

**JE SUIS ATTEINT(E)
DE CANCER,
ET MES ENFANTS
DANS TOUT ÇA ?**



La maladie, et en particulier le cancer, affecte la personne atteinte mais aussi son entourage, dans de nombreux aspects de la vie. ⁽¹⁾

En tant que parent, vous pourrez vous sentir déstabilisé par votre maladie et tout ce qu'elle implique dans le vécu de votre parentalité.

Dès le diagnostic, votre première réaction a probablement été de vouloir **protéger votre enfant**. ⁽²⁾ Il est possible aussi de **ressentir de la culpabilité** du fait de cette situation paradoxale : comment gérer sa propre souffrance tout en continuant à remplir ses responsabilités parentales ? ⁽³⁾

“La première chose à laquelle j’ai pensé : et mes enfants ?”

L’objectif de cette brochure est donc de **vous accompagner** en vous fournissant **des informations et des conseils pour savoir comment réagir et aider vos enfants, et en particulier à l’âge de l’adolescence**, à traverser cette épreuve.

FAIRE LE POINT sur ce qui peut vous préoccuper ^(4,5)

Faire le point sur soi-même est la **première étape avant de savoir comment accompagner son enfant**. Les possibles craintes que vous pourrez avoir peuvent être de plusieurs ordres :

LA PEUR DE L’IMPACT de la maladie sur son enfant
Perte d’innocence, sentiment de culpabilité... 4

LA CRAINTE DE NE PAS SAVOIR COMMUNIQUER
avec son enfant
Comment trouver les « bons mots » et les réponses à ses questions ? 6

COMMENT PRÉSERVER L’ÉQUILIBRE FAMILIAL
et le quotidien de son enfant ? 8

FOCUS sur le soutien psychologique 10

RESSOURCES 11

La peur de l'impact de la maladie sur son enfant

Vous êtes inquiet(e) des répercussions que le cancer pourrait avoir sur votre enfant ? C'est tout à fait normal.

Votre rôle de parent peut en effet être impacté du fait des effets secondaires possibles des traitements, mais aussi d'un point de vue de l'organisation (rendez-vous, traitements...).⁽⁶⁾

“Un de mes fils m'a tout de suite dit : Maman on va t'aider... alors que son frère est resté mutique.”

Quel que soit son âge, votre enfant devra donc faire face aux changements engendrés par la maladie. Cette situation pourra susciter chez eux de la **colère**, de la **tristesse**, de la **culpabilité**, ou même dans certains cas de la **désinvolture**...^(3,6)

Peur de l'abandon, peur de la mort, anxiété face au changement, peur de l'inconnu sont autant de causes à l'origine de ces réactions.⁽³⁾



Pour mieux comprendre les réactions possibles de votre enfant ou adolescent, voici une vidéo disponible *via* le QR code ci-contre ou *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>



Et chez les ados ?

Des réactions parfois inattendues^(3,7)

L'adolescence est une période marquée par d'importants changements comportementaux avec des émotions parfois difficiles à gérer et à exprimer.

La réaction des adolescents face à la maladie peut parfois être déconcertante. Ils peuvent feindre l'ignorance, devenir intransigeants, moins participer aux tâches du quotidien ou même fuir le foyer familial. Cela n'est pas un signe d'égoïsme mais au contraire une façon d'exprimer leur inquiétude, dans cette phase où eux-mêmes sont en plein bouleversement intérieur.

Quelques conseils pour vous accompagner^(3-6,8)

- **Accepter les réactions de l'enfant.**
- **Déculpabiliser (soi-même et son enfant)** - personne n'est responsable de ce qui arrive.
- **Rassurer l'enfant, en lui précisant par exemple :**
 - Que le cancer n'est pas contagieux.
 - Que les autres membres de la famille sont en bonne santé et lui aussi.
 - Que ses émotions négatives sont normales.
- **Préparer votre enfant** aux changements possibles pour qu'il sache à quoi s'attendre.
- **Permettre à l'enfant de parler** de ce qu'il vit et ne pas le brusquer si ce n'est pas le bon moment pour lui.
- **Encourager l'échange** même si parfois il est plus facile pour l'enfant de s'ouvrir à d'autres personnes qu'à leurs parents.
- **Expliquer la situation à d'autres adultes** qui font partie de l'entourage de votre enfant.



Pour mieux comprendre votre sentiment de culpabilité et comment le gérer, voici une vidéo disponible *via* le QR code ci-contre ou *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>



Repérer les signes de souffrance^(3,4)

Les troubles du sommeil, de l'alimentation, les symptômes d'allure dépressifs, anxieux, les problèmes d'ordre scolaire, les troubles comportementaux ou encore l'absence de réaction (enfant trop « sage ») peuvent traduire une souffrance de l'enfant.

Gardez bien en tête que toutes ces répercussions négatives sont normales. Le but est surtout de remarquer les comportements inhabituels de votre enfant et de s'assurer qu'ils sont transitoires.

En cas d'inquiétude, ou si des agissements inhabituels persistent, n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel.
Dans tous les cas, faites confiance à votre intuition de parent.

La crainte de ne pas savoir communiquer avec son enfant

“On essaie de cacher ce qu'on ne peut pas cacher...”

Il peut être tentant de ne pas parler de la maladie à son enfant dans le but de le préserver. Peut-être pourra-t-il ainsi poursuivre sa vie tranquillement et sans bouleversement ?⁽³⁾

D'une part, rien n'échappe aux enfants qui ressentiront sans doute les changements de comportement de leurs parents ou dans les habitudes de vie. Et d'autre part, **l'enfant à qui on cache la vérité éprouve souvent plus de détresse que celui à qui on parle ouvertement.**^(3,4)

Les enfants font preuve de résilience et ont de grandes capacités d'adaptation. **Il s'agira donc de trouver un juste milieu entre le silence et en dire « trop ».**^(3,4)

Et chez les ados ?

La confiance comme maître mot^(3,7,8)

L'adolescence est une phase d'affirmation de soi qui nécessite confiance, écoute et responsabilisation vis-à-vis de l'adolescent qui attend d'être **traité d'égal à égal.**

L'adolescent, très sensible et lucide à la fois, ne supporte pas le mensonge. **Apportez-lui des explications claires** (elles peuvent être plus détaillées que pour des enfants plus jeunes), **faites preuve d'ouverture face à ses questions, et montrez-lui que vous êtes disponible pour parler avec lui autant qu'il le souhaitera.**

Gardez en tête que ce n'est pas encore un adulte : ne le laissez pas assumer des responsabilités trop lourdes pour lui, et n'hésitez pas à le rassurer si vous sentez qu'il en a besoin.

Quelques conseils pour vous accompagner^(3-5,8)

- **Transmettre l'information à l'enfant** avec des mots simples et concrets et **l'informer de l'évolution** dans votre parcours de soins (maladie, traitements...). L'enfant s'adapte habituellement mieux aux changements quand il sait ce qu'il se passe. Dans tous les cas, vous connaissez votre enfant mieux que quiconque, faites-vous confiance.
- **Ne pas promettre d'engagement** impossible à tenir.
- **S'appuyer sur des ressources existantes** (livres ou bandes dessinées adaptés à l'âge de l'enfant, vidéos...).



Pour voir des exemples concrets de réponses que l'on peut apporter à son enfant lorsqu'il pose certaines questions sensibles, voici une vidéo disponible *via* le QR code ci-contre ou *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>



Vous n'avez pas parlé de votre maladie à votre enfant suite au diagnostic de votre cancer ? Ne vous inquiétez pas, il n'est jamais trop tard pour vous adresser à lui si ça n'a pas été possible avant, soyez simplement sincère sur les raisons de ce silence...⁽⁴⁾

Comment préserver l'équilibre familial et le quotidien de son enfant ?

“La priorité a toujours été mes enfants. Je voulais qu'ils vivent une vie normale...”

Les traitements du cancer et les symptômes associés, tels que la baisse d'énergie, les changements d'apparence ou des difficultés psychologiques auront probablement une répercussion sur votre vie quotidienne. ⁽²⁾

Pourtant, comme tout le monde, vous souhaiteriez poursuivre une vie de famille normale. ⁽⁴⁾

Malgré les changements engendrés, il est possible de conserver des repères familiaux, et d'en adapter certains si nécessaires. ^(5,6)

Et chez les ados ?

Trouver son équilibre entre vie de famille et vie sociale ⁽³⁾

L'adolescence est une période où l'on accorde une grande importance à ses fréquentations.

L'adolescent peut cependant se sentir tiraillé entre l'envie de passer du temps avec son parent malade et celui d'être avec ses amis.

N'hésitez pas à encourager votre adolescent à continuer de fréquenter ses amis et à poursuivre ses activités. Cela ne peut que lui être bénéfique et lui permettra de se changer les idées.



Pour trouver des réponses afin de surmonter sa difficulté à demander de l'aide, voici des vidéos disponibles *via* le QR code ci-contre ou *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>



Quelques conseils pour vous accompagner ^(4,5,6)

- **Maintenir les règles familiales et les routines** autant que possible, qui sont des éléments sécurisants et rassurants pour l'enfant.
- **Informez l'enfant au fur et à mesure des changements** qui pourraient avoir lieu dans le quotidien.
- **Passer du temps ensemble, en adaptant les activités à votre niveau de forme** (promenade, lire un livre, moments de discussion, regarder la télé, jeu de société...).
- **Identifier les personnes de l'entourage susceptibles de prendre le relais.**
- **Informez une personne au sein de l'établissement scolaire.** L'école peut représenter pour l'enfant un lieu stable et rassurant.

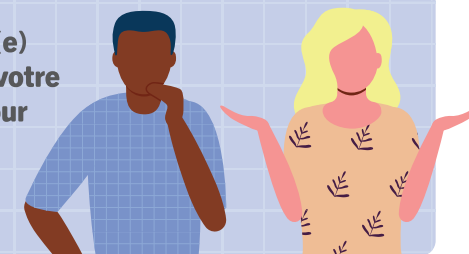
“Mon fils est allé de lui-même voir l'infirmière avec qui il se sentait à l'aise.”

Penser à soi : une priorité à ne pas négliger ⁽⁶⁾

En tant que parent, on peut avoir tendance à s'oublier.

Mais penser à soi est ce qui vous permettra de passer des moments de qualité avec votre enfant.

Si vous vous sentez parfois trop fatigué(e) ou malade pour faire des activités avec votre enfant par exemple, prenez du temps pour vous et reposez-vous. Vous pouvez demander de l'aide à votre partenaire et à des proches (famille, amis).



Pour mieux comprendre son ressenti et ses émotions et voir comment prendre soin de soi, voici une série de vidéos disponibles *via* le QR code ci-dessous ou *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>



Besoin d'écoute, de conseils ponctuels ou d'un accompagnement plus régulier, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante qui pourra vous aiguiller.

Pourquoi se faire aider ?

Les raisons de se faire aider en tant que parent atteint de cancer sont multiples :

- **Vous faire accompagner dans le dialogue avec votre enfant.**
- **Travailler autour des émotions de l'enfant**, en particulier si vous repérez des signes de souffrance ou au contraire si votre enfant ne manifeste aucune réaction.
- **Vous faire accompagner dans les remaniements familiaux** ou en cas de dysfonctionnements familiaux.

“ Il y a des choses que nos adolescents ne nous partageaient pas, gardant leur stress et angoisses pour eux. Ils restaient toujours positifs en ma présence. ”

En pratique

Plusieurs modalités sont possibles en fonction de vos besoins :

- **Entretiens individuels** (le ou les parents, sans la présence de l'enfant ou enfant sans ses parents)
- **Entretien familial** (parents et enfants)
- **Groupes de paroles parents / enfants**
- **Groupes de paroles dédiés aux adolescents**



Pour aller plus loin :

myCharlotte c'est mon application qui m'accompagne dans l'amélioration de ma qualité de vie aussi bien pendant qu'après mes traitements, avec l'appui de l'expérience d'autres personnes qui sont passées par là. J'y retrouve des réponses adaptées à ma situation, des activités et exercices de détente et de respiration pour calmer l'anxiété et le stress que je ressens, mais aussi des exercices de mobilisation corporelle et d'autohypnose pour soulager les douleurs. myCharlotte c'est aussi un accès à toutes ses activités au bon moment pour moi, sans contrainte. Connectez-vous à myCharlotte *via* le lien suivant : <https://msd.mycharlotte.fr/>

MYCHARLOTTE



Références bibliographiques

1. Guide SOR Savoir Patient. Vivre pendant et après un cancer. Dernière actualisation octobre 2007.
2. Razavi D. Psycho-Oncologie. Concepts théoriques et interventions cliniques. Chapitre 10: Enfants face au cancer d'un parent : réactions et prise en charge. Editions Elsevier Masson 2019.
3. Société canadienne du cancer. L'enfant et l'adolescent face au cancer d'un parent. Guide pour la famille et les intervenants. 2013
4. AFSOS. Référentiel inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support. Version du 23/01/2017.
5. Ligue contre le cancer (Suisse). Quand le cancer touche les parents : en parler aux enfants. 2013.
6. Société Canadienne du Cancer. [En ligne]. Être parent quand on a le cancer. Site : <https://cancer.ca/fr/living-with-cancer/coping-with-changes/family-life/parenting-when-you-have-cancer>. [Consulté le 29/08/2023].
7. Guide SOR Savoir Patient. Vivre auprès d'une personne atteinte d'un cancer. 2006.
8. INCa. [En ligne]. Relations avec les enfants. Site : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Aider-un-proche-malade/Les-relations/Relations-avec-les-enfants>. [Consulté le 29/08/2023].

Cette brochure est destinée à vous informer sur les impacts d'un cancer sur votre entourage familial. Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas particulier.

Les informations contenues dans cette brochure sont générales ; elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. Cette brochure cible certains facteurs de risque. Elle n'est pas destinée à traiter l'ensemble des autres facteurs de risque.

Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Pour plus d'information sur cette pathologie, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.

FR-OBR-00187 - Octobre 2023



LE TRI
+ FACILE



Réalisé par un imprimeur labellisé Imprim'Vert,
sur du papier issu de forêts gérées durablement.



MSD

INVENTING FOR LIFE