

# 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 ?

En vous faisant confiance, en utilisant des mots simples mais juste 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.

### ■ Par conséquent

- 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.

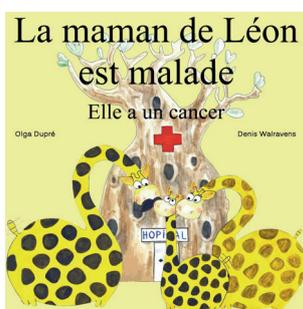
- Évitez les « images » et métaphores qu'ils pourraient interpréter à leur manière et préférez un langage simple et précis.

- 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

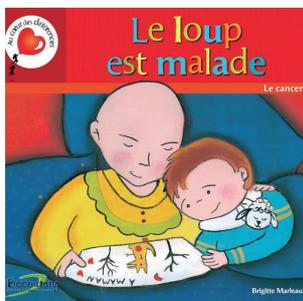


réaliste et des planches colorées et ludiques pour compenser la charge émotionnelle du sujet. À partir de 18 mois.

- **La maman de Léon est malade**

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

Ce livre raconte l'histoire de Léon, un petit girafon dont la maman souffre d'un cancer. De la découverte de la maladie, à la guérison en passant par les traitements qui feront tomber les taches de sa maman, le lecteur suit Léon à travers un texte simple mais



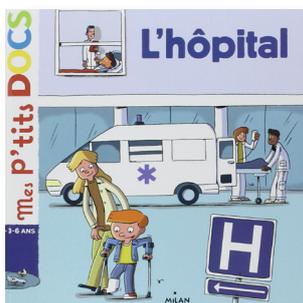
papa qui est près de moi. Ce livre aborde avec une infinie délicatesse le cas d'un petit garçon totalement désemparé face à la maladie qui frappe sa maman. Pour lui, tout a soudainement basculé le jour où sa maman a appris qu'elle avait un cancer. Une histoire tendre et émouvante pour aborder la maladie avec les enfants à partir de 4 ans.

- **Le loup est malade**

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

Avant que maman soit malade, avant qu'elle ait le cancer, tous les soirs, elle et moi chantions : « Promenons-nous dans les bois pendant que le loup n'y est pas ; si le loup y était, il nous mangerait ! » Mais depuis quelques semaines, c'est seulement

### ■ Pour « expliquer » l'hôpital



- **Mes p'tits docs « L'hôpital »**

(Stéphanie Ledu, Éditions Milan Jeunesse, 2009).

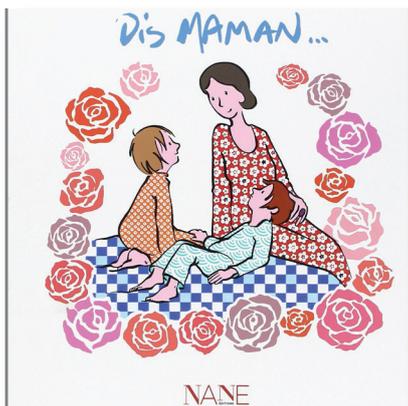
Un petit livre richement illustré parfait pour découvrir l'hôpital, ce que l'on y fait et la manière dont les malades sont soignés.

À partir de 3 ans.

**■ 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).

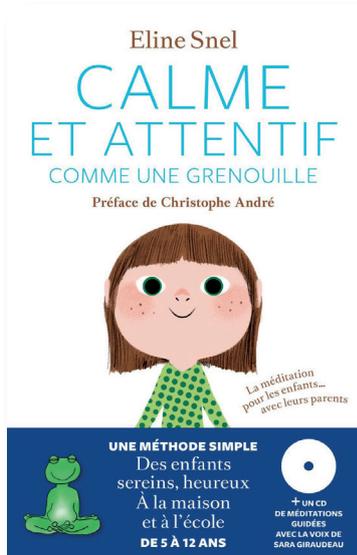
Un petit jeu de cartes à sortir en famille pour parler de « ce qui fait peur » et se rendre compte qu'on a finalement tous peur de quelque chose. Indirectement, grâce à certaines questions « ouvertes », il peut aider les parents à aborder de manière ludique avec leur enfant leurs craintes par rapport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



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

(Eline Snel, 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 !



**■ Pour parler de la mort**

**• 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.

*Fiche conçue avec les conseils du Dr Clémentine Lopez, Unité de Psycho Oncologie à l'institut Gustave Roussy de Villejuif.*

**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](http://www.ligue-cancer.net)