



Cancer: comment en parler aux enfants?

Conseils et informations pour les parents
et les enseignants



Pourquoi faut-il parler du cancer avec les enfants?

Le cancer d'un parent bouleverse la vie de tous les membres de la famille. Accaparés par les soucis et le traitement, pris dans un tourbillon de sentiments, les parents manquent souvent de temps et d'énergie pour s'occuper des enfants. Les études montrent qu'un diagnostic de cancer chez l'un des deux parents peut durablement entraver le développement des enfants.

Souvent, les adultes taisent la maladie dans le souci d'épargner leurs enfants. En réalité, même sans disposer d'informations directes, les enfants et les adolescents sentent que

quelque chose ne va pas. Ils ont alors tendance à imaginer des explications angoissantes afin de donner sens au changement de climat familial qu'ils ont perçu. Il vaut mieux donner des informations adaptées à l'âge de l'enfant plutôt que d'aggraver la situation en gardant le silence.

En règle générale, les parents sous-estiment la capacité des enfants à affronter la vérité. Les tenir informés d'un bouleversement tel qu'un cancer au sein de la famille joue un rôle fondamental dans la relation parents-enfants.

Conseils pour les parents

Quel est le bon moment pour en parler?

Vous pouvez vous fier à la règle d'or suivante:

dites *seulement la vérité* à votre enfant mais ne lui donnez *pas toujours tous les détails* de la vérité.

Les informations importantes doivent lui être communiquées et expliquées clairement. Mais mieux vaut éviter les détails angoissants et les informations non confirmées. Vous pouvez par exemple dire que vous attendez les résultats de certains examens médicaux.

Si vous avez tardé à lui annoncer la maladie, dites-vous bien que mieux vaut tard que jamais.

Si vous avez plusieurs enfants, il vaut peut-être mieux d'abord les informer tous ensemble. Vous pouvez ensuite en reparler individuellement avec chacun, en tenant compte de l'âge et du tempérament de l'enfant.

Vous ne devez pas forcément tout dire tout de suite. La plupart du temps, vous saurez quand arrivera le moment d'en dire plus, dans le cas par exemple où vous souhaitez expliquer à votre enfant que vous allez perdre vos cheveux pendant un certain temps.

Comment le dire aux enfants?

Il n'existe pas de recette universelle, car chaque famille est unique. Voici toutefois quelques recommandations qui ont fait leurs preuves. Le plus important? Rassurer votre enfant et lui rappeler que vous l'aimez.

Donnez-lui des informations utiles

- > Dites à votre enfant que votre maladie s'appelle le cancer. Certaines cellules de votre corps sont malades.
- > Utilisez des mots simples et des phrases courtes comme: «J'ai une boule dans le ventre. On appelle ça un cancer. Cette boule me rend malade. Le médecin doit l'enlever, alors je vais quelques jours à l'hôpital. Vous pourrez me rendre visite.» En général, ces quelques informations suffisent dans un premier temps.
- > Evitez d'anticiper les événements et laissez de côté ce que vous ne pouvez pas prévoir.
- > Vous ne devez pas dire tout ce que vous savez, mais dites toujours la vérité!

Rassurez-le

- > Dites à votre enfant qu'il n'est pas responsable de votre maladie. On ignore la cause exacte d'un cancer.
- > Expliquez-lui que le cancer n'est pas contagieux.
- > Laissez libre cours à vos émotions. Permettez-vous par exemple d'exprimer votre colère ou votre tristesse. Montrez à votre enfant qu'il a aussi le droit de se sentir abattu ou énervé.
- > Expliquez-lui que parfois, à cause de la maladie, vous serez peut-être plus irritable ou plus en colère que d'habitude.

Accompagnez-le

- > Encouragez votre enfant à poser des questions. Dites-lui qu'il peut en reparler quand il le souhaite.
- > Offrez-lui simplement votre présence et une oreille attentive.
- > Assurez-le que vous l'informerez toujours sur les choses importantes.

Quand le cancer touche les parents – En parler aux enfants

Cette brochure de la Ligue contre le cancer contient de nombreux conseils pour maintenir le quotidien familial et l'échange mutuel – malgré et avec le cancer. Elle traite dans le détail de comment parler avec les enfants de la maladie, mais aussi des adieux, de la mort et du deuil, et comment les soutenir dans ces différentes situations.

- > Pour les enfants, il est très important de savoir ce qui va changer dans leur quotidien: le maintien d'une certaine routine les sécurise.
- > Il est utile de planifier à court terme et de décrire aussi concrètement que possible les étapes à venir.
- > Ne faites aucune promesse que vous ne puissiez tenir! Au lieu

de dire: «Je vais sûrement guérir», dites plutôt: «J'espère de tout cœur que je vais guérir. D'abord je vais aller à l'hôpital et les médecins vont enlever mon cancer.»

Pendant cette période difficile, il est particulièrement important que l'enfant puisse avoir suffisamment de temps pour se consacrer à des activités qui lui font plaisir.

Adolescents: à quoi faut-il faire attention?

Lorsque l'un des parents tombe gravement malade, les adolescents ont tendance à se refermer sur eux-mêmes ou à s'adonner intensément à leurs loisirs pour se changer les idées. Ils posent peu de questions, peuvent avoir des réactions plus agressives que d'habitude et se désintéresser de l'école.

Continuez à établir des règles et à poser des limites, comme avant.

Les filles tout particulièrement tendent à endosser le rôle d'un adulte, trop lourd pour elles. Il est alors important d'expliquer clairement ce qui vous aide: c'est formidable qu'elle puisse faire quelques courses à votre place par exemple, mais vous tenez à ce qu'elle continue à voir ses amies.

La plupart du temps, les ados s'intéressent aussi aux aspects médicaux de votre état: expliquez votre diagnostic et les traitements auxquels vous allez vous soumettre.

Ils se font également du souci et peuvent penser à la possibilité de vous perdre. Parlez avec eux de votre situation et de vos propres réflexions à l'égard de la mort, mais acceptez toutefois que votre enfant ne veuille pas tout de suite parler de tout.

A l'âge de la puberté, les jeunes ont parfois peur de tomber eux-mêmes malades. Le risque réellement encouru peut être abordé lors d'une consultation génétique avec des médecins spécialistes.

Où trouver de l'aide?

Fiez-vous en premier lieu à vos propres ressources et à celles de vos enfants. Parlez-leur si possible vous-même et expliquez-leur ce qui vous arrive – après en avoir discuté avec votre conjoint-e.

Parfois, parler soi-même avec ses enfants, même avec le soutien du conjoint ou d'autres proches s'avère trop difficile. Le recours à un accompagnement professionnel peut alors soulager toutes les personnes impliquées.

Adressez-vous à votre ligue cantonale, à un service de consultation pour enfants et adolescents ou à un service social. Le médecin de famille peut assister à la discussion ou la guider, surtout lorsque les enfants s'intéressent aux détails de la maladie ou du traitement.

Au dos de ce dépliant, vous trouverez des adresses et des offres dans votre région.

Services d'aide pour enfants et adolescents

Ligne d'aide 147 et www.147.ch

Service de conseils par téléphone pour tout sujet 24 heures sur 24

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Appel gratuit, du lundi au vendredi de 10h à 18h

www.ciao.ch/f

Site d'information pour les adolescents



Faut-il informer l'école?

Il peut être utile pour l'enfant d'informer, dans les grandes lignes, les enseignants et parfois aussi le maître d'apprentissage. Ils seront ainsi en mesure de comprendre pourquoi votre enfant se comporte peut-être différemment ou obtient de moins bons résultats. Les parents n'ont toutefois aucune obligation d'informer.

Si vos enfants sont petits, nous vous recommandons d'informer vous-même l'enseignant.

Pour les plus grands, il vaut mieux discuter au préalable avec eux afin de décider qui informera l'enseignant (lui, vous ou tous les deux ensemble).

Discutez aussi avec lui pour déterminer si l'enseignant doit informer les camarades de classe. Certains enfants ne souhaitent pas que tout leur entou-

rage soit mis au courant de leur situation familiale, alors que d'autres se sentiront plus soutenus si c'est le cas.

Avant d'informer le maître de classe, le maître d'apprentissage ou la direction de l'école, il est important de discuter d'abord avec l'adolescent: les adolescents se calquent sur les jeunes de leur âge, veulent se montrer forts, faire partie du groupe et ne pas détonner. Pour cette raison, ils préfèrent souvent que leur classe ignore ce qui leur arrive.

En cas de problème, cherchez à savoir pourquoi votre fils ou votre fille refuse que l'école soit informée, mais n'allez pas trouver quelqu'un derrière leur dos! Le dialogue prend ici toute son importance: vous devez décider ensemble qui informer et comment le faire.



Conseils pour le personnel enseignant

Des parents ou un élève vont peut-être vous informer en qualité de maître de classe d'un cas de cancer dans la famille. Cela ne veut pas dire que l'on attend de vous de tout savoir sur la maladie et les traitements, mais il est essentiel de vous rendre compte qu'il s'agit en réalité d'un «diagnostic familial», qui concerne tous les membres de la famille.

Pour votre élève, la structure habituelle de ses journées et/ou les rôles des parents peuvent changer. L'incertitude quant au déroulement de la maladie, les traitements lourds, l'espoir et la perspective de guérir, mais aussi la possibilité d'une rechute ou de la perte d'un être cher affectent le quotidien de manière brutale, parfois sur le long terme.

En tant qu'enseignant, être informé peut vous aider à mieux comprendre d'éventuels changements dans le comportement de votre élève. Un accompagnement empreint d'empathie permet à la majorité des enfants et des adolescents concernés de surmonter l'épreuve. Les études montrent toutefois qu'environ 10% d'entre eux présentent des symptômes psychiques nécessitant un traitement. En cas de troubles sérieux du comportement, vos observations peuvent contribuer à pouvoir intervenir de manière adaptée – après en avoir discuté avec les parents.

La plupart des enfants et des adolescents ne souhaitent par ailleurs ni pitié, ni traitement de faveur.

Si le programme scolaire le permet, vous pouvez évoquer en classe des thèmes comme la maladie, la mort, ou faire le lien avec certaines informations médicales – après en avoir parlé avec l'enfant ou l'adolescent concerné et ses parents – en fonction du degré de scolarité.

Eclaircir certains points

Clarifier avec les parents et l'élève les points suivants:

- > Faut-il informer la direction et le personnel enseignant?
- > Si oui, qui s'en charge?
- > Faut-il informer la classe?
- > L'enfant est-il d'accord que je lui demande de temps en temps comment il va?
- > Les parents souhaitent-ils être informés en cas de changements de comportement (tristesse, retrait, agressivité, baisse du rendement scolaire, fatigue), et si oui, avec quelle fréquence?

Il est très important pour les enfants et les parents de pouvoir compter sur votre compréhension. Savoir que la maladie de leur parent ne doit pas être vécue dans le secret permet de mieux faire face à la situation.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Ligue bernoise contre le cancer
tél. 031 313 24 24
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise contre le cancer
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Krebsliga Ostschweiz
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro
tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue valaisanne contre le cancer
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Krebsliga Zentralschweiz
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Autres offres de soutien et de conseil

Croix-Rouge suisse, Berne
Garde d'enfants à domicile
tél. 031 919 09 09
www.srk-bern.ch

Service de relèvement canton de Berne
tél. 031 382 01 66
www.entlastungsdienst-be.ch

Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne
tél. 031 635 95 95
www.erz.be.ch

Fondation As'trame Fribourg
tél. 079 256 44 31
www.astrame.ch

Croix-Rouge fribourgeoise Chaperon rouge
Service de garde d'enfants à domicile
tél. 026 347 39 49
www.croix-rouge-fr.ch

As'trame Genève
tél. 079 590 75 70
www.astrame.ch

Caritas Genève
tél. 022 708 04 47
www.caritasge.ch

As'trame Neuchâtel
tél. 079 704 90 07
www.astrame.ch

Fondation La Chrysalide Neuchâtel
tél. 032 912 56 76
www.chrysalide.ch

As'trame Valais
tél. 079 426 30 71
www.astrame.ch

Institutions psychiatriques du Valais Romand (IPVR)
tél. 0800 012 210
www.rsv-gnw.ch/fr

Fondation As'trame Vaud
tél. 021 648 56 56
www.astrame.ch

Association Le P.A.S.
tél. 079 449 25 84
www.lepas.ch



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40, case postale 8219, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60, info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch, CP 30-4843-9