

Fiche info

Parler de la maladie aux tout-petits

Dès leur plus jeune âge les enfants perçoivent les changements qui surviennent dans leur famille. Tout-petits, ils sont sensibles aux émotions de leur entourage : un évènement qui vous déstabilise, les perturbe aussi. Malgré son jeune âge, il est donc important de tenir informé votre enfant de la maladie qui touche l'un de ses parents.

Comment évoquer la maladie avec un enfant en bas âge ?

En vous faisant confiance, en utilisant des mots simples mais justes pour lui dire la vérité... Rappelez-vous qu'avant 7 ans, l'enfant n'a pas vraiment la notion du temps ou de l'espace. Il pense de manière concrète et prend les choses au premier degré. Entre 3 et 7 ans, les lois de la réalité n'existent pas, c'est la période de la pensée magique où l'enfant pense que « tout ce qu'il imagine » va arriver « pour de vrai ». **Plus il est jeune, plus l'enfant va avoir du mal à comprendre, à interpréter les émotions des autres ou les siennes.**

Comment aider un enfant à traverser la période de la maladie ?

- **Donnez un maximum de repères à vos enfants** les plus jeunes en leur proposant par exemple de venir rendre visite à leur parent à l'hôpital.
- **Représentez les jours d'absence du parent malade sur un calendrier** et collez une gommette pour notifier chaque jour passé.
- Évitez les « images » et métaphores qu'ils pourraient interpréter à leur manière et **préférez un langage simple et précis.**
- **Aidez-les à reconnaître leurs émotions** et à les exprimer en mettant des mots sur leur ressenti et sur le vôtre.
- **Rassurez-les** sur le fait qu'ils ne sont nullement responsables de la maladie de leur parent.

Parce que ce n'est pas toujours aisé de parler du cancer avec son enfant et ce d'autant plus quand on est soi-même encore sous le « choc » de l'annonce, voici une sélection de livres/jeux/idées pour vous aider.

Des livres pour parler de la maladie et des traitements aux tout-petits

• La maman de Léon est malade



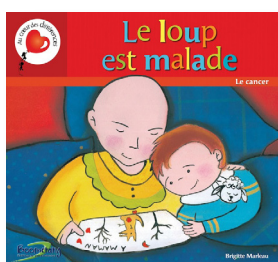
(Olga Dupré/Denis Walravens, Éditions Lulu.com, 2013).

Ce livre raconte l'histoire de Léon, un petit girafon dont la maman souffre d'un cancer.

Les « + » : Un livre simple, coloré et ludique pour aborder la maladie avec les plus petits. Dès 18 mois.

Nos conseils : La maman de Léon est malade, se soigne et guérit. Cette approche « simplifiée » pour convenir aux plus jeunes

peut laisser croire que le parent malade va forcément guérir. Préférez le mot « soigner » à « guérir ». Il est important de ne pas faire de fausse promesse à votre enfant : si l'on peut toujours soigner, on ne peut malheureusement pas toujours guérir.



• Le loup est malade

(Brigitte Marleau, Boomerang Éditions Au coeur des différences, 2010).

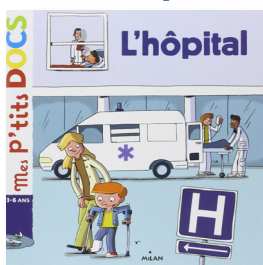
Ce livre aborde avec beaucoup de délicatesse le cas d'un petit garçon dont la vie change lorsqu'il apprend que sa maman a un cancer.

Les « + » : Ce livre permet d'aborder les émotions que l'enfant peut ressentir lorsqu'un de ses parents est malade (l'inquiétude, la tristesse mais

aussi la colère) ainsi que les changements dans la vie quotidienne (parents moins disponibles, fatigués...) et la manière d'y faire face ensemble.

Nos conseils : Certains passages peuvent laisser penser qu'il faut être fort et se battre pour aller mieux. Le risque est que l'enfant croit qu'il ne s'est pas assez battu, que son parent n'a pas été assez fort si ce dernier ne guérit pas. Ne renforcez pas cette idée et insistez plutôt sur l'importance du soutien au sein de la famille.

Le livre pour « expliquer » l'hôpital



• Mes ptits docs « L'hôpital »

(Stéphanie Ledu, Éditions Milan Jeunesse, 2009).

Un petit livre richement illustré parfait pour découvrir l'hôpital, ce que l'on y fait et la manière dont les malades sont soignés.

À partir de 3 ans.

■ Une aide ludique pour parler de ce que l'on ressent, de ses peurs et pour se détendre seul ou en famille

• Dis maman...

(Anne de La Brunière, Sarah Dauchy et Savine Pied, Nane Éditions, 2012).

Une maman et ses enfants imaginent ensemble et partagent en rêve le chemin pour grandir... Une histoire pour aborder avec tendresse une des grandes questions de l'enfance, qui se pose pour tous mais qui résonne encore plus fort quand l'un des parents est malade. Ce livre n'aborde pas directement la question du cancer ou de la mort mais traite de la crainte d'être séparé, de l'échange et de la transmission parents-enfants. Invitation au dialogue, un bel album à lire à deux, avec des pages à compléter/personnaliser pour se l'approprier. À partir de 3 ans.



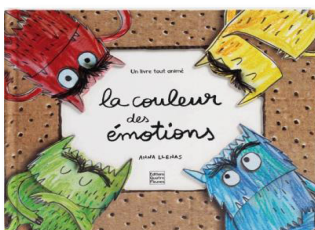
• Kit de discussion : « Au secours, kit de discussion pour désamorcer toutes ses peurs » (Minus Éditions).

Un petit jeu de cartes à sortir en famille pour parler de « ce qui fait peur » et se rendre compte qu'on a finalement tous peur de quelque chose. Indirectement, grâce à certaines questions « ouvertes », il peut aider les parents à aborder de manière ludique avec leur enfant leurs craintes par rapport à la maladie.



• « La couleur des émotions » (Anna Llenas, Éditions Quatre Fleuve)

Un superbe livre animé pour découvrir ses émotions et mettre des mots sur ce que l'on ressent. Dès 3 ans.



• « Calme et attentif comme une grenouille »/La méditation pour les enfants... avec leurs parents »

(Eline Snel, Éditions Les Arènes, 2012).

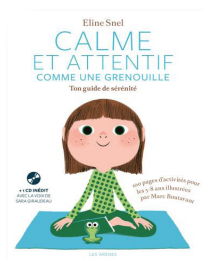
Un livre + un CD pour apprendre à faire attention à ce que l'on ressent, se détendre, gérer ses émotions... Véritables boîtes à outils pour les parents, apportant des conseils, et suggérant des exercices à faire au quotidien pour prendre conscience de ses émotions, se calmer, prendre du recul et apprécier l'instant présent... Pour toute la famille !



• « Calme et attentif comme une grenouille/Ton guide de sérénité »

(Eline Snel, Éditions Les Arènes, 2017).

Et depuis peu, il existe un livre d'activités pour se détendre et être plus serein ! Dès 5 ans.



■ Pour parler de la mort à un enfant

• Les questions des tout-petits sur la mort

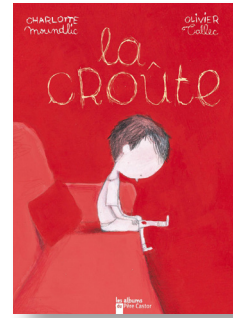
(Marie Aubinais, Éditions Bayard Jeunesse, 2010).

Des réponses par la fiction expliquent aux tout-petits pourquoi la mort existe, comment on peut savoir quand on va mourir, pourquoi on vit si on meurt après et comment c'est après la mort. Une histoire illustre chacune des interrogations et permet d'amorcer le dialogue entre parents et enfants. À partir de 5 ans.



• La croûte

(Charlotte Moundlic, Éditions Père Castor-Flammarion, 2009).



Un petit garçon se réveille un matin et comprend que sa mère malade est morte dans la nuit. Il passe par divers sentiments, sa vie de tous les jours est bouleversée : il est en colère, n'arrive

plus à dormir. Et puis comment s'occuper d'un papa qui pleure et qui ressemble à un gant de toilette tout mouillé ! Un livre qui aborde avec subtilité la perte d'un parent et comment petit à petit la vie peut reprendre son cours...

À partir de 5 ans.

• Application "Parler du cancer avec Théo"

Application simple et interactive pour accompagner les parents à ouvrir le dialogue sur leur maladie et leur parcours de soins avec leurs enfants et répondre à leurs questions. Retrouvez-la sur le site de theo.roche.fr ou sur :



Des idées... à faire soi-même



- **Fabriquer un calendrier familial** à afficher dans la maison sur lequel on notera les absences du parent malade (hôpital, examens...) en les représentant par des dessins pour les plus jeunes.
- **Instaurer le rituel de la « météo intérieure »** : tous les soirs au repas ou avant de se coucher on dit et l'on note sur un carnet sa « météo intérieure » : un **soleil** pour « je suis heureux », de la **pluie** pour « je suis triste », des **nuages** pour « je me sens moyennement bien », un **orage** pour « je suis en colère »... On explique à tour de rôle « pourquoi on se sent comme cela » et on finit en notant une chose positive/agréable vécue dans la journée. Ce petit « rituel » permet aux enfants de prendre conscience de leurs émotions, de celles des autres et de se rendre compte que l'on peut vivre des bons moments malgré la maladie.

• Et bien sûr, ne pas hésiter à demander de l'aide !

Des psychologues/pédopsychiatres sont généralement présents dans les hôpitaux pour les malades mais également pour leurs proches. Certains hôpitaux proposent des dispositifs spéciaux pour les enfants (groupe d'informations). N'hésitez pas à vous informer auprès de la Ligue contre le cancer pour connaître les aides possibles près de chez vous.

www.ligue-cancer.net