vous proposer des idées permettant d'amorcer la conversation. D'autres ressources sont également à votre disposition.

Parlez à votre équipe soignante

Votre équipe soignante peut répondre aux questions difficiles et vous faire des suggestions pour vous aider à parler du cancer avec votre enfant. Elle peut également vous mettre en contact avec des professionnels dans votre région, comme des travailleurs sociaux, des psychologues et des thérapeutes, dont le rôle est de vous soutenir et de vous conseiller.

Obtenez de l'aide dans votre communauté

Il peut être utile de parler aux personnes dans l'entourage de votre enfant afin de solliciter leur aide. Les membres de la famille, les enseignants, les entraîneurs, les guides spirituels, les membres de la communauté et les parents des amis peuvent tous faire partie du réseau de soutien de l'enfant. Les personnes qui connaissent votre enfant et s'en occupent seront à même de comprendre ses réactions et ses comportements, et pourront donc l'aider à composer avec la situation.

Consultez la documentation

Les livres sont d'excellents professeurs et amis, surtout dans les moments difficiles. Ils peuvent expliquer et clarifier les choses, et aider à les voir sous un autre angle. Les livres sur le cancer qui sont destinés aux enfants leur permettent de comprendre les émotions qui les habitent de même que les changements qui peuvent accompagner la maladie. Le fait de s'identifier aux personnages d'une histoire peut aussi aider les enfants à se sentir normaux et moins seuls.

Informez-vous auprès des éducateurs en matière de santé à votre centre de cancérologie, des membres de votre équipe soignante ou des conseillers en documentation de votre bibliothèque locale. Ces personnes pourront vous suggérer des livres qui aideront votre enfant à mieux comprendre le cancer, à s'adapter aux changements imposés par la maladie dans sa vie et à composer avec ses émotions.



NOTRE BUT : VOUS AIDER



Trouvez de l'information digne de confiance

Visitez cancer.ca pour obtenir des renseignements sur plus de 100 types de cancer. Vous y trouverez des sujets allant du diagnostic au traitement, en passant par la gestion des effets secondaires, la vie avec le cancer et la réduction des risques. Nous proposons aussi des publications, des vidéos et des webinaires.

.....



Obtenez des réponses à vos questions

Quelles que soient vos questions à propos du diagnostic, du traitement, de la prévention, du soutien psychosocial et des services offerts, nos spécialistes en information sur le cancer sont qualifiés pour vous aider à obtenir des réponses. Appelez-nous au 1 888 939-3333. Notre Ligne d'aide et d'information sur le cancer est offerte en français et en anglais ainsi qu'en d'autres langues grâce aux services d'interprètes.

.....



Entrez en contact avec des personnes qui sont passées par là

Visitez ParlonsCancer.ca pour vous joindre à notre communauté en ligne dirigée. Vous pouvez vous joindre à des groupes de discussion, obtenir du soutien et aider les autres en même temps. Il s'agit d'un espace sûr où tisser des liens, apprendre et partager votre expérience de cancer.

.....



Trouvez des services dans votre communauté

Notre répertoire des services à la communauté (RSC) est un outil pour trouver les services liés au cancer dont vous avez besoin. Vous pouvez effectuer une recherche parmi plus de 4500 services au Canada : programmes de soutien psychosocial, soins à domicile, aide au transport pour vous rendre à vos traitements du cancer, où trouver une prothèse (capillaire ou autre), et plus encore. Commencez votre recherche à cancer.ca/rsc.

La Société canadienne du cancer travaille sans relâche afin de sauver et d'améliorer des vies. Nous finançons les plus brillants chercheurs sur le cancer. Nous fournissons un réseau d'aide empreint de compassion à toutes les personnes atteintes de cancer, dans tout le Canada et pour tous les types de cancer. Avec le soutien des personnes touchées, des sympathisants, des donateurs et des bénévoles, nous créons un avenir plus sain.

Nous avons tous un rôle à jouer.

Ça prend une société pour agir contre le cancer.



Société
canadienne
du cancer

ÇA PREND UNE
SOCIÉTÉ

1 888 939-3333
CANCER.CA

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils de professionnels de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission. Cependant, la mention suivante doit être utilisée: *Parler du cancer avec son enfant*. Société canadienne du cancer, 2025.

© Société canadienne du cancer, 2025 · 32500-2-NO