

Parler du cancer aux enfants

UN GUIDE POUR LES FAMILLES ET
LES PROCHES-AIDANTS



HOPE & COPE
L'ESPOIR C'EST LA VIE

QU'EST-CE QUE LE CANCER?

En bref, le cancer est une maladie des cellules qui se multiplient et se transforment en tumeurs. Il peut affecter différents organes internes, systèmes et parties du corps.

Quand un membre de la famille reçoit un diagnostic de cancer, cela peut causer de la peur et de l'incertitude pour tout le monde, plus particulièrement pour les enfants. De plus en plus de parents sont diagnostiqués avec un cancer. Il est utile de comprendre comment les enfants réagissent à la nouvelle et comment ils font face à la maladie de leurs parents.

Cette brochure donne aux parents des conseils généraux sur la façon de parler du cancer à leurs enfants en utilisant des mots qu'ils comprendront. Il est important de garder les lignes de communication ouvertes, d'encourager une conversation honnête et de rassurer autant que possible. Rappelez-vous que c'est vous qui connaissez le mieux vos enfants.

LES CINQ POINTS À ABORDER AVEC VOS ENFANTS

Quand

Choisissez un moment calme pendant lequel vous ne serez pas dérangé. Les fins de semaine pourraient être le meilleur moment puisque les jours de semaine sont habituellement occupés avec les activités scolaires, les devoirs, les rendez-vous ou les activités parascolaires. Optez pour un moment où le parent malade est bien reposé et a suffisamment d'énergie.

Pourquoi

Trop protéger votre enfant ou lui cacher la vérité peut faire plus de mal que de bien. Les enfants peuvent imaginer le pire si on ne les rassure pas. Tôt ou tard, les enfants vont découvrir la vérité et vous ne voudriez pas qu'ils l'apprennent de quelqu'un d'autre.

Où

Choisissez un endroit calme où la famille peut discuter sans être dérangée.

EXPLIQUER LE DIAGNOSTIC

« J'ai une maladie appelée cancer. Le médecin me donne des médicaments pour m'aider à guérir. Parfois, je me sens malade ou fatigué à cause des médicaments, mais d'autres jours je vais bien. »

« Les médecins disent que papa a un problème avec son sang. C'est pourquoi il est très fatigué ces derniers temps. La maladie est appelée (type de cancer). Il aura un traitement pour améliorer sa santé. »

Qui

En premier lieu, décidez qui sont les meilleures personnes pour annoncer la nouvelle aux enfants. Si possible, le parent atteint du cancer et son conjoint devraient faire cette annonce. Si cela n'est pas possible, un adulte proche de l'enfant ou un professionnel de la santé pourrait également expliquer la situation. Il est suggéré de parler à chaque enfant séparément afin que l'information puisse être adaptée à l'âge et au niveau de compréhension de chacun.

Quoi

Pendant la maladie, il y aura beaucoup d'informations transmises aux enfants. Au début, tous les enfants ont besoin de connaître les informations de base suivantes : le nom ou le type de cancer, la partie du corps où se trouve le cancer, comment il sera traité, et comment leur propre vie en sera affectée. Expliquez-leur en utilisant des mots simples dans un langage qu'ils peuvent comprendre.

12 TRUCS SIMPLES POUR LES ENFANTS DE TOUS LES ÂGES

1. Soyez honnête à propos de votre diagnostic, mais donnez des informations adaptées au groupe d'âge des enfants. Faites-leur savoir qu'ils peuvent vous approcher n'importe quand avec leurs questions et leurs inquiétudes.
2. Partagez l'information en petites doses et avec simplicité plutôt que tout expliquer d'un coup.
3. Tenez compte de la différence d'âge de chaque enfant dans la famille. Il faudra peut-être leur expliquer différentes choses à différents moments.
4. Une « réunion de famille » n'est peut-être pas toujours appropriée.
5. Profitez des ressources qui sont à votre disposition au sein de votre communauté.
6. Faites part de l'état de votre santé aux adultes qui font partie de la vie de votre enfant. Cela leur permettra de mieux comprendre et de rapporter les changements qu'ils auront remarqués chez l'enfant. Ces adultes pourront non seulement vous aider à maintenir la routine des enfants, mais aussi à être à l'écoute de leurs sentiments et de leurs inquiétudes.
7. Demandez à des membres de la famille ou à des amis de participer afin de rassurer l'enfant sur le fait que sa vie quotidienne restera aussi normale que possible et qu'il ne sera pas négligé.
8. Tenez-les informés. Expliquez le plus possible à l'avance les traitements, les effets secondaires ou les hospitalisations afin qu'ils sachent à quoi s'attendre.
9. Être honnête tout en ayant ces discussions difficiles est une occasion pour les enfants de comprendre et d'accepter l'incertitude pour mieux y faire face, car la vie n'est pas toujours prévisible.
10. Soyez attentif et à l'écoute. Soyez ouvert à leurs inquiétudes même si elles vous semblent futiles. Encouragez le dialogue et les questions.
11. Maintenez l'équilibre entre l'espoir et la réalité, mais ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir.
12. Soyez conscient qu'il est normal que les enfants aient beaucoup d'émotions. C'est bon de rire, de pleurer ou même de se taire. La colère, la peur, l'anxiété et la dépression sont toutes des émotions normales vécues par les enfants de tous les âges.
13. Bien que cela puisse être difficile, il est important de fixer des limites (c.-à-d. la discipline, la routine et les responsabilités).



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS

L'âge est un facteur important pour décider de ce que vous devez dire à un enfant au sujet d'un diagnostic de cancer. L'objectif devrait être de dire la vérité de façon que les enfants puissent comprendre ce qui se passe et soient prêts aux changements qui vont se produire dans la famille.

UNE EXPLICATION ORIGINALE

« J'ai une maladie appelée cancer. Cela signifie que quelque chose grossit dans mon corps qui ne devrait pas être là. Je vais avoir une opération pour que le cancer soit retiré, et un traitement supplémentaire pour m'assurer qu'il ne revienne pas. »

PRÉSCOLAIRE (3 À 5 ANS)

Les enfants de cet âge ont une compréhension de base de la maladie. Ils pensent simplement et concrètement. Ils comprennent « aujourd'hui », « hier » et « plus tard », mais ils ne comprennent pas un concept abstrait tel que le « futur ». L'idée d'être « blessé » ou « malade » se présente comme des événements à court terme. « Très malade » ou « vraiment malade » ne signifie pas plus pour eux que juste « malade ». Ils croient que leurs pensées et leurs actions ont une influence sur le monde autour d'eux (la pensée magique). Ainsi, quand on leur dit qu'un de leurs parents a un cancer, ils peuvent se demander : « Est-ce de ma faute? » « Est-ce que je peux attraper le cancer? » « Qui va s'occuper de moi? » Ils peuvent aussi penser que la guérison viendra d'elle-même ou en faisant ce que le médecin a dit.

Réactions/La façon dont les enfants font face aux épreuves

Comme les enfants très jeunes sont égocentriques, leurs réactions face à la maladie d'un parent les préoccupent seulement au niveau des changements qui les affectent directement. Ils pourraient :

- Avoir recours à des comportements antérieurs parce qu'ils n'obtiennent pas l'attention habituelle du parent malade (ou en bonne santé) (par ex. énurésie nocturne ou réveil nocturne).
- Être en colère contre les membres de la famille à cause des changements et dérangements causés par la maladie.
- Se rapprocher d'un parent « substitut ».
- Devenir plus actif, agressif ou s'enfermer dans un mutisme. Ceci ne veut pas dire qu'ils ne sont pas affectés par la situation.
- Vous écouter de façon distraite puis retourner à leurs jeux rapidement sans sembler être préoccupés.
- Imiter les autres (c.à.d. pleurer en voyant les autres pleurer).
- Se reconforter à l'aide d'une couverture ou d'un jouet préféré.
- Développer des angoisses (c.-à-d. la peur du noir, des étrangers, des monstres, faire des cauchemars).

RÉPONDRE À LEURS CRAINTES

Est-ce que ça fait mal?

« Le cancer ne fait pas toujours mal, mais si j'ai mal, les médecins me donneront des médicaments pour aider à faire disparaître la douleur. »

La façon dont un parent peut apporter son aide

- Essayez d'être patient et donnez à vos enfants de l'amour et de l'attention chaque fois que vous le pouvez. Faites des câlins à vos enfants et maintenez un contact physique. Si ce n'est pas possible, essayez de trouver quelqu'un en qui vous avez confiance pour passer plus de temps avec eux.
- Si un parent est hospitalisé, gardez des jouets/ jeux/livres à l'hôpital pour les utiliser lors de leurs visites.
- Encouragez l'expression des émotions à travers la musique, les arts ou les activités physiques.
- Expliquez clairement que ce n'est pas leur faute si leur parent est malade. Soyez bref et précis en ce qui concerne les informations.
- Partagez vos sentiments (par exemple, « j'ai mal à l'intérieur » ou « je suis triste aussi »). Rassurez-les en leur disant que ni eux ni l'autre parent ne sont malades. Prenez un ton de voix apaisant pour expliquer ce qui se passe.
- Utilisez des livres d'images, des poupées ou des animaux en peluche pour trouver des explications ou des réponses aux questions.
- Insistez sur le fait qu'ils ne peuvent pas attraper un cancer et que vous pouvez vous embrasser.
- Encouragez-les à continuer à s'amuser et à faire de l'activité physique tous les jours.
- Maintenez une discipline régulière et des limites auxquelles ils sont habitués.
- Regardez la télé ou des films ensemble et parlez de leurs journées à l'école.

CRÉER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Qui va s'occuper de moi?

« Nous allons essayer de garder les choses aussi normales que possible, mais il va peut-être y avoir des moments où je demanderai à papa/maman/ grand-papa/ grand-maman d'aider. »

ÊTRE HONNÊTE

Vas-tu mourir?

« Je ne sais pas ce qui va se passer à l'avenir, alors réfléchissons à ce qui se passe maintenant. Je promets de tout t'expliquer quand j'aurai de nouvelles informations. »



ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (5 À 8 ANS)

Les enfants de ce groupe d'âge ont une compréhension du passé et du présent, mais ne comprennent pas toujours l'avenir à long terme. Ils ont peut-être entendu parler du cancer, mais ils ont une compréhension de base. Ils peuvent poser des questions telles que « Comment maman a-t-elle eu le cancer? » ou « Vais-je l'attraper? » Ils savent que le traitement et les médicaments peuvent vous aider à guérir, mais ne comprennent pas toujours que la maladie peut être fatale. Ils continuent à jouer, mais commencent à réfléchir et s'expriment sur ce qui se passe. Il est important de se rappeler que les enfants ont vite recours au confort du jeu ou à celui de faire semblant quand ils en ont assez entendu.

ÊTRE HONNÊTE

Vas-tu mourir?

« Les médecins m'ont dit que mes chances de guérir sont très bonnes. Je les crois et je veux que tu les croies aussi. Ils font tout pour m'aider à aller mieux. »

Réactions/La façon dont les enfants font face aux épreuves

Les enfants de cet âge réagissent physiquement et émotionnellement lorsqu'ils entendent qu'un parent bien-aimé a un cancer. Ils pourraient :

- Être en colère si le parent malade avait promis d'aller faire quelque chose et qu'il ne peut plus le faire, ou si leurs activités habituelles sont perturbées.
- Montrer un intérêt marqué pour le matériel hospitalier et les choses techniques.
- Poursuivre des activités extérieures normales, comme si le parent n'était pas malade.
- Avoir des difficultés à s'adapter aux changements
- Devenir agressifs à l'égard des parents, d'amis ou d'autres membres de la famille.
- Avoir de la difficulté à se concentrer ou être facilement distraits.
- Se plaindre de maux physiques comme un mal de ventre ou de tête.



La façon dont un parent peut apporter son aide

- Soyez prêt à expliquer la maladie, les traitements et l'équipement avec honnêteté et dans un langage approprié au groupe d'âge des enfants. Des livres et des contes peuvent être utiles.
- Restez patient quand les enfants semblent réagir égoïstement à la façon dont la maladie les affecte.
- Exprimez ouvertement vos émotions et encouragez vos enfants à faire de même.
- Faites en sorte que les visites à l'hôpital et que les discussions qui s'ensuivent soient courtes à moins que vos enfants ne vous demandent le contraire. Gardez des jeux, des jouets et des livres à l'hôpital pour les occuper lors des visites.
- Donnez l'occasion à vos enfants de s'exprimer, mais soyez également prêt à simplement passer du temps ensemble.
- Il est important de rassurer vos enfants et de leur dire qu'ils ne seront pas négligés.
- Expliquez que c'est normal de se sentir triste ou en colère.
- Il est important d'insister sur le fait que le parent n'est pas malade à cause de ce que les enfants auraient pu faire.
- Insistez sur le fait que le cancer n'est pas contagieux et qu'ils sont en bonne santé tout comme les autres membres de la famille.
- Si un parent est hospitalisé, encouragez les enfants à faire des dessins ou à lui envoyer une carte.
- Regardez la télé ou des films ensemble et parlez de leur journée à l'école. Encouragez les activités physiques et créatives.

- Donnez aux enfants des tâches simples à faire. Apporter un verre d'eau ou une couverture de plus leur permet de se sentir impliqués.

ÊTRE ENSEMBLE

Pourquoi as-tu besoin de te reposer autant?

« L'intervention/le traitement m'a fatigué et j'ai besoin de me reposer beaucoup pour que mon corps puisse se rétablir. Pourquoi ne faisons-nous pas un plan pour savoir où nous irons ou ce que nous ferons un jour quand j'aurai plus d'énergie? Peut-être qu'aujourd'hui nous pourrions faire quelque chose de calme ensemble comme regarder un film. »



ENFANTS PLUS ÂGÉS (8 À 12 ANS)

À cet âge, les enfants commencent à comprendre ce qui est abstrait tout en continuant à penser de façon logique. Ils vous demanderont « comment », en quête de compréhension, de réponses et de la façon dont les choses fonctionnent. Ils comprennent maintenant le concept du « futur ». Ils sont au courant de ce qu'est le cancer, mais ils ne comprennent pas nécessairement la raison des symptômes ou le processus de la maladie elle-même. Entre 8 et 12 ans, les enfants commencent à créer des liens en dehors de la famille et se consacrent davantage aux amis. La maladie a maintenant un impact sur leur vie sociale. Les rituels et les traditions sont encore importants à leurs yeux.

Réactions/La façon dont les enfants font face aux épreuves

Émotivement, les enfants tentent de devenir des adultes et veulent le montrer en étant indépendants. Ils pourraient :

- Tenter de cacher leurs sentiments, éviter de pleurer pour ne pas paraître bébé.
- Décider ou non de partager leurs sentiments. Généralement, ils exprimeront d'abord de la colère au lieu d'être tristes et s'en prendront aux autres membres de la famille.
- Craindre d'avoir eux aussi des problèmes de santé.
- Se culpabiliser pour la maladie.
- Ne penser qu'aux effets de la maladie sur leur propre vie, aux dérangements apportés, sans se préoccuper du parent malade.
- S'enquérir de détails spécifiques quant au diagnostic ou au traitement.
- Se sentir coupables parce qu'ils sont en colère d'être en bonne santé, ou parce qu'ils ont envie de

s'amuser alors qu'un de leurs parents est malade.

La façon dont un parent peut apporter son aide

- Restez patient si vos enfants peuvent sembler égocentriques face à la maladie qui les affecte aussi. Ils ne connaissent aucune autre façon de voir les choses.
- Parfois, un « mauvais » comportement de la part des enfants est leur façon d'exprimer leurs émotions. Au lieu de les punir, essayez d'être patient et prenez le temps de leur parler. Validez leurs craintes et leurs inquiétudes.
- Vous pouvez donner aux enfants des tâches supplémentaires dans la mesure du raisonnable. Ces tâches doivent correspondre à leur niveau, comme faire eux-mêmes leur lunch ou leur lit.
- Offrez-leur de participer aux soins du parent, s'ils le veulent. Ils peuvent tirer les couvertures ou apporter à manger au malade.
- Les enfants peuvent percevoir le contact physique comme n'étant pas « cool », ce qui veut dire que les câlins et les caresses devront venir de vous. Ils pourraient ne pas avoir envie que vous soyez trop affectueux, surtout devant leurs amis.
- Les enfants sont très centrés sur leur vie sociale, ce qui veut dire qu'il est important de s'attendre à des rencontres difficiles. Parlez-leur de la façon dont ils peuvent réagir aux commentaires et aux questions de leurs pairs. Vous pouvez offrir de parler avec leurs amis ou avec les parents de leurs amis.
- Encouragez vos enfants à garder leurs liens avec leurs amis et à poursuivre les activités à l'extérieur. Il s'agit de maintenir un horaire le plus normal possible.
- Regardez la télé ou des films ensemble et parlez de leur journée à l'école.



ADOLESCENTS (13 À 17 ANS)

Parler à un adolescent d'un diagnostic de cancer, d'un traitement et d'un pronostic pourrait être l'un de vos plus grands défis. À ce stade, vos enfants essaient d'être plus indépendants et peuvent s'éloigner de leur famille. Bien qu'ils se concentrent sur les relations avec leurs amis, ils dépendent encore de la famille de plusieurs façons. Ils veulent se conformer à leurs amis. L'influence des pairs peut causer des changements d'humeur ou le goût d'expérimenter. Ils seront souvent en désaccord avec vous au sujet des règles et de vos valeurs, et tenteront de faire preuve d'indépendance. À cet âge, les enfants savent que le cancer a différents visages et différents résultats, possiblement la mort. Vos enfants comprennent ce que signifie une maladie grave. Ils ont une bonne compréhension générale du fonctionnement du corps et donc comprennent vos symptômes et la raison derrière ceux-ci.

RÉPONDRE AUX INQUIÉTUDES DES ENFANTS

Pourquoi as-tu l'air si malade alors que les docteurs sont censés te guérir?

« Les médecins utilisent des médicaments puissants pour tuer le cancer, mais ces médicaments ont un effet autant sur les bonnes cellules que sur les cellules cancéreuses. Certains jours, je vais me sentir malade et avoir l'air malade, mais cela ne signifie pas que le cancer s'aggrave. Je vais commencer à me sentir mieux quand le traitement sera terminé. »

Réactions/La façon dont les enfants font face aux épreuves

Les comportements varient d'un enfant à l'autre, mais ils auront tous du mal à trouver le juste équilibre entre les amis et leur propre vie, tout en restant proches des parents malades. Ils ont tendance à mieux gérer la situation que les plus petits parce que leurs parents ne sont plus les seuls dans leur vie maintenant et que les amis peuvent être d'un grand soutien. À cet âge, ils pourraient :

- S'inquiéter de l'avenir du parent malade.
- Se préoccuper de la douleur, de l'inconfort et de la souffrance de leur parent malade.
- Craindre d'exprimer leurs sentiments pour éviter de s'écrouler complètement.
- Diriger leur colère vers un membre de la famille ou vers le parent malade.
- S'occuper un peu plus de leurs jeunes frères ou sœurs.
- Prendre la relève pour certaines tâches ménagères.
- Tenter de tout faire pour être utiles, quitte à abandonner leurs activités ou leur vie sociale afin d'offrir plus de soutien à la maison.
- S'éloigner, se renfermer, devenir maussades ou détachés.
- Se comporter de façon égocentrique.
- Se concentrer sur les études encore plus pour plaire aux parents.

La façon dont un parent peut apporter son aide

- Reconnaissez à quel point il est déchirant de partager son temps entre le parent et les amis. Encouragez-les à poursuivre certaines de leurs activités normales avec des amis.
 - Faites participer vos enfants dans certaines prises de décisions et activités, mais ne leur donnez pas trop de responsabilités ou ne leur demandez pas de remplir des rôles d'adultes.
 - Définissez clairement les limites. Précisez ce à quoi vous vous attendez de votre enfant et quelles seront les responsabilités de l'adulte.
 - Encouragez votre ado à communiquer avec vous et répondez aux questions ouvertement et honnêtement.
- Faites-leur savoir qu'il y a des gens et des endroits où ils peuvent obtenir plus d'information et du soutien.
 - Respectez la vie privée de vos adolescents. Ils peuvent vouloir ne parler qu'à certaines personnes de la maladie de leur proche. Assurez-vous de compter sur d'autres personnes à qui ils peuvent demander de l'aide; un parent proche ou un ami de la famille, mais laissez vos adolescents décider s'ils le veulent ou non.
 - Faites-leur savoir que c'est acceptable de s'amuser tout en se préoccupant du cancer.
 - Informez-les de changements à venir dans leur routine.
 - Regardez la télé ou des films ensemble, et parlez de leur journée d'école ou de leurs amis.



EXPLIQUER LA RADIOTHÉRAPIE ET LA CHIMIOTHÉRAPIE AUX ENFANTS

Expliquer les différents traitements que vous subissez contre le cancer peut être très difficile et déroutant pour les enfants. L'expliquer de façon appropriée peut faire toute la différence en les aidant à accepter les changements. Essayez de répondre aux questions en utilisant des mots faciles à comprendre et ne donnez pas plus d'informations que nécessaire.

Recommandations générales

1. Prévenez l'enfant. Parlez-lui avant le début du traitement de ce dont il s'agit et des changements qui se produiront en vous. Cela lui donnera le temps de digérer l'information.
2. Tenez compte de l'âge de votre enfant. Expliquer la chimiothérapie à un enfant d'âge préscolaire n'est pas comme l'expliquer à un adolescent. Il est important de valider ce qu'ils savent déjà sur le cancer et d'ajuster vos explications, si nécessaire.
3. Concentrez-vous sur la façon dont le traitement les affectera. Rassurez-les en leur disant que leur routine et les activités habituelles se poursuivront le plus normalement possible avec l'aide d'autres adultes.
4. Ne craignez pas d'expliquer les effets secondaires que vous risquez de ressentir en insistant sur le fait que les traitements vous aideront à vous débarrasser du cancer et à retrouver la santé.
5. Encouragez vos enfants à poser toutes leurs questions.
6. Vous pouvez aussi demander à vos professionnels de la santé de vous aider à aborder le sujet.

RADIOTHÉRAPIE

La radiothérapie est un type de traitement contre le cancer qui utilise des rayons radioactifs pour tuer les cellules cancéreuses. Les traitements sont indolores et ne prennent habituellement que quelques minutes. Certains effets secondaires peuvent durer quelque temps après la fin du traitement, comme la fatigue ou une rougeur sur la zone traitée. Les enfants sont intelligents et veulent comprendre ce qui se passe, alors expliquez-leur le traitement de façon à ce qu'ils comprennent. Il est important d'être clair et d'essayer de simplifier ce qui se passe.

RÉPONDRE AUX QUESTIONS AU SUJET DU TRAITEMENT

Est-ce que la radiothérapie te rend radioactif?

« La radiothérapie est comme un rayon X. Ça ne fait pas mal et tu peux me toucher sans danger. »

Explications à la portée des enfants

- « Tu connais l'appareil photo qui prend des photos de l'intérieur du corps? Ça s'appelle un appareil à rayons X. C'est une machine spéciale qui utilise des rayons afin d'aider le cancer à disparaître. On trace des lignes sur le corps à l'endroit où les rayons seront projetés. Mais ces lignes ne sont pas permanentes et elles sont lavables. »
- « Ton père va avoir un traitement qui pourrait le rendre très fatigué. Quand il rentrera à la maison, il aura besoin de beaucoup de repos. »
- « Grand papa ne pourra peut-être pas toujours jouer avec toi, mais il t'aime beaucoup. »

CHIMIOTHÉRAPIE

Explications à la portée des enfants

- « La chimiothérapie est une sorte de traitement contre le cancer qui utilise des médicaments spéciaux pour détruire les cellules cancéreuses à croissance rapide. Ces médicaments pénètrent dans la circulation sanguine pour être transportés jusqu'aux cellules cancéreuses n'importe où dans le corps. »
- « Papa reçoit des médicaments pour l'aider à guérir. Le médicament s'appelle la chimiothérapie. Il tue le cancer petit à petit. »
- « La chimiothérapie est un traitement qui peut durer plusieurs mois ou années. »

EXPLICATION DES EFFETS SECONDAIRES

Est-ce que tes cheveux vont repousser?

« Le docteur dit que je vais peut-être perdre mes cheveux à cause de la chimiothérapie. Ils vont repousser mais ne seront pas tout à fait pareils, surtout au début. Je pourrai porter des perruques, des foulards ou des chapeaux jusqu'à ce qu'ils repoussent. »

Différentes façons de recevoir la chimiothérapie

1. Par une injection dans une veine (IV)
2. Par une injection dans un muscle
3. Par voie orale, sous forme de liquides et ou de comprimés

Effets secondaires de la chimiothérapie

Alors que la chimiothérapie a un effet positif dans la destruction des cellules cancéreuses, elle a généralement plusieurs effets secondaires. Par contre, plusieurs de ces effets secondaires ne durent pas longtemps et disparaissent progressivement après la fin du traitement. Rappelez-vous qu'une fois la chimiothérapie terminée, les gens commencent généralement à se sentir beaucoup mieux. Insistez sur le fait que les gens réagissent différemment à la chimiothérapie. Certains des effets secondaires sont :

1. Perte de cheveux (les cheveux repoussent en principe une fois le traitement terminé.)
2. Nausées et vomissements
3. Douleurs à la bouche
4. Fatigue
5. Perte d'appétit qui peut causer une perte de poids.



10 TRUCS POUR PARENTS CÉLIBATAIRES QUI FONT FACE AU CANCER

Être un parent célibataire avec de jeunes enfants peut être difficile; être seul avec de jeunes enfants et avoir un diagnostic de cancer entraînent toute une gamme de défis différents.

Bien que les informations contenues dans cette brochure soient de nature générale, voici quelques points qui pourraient vous être utiles si vous êtes un parent seul :

1. Lorsque vous parlez à votre enfant de votre diagnostic, il peut être judicieux de demander à un parent proche ou à un ami d'être présent. Si ce n'est pas possible, vous pouvez choisir n'importe quel professionnel de la santé qui connaît votre histoire, comme un travailleur social ou une infirmière.
2. Pour les parents célibataires, la question clé est de choisir le meilleur proche-aidant pour votre enfant ou vos enfants. Pour certains, des membres de la famille peuvent ne pas être une option, mais c'est moins effrayant pour les enfants si c'est une personne qu'ils connaissent ou peuvent apprendre à connaître avant le début des traitements ou l'hospitalisation.
3. Cela peut être plus facile à dire qu'à faire, mais n'oubliez pas qu'il est très important de prendre soin de vous. Si vous vous sentez mal ou simplement épuisé, il est souvent difficile de continuer à faire les choses que vous faites habituellement. Gardez à l'esprit que des soins personnels, un peu d'exercice, du repos et une bonne alimentation sont autant de façons de vous faire du bien.
4. Fixez-vous des limites et des objectifs plus modestes en tant que parent.
5. En tant que parent célibataire, vous avez lutté pour obtenir votre indépendance. Cependant, il peut être nécessaire de demander de l'aide de temps en temps. Profitez de l'aide d'autres parents qui pourraient être disposés à vous en apporter. Il ne faut pas vous isoler ou refuser de l'aide.
6. Obtenir le bon soutien est essentiel. Découvrez quels sont les services et les programmes disponibles dans votre communauté.
7. Vous pourriez avoir droit à un soutien financier. Consultez le travailleur social de l'hôpital pour savoir si vous pourriez recevoir des subventions ou profiter d'un financement gouvernemental ou privé.
8. Utilisez un système de jumelage. Vous pourriez vous joindre à un autre parent célibataire qui se trouve dans une situation similaire, à la fois pour parler et pour partager des ressources, des responsabilités ou même un service de garde.
9. Joignez-vous à la communauté de lutte contre le cancer. Participez à des marches locales contre le cancer et à des activités pour soutenir les autres.
10. Vous pourriez avoir besoin de l'aide de vos enfants plus âgés, mais faites attention de ne pas leur donner trop de responsabilités.



Copyright June Rollins. Utilisé avec permission.
www.juneroollins.com

LA VIE APRÈS TRAITEMENT: UNE « NOUVELLE NORMALITÉ »

Dans de nombreux cas, les patients et leur famille peuvent éprouver des émotions de toutes sortes. Les enfants et les adolescents s'attendent à ce que la vie revienne à la normale immédiatement, mais ce n'est pas nécessairement le cas pour la personne qui a subi le traitement. Votre famille et vous aurez peut-être à composer avec une « nouvelle normalité », ce qui peut devenir un processus permanent. Les effets physiques du cancer peuvent se prolonger bien au-delà du traitement et vous devrez composer avec tous ces changements, incluant de la fatigue, des cicatrices sur le corps, un lymphœdème, une ménopause précoce, des problèmes d'alimentation, de fertilité ou des problèmes sexuels.

Les enfants de tous les âges peuvent avoir du mal à comprendre pourquoi les choses ne peuvent tout simplement pas revenir à ce qu'elles étaient avant le cancer. Ils ont dû s'ajuster pendant la maladie d'un parent ou un être cher, et maintenant ils veulent revenir à la normale. Ils peuvent avoir de la difficulté à accepter que ce ne soit pas le cas et que la vie ne puisse pas revenir exactement comme elle était avant. Et bien sûr, il y a toujours la peur que le cancer revienne.

Que pouvez-vous faire?

- Rassurez vos enfants en leur disant que des examens réguliers sont nécessaires pour un bon suivi du cancer.
- Remerciez vos enfants pour leur soutien et leur contribution tout le long de la guérison.
- Reconnaissez les sacrifices que votre famille a dû faire; cette reconnaissance est particulièrement importante en ce qui concerne les adolescents.
- Encouragez vos enfants à s'amuser.
- Maintenez la communication et exprimez vos sentiments
- Faites des activités à votre rythme et évitez de vous sentir forcé de retourner à « la normale ».
- Faites des activités ensemble comme des exercices faciles, jouer ou faire à manger.
- Préoccupez-vous de votre bien-être une journée à la fois. Ce sera à votre avantage et à celui de vos enfants.



GLOSSAIRE À LA PORTÉE DES ENFANTS

Biopsie	Une procédure qui enlève un morceau de tissu du corps d'une personne et l'examine sous un microscope. Ceci est fait pour voir si un patient a un cancer et si oui, de quel type.
Cancer	Le nom d'une maladie dans laquelle les cellules ne sont pas normales et qui se développent et se divisent rapidement. Ces cellules se transforment habituellement en tumeur (une bosse).
Diagnostic	Découvrir la maladie exacte qui cause les malaises d'une personne.
Ganglions	Petites bosses en forme de haricot qui servent de filtres pour éliminer les microbes du corps.
Malin	Malin est un autre mot pour cancer.
Mastectomie	Intervention chirurgicale pour enlever un sein ou une partie du sein.
Métastases	Des cellules cancéreuses qui se détachent de la tumeur pour s'installer ailleurs dans le corps et causer une nouvelle tumeur.
Oncologue	Un médecin qui se spécialise dans le traitement du cancer.
Récidive	Quand le cancer revient et que la personne se sent de nouveau malade.
Rémission	Quand le cancer disparaît après le traitement. Une rémission complète signifie que les tests, les analyses et l'examen physique ne révèlent aucun signe de cancer.
Scan	Une photo d'une partie spécifique du corps.
Effets secondaires	Problèmes causés par les traitements ou autres médicaments (fatigue, perte de poids.)
Chirurgie ou intervention	Une procédure qui consiste généralement à ouvrir une partie du corps en la coupant. C'est fait par un médecin spécialisé en chirurgie.
Tumeur	Un groupe de cellules anormales regroupées en une masse. Certaines tumeurs sont cancéreuses et d'autres non.

L'INFORMATION CONTENUE DANS CETTE BROCHURE A ÉTÉ ADAPTÉE À PARTIR DES SOURCES SUIVANTES :

- Société américaine du cancer

- Société canadienne du cancer

- Cancer Council New South Wales

- Institut national du cancer: When a parent has Cancer: A guide for Teens

- Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis

- What About My Kids: A Guide for Parents Living with Breast Cancer, Linda Cosini, Canadian Breast Cancer Foundation, Ontario, 2007.

- When a Parent Has Cancer, Wendy Harpham, HarperCollins Publishers, New York, 2004.

- Quand un parent est malade, Joan Hamilton, Pottersfield Press, Nova Scotia, 1999.

RESSOURCES

Une liste complète des ressources est disponible sur le site Web de L'espoir c'est la vie :

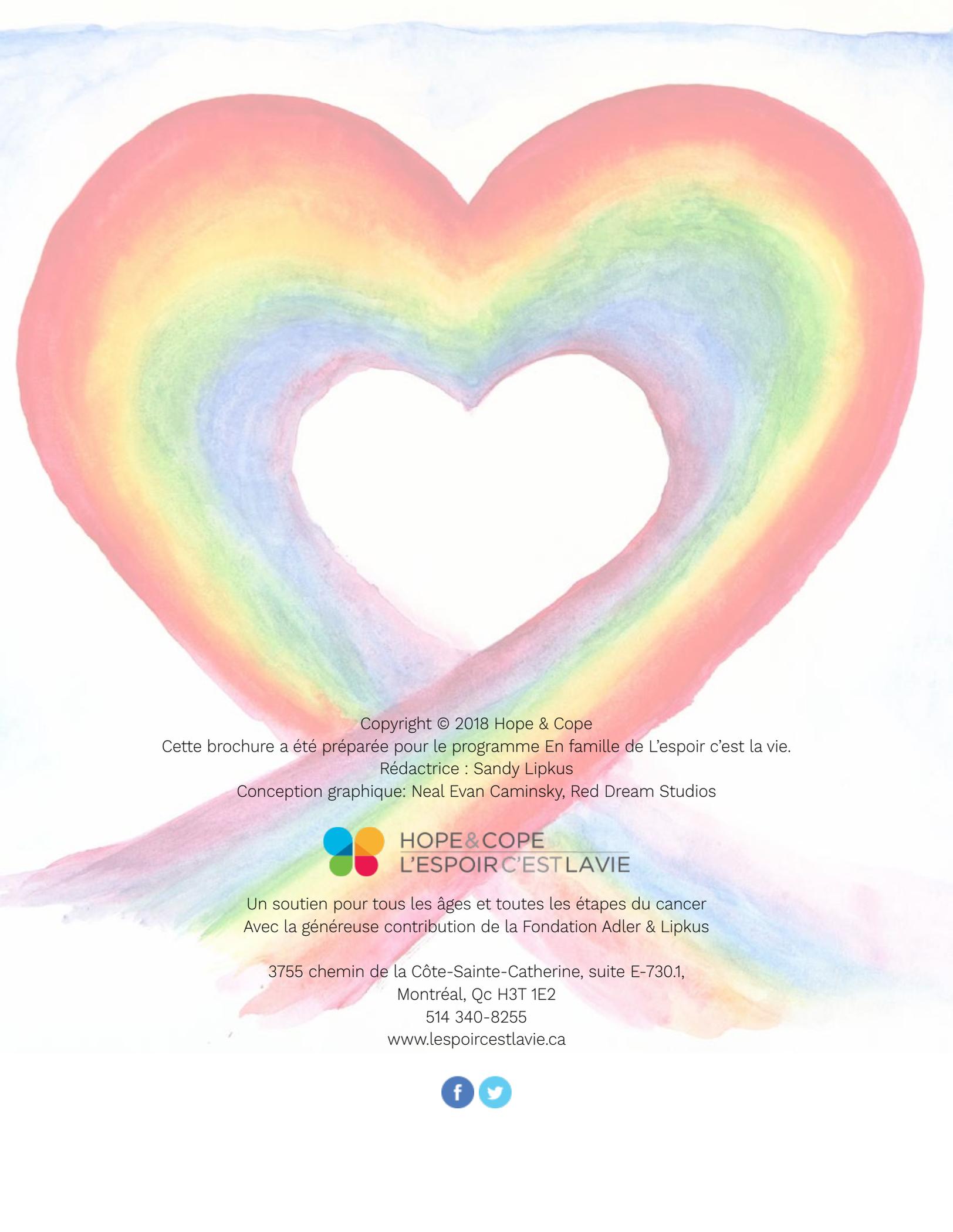
<http://www.lespoircestlavie.ca>

Ci-dessous, quelques courtes vidéos qui peuvent vous être utiles :

<http://bit.ly/2u1YV38>

<https://youtu.be/-bAV5hWwF8Y>

<https://youtu.be/SrdQBZJ9bXk>



Copyright © 2018 Hope & Cope
Cette brochure a été préparée pour le programme En famille de L'espoir c'est la vie.
Rédactrice : Sandy Lipkus
Conception graphique: Neal Evan Caminsky, Red Dream Studios



HOPE & COPE
L'ESPOIR C'EST LA VIE

Un soutien pour tous les âges et toutes les étapes du cancer
Avec la généreuse contribution de la Fondation Adler & Lipkus

3755 chemin de la Côte-Sainte-Catherine, suite E-730.1,
Montréal, Qc H3T 1E2
514 340-8255
www.lespoircestlavie.ca

