



# Comment parler à mon enfant et l'accompagner

Après mon diagnostic de cancer



**Vous avez reçu un diagnostic de cancer. Vous vous demandez quand et comment en parler à votre ou vos enfants? Voyez des conseils pour vous guider et des pistes pour les aider dans cette épreuve.**

## Est-ce vraiment important de dire à mon enfant que je souffre d'un cancer?

La plupart des parents ne savent pas comment annoncer la nouvelle. Ils ont peur de provoquer une crise ou de se mettre eux-mêmes à pleurer. Ces craintes sont bien naturelles.

Toutefois, votre enfant a besoin de connaître la vérité pour pouvoir s'adapter à la situation. En lui disant, il peut comprendre ce qui se passe, car de toute façon, il sentira quelque chose d'inhabituel.

L'honnêteté et la vérité sont d'une grande importance. S'ils en sont privés, les enfants peuvent imaginer un scénario encore pire pour eux. Jusqu'à croire qu'ils sont responsables du problème qu'ils perçoivent chez leur parent.

Par ailleurs, apprendre la nouvelle par hasard peut leur donner l'impression d'être trahis par leurs parents.

Voilà pourquoi il est important de leur donner l'heure juste. Vous trouverez dans cette fiche quelques conseils pour vous guider.

## Quand devrais-je l'annoncer?

Il est préférable de le dire le plus tôt possible. Cela aide à créer un climat de confiance tout au long de la maladie.

## Comment en parler?

L'annonce est un moment important qu'il vaut mieux préparer. Voici quelques conseils.

- Choisir un moment calme.
- Faire participer l'autre parent, si c'est possible. Sinon, inviter un autre adulte de confiance à être présent. Il pourra vous soutenir au besoin, ainsi que votre enfant.
- Utiliser un langage adapté à l'âge de votre enfant.
- On peut aborder le sujet avec un outil d'accompagnement, comme un conte (voir le document comprenant des suggestions de livres et de films).
- Faire part de vos émotions et inviter votre enfant à exprimer les siennes. Par exemple : « Maman est triste parce que papa est malade ».
- Vérifier que l'enfant a bien compris en lui posant des questions. Par exemple : « Peux-tu me l'expliquer dans tes mots? ».

### **Veillez à dire les choses sans trop insister. Il n'est pas nécessaire de tout dire en détail.**

Il vaut mieux avoir plusieurs courtes discussions pour dévoiler peu à peu l'information. Surtout si votre enfant est en bas âge. Il assimilera le tout petit à petit, à son rythme.



## Que faut-il dire?

En premier lieu, il est important de lui dire :

- que vous avez un cancer (utilisez ce mot) et le type de cancer (ex. : une leucémie)
- que la maladie ne se transmet pas d'une personne à l'autre, comme un rhume
- que ce qui vous arrive n'est pas de sa faute
- ce qui va changer dans sa vie, et ce qui ne changera pas
- que vous lui direz comment la maladie évolue, au fur et à mesure que vous aurez l'information
- la durée prévue des traitements
- quels changements il verra sur vous (par exemple : pansements, tubes, perte de cheveux, fatigue ou siestes)

L'enfant pose des questions au fur et à mesure qu'il est prêt à entendre les réponses.

S'il pose des questions sur la mort, parlez-lui des risques que représente la maladie, si c'est le cas. Par exemple : « Je ne sais pas si je vais mourir. Mais je fais tout ce qu'il faut pour aller mieux. Pour l'instant, j'ai confiance que ça ira bien ».

## Comment un enfant réagit-il face à la maladie de son parent?

Les réactions varient d'un enfant à l'autre, entre autres selon son âge et son caractère. L'enfant peut vivre de l'anxiété, de la peur, de la colère, de la culpabilité, de l'impuissance ou de la tristesse. C'est tout à fait normal.

En identifiant les réactions de votre enfant, vous comprendrez mieux ce qu'il vit. Cela vous aidera à vous sentir moins démuni et à mieux le soutenir.

De plus, il est normal que son comportement change pendant un certain temps. C'est sa façon à lui d'exprimer sa peine ou sa détresse.

Par exemple, il peut :

- avoir des comportements régressifs : faire pipi au lit, demander à dormir avec ses parents ou devoir être rassuré souvent
- être agité ou turbulent, alors qu'il est calme d'habitude
- avoir plus de mal à s'endormir
- avoir de la difficulté à se concentrer à l'école

## Mon enfant a-t-il besoin d'une aide professionnelle?

Pour le savoir, observez l'intensité et la durée de ses réactions. C'est ce qui compte le plus, car les réactions elles-mêmes sont normales dans cette situation.

Demandez une aide psychologique professionnelle si ses réactions :

- sont persistantes ou très intenses
- l'empêchent de fonctionner dans ses activités : crises de colère répétées et/ou intenses, retrait et abandon des activités qu'il appréciait, perte d'énergie, grande passivité ou échec scolaire

**Sachez que toute inquiétude de votre part ou de celle d'un professionnel (professeur, éducateur) peut justifier une consultation.**

## Que puis-je faire pour aider mon enfant au jour le jour?

Certaines approches peuvent aider votre enfant à mieux vivre la situation. Il se sentira plus en sécurité.

### 1. Garder sa routine

L'enfant a besoin d'un cadre qui lui permet de sentir que sa vie continue. La routine aide à diminuer son stress. Ainsi, le rituel du matin, la période des devoirs et l'heure du dodo, par exemple, devraient être le plus possible les mêmes qu'avant.

### 2. Lui donner un rôle actif

L'encourager à faire certaines tâches l'aide à se sentir utile. Par exemple, faire son lit le matin, préparer la table pour le repas, ramasser ses jouets, apporter un verre d'eau. Il sent qu'il peut aider. Il est important de lui dire ce que vous attendez de lui. Les marques d'appréciation pour l'aide reçue le reconforteront aussi.

### 3. Trouver du soutien

Il est important de bien s'entourer. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et à exprimer vos besoins. Autant pour un soutien affectif que pour les tâches familiales : aide aux repas, transport aux rendez-vous, transport de l'enfant à l'école, courses, etc.



## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide psychologique pour mon enfant?

Vous pouvez communiquer avec un psychologue. Il peut vous aider à adopter une bonne approche avec votre enfant.

### Le CLSC de votre quartier

Pour vous renseigner sur les services dont vous pouvez bénéficier et sur les ressources disponibles dans votre région :

Par téléphone

> **1 800 707-3380**

Par Internet

> [sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/](http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/)

### L'Ordre des psychologues du Québec

Consultez leur *Service de référence pour trouver un psychologue*. Précisez qu'il s'agit d'une demande pour un enfant.

Par téléphone

> **514 738-1223** ou **1 800 561-1223**

Par Internet

> [ordrepsy.qc.ca/accueil/](http://ordrepsy.qc.ca/accueil/)

Cliquez sur *Trouver de l'aide*.

**N'hésitez pas à faire appel à vos proches** (parents, amis, voisins, etc.). D'ailleurs, il est souhaitable d'annoncer la nouvelle à des adultes responsables autour de l'enfant : éducateur, professeur, certains parents d'amis. Vous créez ainsi un réseau de soutien.

### RESSOURCES UTILES

• Livre :

> **Luron apprivoise les forces de l'espoir**  
Line St-Amour, éd. *Un monde différent*

## Rappelez-vous

### Ce qui compte le plus :

- leur dire la vérité, avec des mots qu'ils peuvent comprendre à leur âge
- les laisser exprimer leurs émotions
- les rassurer en nommant, par exemple, les gens disponibles pour s'occuper d'eux
- les faire participer aux activités et aux tâches de tous les jours, selon leurs capacités
- leur dire qu'ils ne se sentiront pas toujours aussi mal; cela passera

## Bloc-notes

### Questions :

---



---



---



---



---



---

### Personnes-ressources et contacts :

---



---



---



---



---



---

**Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.**