



Quand le cancer touche les parents

En parler aux enfants

Conseils de la Ligue contre le cancer
à l'intention des familles touchées



Impressum

Editeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Texte

Marie-Dominique Genoud, Fondation
As'trame, Lausanne
Alexia Stantchev, Autavaux

Conseils scientifiques

(ordre alphabétique)
Gabriella Bianchi Micheli, Service de
psychiatrie et psychologie médicale,
Lugano
Ligue cantonale contre le cancer Fribourg
Ligue cantonale contre le cancer Genève

Relecture

Cristina Martinez, Ligue suisse contre
le cancer, Berne

Photos

couverture: Keystone, Zurich
Pp. 4, 24: ImagePoint, Zurich
Pp. 18, 34: fotolia

Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Speck Print AG, Baar

Cette brochure est également disponible
en allemand et en italien.

© 2013, 2007

Ligue suisse contre le cancer, Berne
2^e édition revue et corrigée

Sommaire

Editorial	5
Quand un parent tombe malade	6
L'importance d'informer l'enfant	7
Comment parler de la maladie avec votre enfant	9
L'annonce de la maladie	9
L'âge et les mots: quelques pistes	14
S'adapter à l'enfant	14
Réactions possibles de l'enfant	19
La famille face à la maladie	21
Affronter les changements	21
La vie de tous les jours	25
L'aider à développer ses ressources	27
Informé l'entourage	28
Le jeu, la joie et la maladie	29
Rythme de vie, cadre et discipline	29
De l'aide pour le quotidien	31
Les visites à l'hôpital	32
Lorsque la maladie s'aggrave	35
La perte d'un parent	36
Recourir à une aide professionnelle	39
Pour vous, parents	41
Conseils et informations	42



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour faciliter la lecture, nous employons par la suite seulement la forme masculine. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Si vous-même ou votre conjoint êtes atteint d'un cancer, et que vous êtes parent, en plus de devoir affronter les difficultés physiques, émotionnelles et pratiques générées par le cancer vous vous inquiétez sans doute des répercussions de la maladie pour votre enfant.

Une foule de questions se bousculent probablement dans votre esprit: comment mon enfant va-t-il réagir? Que lui dire sur le cancer et les traitements? Faut-il cacher ses soucis, ses angoisses, ou au contraire les exprimer? Comment en parler? Vous vous demandez peut-être aussi comment réagir si l'enfant montre des signes de détresse, comment continuer d'assumer son éducation et fournir un cadre de vie structuré en ces moments difficiles.

Cette brochure a pour objectif de vous soutenir dans votre rôle de parent confronté à la maladie, de vous aider à mieux comprendre ce que les enfants peuvent éprouver et vivre dans cette situation, et de vous donner des pistes pour affronter cette épreuve en famille.

Avant tout, ayez confiance, vous et votre enfant êtes en mesure de faire face. Les enfants possèdent des capacités d'adaptation et des ressources souvent surprenantes. Grâce à votre amour et à votre soutien, vous saurez l'aider à les mobiliser.

De tout cœur avec vous,

Votre Ligue contre le cancer

Quand un parent tombe malade

Le cancer est source de souffrances et de préoccupations pour chaque membre de la famille. Le rythme quotidien ainsi que les rôles de chacun sont souvent bouleversés. Dès leur plus jeune âge, les enfants sont sensibles à tous les changements qui surviennent dans leur entourage.

Ce que cela signifie pour vous

Depuis que le cancer a fait irruption dans votre vie, les visites médicales et les traitements prennent beaucoup de place, mais aussi la fatigue, le stress et parfois les douleurs. Peu à peu, vos activités se règlent sur la maladie, l'équilibre

établi doit se modifier, les priorités changent et de nouveaux repères doivent être pris. Peut-être avez-vous déjà expliqué la situation à votre enfant, peut-être vous demandez-vous justement si et comment le faire.

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à évaluer la situation et à préparer les discussions à venir:

- > Dans l'immédiat, que signifie le diagnostic pour votre quotidien?
- > Quels changements faut-il prévoir concernant mon rôle dans l'éducation des enfants?
- > A quels changements dois-je m'attendre concernant le rôle de mon partenaire dans l'éducation des enfants?
- > Quel impact financier la maladie risque-t-elle d'avoir?
- > Comment est-ce que je me sens? Quels sont mes craintes, mes soucis principaux?
- > Qui pourrait nous apporter une aide concrète dans l'immédiat et à plus long terme?
- > Qui pourrait nous apporter une écoute et des conseils (voir p. 42)?

Ce que cela signifie pour votre famille

Dans une situation aussi stressante, qui bouleverse chaque membre de la famille, il existe un risque que chacun s'isole et souffre dans son coin. L'idéal serait de parvenir à rester en contact les uns avec les autres et à faire face ensemble. Même s'il y a toujours un pas entre la réalité et l'idéal, le fait de parler et de partager ses problèmes en famille peut déjà apporter un soulagement, aider à trouver des solutions concrètes, permettre d'avancer ensemble. Les questions à la page 6 peuvent vous aider à mieux cerner la situation avec votre partenaire dans un premier temps. Le fait de savoir que leurs parents sont soudés face à la maladie représente déjà un soulagement pour les enfants. Ce dialogue vous permettra aussi d'aborder la question de savoir comment aborder la maladie avec votre enfant.

L'importance d'informer l'enfant

Une fois que le diagnostic est confirmé, il est indispensable d'informer votre enfant du cours des événements. Il n'est pas nécessaire de toujours lui dire tout ce que vous savez ou craignez, mais tout ce que vous lui dites doit toujours être vrai.

Pourquoi faut-il informer l'enfant? Vouloir épargner son enfant est une réaction naturelle en tant que parent. Cependant, il faut bien garder en tête que, même si vous ne le mettez pas directement au courant, votre enfant percevra vos émotions, votre inquiétude et votre tristesse. Essayer de le tenir à l'écart le ferait souffrir encore plus.

La vie de famille continue, avec ou sans cancer, et votre enfant en fait partie intégrante. Sans explications, votre enfant resterait seul avec ses observations et ses questions. Il pourrait alors être amené à se sentir exclu, à penser qu'il n'est pas assez important pour partager les choses avec vous.

Pour un enfant, l'isolement au sein de sa famille est particulièrement effrayant parce qu'il dispose encore de peu de ressources extérieures. Il est donc très important de l'inclure dans les changements en cours. Un sentiment d'isolement pourrait entamer sa confiance en sa famille, voire dans les adultes en général.

Il pourrait aussi s'adresser à des gens de son entourage qui ne connaissent pas la situation de votre famille et qui lui donneraient des informations vagues ou fausses, susceptibles de l'inquiéter encore plus.

De plus, sans informations claires, il pourrait tenter d'organiser les fragments de la réalité qu'il a perçus ou qu'on lui a communiqués, et y ajouter des éléments inventés ou devinés: en constituant ainsi sa version des choses, il crée alors une sorte de «scénario fantaisiste». Moins on lui fournit d'explications, plus il laisse parler son imagination. Bien qu'en apparence très farfelus, ces scénarios peuvent lui sembler cohérents.

Les scénarios «fantaisistes»

Construire un scénario fantaisiste concernant un événement grave comme le cancer de l'un de ses parents peut nuire à l'enfant de différentes manières:

- > trop utopique, il peut nourrir des espoirs illégitimes (par exemple qu'il peut guérir sa maman en étant gentil et sage);
- > démesurément effrayant, il peut par exemple entretenir la croyance que le cancer est contagieux, ou qu'on l'attrape en dormant, en étant fâché;
- > son scénario peut être culpabilisant et amener l'enfant à se croire responsable de la maladie, capable de la soigner ou encore à penser que son parent ne serait pas tombé malade s'il s'était mieux comporté.

Les lignes ci-dessus ne sont que quelques exemples. Il est souvent difficile pour les parents de savoir ce que l'imagination de leur enfant peut l'amener à penser.

L'avantage d'une information réaliste

Les enfants supportent souvent beaucoup mieux la réalité que les parents ne l'imaginent. Une information claire permettra à votre enfant de voir les choses de façon plus réaliste et de se sentir en sécurité. Il a notamment besoin de savoir que son monde ne va pas totalement s'écrouler et que la vie de son parent malade ne dépend pas de lui. Un cancer dans une famille apporte une grande tristesse. Le fait d'en parler ouvertement vous permettra d'épauler votre enfant dans sa tristesse.

Informé l'enfant lui permet aussi de savoir ce qu'il peut faire pour aider, et de se représenter l'avenir plus concrètement: «Je ne peux pas guérir mon parent, mais je peux participer à certaines tâches pour qu'il se repose», «Je peux aller à l'école demain sans peur que mon parent meure pendant que je ne suis pas là».

Comment parler de la maladie avec votre enfant

L'essentiel consiste à dire la vérité – mais sans toujours tout dire: certains détails ne sont pas forcément utiles. Fractionner et distiller les informations peut aussi aider l'enfant à les intégrer à son rythme.

Vous êtes le mieux placé pour savoir comment parler avec votre enfant. L'important est de parvenir à lui transmettre les informations les plus importantes sans pour autant l'accabler.

Faire porter à l'enfant des fardeaux trop lourds pour ses épaules est en effet une crainte fréquente et tout à fait légitime des parents. Informer et inclure l'enfant ne signifie pas qu'il va devoir jouer le rôle d'un adulte. Il est tout à fait judicieux d'éviter de raconter certains détails ou de dire les choses trop brusquement (voir p. 11), mais au contraire d'adapter votre discours à son âge et sa sensibilité.

Il est aussi nécessaire qu'il reste à sa place d'enfant et que les adultes se soutiennent entre eux et recherchent au besoin une aide externe ou professionnelle. Vous représentez la personne de référence la plus importante aux yeux de votre enfant. En prenant soin de vous, en soignant vos relations et en vous faisant aider au besoin, vous l'aidez lui aussi (voir aussi p. 32).

L'annonce de la maladie

Lorsqu'une information essentielle comme le diagnostic est confirmée, il vaut mieux la communiquer à votre enfant. Attendre est souvent inutile: la tension que l'enfant perçoit chez ses proches représente une source d'inquiétude. Par contre, il vaut mieux éviter de lui donner des informations dont vous-même n'êtes pas certain.

Etes-vous au clair quant à votre diagnostic? Peut-être demeurez-vous encore sous le choc de la nouvelle et avez besoin de digérer les choses avant d'en parler à votre ou à vos enfants. Vous pouvez alors, selon leur âge, leur donner tout d'abord une information générale et promettre de les tenir rapidement au courant. Par exemple, vous pouvez dire que leur parent est malade et a besoin de faire des examens à l'hôpital, mais que vous ne connaissez pas encore les détails de la maladie.

Comment aborder le sujet?

Il n'existe pas de recette universelle et le mieux est de rester naturel. Essayez de faire passer un message clair et facile à comprendre, surtout pour les plus jeunes.

De longues introductions risquent de créer de la confusion ou de l'anxiété avant même de parvenir au message important. De même, trop de détails risquent de noyer l'information importante et de masquer l'essentiel. Veillez à ce que l'endroit se prête à la discussion, et que l'enfant s'y sente en sécurité. Le meilleur moment est celui où vous savez que vous disposez de temps pour vos explications et pour répondre à ses éventuelles questions. Assurez-vous aussi que votre enfant se montre disponible et attentif.

Ne vous mettez pas trop de pression, vous n'avez pas besoin d'être parfait. Si des malentendus subsistent, vous pouvez encore les dissiper par la suite. Une chose est certaine, vous êtes la personne la mieux placée pour savoir comment parler à votre enfant.

L'âge des enfants

Si vous avez plusieurs enfants d'âges différents, il est possible qu'ils ne puissent pas tous en comprendre les mêmes choses. Il serait malgré tout judicieux que l'annonce de la maladie se fasse à tous les frères et sœurs en même temps et, si possible, par vous leurs parents, ensemble.

Ils auront ainsi le souvenir commun d'un moment important de leur vie de famille, et le conserveront comme une référence commune.

Dans un deuxième temps, vous pourrez vous entretenir séparément avec les enfants de différents âges, afin de répondre à leurs questions et demandes spécifiques.

Quel type d'information lui donner?

Les parents craignent souvent que la vérité ou certains mots blessent leur enfant. En réalité, l'enfant est toujours beaucoup plus angoissé par l'incertitude et par le flou que par ce qu'il sait réellement.

Rester naturel

Rien ne sert de trop réfléchir, le mieux est de laisser les mots vous venir naturellement. La patience est également de mise. Le bon moment pour parler se présente souvent à l'improviste. Par exemple lorsque vous sentez votre enfant soucieux ou s'il vous demande s'il se passe quelque chose. Cela peut arriver en faisant la cuisine ou en regardant la télévision. Il est nécessaire que vous vous sentiez disponible. En tant que parent vous avez déjà dû improviser un bon nombre de fois par le passé, vous pouvez vous reposer sur cette compétence.

Évitez les versions mensongères ou biaisées. Expliquez les choses de manière claire et explicite, en utilisant un vocabulaire simple: votre enfant ne peut pas encore comprendre des termes compliqués ou des détails techniques de la maladie ou des traitements. Une règle qui peut vous guider consiste à éviter tout ce qui paraît sensationnel: nul besoin de s'étendre sur les détails crus de la maladie ou de la souffrance vécue. Il a besoin d'information constructive, c'est-à-dire utile pour lui. Essayez de réfléchir à l'avance à ce que vous pourriez répondre à des questions essentielles comme:

- > Est-ce que je vais aussi tomber malade?
- > Est-ce que c'est de ma faute?
- > Est-ce que tu vas guérir?
- > Est-ce que tu vas mourir?

Ne pas toujours tout dire

Il n'est pas nécessaire de tout dire au même moment. Fractionner les informations peut permettre à l'enfant de digérer les choses à son rythme. Vous ne pouvez pas non plus avoir réponse à tout, puisque vous ignorez vous-même certaines choses. Lorsque c'est le cas, reconnaissez-le tout naturellement. Faites-lui surtout savoir que vous continuerez de l'informer au fur et à mesure et que vous êtes disponible pour ses questions.

Les informations utiles

Concrètement, une information est bonne à dire à un enfant quand elle lui permet de mieux comprendre ce qui va arriver à la personne malade, et à quel avenir il peut ou doit se préparer:

- > quelle est la maladie, et comment elle se développe;
- > comment on la soigne, et qui la soigne (et donc implicitement qu'il n'est pas responsable de la guérison du malade!);
- > comment la maladie va toucher la personne malade (symptômes, changements physiques ou baisse de capacités);
- > l'évolution qu'on peut raisonnablement espérer, et ce à quoi il faut se résoudre;
- > le risque pour l'enfant ou ses autres proches de développer aussi cette maladie.

Faites-lui bien comprendre et répétez-lui souvent qu'il n'est responsable en rien de vos soucis ou de votre irritabilité.

Il est aussi essentiel de lui expliquer clairement que des gens spécialisés s'occupent de soigner son parent malade. Si ce n'est plus le cas (par exemple en cas de décision d'arrêt de traitement), faites savoir qu'il s'agit d'une décision prise par des adultes res-

ponsables, et que personne n'attend qu'il y participe ou prenne la relève des soins. Pour expliquer la maladie à votre enfant, vous pouvez, selon son âge, vous aider de publications spécialement conçues à cet effet (voir références sous «Conseils et informations»).

Ne faites pas de promesse impossible à tenir, par exemple «Je te promets que je vais guérir». Vous pouvez dire plutôt: «J'espère de tout cœur que j'irai mieux bientôt, pour l'instant je vais aller à l'hôpital, et les médecins vont m'opérer pour me soigner.»

Juste après l'annonce

Prenez votre temps pour être avec votre enfant juste après avoir dit l'essentiel. C'est alors le moment le plus adéquat pour ajouter des détails ou pour répondre aux questions de votre enfant. C'est aussi le moment de lui dire explicitement qu'il peut reparler de la situation avec vous quand il le désire, et que vous aimeriez savoir comment il vit les choses.

Risque familial

Certaines familles ont un risque accru de développer tel ou tel type de cancer. Si cette question vous interpelle, vous ou votre enfant, vous pouvez consulter la brochure «Prédispositions héréditaires au cancer» (voir «Conseils et informations»).

Dans les jours qui suivent

Il est difficile pour un enfant de reconnaître la réalité, d'admettre les faits. Après lui avoir parlé, il refusera peut-être de revenir sur le sujet. Il peut même nier la vérité et préférer penser que vous mentez ou que vous vous trompez. Ou encore aura-t-il une réaction surprenante (désintéret, rire, agitation, ou autre). Ce genre d'attitude est normal et peut durer quelques jours ou quelques semaines. S'il revient sur le sujet, et pose plusieurs fois les mêmes questions, expliquez les choses à nouveau.

Durant ce temps votre enfant digère ce qu'il a appris. Même s'il fait apparemment l'autruche, semble nier les faits et refuse d'en parler, ce que vous lui avez dit fait son chemin dans sa tête et dans son cœur. Laissez-lui donc du temps. Les pistes ci-dessous peuvent vous aider pendant cette période:

- > Restez disponible et gardez patience. Il peut arriver que votre enfant vous pose toujours et encore les mêmes questions, qu'il semble oublier ce que vous lui avez dit, qu'il vous demande de le redire encore une ou plusieurs fois ou qu'il semble vous ignorer;
- > Si vous ne connaissez pas la réponse à une de ces questions, dites-le-lui.

Vous pouvez proposer d'essayer de trouver une réponse ou d'y réfléchir ensemble;

- > Dites aussi à votre enfant s'il vous arrive d'être trop fatigué, tendu ou que vous n'avez pas le temps de lui répondre tout de suite. Promettez d'y revenir plus tard et souvenez-vous-en.

Faites-vous confiance et continuez à interagir avec votre enfant comme vous l'avez toujours fait jusque-là. Vous êtes la personne qui le connaissez le mieux, lui et ses réactions.

Et si vous vous sentez incapable d'annoncer la nouvelle?

Certains parents n'ont pas la force d'aborder le sujet de la maladie. Si c'est votre cas, vous pouvez demander à un proche ou à un membre de l'équipe médicale d'être présent – voire de parler à votre enfant à votre place. Vous pouvez aussi vous adresser à votre ligue cantonale contre le cancer pour vous accompagner. La présence de l'un des parents au moins est toutefois très importante pour rassurer l'enfant.

Parent seul

Etre atteint d'une maladie grave lorsque l'on vit seul avec son ou ses enfants peut s'avérer extrêmement stressant. Si l'autre parent est présent dans la vie de l'enfant, sa présence auprès de lui et son soutien joueront alors un rôle primordial. Il est aussi essentiel que votre enfant sache que d'autres adultes (famille, amis ou une aide professionnelle) vous appuient et qu'il ne représente pas votre seul interlocuteur.

Si l'autre parent n'est pas là du tout, le soutien de votre entourage amical et familial élargi sera très important.

Si vous craignez une issue défavorable de votre maladie, il est important d'organiser l'avenir de votre enfant et de lui faire savoir que vous vous occupez de son avenir, qu'il sera entouré. Selon son âge et le stade de la maladie, il vaut mieux aborder le sujet directement avec lui.

L'âge et les mots: quelques pistes

La capacité de compréhension des enfants varie et évolue énormément avec l'âge. Il est bien sûr nécessaire d'adapter ses paroles au stade de développement des enfants. En plus de l'âge, la faculté de compréhension peut beaucoup varier selon des facteurs individuels (développement, culture, type d'éducation, etc.). Les tranches d'âge citées ici donnent quelques points de repères généraux mais ne sont pas à prendre au pied de la lettre.

S'adapter à l'enfant

Si votre enfant est tout petit (moins de 3 ans)

Votre bébé est une véritable «éponge»: il sent et absorbe tous les changements du climat familial, vos émotions et celles de son entourage. Les événements qui vous déstabilisent le perturbent à son tour. Si vous devez le faire garder, souvenez-vous que votre tout petit n'a pas la notion du temps et qu'il peut, dans certaines circonstances, vivre une séparation comme un abandon, même si ce n'est que pour quelques heures.

Pour aider votre tout petit enfant:

- > Maintenez son rythme de vie (repas, sommeil, etc.) et, si possible, son cadre de vie;
- > Verbalisez toujours ce qui se passe. Même s'il ne comprend pas les mots, la relation que vous avez avec lui lorsque vous lui expliquez les choses est rassurante pour lui;

- > Utilisez des mots simples et concrets: «Papa part, mais il va revenir.» N'ayez pas peur de répéter plusieurs fois l'information que vous lui donnez, en utilisant toujours les mêmes mots. Accompagnez tout changement de petites phrases simples. Quand vous vous adressez à lui, regardez-le;
- > Quand vous êtes triste, angoissé ou stressé par exemple, dites-lui que ce n'est pas de sa faute ni de celle de l'autre parent, mais que c'est à cause de la maladie;
- > Dès qu'il commence à parler, aidez-le à raconter ses peurs, ses tristesses et répondez à ses éventuelles questions.

Si votre enfant a entre 3 et 6 ans

L'une des caractéristiques de l'enfant de cet âge est qu'il vit dans un monde où tout est magique et dont il est «le» magicien. Ainsi, il croit qu'il peut provoquer ou maî-

triser ce qui arrive à son entourage, y compris le cancer. Pour cette raison, il est nécessaire de lui dire que si l'un de ses parents est malade, ce n'est pas de sa faute.

D'autre part, il pense de manière très concrète et prend les choses au premier degré. C'est pourquoi il faut se méfier des images, il risque de les interpréter à sa manière.

Enfin, votre enfant n'a pas encore à cet âge la notion de temps, d'espace ou de dimension. Il faut donc l'aider à se situer. Par exemple, si sa maman doit séjourner à l'hôpital, vous pouvez compter avec lui les jours de son absence à l'aide de plots, de dessins ou de jeux que vous adaptez par exemple.

Pour aider votre enfant entre 3 et 6 ans:

- > Maintenez au mieux son rythme de vie et les relations qu'il entretient avec son entourage (garderie p. ex.);
- > Assurez-le encore et encore qu'il n'est en rien responsable du cancer de son papa ou de sa maman;
- > Donnez-lui des explications simples et justes. Utilisez toujours les mêmes mots pour dire les mêmes choses;

- > Evitez d'édulcorer la réalité, en disant par exemple: «Maman est partie en vacances» alors qu'elle est hospitalisée;
- > Abstenez-vous d'utiliser trop d'images ou de métaphores ou explicitez-les systématiquement.

Si votre enfant a entre 7 et 11 ans

Plus il grandit, moins il vit dans un monde magique. Il s'exprime de mieux en mieux et apprend jour après jour de nouveaux mots qu'il utilise pour décrire de plus en plus finement ce qu'il pense et ressent. Il sait classer, catégoriser les informations qu'il reçoit. Temps et espace sont maintenant pour lui des notions acquises. Il est aussi moins centré sur lui-même et s'intéresse de plus en plus aux autres.

L'enfant de cette tranche d'âge a souvent des questions à poser ou des réflexions à faire à propos de ce que vous lui dites. Donnez-lui le temps dont il a besoin pour exprimer sa pensée et ses émotions, aidez-le au besoin à trouver les mots pour le faire.

Pour aider votre enfant entre 7 et 11 ans:

- > Faites comme pour les enfants plus jeunes et maintenez son rythme de vie et ses liens avec l'entourage;

- > Dites-lui la vérité sur votre maladie ou celle de votre conjoint et laissez-lui le temps de réagir, de faire ses réflexions, de poser des questions;
- > Répondez à toutes ses questions. Si vous ignorez la réponse, dites simplement: «Je ne sais pas.» Vous pouvez ensuite commenter avec lui cette réponse ou réfléchir ensemble à comment trouver la réponse.

Si votre enfant a 12 ans et plus

A l'adolescence, le mode de pensée rejoint peu à peu celui de l'adulte, logique et réaliste. L'adolescent commence à comprendre et à concevoir ce qui est abstrait. Il est capable d'empathie envers les autres et découvre que chacun peut avoir une opinion différente sur un même sujet.

Mais à cette période de la vie, l'adolescent éprouve souvent incertitude, confusion et manque de confiance en soi. Une humeur en dents de scie est typique de l'adolescence. La recherche d'identité et l'autonomie par rapport à la famille prennent aussi beaucoup de place, d'où l'importance des amis.

Sur ce terrain émotionnel déjà «mouvant», la maladie du père ou de la mère ne fait que compliquer le tableau: la tendance normale à cet âge à prendre son envol, peut devenir culpabilisante. Des questions telles que: «Ai-je le droit de lui faire ça en plus?», «Qui d'autre que moi sera là pour s'occuper de lui/elle?», peuvent submerger l'adolescent et peser lourd sur ses épaules.

Certains jeunes peuvent chercher à cacher ce qu'ils ressentent sous couvert de réflexions «adultes». D'autres peuvent avoir de grosses crises de colère, parfois dirigées contre le parent malade. Bien souvent, c'est en fait à la maladie que la colère s'adresse. Même s'il arrive qu'il recherche le conflit, votre enfant a encore besoin de la sécurité du foyer. Sous ses dehors parfois bourrus, peu démonstratifs (souvent par pudeur) ou même hostiles, il est d'une grande fragilité et il a besoin de votre confiance et de votre amour.

Le prendre au sérieux

Souvent à la fois hypersensible et très lucide, l'adolescent ne supportera pas qu'on lui mente sur la maladie de son parent. A cet âge,

les explications peuvent être plus complètes et détaillées. Ne dramatiser pas la situation excessivement pour le rassurer, il sait évaluer la gravité des choses par lui-même, et il a besoin de sentir ses sentiments pris au sérieux. Cela le confirmera dans l'impression d'être traité comme l'adulte qu'il aspire à devenir. Malgré tout, il aura encore besoin de se sentir rassuré et d'un environnement qui garde sa cohérence. Il est important de lui laisser le temps nécessaire pour accepter la réalité et de lui offrir toute l'écoute et le soutien possible.

Pour aider votre adolescent

- > Parlez-lui franchement et simplement et permettez-lui de discuter avec vous de la situation.
- > Faites preuve d'une grande ouverture face à ses questions et réflexions.
- > Montrez-lui votre disponibilité à parler avec lui autant qu'il le voudra.
- > Plus il grandit, plus il ressemble à un adulte ...
Mais il ne l'est pas encore: ne le laissez pas assumer des responsabilités trop lourdes pour lui.

- > Une oreille externe attentive sera tout bénéfique, que ce soit un ami de son propre groupe ou de la famille, un professeur, ou toute autre personne en qui il aura confiance. On peut aussi lui proposer de rencontrer l'un des membres de l'équipe soignante de son parent malade, ou un professionnel de l'accompagnement (thérapeute, psycho-oncologue, psychiatre ou psychologue, service de soutien des ligues cantonales).



Réactions possibles de l'enfant

L'attitude de l'enfant se conforme souvent à la manière dont la famille aborde la maladie. Chacune est unique et diffère en fonction de ses traditions et valeurs, sa culture d'origine, ses ressources. Il peut aussi arriver que l'enfant réagisse tout autrement que ses parents ou ses frères et sœurs.

L'enfant sait que quelque chose de grave arrive: son parent est malade, cela le rend triste et il se sent menacé. Dans sa naïveté, le jeune enfant voit mal comment il pourrait retrouver le bonheur, ou même survivre, si l'un de ses parents ne peut plus s'occuper de lui.

La tension, l'angoisse et la tristesse qu'il perçoit inévitablement chez ses parents confirment ses inquiétudes. Qui plus est, ses sources d'aide et de réconfort habituelles en cas de problème – ses parents – sont préoccupés, soucieux, sensibles et débordés, donc moins fiables et disponibles. L'enfant se sent donc à la fois en danger et plus seul qu'auparavant.

Les quelques types de réactions ci-dessous se retrouvent souvent. Toutefois, chaque enfant est unique et peut élaborer des stratégies très différentes face à la maladie, en fonction de sa personnalité. Son attitude fluctuera aussi selon les jours et les circonstances. Efforcez-vous de toujours rester à son écoute et d'essayer de

vous ajuster continuellement à la situation.

L'enfant qui tente de «réparer les dégâts»

De nombreux enfants sont aux petits soins avec leur parent malade et vont jusqu'à prendre en charge des pans plus ou moins importants de la vie familiale (suivant les possibilités de leur âge). L'enfant va alors essayer de devenir en quelque sorte «le parent de son parent» et se charger à sa place de certaines tâches, ou encore s'efforcer de le divertir ou de soulager sa peine. Cette attitude n'est pas néfaste en soi, mais attention: un enfant trop occupé à prendre soin de son parent, de ses frères et sœurs ou de la maison, n'a plus assez de ressources disponibles pour son propre développement.

Si ce modèle correspond à votre famille, vous pouvez aider votre enfant en limitant son implication. Reconnaissez ses efforts (même si le résultat n'est pas toujours à la hauteur de ses ambitions) mais empêchez-le d'assumer des choses trop lourdes pour ses jeunes épaules, comme remédier

à la solitude ou la tristesse de ses parents. L'idéal est de valoriser son désir d'aider – remerciez-le de ses efforts –, tout en l'aidant à rester lui-même un enfant.

L'enfant qui rejette la maladie

Certaines familles continuent de vivre «comme si de rien n'était», en faisant abstraction du cancer et des limitations qu'il impose. Tout doit rester «comme avant». Certains pensent même que moins on parle du malheur, plus on le tient à distance.

Si cela se passe dans votre famille, votre enfant peut développer une attitude de rejet de la maladie et essayer de la conjurer de diverses façons: il peut devenir désagréable, irritable, voire agressif envers son parent malade et lui montrer de la colère. Ou alors il peut au contraire devenir envahissant, demander sans cesse votre attention, et chercher ainsi à se rassurer. Il est alors important de lui faire sentir que la porte est toujours ouverte, qu'il peut s'adresser à vous pour parler des ses difficultés le jour où il en ressentira le besoin.

L'enfant qui ignore la maladie

Votre enfant peut aussi sembler ne pas comprendre le sérieux de la situation. Cela ne signifie pas que votre état lui est égal. Continuer à vivre comme si la meilleure solu-

tion consistait à ignorer la maladie est sa stratégie du moment pour dépasser les difficultés.

L'enfant qui se replie sur lui-même

Il peut également arriver que l'enfant se renferme sur lui-même, devienne plus calme et silencieux qu'auparavant. Ses échanges avec ses proches (famille et parents) se réduisent et ses résultats scolaires baissent.

Maintenir la communication

Dans les cas de figure ci-dessus, si vous sentez que la communication autour de la maladie est «verrouillée» dans votre famille, demandez une aide extérieure: vous pouvez vous adresser en premier recours à votre ligue cantonale contre le cancer ou à votre équipe soignante (voir «Conseils et informations»).

Quelle que soit la réaction de votre enfant, vous, ses parents, êtes les mieux armés pour le soutenir et l'aider à continuer son chemin, malgré la maladie. Vous trouverez ci-dessous quelques pistes pour vous guider dans cette tâche. Si le comportement de votre enfant vous inquiète, un avis extérieur peut vous aider. Vous trouverez aux pages 16–17 quelques indications sur les signes de détresse auxquels vous devez vous montrer particulièrement attentifs.

La famille face à la maladie

En plus des changements quotidiens liés à la maladie, chacun traverse des phases d'espoir et de désespoir. Les rôles de chacun et l'équilibre du groupe familial se modifient. Les interactions entre les membres de la famille et avec l'entourage changent aussi.

Si vous êtes vous-même atteint d'un cancer, vous ne pouvez peut-être plus assumer comme avant toutes vos responsabilités professionnelles ou familiales. Si c'est votre conjoint qui est malade, vous avez certainement dû reprendre des responsabilités qui étaient les siennes. Peut-être que votre famille dépend maintenant de l'aide de vos proches (parenté, amis, voisins). Des problèmes économiques peuvent encore venir compliquer la situation.

Vous trouvez ci-dessous quelques questions pour vous aider peut-être à parler de la situation et des changements que vous devez affronter ensemble.

Bien entendu, les échanges doivent se faire au rythme de votre famille. Rien ne sert de forcer les choses. Les besoins de chacun, y compris celui de s'isoler parfois, doivent être respectés.

Affronter les changements

Quels sont les changements principaux auquel votre enfant et vous devez faire face? Quelles sont les choses qui vous pèsent le plus? Avez-vous besoin ou envie d'en parler, et pouvez-vous le faire?

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à analyser les choses. Vous avez la possibilité d'y réfléchir de votre côté et/ou de les aborder en famille. Ainsi inclus, votre enfant se sentira rassuré et valorisé: la famille continue d'être rassemblée, elle fonctionne toujours comme un groupe. Votre enfant y appartient, il y joue un rôle important et ses sentiments sont reconnus. Il dispose maintenant des outils pour s'adapter à la nouvelle situation.

Pour mener des discussions de cette nature, il est bien sûr nécessaire que l'enfant ait déjà un certain âge. Parler – même à de tout petits enfants – est cependant toujours possible et bénéfique (vous trouverez aussi quelques conseils à ce propos en p. 14, «Si votre enfant est tout petit»).

Pour les enfants

- > Qu'est-ce qui a changé pour moi depuis que mon papa ou ma maman est malade?
- > Qu'est-ce qui me manque le plus?
- > Qu'est-ce qui est nouveau dans ma vie de tous les jours?
- > Qu'est-ce qu'il faudrait améliorer maintenant?

Questions sur le quotidien familial

- > La maladie a-t-elle modifié certaines habitudes quotidiennes de notre famille? Lesquelles?
- > Qu'est-ce qui a changé dans la vie des enfants, dans leur quotidien?

- > Y a-t-il des activités que nous faisons en famille et que nous ne pouvons plus faire? Lesquelles?
- > Pourrions-nous remplacer ces activités par d'autres plus adaptées à la nouvelle situation? Comment?

Notre manière de communiquer en famille

- > Qu'est-ce que la maladie a changé dans notre manière de communiquer en famille?
- > Parlons-nous ouvertement de la maladie en famille?
- > Aurais-je envie/besoin de parler plus de la maladie?

Nos relations familiales

- > Qu'est-ce que la maladie a changé dans les relations familiales?
- > Est-ce que je trouve certains de ces changements difficiles pour moi? Lesquels? Qu'est-ce qui pourrait rendre les choses moins difficiles pour moi?
- > Qu'est-ce qui pourrait nous aider à affronter les choses ensemble?

Si vous avez l'impression que la situation est trop difficile, que vous-même ou votre famille et votre enfant n'arrivez pas à parler de vos problèmes et que vous vous sentez submergés, rappelez-vous que votre Ligue cantonale contre le cancer ou la Ligne Info-Cancer notamment se tiennent à votre disposition pour vous aider (voir «Conseils et informations»).

Si c'est votre conjoint qui est atteint d'un cancer, la brochure «Accompagner un proche atteint de cancer» peut vous permettre d'y voir plus clair (voir «Conseils et informations»).

Comment gérer vos émotions?

Souvent, les parents pensent qu'ils doivent cacher ou masquer leurs sentiments lorsqu'ils parlent à leur enfant, de peur de lui faire du mal. En réalité, montrer ses émotions lorsque l'on est très triste par exemple, est tout à fait naturel. Lorsque l'émotion est trop forte, les pleurs servent de soupape de sécurité. Les partager peut aussi permettre de se rapprocher.

Vos sentiments quels qu'ils soient (tristesse, dépit, rage, colère ou panique p. ex.) font ainsi partie de la réalité et ne sont pas nocifs en eux-mêmes pour votre enfant – pour autant qu'il voie que vous avez les ressources pour les surmonter.

Les enfants sont capables de faire la différence entre une réaction passagère et une détresse durable (potentiellement dangereuse pour eux comme pour vous).

L'important est de lui faire comprendre qu'il s'agit d'une réaction temporaire, que ces émotions ne vont pas vous détruire et que vous n'êtes pas en danger. Il doit aussi pouvoir ressentir clairement qu'il ne doit pas vous soulager car vous disposez de vos propres ressources. A ces conditions, exprimer vos sentiments s'avère même bénéfique: vous démontrez par l'exemple une manière saine de gérer les émotions.



La vie de tous les jours

La vie continue avec la maladie, au jour le jour. De nouvelles questions surgissent. Qui mettre au courant de la maladie? Comment maintenir un cadre de vie régulier? Malgré les changements nécessaires, le quotidien continue de vous offrir de multiples occasions de vous rapprocher de votre enfant. Votre attention et votre amour sont pour lui un soutien primordial.

Votre enfant peut tout d'abord s'inquiéter de savoir s'il va continuer à recevoir de l'attention et des soins (alimentation, soins quotidiens, déplacements, surveillance des leçons). Vous pouvez apaiser ces craintes facilement. Il suffit généralement de prendre du temps pour lui expliquer que vous, ses parents, allez organiser la vie de famille de sorte que ses besoins soient comblés et qu'il reçoive de l'attention.

Il arrive toutefois que les adultes soient surchargés et aient moins de temps à consacrer à l'enfant. Si tel est le cas, reconnaissez-le. Dites-lui que ce n'est pas de sa faute si on s'occupe moins de lui, qu'il n'a pas «mérité» d'être un peu délaissé, que vous savez que c'est injuste, mais que c'est parfois inévitable lorsqu'un membre d'une famille est très malade.

Votre enfant peut comprendre cela. Ce manque d'attention est frustrant et douloureux, mais il est supportable, tant qu'il ne croit pas qu'on «ne l'aime plus». Le plus im-

portant, c'est donc de lui dire que vous l'aimez toujours très fort, même si actuellement vous avez moins de temps pour lui. Des petits gestes peuvent venir appuyer vos paroles: cadeaux, compliments, embrassades, câlins ...

Parler de ce qu'il vit

Comme chaque membre de la famille, votre enfant ressent des émotions parfois douloureuses: tristesse, colère, inquiétude pour son parent, pour l'avenir. En soi, ces sentiments, même très intenses, ne sont pas dangereux. Mais il aura besoin de parler de ce qu'il ressent, de ce qui l'inquiète, de ce qu'il ne comprend pas, de ce qui le révolte. Toute discussion à ce propos lui apportera soutien et soulagement.

Généralement, le fait de se murer dans le silence et la solitude indique une souffrance. Votre enfant peut par exemple se renfermer sur lui-même parce qu'il considère comme honteux ou dangereux de ressentir certains sentiments.

Les petits riens du quotidien

Les grandes discussions organisées solennellement fonctionnent rarement. Par ailleurs, les enfants sont parfois réticents à parler de ce qu'ils vivent. Et quand ils refusent d'en parler, forcer les choses ne s'avère ni adéquat ni efficace. Ce sont donc souvent les «petits riens» du quotidien qui fournissent l'occasion d'une courte discussion: une remarque de votre enfant, une expression chargée d'émotion, un geste impulsif – voilà autant d'occasions d'ouvrir le dialogue.

S'il répond à votre invitation à parler, que ce soit pour une longue discussion ou pour une simple remarque sur ce qu'il vit, tant mieux! Et s'il refuse d'entrer en matière, vous lui aurez malgré tout montré votre intérêt et votre amour.

Passer du temps ensemble

Partager du temps et des activités avec votre enfant est fondamental. Parler, faire un jeu, un bricolage, une promenade, rire ensemble, toutes ces choses peuvent vous permettre de vous rapprocher et, si l'occasion se présente, d'aborder le thème de la maladie sans rien forcer.

Si c'est vous qui êtes malade, essayez d'adapter les activités à vos forces: un jeu plus tranquille,

regarder un DVD ou lire un livre peuvent offrir l'occasion d'un bon moment partagé.

Avec des enfants petits, vous pouvez par exemple regarder un livre comportant des illustrations du corps humain et lui expliquer où se situe le cancer de son parent. Les jeunes enfants expriment souvent ce qu'ils vivent par le jeu ou par le dessin: montrez-vous attentifs aux signaux qu'il peut envoyer dans ces moments-là.

Si le parent de l'enfant doit être hospitalisé, il reste malgré tout possible de conserver des moments d'échange et une relation vivante: votre enfant peut bien sûr vous rendre visite. Vous pouvez aussi vous téléphoner, échanger des messages par téléphone portable, des petits présents, des photos, écouter des CD ou regarder des films enregistrés au préalable.

Le plus important est peut-être de continuer à vous intéresser à la vie de votre enfant, à ses activités et à ses pensées. En l'entourant ainsi, vous le rassurez sur votre amour et lui enseignez l'importance du soutien mutuel dans la difficulté. Vous lui montrez aussi que la vie poursuit son cours malgré les épreuves, et qu'elle comporte de bons moments.

L'aider à développer ses ressources

Votre enfant possède ses propres ressources, qu'il peut bien sûr encore apprendre à développer. En l'aidant à s'aider lui-même, vous le rendez plus autonome et renforcez sa confiance en lui-même.

Les ressources de votre enfant englobent tout ce qu'il peut entreprendre pour se faire du bien, comme se faire plaisir, répondre à ses propres besoins, se rassurer, se valoriser, se consoler, se divertir, rechercher la compagnie de personnes de confiance, etc.

Voici une liste très incomplète de ce qu'un enfant peut faire pour réagir et prendre soin de lui-même: aller parler à quelqu'un, demander un geste de soutien ou de tendresse, dessiner, lire, écouter de la musique ou jouer d'un instrument, se défouler, faire du sport, se faire un cadeau, organi-

ser une fête ou un jeu. Votre enfant connaît certainement beaucoup de ces moyens, qu'il en ait conscience ou non. Un compliment ou un encouragement de votre part renforcera encore ses ressources.

S'il manque momentanément de moyens, vous pouvez lui apprendre de nouvelles compétences. Chaque fois que vous lui proposez des idées sur ce qu'il peut faire pour se soulager, que vous lui expliquez ce que vous savez faire dans cette situation ou encore que vous lui rappelez à qui il peut demander de l'aide ou une écoute, vous l'aidez à développer ses ressources. Le cancer de son parent est sans doute une épreuve très difficile pour un enfant, mais il est aussi possible qu'elle le rende plus mûr, plus indépendant et qui sait, peut-être plus confiant dans ses capacités à affronter les difficultés.

Aider votre enfant à s'aider lui-même

- > Donnez à votre enfant les informations qui lui permettent de mieux comprendre ce qui va arriver à la personne malade et d'envisager l'avenir.
- > Montrez à votre enfant que vous l'aimez, et veillez à satisfaire ses besoins.
- > Invitez votre enfant à parler de ce qu'il ressent et de ce qu'il vit, et aidez-le à développer des moyens pour se sentir mieux.

Informez l'entourage

En dehors de vous, de nombreuses personnes côtoient votre enfant plus ou moins régulièrement: la famille élargie, la maman de jour ou l'enseignant, ses copains et leurs parents, vos amis... En cas de maladie grave, la question se pose toujours de savoir qui on va informer de la situation.

De manière générale, il est important de dire à l'enfant qu'il peut parler de ce qui le préoccupe aux gens de son entourage (enseignants, entraîneurs de sport, camarades), s'il en ressent l'envie ou le besoin. Si votre enfant n'est plus tout petit, c'est à lui de savoir qui il souhaite informer et surtout, à qui il souhaite se confier.

Les professionnels qui côtoient votre enfant

Si votre enfant est encore très jeune, les personnes qui s'occupent de votre enfant directement (maman de jour, éducatrice de sa garderie, ou enseignant) vont sans doute remarquer des réactions particulières qui vont parfois interférer avec leur tâche éducative. Informer ces personnes de la situation familiale leur permettra de donner un sens au comportement de votre enfant et d'adapter leurs exigences, leurs critères de

réussite, mais aussi leur attention et leur écoute. Enfin, en tant que témoins de ce que votre enfant vit avec d'autres et hors du domicile, ils pourront vous donner de précieux retours. Ces informations vous aideront à savoir comment il s'adapte à la situation. Selon l'âge de l'enfant, il est préférable de discuter avec lui au préalable de qui mettre au courant, et de le faire avec son accord. Les adolescents surtout, ont souvent horreur d'avoir l'impression de «sortir de la norme». Il est donc important de décider avec eux des personnes à informer (parmi leurs professeurs notamment).

Les camarades

Certains enfants peuvent être incommodés quand tout leur entourage (et notamment leurs camarades de classe) est au courant de leur situation familiale. Le mieux est de le laisser décider lui-même lesquels de ses amis il souhaite informer. Vous pouvez aussi essayer de préparer votre enfant: certains de ses copains et copines se montreront pleins de compréhension mais d'autres réagiront avec peur, seront mal à l'aise, voire se détourneront de lui. Bien que douloureuses pour votre enfant, ces situations seront plus faciles à traverser s'il les a anticipées.

Le jeu, la joie et la maladie

Gaieté et enthousiasme sont caractéristiques de l'enfance. Cette joie de vivre s'exprime par le jeu, les rires, l'imagination, les farces, et bien d'autres moyens encore. Elle ne disparaît pas entièrement (fort heureusement) avec la maladie d'un parent.

Les expressions de bonne humeur au cœur d'une situation familiale douloureuse et d'une atmosphère lourde étonnent parfois les parents. Certains s'en inquiètent, se demandent si leur enfant est bien normal. D'autres se sentent mal à l'aise et se demandent s'il est convenable que l'enfant manifeste sa joie sans pudeur alors que le reste de la famille est affligé.

Si vous êtes dans ce cas, rassurez-vous, la joie et les jeux sont normaux chez l'enfant, même en période difficile. Ils correspondent à une caractéristique fondamentale de l'enfance qui persiste quand bien même la famille est frappée par un drame.

Donner un espace d'expression

Il est recommandé de donner à l'enfant la possibilité d'exprimer et de vivre ces émotions positives. Il s'agit alors d'aménager des moments de la journée, des lieux et

des relations, dans lesquels il sera autorisé et même encouragé à jouer, à être gai et joyeux. C'est un excellent moyen de lui apprendre qu'on a encore le droit d'être heureux, sans culpabiliser, même quand un proche souffre – et que c'est même souhaitable.

Rythme de vie, cadre et discipline

Comment assurer un cadre de vie régulier malgré les bouleversements liés au cancer? Quelle place prennent la discipline et les loisirs face à la maladie? Comment organiser les visites à l'hôpital? Les lignes ci-dessous vous donnent quelques pistes.

De manière générale, les enfants se sentent déséquilibrés lorsque les chamboulements se multiplient. Trop d'inconnu, d'imprévu et de changements leur font perdre leurs repères: ils ne se sentent plus capables d'anticiper et de maîtriser la situation. Pour éviter cela, il est bon que la famille cultive et entretienne ses rituels et ses habitudes. Tout ce qui renforce la routine et la régularité sécurise l'enfant. Le cadre des règles familiales notamment (permissions, interdictions, règlement de la maison, etc.) représente un élément rassurant, qui devrait être clair et

solide. Même dans ce moment éprouvant, il est important que vous, parents, continuiez à le faire respecter au mieux.

La maladie ne permet toutefois pas toujours de fonctionner de la même manière. Certains changements sont inévitables. Tâchez alors de préserver autant que possible le rythme de vie, les habitudes et les règles établies.

Poser clairement des limites

Apprendre progressivement à vivre épanoui malgré les contraintes est essentiel pour les enfants. Poser des limites et les faire respecter représentent donc l'une des tâches importantes des parents. Le stress imposé par la maladie complique souvent les choses. D'une part, les parents ont tendance à se sentir coupables de devoir discipliner leur enfant alors que celui-ci souffre de la situation. D'autre part, il peut arriver que l'enfant devienne plus difficile, parfois pour attirer l'attention qu'il a l'impression d'avoir perdue. Il est important de ne pas ignorer ce comportement, et de lui montrer que ses parents n'ont pas démissionné, qu'il n'est pas livré à lui-même. Aimer et comprendre son enfant ne signifie pas approuver tout ce qu'il fait. Il n'y a aucune raison de culpabiliser parce que l'on maintient un cadre (faire ses devoirs, être poli, etc.), même dans

des circonstances difficiles. Faire savoir à votre enfant ce qui vous plaît mais aussi ce que vous n'acceptez pas dans son comportement, fait partie de votre travail de parents. La maladie n'y change rien.

Savoir s'adapter

Cela ne veut pas forcément dire que tout doit ou peut rester comme avant. Des adaptations sont sans doute nécessaires. Vos enfants accepteront d'autant mieux les nouvelles «règles» s'ils se sentent partie prenante des événements. Selon leur âge, ils peuvent très bien participer aux discussions et aux décisions qui les concernent. Les questions suivantes peuvent vous aider à entamer la discussion, à définir ce qui a changé et à fixer un nouveau cadre que chacun s'engage à respecter.

Au final cependant, ce n'est pas aux enfants de décider, mais à vous, adultes, en respectant au mieux les attentes qu'ils ont exprimées ainsi que les besoins du parent malade et la disponibilité de l'autre parent. Des limites formulées clairement seront plus faciles à faire respecter.

Faire participer l'enfant aux tâches de la maison

L'enfant a souvent envie et besoin d'agir, d'aider pour se sentir utile et moins impuissant. Mais selon

son âge il ne réalise peut-être pas ce qui est efficace et ce qui est encore au-delà de ses compétences. Il a donc besoin que les adultes le guident.

Concrètement, cela signifie que vous pouvez tout à fait lui attribuer des tâches ménagères ou de petites «missions» pour faire face à la situation. N'oubliez pas de le remercier et de le féliciter, il s'en trouvera rassuré et valorisé. Mais en fin de compte, c'est vous qui décidez de ce qu'il peut ou doit faire.

Pour cela, tenez compte autant de son besoin d'aider que de ses limites: ses capacités intellectuelles et sa force limitées, sa difficulté à improviser en cas d'imprévu, son besoin de sommeil, de récréation, de jeu en suffisance, du temps à garder pour les devoirs, les soins, etc.

De l'aide pour le quotidien

Le cancer et ses traitements mettent la personne malade à rude épreuve: douleurs, perte de force, de mobilité, fatigue, etc. Dans de nombreux cas, il arrive un moment où la personne malade n'arrive tout simplement plus à remplir les diverses tâches quotidiennes nécessaires au fonctionnement du

foyer et de la famille. Les émotions peuvent aussi vous amener à vous sentir moralement épuisé, démotivé et sans énergie. Cet état transitoire pourrait vous faire sentir inapte à remplir vos tâches parentales.

Dans un premier temps, les capacités d'organisation de la famille, et notamment la redistribution des tâches, offrent une solution temporaire au problème. Mais elles ne suffisent pas toujours sur le plus long terme – ou risquent d'amener certains membres de la famille à un épuisement sérieux.

Mettre un réseau en place

Avant de vous sentir dépassé par la situation, pensez à solliciter votre entourage. La solution idéale consiste à organiser un réseau de proches et d'amis pour vous créer une sorte de «filet de sécurité» en cas d'hospitalisation, de grande fatigue du parent malade, etc.

Clarifier ses priorités

Etablir des priorités vous aide à vous décharger. Vous ne pouvez pas tout faire parfaitement, mais vous pouvez décider ce que vous voulez privilégier. Passer plus de temps avec votre enfant par exemple, même si les tâches ménagères doivent en pâtir un peu. Demandez à quelques parents, voisins et amis s'ils seraient disponibles pour vous aider (faire les courses, la lessive,

le repassage, etc.) et à quels moments de la semaine ou du mois. Ainsi, vous saurez à l'avance sur qui compter et comment, et vous pourrez en informer vos enfants. Cela contribuera à les sécuriser.

Une aide extérieure

Si vous vous sentez accablé et démoralisé, confiez-vous à des amis ou à des professionnels: ils vous écouteront et vous soutiendront. Votre ligue cantonale contre le cancer peut vous aider, vous et votre famille. Au besoin, vous serez orienté vers d'autres spécialistes. Vous pouvez aussi vous adresser à l'équipe mé-

dicale ou, si vous souhaitez un entretien téléphonique, appeler la Ligne InfoCancer (voir «Conseils et informations»). L'aide que vous recevrez bénéficiera aussi à votre enfant: si son entourage se retrouve complètement à bout, il pourrait prendre sur lui et en faire trop pour vous aider, se mettant en danger d'épuisement à son tour.

Les visites à l'hôpital

Faut-il emmener son enfant à l'hôpital voir son parent, ou risque-t-il d'être trop impressionné? Com-

Concernant votre rôle de parent, vous pouvez utiliser les questions ci-dessous pour définir au mieux ce que vous n'arrivez plus à assumer.

Quels sont les aspects de mon rôle de parent que je n'arrive plus à assumer pour le moment?

- > Ma disponibilité pour les activités avec les enfants.
- > La préparation des repas et les repas en commun.
- > La tenue du ménage, l'entretien de la maison.
- > Les loisirs communs.
- > Le suivi du travail scolaire.
- > Le respect de la discipline.
- > Autre chose ...

ment lui expliquer ce qui s'y passe? Faut-il le préparer aux éventuels changements physiques chez son parent?

En cas d'hospitalisation de son parent, votre enfant devrait pouvoir aller le voir régulièrement pour entretenir son lien avec lui. Toutefois, si pour une raison ou une autre il refuse catégoriquement de se rendre à l'hôpital, mieux vaut ne pas le forcer: essayez plutôt de comprendre ce qui provoque chez lui cette réaction. Parler de ses peurs et de ses angoisses peut l'aider à les surmonter. Des contacts téléphoniques permettent aussi de remplacer les visites pour un certain temps.

De manière générale, vous pouvez essayer de présenter l'hôpital comme un lieu positif, dans lequel on aide la personne malade à aller mieux.

A l'hôpital, on attend souvent de l'enfant qu'il soit calme et tran-

quille. C'est parfois compréhensible, surtout quand la personne malade a besoin de repos. Mais il ne faut pas oublier que, selon son âge, votre enfant a besoin de bouger, de parler, de jouer – même à l'hôpital.

Durant la visite, il peut se montrer très excité par les retrouvailles, mais aussi s'ennuyer ou avoir peur du matériel médical ou des changements qu'il perçoit chez son parent.

Expliquez-lui à l'avance ce qu'il a besoin de savoir (matériel, changements chez son parent p.ex.). Bien préparé, il sera moins anxieux et effrayé. Pour que les visites se déroulent bien pour tout le monde, vous devrez tenir compte de ses besoins. Si la personne hospitalisée a besoin de calme, vous pouvez prévoir des pauses récréatives (sortir et aller jouer au parc), ou prendre du matériel pour l'occuper dans la chambre d'hôpital.

Mieux connaître l'hôpital

Se familiariser avec le matériel médical et de soins aide certains enfants à apprivoiser leur peur et à mieux se représenter le quotidien de leur parent. Visiter le service de radio-oncologie ou assister à une séance de chimiothérapie est tout à fait envisageable. Si vous pensez que votre enfant en bénéficierait, adressez-vous à l'équipe soignante de la personne malade pour l'organiser.



Lorsque la maladie s'aggrave

Grâce aux progrès médicaux, de plus en plus de personnes atteintes de cancer se remettent complètement – ou vivent longtemps avec une bonne qualité de vie. Reste que dans certains cas, le cancer ne peut pas être maîtrisé. La maladie aura malheureusement une issue fatale.

Les jeunes enfants ne comprendraient pas forcément qu'on leur parle très à l'avance du probable décès de leur père ou de leur mère. Ils vivent dans le présent, leur parent est vivant et c'est ce qui compte. Dans la mesure du possible il est important, dans cette période également, de maintenir leur rythme quotidien.

La personne en fin de vie se trouve tout naturellement au centre de l'attention: du coup, il arrive que l'enfant se sente plus seul que d'habitude et éprouve le besoin qu'on le rassure sur les sentiments que l'on a pour lui. Dites-lui que l'on continue de l'aimer et qu'il n'a rien à craindre pour son propre avenir.

Répondre à ses questions

Lorsque les questions arrivent – ou que vous êtes certains que la mort est proche –, il vaut mieux aborder le sujet. Votre enfant a alors besoin de savoir et de vivre avec ses parents ces moments essentiels. Il est possible qu'un enfant pose des questions directes du type: «Est-ce que papa va mou-

rir?», «Est-ce qu'on a mal quand on meurt?», sans montrer d'émotion apparente parfois. Il faut toujours répondre à ces questions, car l'enfant cherche à donner un sens aux choses.

Rappelez-vous que vous ignorez, dans une certaine mesure, à quoi correspond réellement sa question et ce qu'il cherche à savoir à travers elle; peut-être ressent-il le besoin d'être rassuré, de savoir ce qui l'attend, de se représenter la mort ou autre chose encore.

Un enfant peut poser plusieurs fois la même question parce que les réponses qu'on lui donne ne le satisfont pas. Continuez alors de lui répondre de votre mieux: il s'arrêtera quand il aura trouvé ce qu'il cherche à savoir. Lui «renvoyer» sa question peut aussi aider à comprendre ce qu'il recherche. Le but n'est pas d'éviter de lui répondre mais de l'accompagner dans sa réflexion et de mettre en évidence. Vous pouvez par exemple lui dire: «Et toi, qu'en penses-tu? Comment vois-tu les choses?»

Suivre ses convictions

Il n'existe aucune recette pour parler de la mort avec un enfant. La façon dont vous le ferez dépend notamment de vos croyances, de votre culture ou de votre vécu. Essayez de répondre simplement et de manière claire, surtout si l'enfant est petit.

Donner à l'enfant la place qu'il souhaite prendre

Rien ne serait plus douloureux pour votre enfant que de se sentir mis de côté. Il fait pleinement partie de la famille, et à ce titre, les événements le concernant directement.

Offrez-lui donc de l'accompagner pour voir son père ou sa mère en fin de vie et après son décès. S'il ne le souhaite pas, il vous le dira. Dans ce cas, vous pouvez toujours lui demander si quelque chose l'inquiète: les enfants peuvent avoir des représentations effrayantes, acquises à travers la télévision, les jeux vidéo, les films ... Il peut donc imaginer quelque chose de pire que la réalité et se priver ainsi d'un moment privilégié auprès de son parent.

S'il persiste à refuser, ne le forcez pas. Proposez-lui plutôt de manifester sa présence d'une autre manière: à travers un dessin, un objet de sa chambre, une lettre ...

S'il souhaite voir son parent, accompagnez-le; si c'est trop douloureux pour vous, faites-le accompagner par un autre adulte qu'il connaît, en qui il a confiance et qui est disponible pour ses questions et réflexions. Laissez-le aussi apporter ce qu'il veut donner à son papa ou à sa maman, quelque chose qui pourra ensuite prendre place dans le cercueil.

La perte d'un parent

Perdre un parent dans l'enfance ou à un jeune âge représente un tournant décisif dans une existence. Si vous essayez de protéger votre enfant de ce choc et de la douleur, vous ne ferez que mettre en sourdine des émotions qui referont surface tôt ou tard. Affronter la perte, si douloureuse soit-elle, lui permettra de poursuivre la construction de sa vie de manière cohérente.

Les cérémonies d'adieu

Votre enfant aura besoin de participer aux cérémonies (sauf s'il s'y oppose) et, autant que possible, d'y prendre une part active en fonction de son âge. Il est important qu'il soit entouré dans ces moments par l'ensemble de sa famille. Expliquez-lui à l'avance ce qui va se passer et quel rôle il pourra jouer: allumer des bougies, apporter des fleurs ou en dis-

tribuer aux personnes présentes, lire un texte, apporter des dessins et les déposer sur le cercueil par exemple.

A nouveau, s'il refuse de participer aux cérémonies d'adieu, parlez-en avec lui mais ne le forcez pas. Demandez-lui ce qui l'inquiète, peut-être imagine-t-il quelque chose d'angoissant. Rassurez-le. S'il ne veut vraiment pas venir, trouvez avec lui un moyen de le rendre présent (par un dessin ou une photo p. ex.).

Vous pouvez demander à une personne de votre entourage qu'il connaît et apprécie d'être disponible pour l'accompagner au cas où il souhaiterait s'absenter un moment. Ce «filet de sécurité» peut le rassurer et le décider à venir. De manière générale, il est important que l'enfant soit accompagné tout au long de la cérémonie par une personne en qui il a confiance.

Après le décès

Les moments que votre enfant et vous-même traversez sont difficiles à décrire et à aborder tant ils sont douloureux. Votre enfant a plus que jamais besoin de partage et de soutien. Il s'agit d'éviter à tout prix de le laisser seul avec sa peine et ses angoisses. Ne le laissez pas dans le silence, maintenez une écoute et un dialogue pour

l'aider à affronter cette épreuve bouleversante. Peut-être vous sentez-vous vous-même dépassé par la situation. N'hésitez pas dans ce cas à solliciter un soutien extérieur, du côté de la famille élargie, des amis ou en faisant appel à des professionnels (voir p. 39).

Le deuil chez l'enfant

Les enfants souffrent autant que les adultes lorsqu'ils perdent un être cher, mais certains n'expriment pas leur douleur de façon très manifeste. D'une part, ils vont généralement se conformer à la manière dont la famille vit les événements: si le silence prévaut, ils tairont leurs angoisses et leurs questions. D'autre part, ils peuvent tenter de protéger leurs proches en évitant le sujet par peur de déclencher de fortes émotions dont ils se sentiraient responsables.

Si les mots vous manquent et que vous ne savez pas comment parler à votre enfant, vous pouvez utiliser les points suivants comme repères et lui dire par exemple que:

- > si son parent meurt, ce n'est pas de sa faute mais à cause du cancer;
- > vous et sa famille allez continuer à vous occuper de lui et à l'aimer;
- > la mort n'est pas contagieuse et ne s'attrape pas comme un rhume;

- > même après sa mort, il peut continuer d'aimer son papa ou sa maman et qu'on ne va pas l'oublier.
- sur une famille et un entourage aimant peut lui transmettre un sentiment de sécurité et de confiance qui pourront l'accompagner sa vie durant.

Aussi difficile que vous paraissez l'épreuve que votre famille doit affronter aujourd'hui, si vous la traversez ensemble, elle peut vous permettre de renforcer les liens qui vous unissent. A côté de toute la tristesse qui accable votre enfant, le fait de pouvoir se reposer

La Ligue contre le cancer tient aussi à votre disposition une brochure intitulée «Quand l'espoir de guérir s'amenuise» qui contient quelques réflexions et pistes pour affronter la fin de vie d'une personne atteinte de cancer.

Groupes de rencontre pour les enfants

«Il faut accorder un espace aux enfants, leur donner l'occasion de parler à d'autres personnes qu'à des blouses blanches», explique Philippe Glémarec, infirmier régulièrement en contact avec des enfants dans le cadre de groupes de rencontre organisés par la ligue genevoise.

Emulation réciproque

En dehors des groupes, peu de questions surgissent. Souvent, les parents concernés s'étonnent d'ailleurs que leur enfant ne leur dit rien, comme s'il cherchait à les protéger. Dans le cadre de ce lieu d'accueil, le comportement change. Au contact les uns des autres, les enfants se livrent, osent dire ce qui les préoccupe.

Cadre confidentiel

«Qui va s'occuper de moi?», «Je dois m'occuper de tout», «Ma maman va-t-elle mourir?» figurent au rang des questions et remarques exprimées. Parfois, comme le confirme Philippe Glémarec, il n'y a pas de réponse. Mais, au moins, les choses ont été dites, les émotions partagées. En cas de besoin, l'animateur demande à l'enfant s'il est d'accord que sa question soit abordée en présence de son parent. Sinon, les échanges sont confidentiels.

Recourir à une aide professionnelle

Votre soutien et votre amour, indispensables à votre enfant, lui permettront le plus souvent de passer le cap. Parfois cependant, une aide extérieure s'avère nécessaire. Comment le savoir?

Des réactions plus intenses et émotionnelles qu'auparavant face aux événements du quotidien sont en partie normales (stress, problème à l'école, avec un camarade p. ex.).

Il peut cependant arriver que, suite à l'annonce du cancer ou plus tard au fil des événements (longue maladie, deuil), vous constatiez que votre enfant va mal: il change, mange moins, dort mal ou vous semble plus agité. Dans ce cas, il est important d'en tenir compte et de le rassurer, de lui redonner autant que possible des moments privilégiés de parole, de jeu ou de plaisir partagé avec vous.

Prêter attention à certains signaux

Malgré tous vos efforts et votre soutien, il peut arriver que votre enfant manifeste des signes de souffrance devant lesquels vous vous sentez impuissant. Voici une liste, non exhaustive, de ce qu'un enfant peut ressentir ou de ce qu'il peut manifester de son malaise et de ses difficultés.

Attention, ces comportements sont considérés comme des réactions normales de l'enfant face à des situations stressantes. Ce sont leur persistance dans le temps et leur intensité qui constituent une indication pour aller chercher de l'aide.

Sentiments

- > Culpabilité
- > Chagrin
- > Colère
- > Peurs (de l'abandon, de perdre l'amour de ses parents, de la mort de son parent malade, de sa propre mort, d'être différent des autres)
- > Solitude
- > Isolement des autres enfants

Comportements

- > Se replie sur lui-même.
- > Se tait, reste silencieux.
- > Devient hypersensible, réagit exagérément pour tout et rien.
- > Devient agité, irritable ou agressif contre lui-même ou contre autrui.
- > Fait «comme si de rien n'était».

- > Réagit de manière inappropriée à la situation (se met à rire quand on aborde le sujet ou s'agite, fait le clown, part dans sa chambre, se bouche les oreilles, etc.).
- > A du mal à se concentrer, semble «ailleurs».
- > Parle de la situation comme si elle ne le concernait pas.
- > Est perturbé par des images ou des mots ayant trait à la situation, qui reviennent dans la journée ou la nuit.
- > Prend sur lui, se montre exagérément serviable.
- > Régresse: problèmes de propreté (de jour ou de nuit), se comporte comme un bébé.
- > Ses résultats scolaires baissent.

Troubles divers

- > Souffre de troubles du sommeil: difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars ...
- > Epreuve des troubles de l'alimentation: mange plus, moins, plus d'aliments sucrés ou salés, mange entre les repas, etc.

Somatisations

- > Maux de tête
- > Maux de ventre, troubles de la digestion, nausées
- > Problèmes cutanés
- > Douleurs physiques nouvelles (articulaires p. ex.)

- > Vertiges, sensation d'avoir la tête qui tourne

Si l'inquiétude s'installe

Si ces signaux d'alarme sont intenses et/ou persistents, il faut alors évaluer ce qui se passe auprès d'un spécialiste de l'enfance ou d'une institution de soutien aux enfants de parents malades. Vous pouvez vous adresser à l'équipe médicale et soignante de la personne malade. Peut-être auront-ils des spécialistes à vous recommander.

Votre ligue cantonale est aussi un lieu privilégié pour confier vos inquiétudes. Vous y trouverez une oreille attentive et un appui professionnel. Certaines organisent des groupes de travail avec les enfants. Enfin, certains organismes spécialisés proposent aux enfants des rencontres, des espaces d'expression et de réflexion sur leur situation (voir «Conseils et informations»).

De manière générale, toute inquiétude de votre part ou de la part d'un professionnel ayant vu l'enfant (enseignant, pédiatre) peut justifier à elle seule un entretien d'évaluation avec un spécialiste. Envisager la possibilité d'une aide ou d'un suivi aura déjà un effet rassurant pour votre enfant et vous.

Pour vous, parents

En tant que personne, conjoint et parent, vous êtes mis à rude épreuve par le cancer qui touche l'un d'entre vous. Vous vivez une situation extraordinaire. Alors n'hésitez pas, vous aussi, à demander de l'aide avant de vous retrouver en trop grande difficulté. Une telle démarche n'est certes pas facile, mais vous et vos enfants en sentirez les bienfaits.

Comptez aussi sur les ressources de vos enfants et sur les vôtres. Quelle que soit l'issue de la maladie, gardez confiance: en votre enfant et ses capacités d'adaptation, et confiance en vous-même et vos compétences de parent. Votre amour pour votre enfant est irremplaçable. Il le sait, le sent, et il y puisera une bonne partie de ses forces pour affronter le présent et l'avenir.

Groupes de rencontre de la ligue genevoise: un réseau efficace

Animés par un infirmier de santé publique formé en oncologie, une psychomotricienne ainsi qu'une art-thérapeute, ces petits groupes sont organisés régulièrement. Contactés par les enseignants, les psychologues scolaires ou les parents, ces spécialistes accordent beaucoup de place à la liberté: «Parfois, nous proposons un thème, et laissons les enfants s'exprimer et rebondir. Il est par exemple arrivé que nous parlions des souvenirs et que, ce faisant, un des membres de groupe a proposé de faire une cabane en forêt, comme avec son papa.»

D'autres liges cantonales proposent des rencontres comparables pour les enfants dont un proche est touché par le cancer. Renseignez-vous directement auprès d'elles (voir coordonnées pp. 46-47).

Conseils et informations

Où trouver de l'aide

L'équipe médicale et soignante

L'équipe en charge du traitement du parent malade peut vous aiguiller et vous conseiller si vous vous faites du souci pour votre enfant. N'hésitez pas à vous adresser à elle pour des questions ou des conseils. En cas de besoin, vous serez mis en contact avec des services spécialisés.

Votre ligue cantonale contre le cancer

Les ligues cantonales contre le cancer conseillent et accompagnent les personnes atteintes de cancer et leurs familles, en cas de difficultés familiales, pratiques ou administratives. Certaines proposent des groupes de parole aux enfants de parents concernés. N'hésitez pas à vous adresser à elles, vous y trouverez un appui professionnel quelles que soient vos difficultés (voir adresses pp. 46–47).

La ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une professionnelle vous écoutera, vous proposera des solutions et répondra avec précision à vos questions sur votre cancer et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits.

Guide du cancer

Le «Guide du cancer» est un répertoire en ligne des offres psychosociales et des prestations de nature non médicale (cours, conseils, etc.) qui visent à préserver la qualité de vie des personnes atteintes de cancer ou à l'améliorer: www.liguecancer.ch/guidecancer

Stages de réadaptation

La Ligue contre le cancer propose des séminaires de réadaptation organisés en divers endroits de Suisse, selon la devise «Découvrir de nouveaux horizons»: www.liguecancer.ch/readaptation

Autres personnes concernées

Entrer en contact avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peut redonner du courage. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que ce qui a aidé un tel ne conviendra pas forcément à votre situation.

Forums de discussion

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse). Vous pouvez aussi vous rendre sur le forum de la Ligue française contre le cancer: www.ligue-cancer.asso.fr

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent nettement plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées à des difficultés similaires.

Autres services

Vous trouverez ci-dessous les adresses de quelques organismes ou services actifs dans le soutien aux enfants et jeunes en difficultés, notamment en cas de cancer. Cette liste n'est bien entendu pas exhaustive.

Fondation As'trame

La Fondation As'trame propose soutien et accompagnement à toute personne (enfant, jeune, adulte) ou famille, fragilisée par une rupture de lien telle que le décès ou la maladie d'un proche, ou la séparation conjugale.

Avenue Jomini 5
1004 Lausanne
tél. 021 648 56 56
info@astrame.ch
www.astrame.ch

En plus de son siège principal à Lausanne, As'trame a aussi une antenne à Genève:

rue Benjamin Franklin
1201 Genève
tél. 022 340 17 37
natel 079 590 75 70

Fondation La Chrysalide

Cette fondation propose un «Groupe de soutien pour enfants et jeunes en deuil».

Fondation La Chrysalide
rue de la Paix 99
2301 La Chaux-de-Fonds
tél. 032 913 35 23
natel 076 319 57 78
hopital.chrysalide@ne.ch

Canton du Valais: CDTEA

Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent. Service cantonal d'aide à la jeunesse, qui répond à tout type de problématique de l'enfance.

CDTEA
av. Ritz 29
1950 Sion
tél. 027 606 48 25

Canton du Vaud: CHUV

Le CEPO (centre d'oncologie du CHUV) fournit un soutien oncologique (sur plusieurs années). La question de l'offre aux enfants de parents malades est l'un des axes.

Les responsables sont
Nadia Fucina (nadia.fucina@chuv.ch)
Doris Schopper
(doris.schopper@bluewin.ch)
Christine Currat-Zweifel
(christine.currat-zweifel@chuv.ch)

Le P.A.S: Préparation, Accompagnement, Soutien

Le P.A.S. s'adresse à des enfants malades, à des enfants en phase palliative ou à des enfants dont un membre de la famille est gravement malade.

Le P.A.S. intervient dans toute la Suisse romande, à domicile, sur demande des parents, conseillés entre autres par le personnel médical, et à l'hôpital.

Elle tient une permanence à l'Hôpital de l'Enfance de Lausanne du lundi au vendredi de 7 heures à 17 heures.
www.lepac.ch

Hôpital de l'enfance à Lausanne

Le Centre psychothérapeutique est une structure de soins pédopsychiatriques associée à un enseignement spécialisé. Il offre une prise en charge institutionnelle multidisciplinaire (enseignant spécialisé, éducateur spécialisé, psychologue, pédopsychiatre, pédiatre, logopédiste et assistante sociale) des enfants jusqu'à 13 ans révolus, qui présentent des graves troubles psychiques compromettant aussi bien leur développement que leur intégration sociale et scolaire.

Hôpital de l'enfance
chemin de Montétan 16
1000 Lausanne 7
tél. 021 627 28 29
fax 021 627 28 30
hopital.enfance@hospvd.ch

Ligne d'aide 147 – Pro Juventute

Tu dois faire face à une urgence, tu as des craintes ou tu ne sais plus comment faire? Appelle le 147!

Le service de conseils par téléphone de Pro Juventute est là pour les enfants, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Anonyme et gratuit. L'entretien avec des conseillers professionnels est confidentiel, quel que soit le sujet: www.147.ch

Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Les traitements médicamenteux des cancers**
chimiothérapie, thérapie antihormonale, immunothérapie
- > **La radiothérapie**
- > **Soulager la douleur cancéreuse**
- > **Fatigue et cancer**
Identifier les causes, trouver des solutions
- > **Soigner son apparence durant et après la thérapie**
Peau, coiffure, couleurs et vêtements: les conseils de la Ligue contre le cancer
- > **Difficultés alimentaires en cas de cancer**
- > **Cancer et sexualité au féminin**
- > **Cancer et sexualité au masculin**
- > **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
Un guide de la Ligue contre le cancer pour les personnes concernées
- > **Parallèles? Complémentaires?**
Risques et bénéfices des méthodes non vérifiées en oncologie
- > **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement

- > **Découvrir de nouveaux horizons**
Stages de réadaptation
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**
Des réponses aux questions que se posent les familles fortement touchées par le cancer
- > **Cancer: comment en parler aux enfants?**
Dépliant de 8 pages
- > **Accompagner un proche atteint de cancer**
- > **Cancer: prestations des assurances sociales**
- > **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- > **Directives anticipées de la Ligue contre le cancer**
Fr. 15.– ou téléchargement gratuit sur www.liguecancer.ch/directives-anticipees

Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: boutique@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La plupart vous seront remises gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Livres

Les deux livres ci-dessous peuvent vous servir de support pour expliquer les traitements du cancer à votre petit enfant:

Gaspard Chimio

Robby radio

Celui-ci aborde la question d'avoir un parent malade:

Alice au pays du cancer

De nombreux ouvrages pour enfants existent sur le thème de la mort et du deuil. Si ce sujet vous concerne, votre ligue cantonale peut vous conseiller quelques références en fonction de l'âge de votre enfant.

Internet

Si votre adolescent parle anglais, il peut se rendre sur le site ci-dessous,

www.riprap.org.uk

Dédié aux jeunes dont un parent est atteint de cancer.

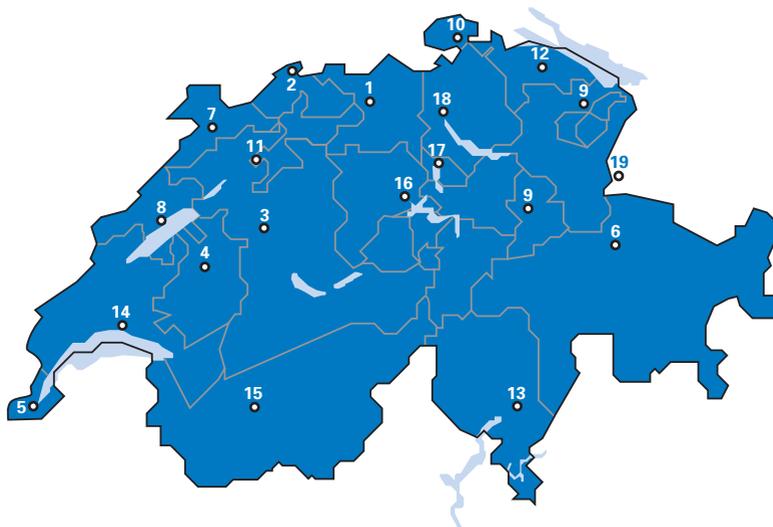
www.ciao.ch

Site d'information pour les adolescents.

Sources

Les publications et les sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

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



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

- 9 Krebsliga Ostschweiz**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 13 Lega ticinese
contro il cancro**
piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 17 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 18 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 19 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

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

Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum Internet de la Ligue
contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/guide-
cancer, le répertoire Internet
de la Ligue contre le cancer
avec les offres de soutien
psychosocial (conseils, cours,
etc.) en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11–19 h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Vos dons sont les bienvenus.

Unis contre le cancer

Votre Ligue contre le cancer: