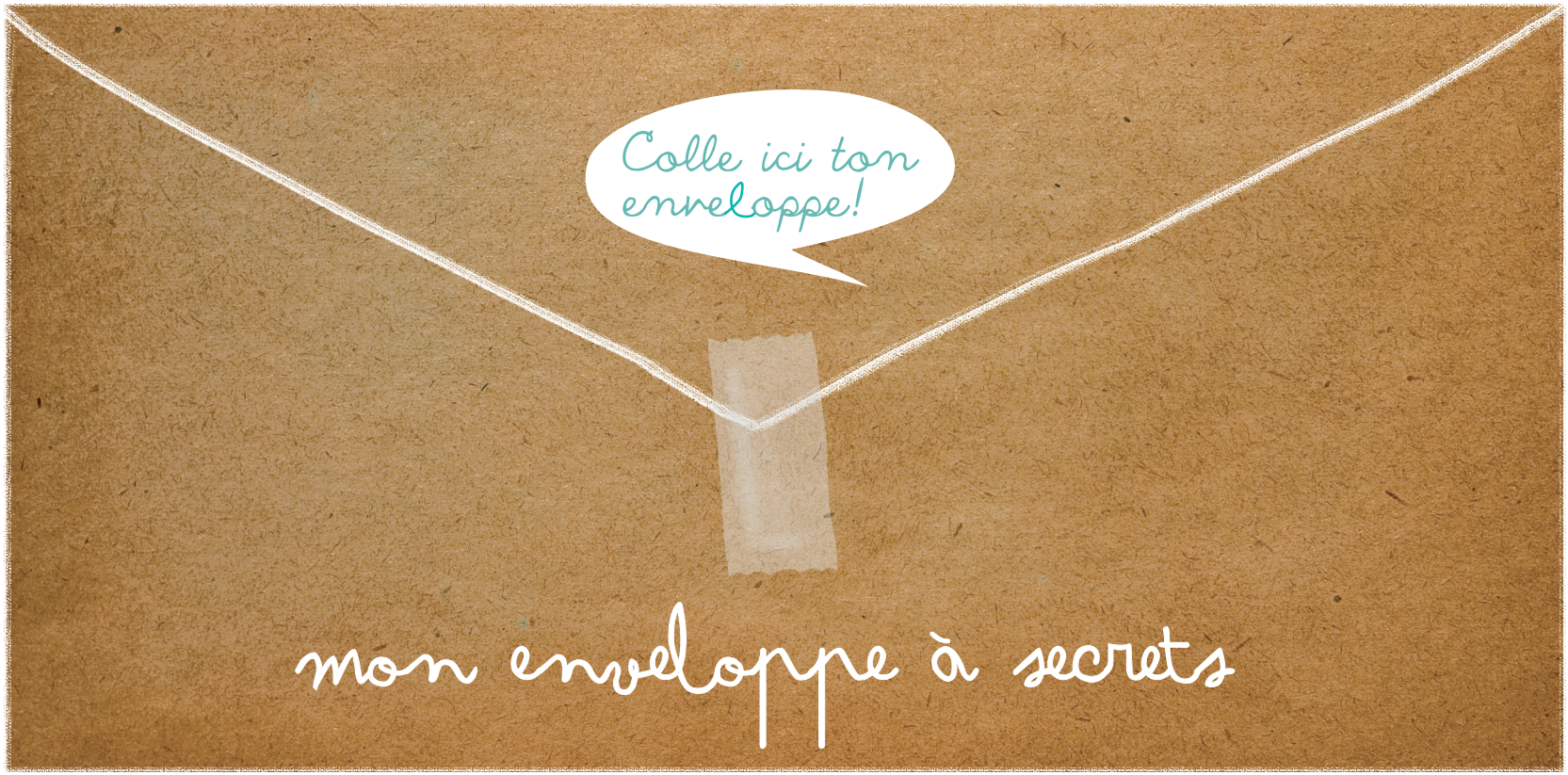
Dans ma vie, il y a...

CONCEPTION : VALÉRIE OLLIVIER
ILLUSTRATIONS : CHARLOTTE COTTEREAU


Colle ici ton enveloppe!
mon enveloppe à secrets

Dans ma vie, il y a...

CONCEPTION : VALÉRIE OLLIVIER
ILLUSTRATIONS : CHARLOTTE COTTEREAU

Un petit carnet proposé comme outil d'échange, de dialogue entre l'enfant et ses proches.

Ce carnet appartient à:

JE ME PRESENTE

Je m'appelle .....

J'habite

.....

.....

Je suis né(e)

... / ... / .....

Mon école

.....

Ma classe

.....

.....

Mes activités

.....

.....

.....

Je me dessine

Année .....

Les questions que tu te poses…

Dis-moi : c'est quoi le cancer ?

Quelques repères.

Le cancer expliqué aux enfants avec des mots simples

POUR SAVOIR, COMPRENDRE ET PARLER ENSEMBLE

c'est quoi une maladie ?

Notre corps est constitué, du plus grand au plus petit, d'organes et de cellules. Quand notre corps est malade, c'est qu'il ne fonctionne plus normalement.

et « le cancer » alors ?

Si une personne a le cancer, c'est qu'il y a un problème dans un de ses organes ou dans ses cellules.
Le corps se met à fabriquer des mauvaises cellules qui, simplement, ne devraient pas être là.
Une bosse ou une tumeur se met à grossir et la personne se sent mal.

comment on tombe malade du cancer ?

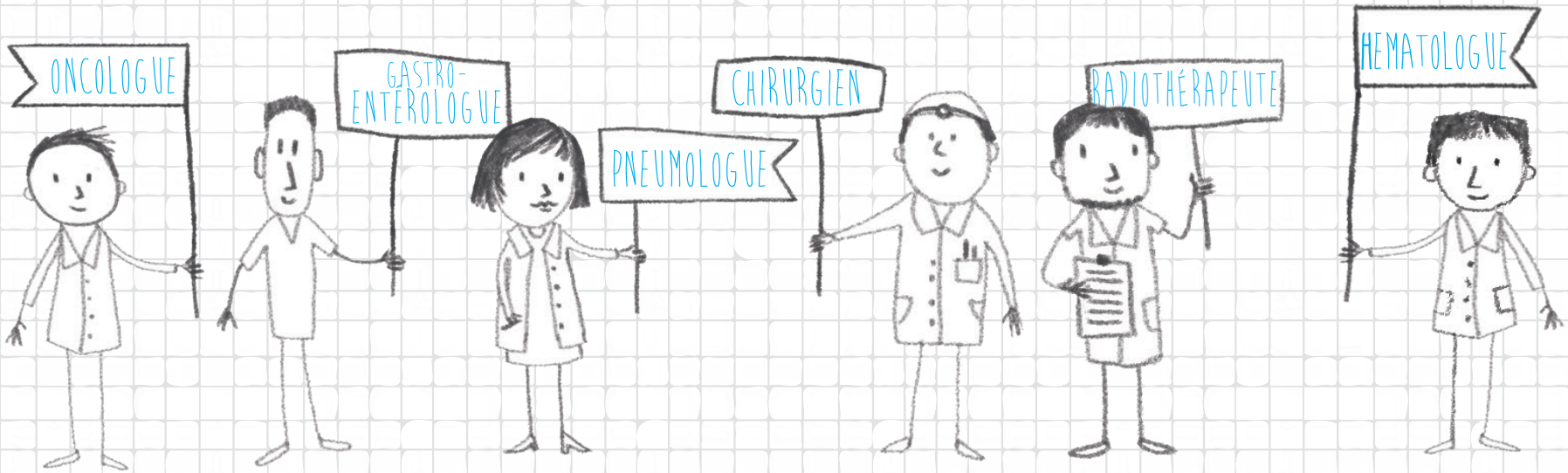
On ne sait pas pourquoi cette maladie survient mais ce n'est ni de ta faute, ni de celui qui est malade.

est-ce que ça se soigne ?

Pour les médecins, l'objectif sera d'arrêter ce mauvais fonctionnement pour soigner la personne malade. Différents moyens existent.

C'est le médecin qui va choisir le traitement qui conviendra le mieux en fonction de la personne et de la maladie.

Le cancer ne sera pas le même d'une personne à une autre. Les médecins qui s'occupent des personnes porteuses de cette maladie peuvent avoir des noms différents et compliqués, en fonction de leur spécialité.



Le plus important à savoir pour toi, c'est que tout le monde à l'hôpital travaille ensemble pour soigner ton parent.

et comment ça se soigne?

Pour traiter la maladie, il est parfois nécessaire d'enlever les cellules malades du corps. C'est la chirurgie.

D'autres moyens existent, on peut trouver :

La chimiothérapie:

La personne atteinte du cancer doit parfois prendre des médicaments et un de ces médicaments est la chimiothérapie. Le médicament travaille dur dans le corps pour détruire le cancer; ce qui peut fatiguer ou donner envie de vomir.

Il peut arriver que la personne perde ses cheveux, elle peut porter un foulard, une perruque ou même rien du tout, c'est elle qui choisit!

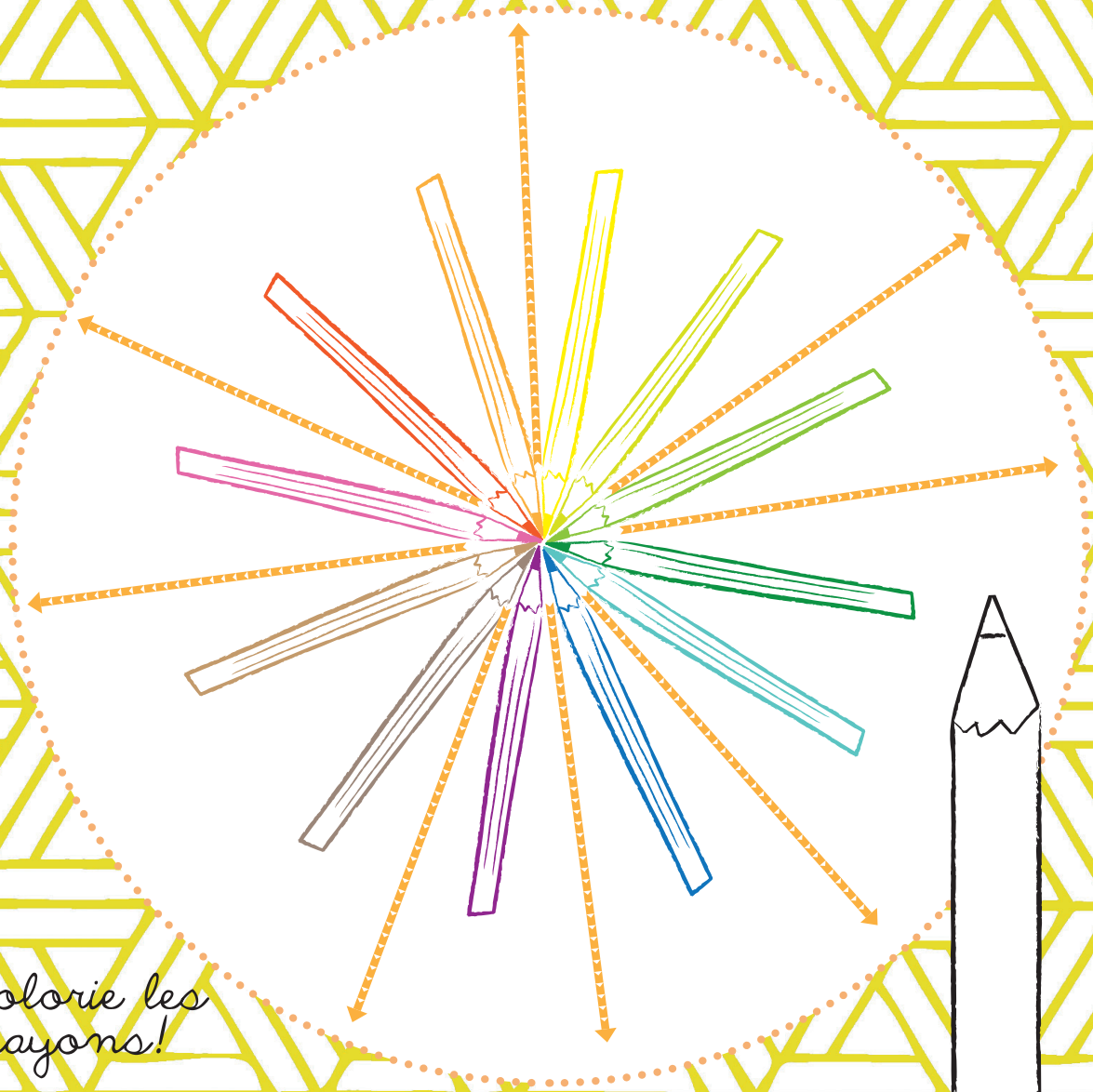
La radiothérapie:

C'est une machine qui tourne autour de la personne malade. Des rayons invisibles qui ne font pas mal sont envoyés sur les cellules que l'on doit soigner.
Le traitement de radiothérapie se fait tous les jours.

Parfois, la personne peut avoir des rougeurs au niveau de l'endroit soigné et être fatiguée par beaucoup de trajets en voiture pour son traitement.

Toi, pendant son traitement, tu peux rester proche d'elle comme d'habitude.

Mon cahier à compléter



Colorie les crayons!

MON UNIVERS

Dessine toi avec ta famille et colorie ton monde...

COAT CORD
LAYOUT ON 36" MATERIAL
ALL SIZES
THE POPPY TIERS ON ONE LAYOUT
ARE NOT INCLUDED IN PATTERN
10

Moi !

Mon animal préféré

Mes jeux préférés

Mon sport

Ma couleur préférée

Mon chanteur, ma chanteuse préférée

Ce que j'aime

Ce qui me fait peur

Mon plus mauvais moment

Ce que je n'aime pas

Ce qui me rend heureux

Mon meilleur moment

Quelle personne de ton entourage est malade ?

Comment s'appelle-t'elle ?

.....

Qui est -elle pour toi ?

.....

Tu peux te dessiner avec elle

Ce que vous aimez faire ensemble

.....

.....

.....

Depuis combien de temps la maladie est-elle arrivée ?

.....

.....

Comment ça a commencé ?

.....

.....

TOI, TON ECOLE, TES COPAINS...

En quelle classe es-tu? .....

Comment s'appelle ton maître ou ta maîtresse?

.....

Est-ce qu'il ou elle sait
que .....est malade?

.....

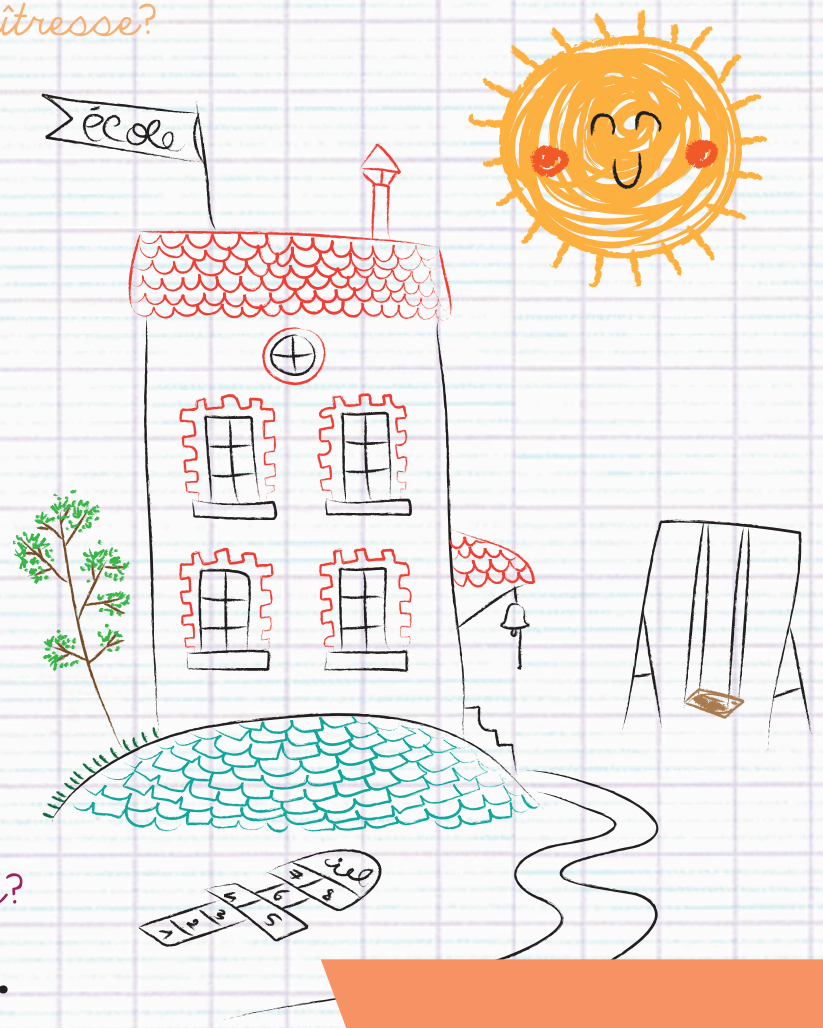
Aimerais-tu que quelqu'un en parle
avec lui (elle) ?

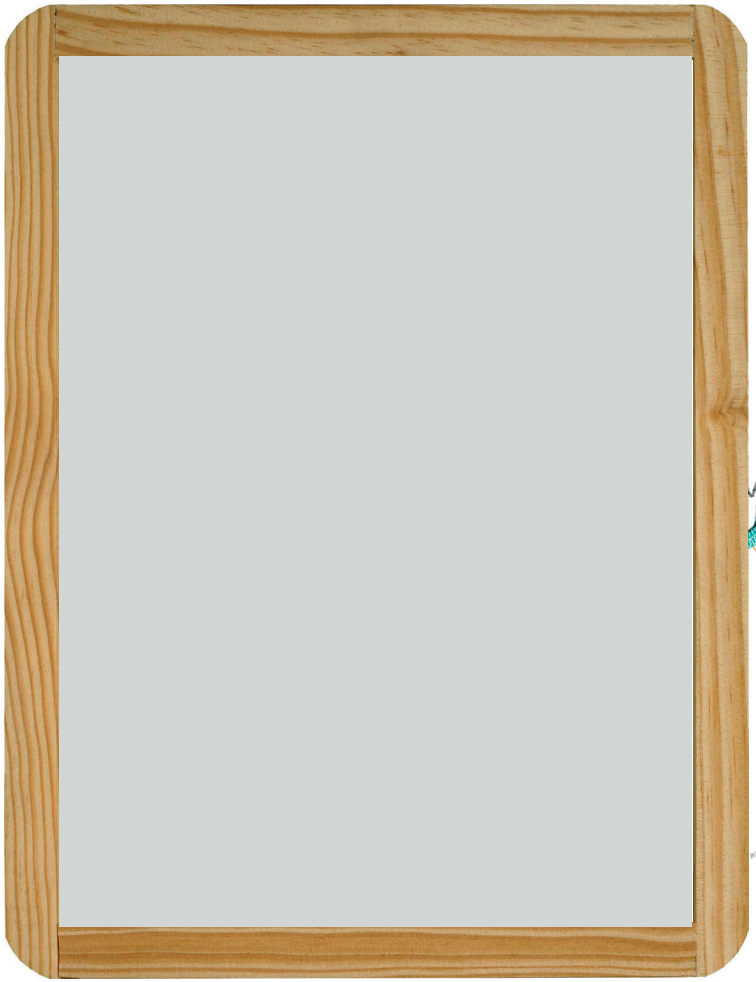
.....

Qui?.....

As-tu parlé de la maladie
de.....avec d'autres personnes?

.....





Ecris sur cette ardoise la liste de tous les copains , copines , adultes avec qui tu peux parler de la maladie.

Qui peut t'aider à en parler?

.....

.....

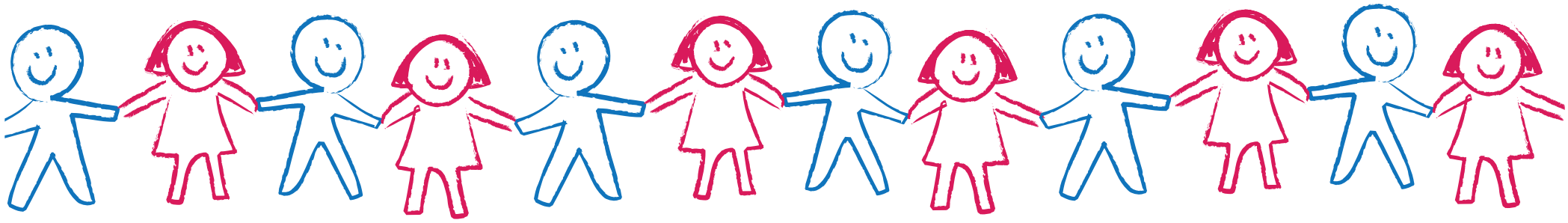
Qu'est ce que j'ai envie de dire à mes copains copines?

.....

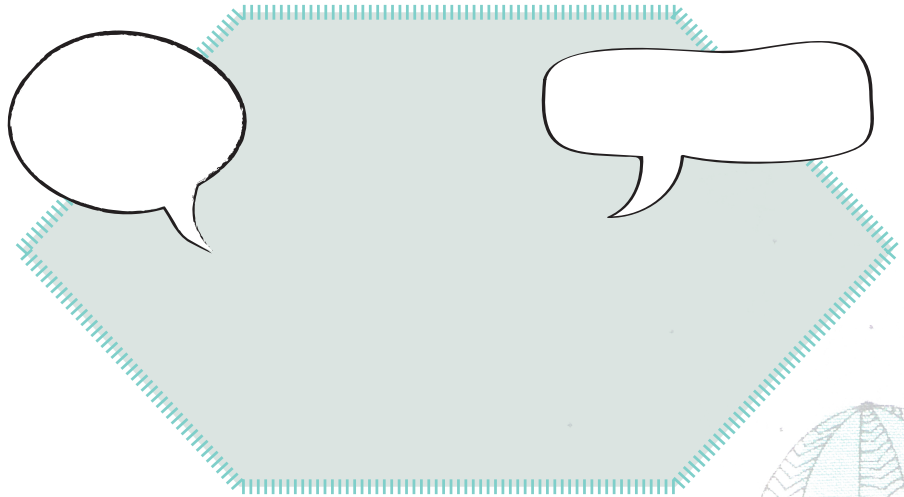
.....

.....

.....



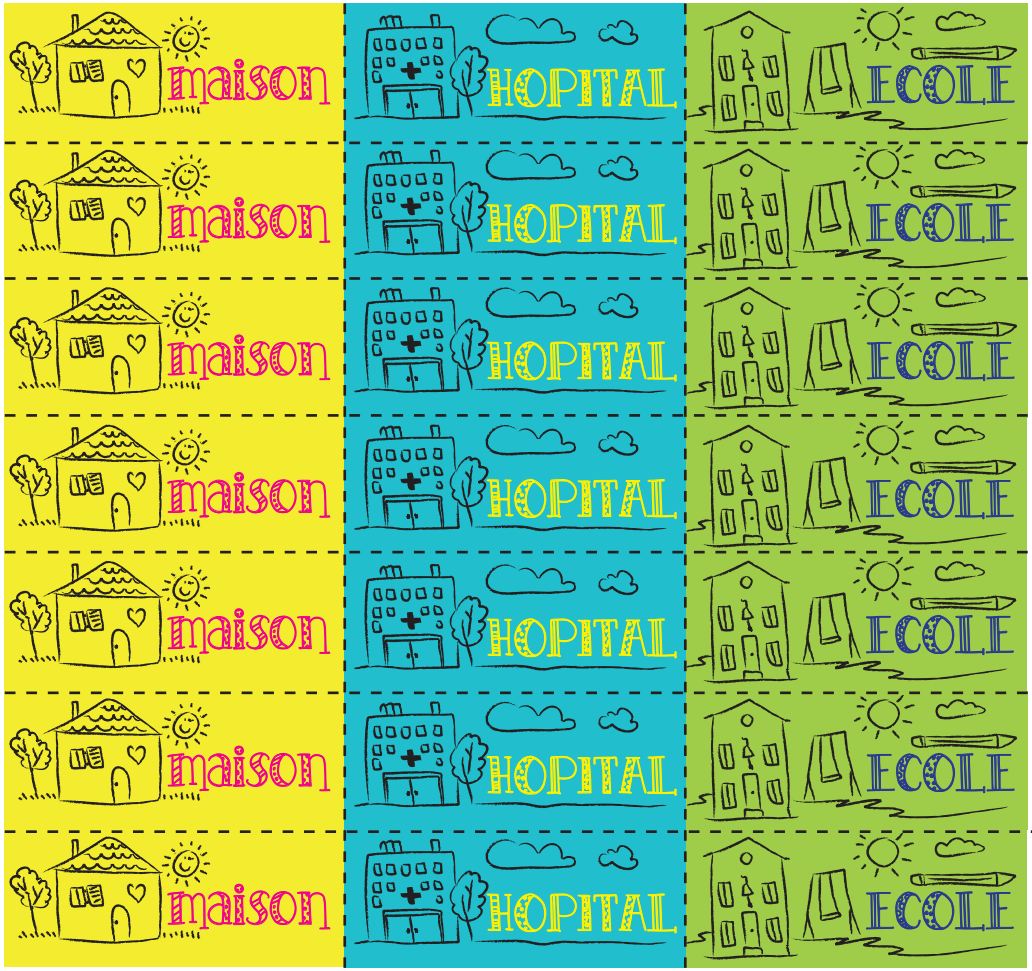
Dessine ou raconte comment tu as su que .....était malade



L'hôpital, la maladie, les soins.

	MOI	.....
lundi		
mardi		
mercredi		
jeudi		
vendredi		
samedi		
dimanche		

TON/ TA.....VA ÊTRE SOIGNÉ (E) POUR SA MALADIE PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. POUR T'AIDER À TE SITUER DANS LE TEMPS, INDIQUE QUELQUES REPÈRES.



Découpe les vignettes et colle les (avec de la pâte à fixer), sur les cases du calendrier de la semaine.

Raconte ce qui se passe pendant que.....est soigné (e).

Tu peux dessiner un moment en famille

Les changements pour elle / lui ?

.....

.....

.....

.....

Et pour toi ?

.....

.....

.....

.....

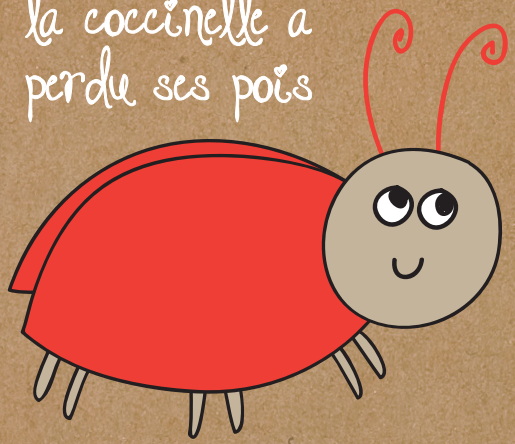
Si tu es venu à l'hôpital voir.....

Raconte ou dessine le souvenir de cette visite

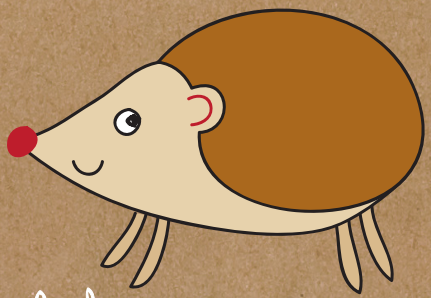
UN ANIMALIER UN PEU BIZARRE...

le tigre ses moustaches

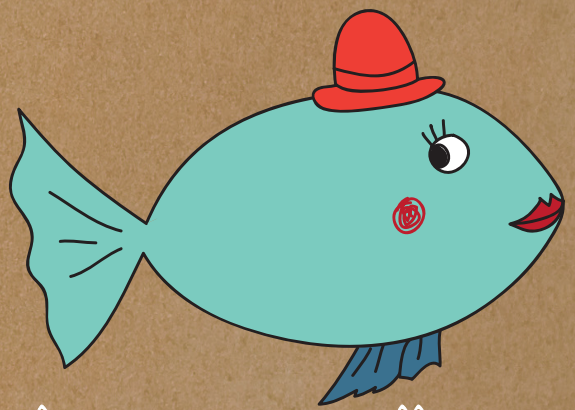
la coccinelle a perdu ses pois



la girafe ses tâches



le hérisson ses pics

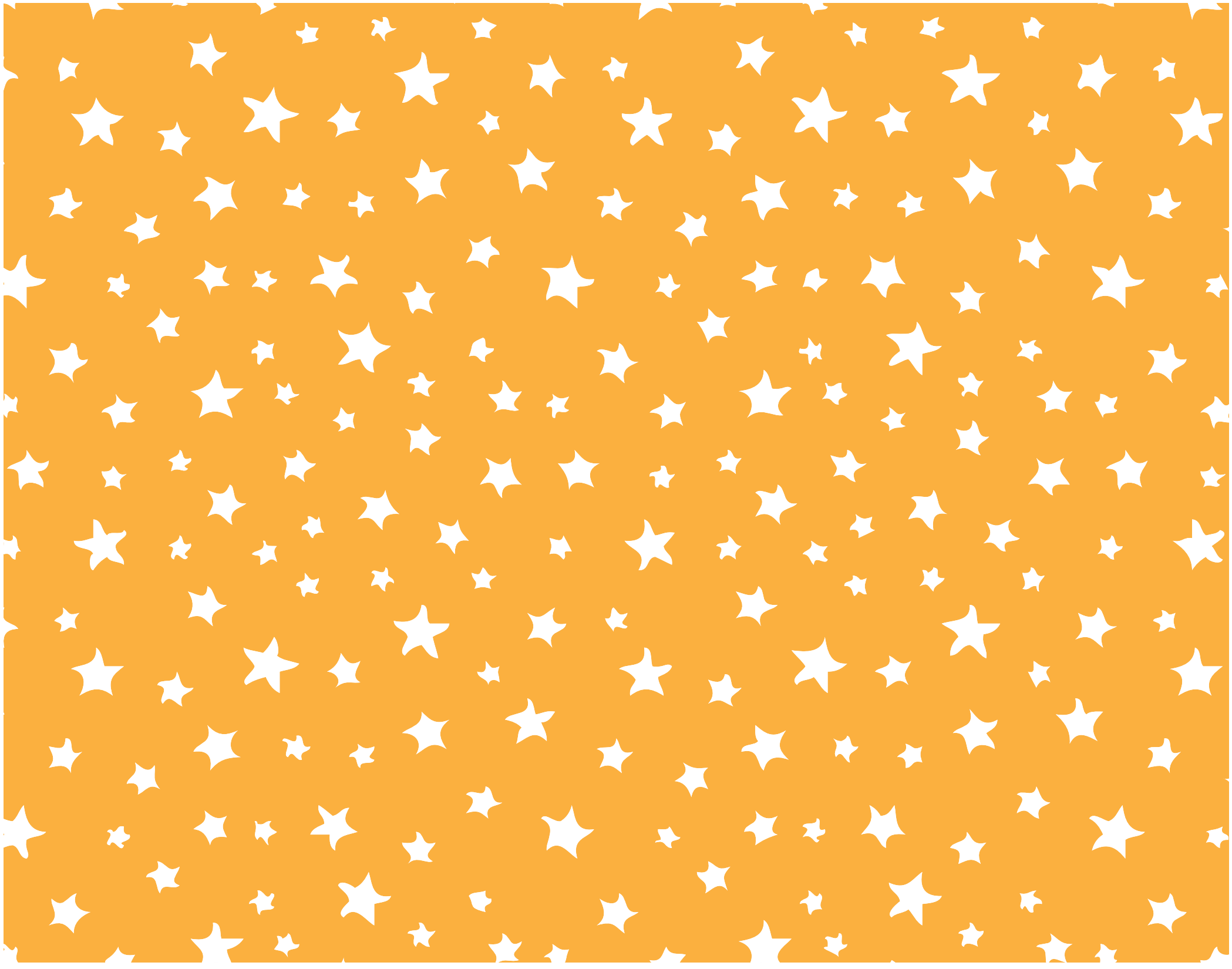


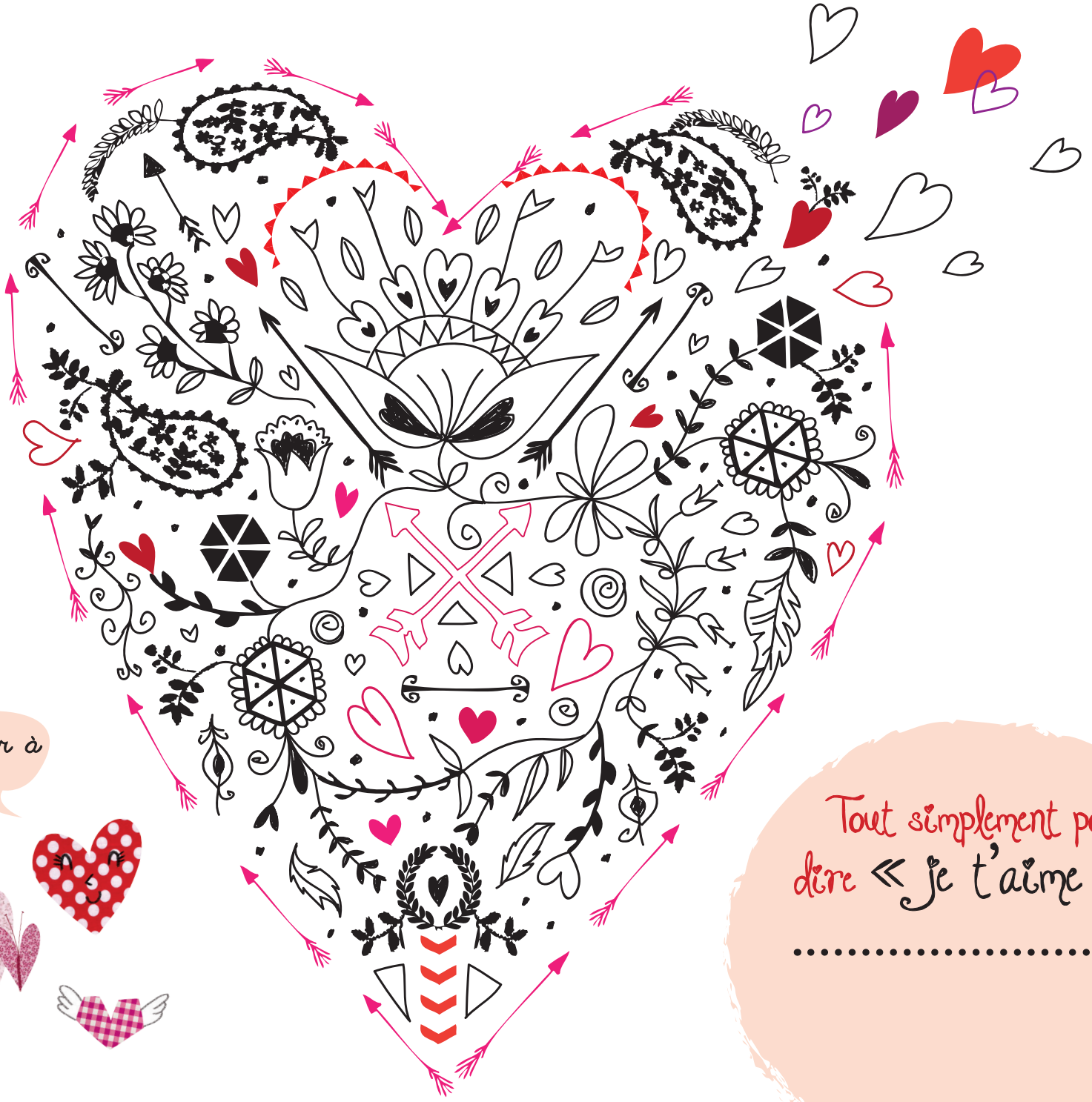
le poisson ses écailles

Redonne leur une apparence ordinaire en quelques coups de crayons

Ce que je fais à la maison pour aider un peu

Si.....a changé physiquement, il/elle aura sans doute trouvé des petites astuces pour s'y adapter.





Un joli coeur à colorier!

Tout simplement pour dire « je t'aime » à

.....

Mes émotions

Dessine-toi quand tout va bien

Dessine-toi quand ça ne va pas

je raconte

L'IMAGIER DES SENTIMENTS

Petits trucs et astuces pour parler de ce que l'on ressent.

JOYEUX(SE)

TRISTE

EN COLÈRE

FORT(E)

FATIGUÉ(E)

INQUIET(E)

JE NE SAIS PAS

RASSURÉ(E)

LE BONHEUR

LE BONHEUR C'EST A LA FOIS GRAND ET MINUSCULE. FAIS UNE LISTE POUR TE DONNER UNE IDEE...

1- Le bonheur de sentir le chocolat chaud et les tartines grillées.

2-Le bonheur de savoir enfin s'habiller tout seul.

3- Le bonheur de retrouver ses copains et copines à l'école.

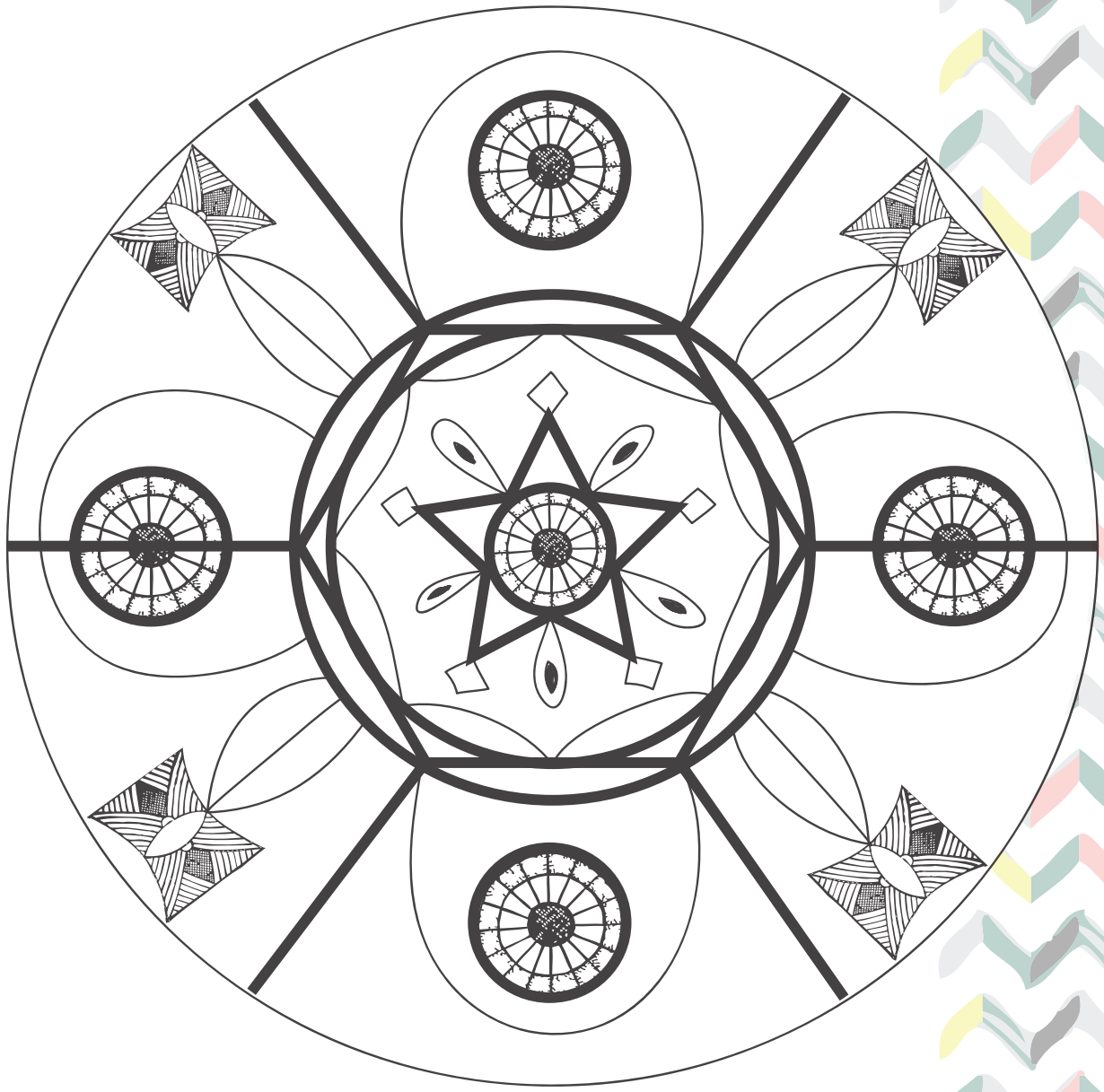
4-Le bonheur de retenir sa poésie par coeur.

5- Le bonheur de faire un château de sable même en plein hiver.

IL PARAIT QUE LE BONHEUR SE CULTIVE!

À toi de raconter ou dessiner un petit ou grand bonheur.

POUR S'OCCUPER,
UN JOLI MANDALA À COLORIER



POUR LES COSTAUDS, UN MANDALA UN PEU PLUS BALAISE!

Découpe ta carte postale

Et écris lui un petit mot!

UNE CARTE POSTALE POUR .....QUI EST MALADE

Un joli dessin
à colorier

Mes plus jolis dessins

Un moment que
je veux raconter

Parce que dans la vie nous ne sommes pas des super-heros

IL NOUS ARRIVE A TOUS D'AVOIR LE COEUR GROS

Et de garder ça au fond de soi...

Parler de tes petits et grands tracas te permettra peut-être de te sentir moins seul.

Des psychologues peuvent te recevoir et t'aider à comprendre ce qui se passe pour toi.

c'est quoi un psychologue ?

On peut rencontrer un psychologue quand :

- on s'inquiète ou qu'on se pose des questions.
- quand les difficultés nous font de la peine et nous donne du chagrin.
- qu'on n'arrive plus à dormir, qu'on n'a plus envie d'aller à l'école, de jouer avec ses copains….

Les motifs pour consulter peuvent être très variés et dépendre de chacun.

à quel moment consulter ?

Le psychologue est une personne dont le métier est d'aider les gens adultes et/ou enfants.

Dans la vie, tout le monde peut avoir des soucis. Parler de ce qu'on ressent, de ce qu'on vit permet de mieux comprendre les choses, de réfléchir sur ce qui se passe et comment on peut faire avec.

où les rencontrer ?

Dans le service où est soigné ton proche, il y a des psychologues qui travaillent avec les médecins et les autres soignants. Ils sont disponibles pour en parler avec toi ou tes parents.

Des psychologues travaillent aussi dans d'autres lieux par exemple les centres médico-psychologiques ou en ville…

comment ça se passe ?

C'est un temps d'échange où le psychologue va prendre le temps de te connaître et de comprendre ce qui se passe pour toi dans ta vie.
Pour t'aider à parler il peut te proposer de dessiner ou de jouer.

Tu peux venir rencontrer le psychologue seul ou accompagné. Il peut te recevoir une ou plusieurs fois. Ensemble, vous décidez des prochaines rencontres.

Paroles d'une enfant

« COMMENT TU AS EU CONNAISSANCE DE LA POSSIBILITÉ DE RENCONTRER QUELQU'UN POUR T'AIDER ? »

« Avant quand maman n'était pas malade, elle allait déjà voir une psychologue mais je ne savais pas comment cela s'appelait. Quand elle est tombée malade, elle m'a dit : Est ce que cela te dirait d'aller voir une psychologue ? Comme moi pour parler, pour dire ses sentiments, pour dire ce que l'on a dans le cœur. Je lui ai dit que cela pourrait être pas mal... En fait j'ai adoré et je continue à voir une psychologue encore ».

« POURQUOI TU PENSES QUE TU AS EU BESOIN DE RENCONTRER UNE PSYCHOLOGUE ? »

« Parce que je ne peux pas forcément tout dire à Maman. J'ai le sentiment qu'on peut parler ensemble. On parle même beaucoup mais il y a des trucs ... ce qui se passe dans ma vie, à l'école, tout ça . Je ne peux pas tout lui dire. Donc le dire à quelqu'un d'autre qui ne connaît pas ma vie et qu'on ne connaît pas, je trouve ça bien».

« AVEC LE RECUL, AVEC LE TEMPS QUI A PASSÉ, QU'EST CE QUE TU RETIENS DE CE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ? »

« Je retiens qu'il faut aller en voir un / une. Ça aide vraiment en fait. Faut pas rester à rien dire, à tout laisser dans son cœur. Faut parler et dire les choses ».

« SI TU DEVAIS AIDER UN ENFANT QUI VA LIRE TON TÉMOIGNAGE DANS CE CARNET, QU'EST CE QUE TU VOUDRAIS LUI DIRE QUI LUI DONNERAIT ENVIE DE RENCONTRER UNE PSYCHOLOGUE ? »

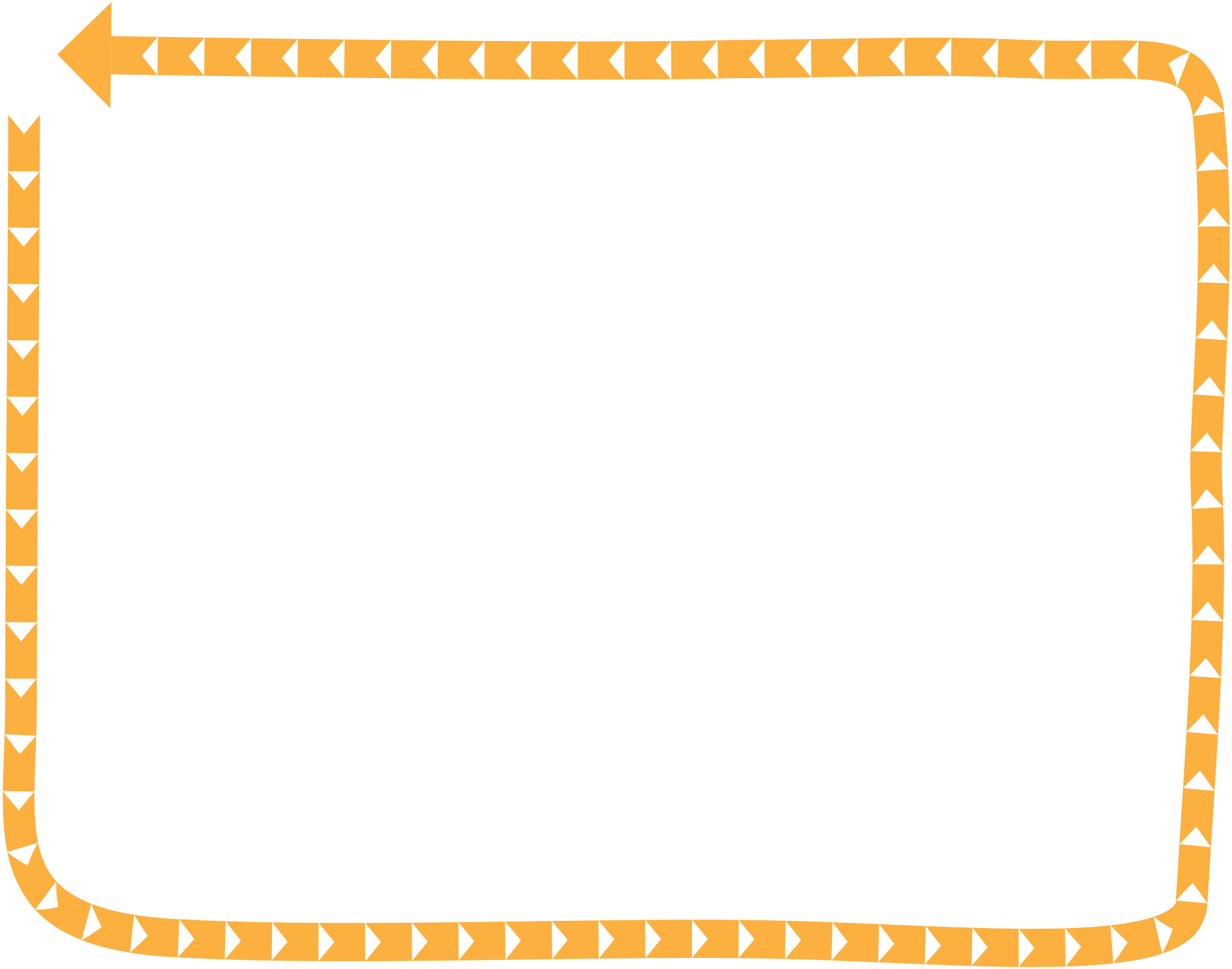
« Au début, tu as un petit peu peur, tu te demandes ce qui va se passer. Quand tu ressors tu as dit tout ce que tu avais sur le cœur et, moi, ça m'a vraiment fait du bien.

Ça fait comme un rinçage de cœur ! »

Merci Yolande pour ton témoignage apporté aux autres enfants!

YOLANDE, 9 ANS, CE2

mon recueil à
dessins et à textes



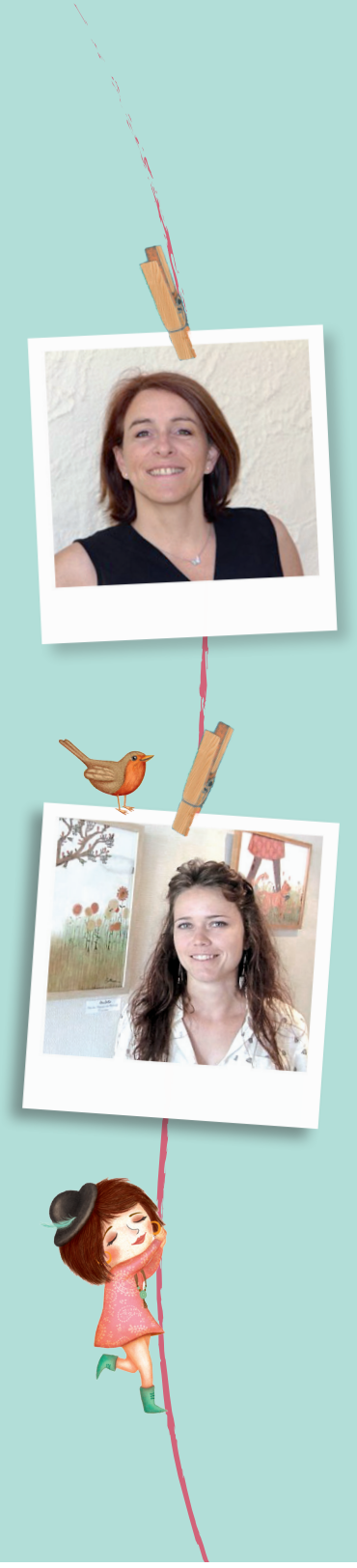
L'initiatrice du projet

Valérie Ollivier, Psychologue clinicienne à l'Unité de Psycho-Oncologie. La trame de ce livre s'est construite à partir de son expérience à l'hôpital, des rencontres avec les parents, leurs enfants et des collaborations avec les différents professionnels avec qui elle travaille au quotidien.

L'illustratrice

Charlotte Cottereau dessine depuis l'enfance et son désir d'associer sa passion avec son métier s'est accentué au fil du temps. Elle suit son petit bonhomme de chemin avec en tête l'envie de faire rêver les enfants grâce à ses illustrations. Inspirée aussi bien par le passé que par le monde qui l'entoure, elle essaie d'apporter une touche d'authenticité et de caractère par un imaginaire chargé de souvenirs.
Elle aime se lancer dans de nouvelles aventures. Avec enthousiasme, elle a répondu à ce projet pour aider les professionnels de santé à rejoindre l'enfant dans son univers.

Contact : cottereau.charlotte@gmail.com
Site : http://cottereaucharlotte.wix.com/cottereau-charlotte



Le Groupe de travail pluridisciplinaire

Des professionnels de santé du Centre Hospitalier Départemental de Vendée ont permis la réalisation de ce travail, et plus particulièrement:

Dr Frank Priou
Médecin Oncologue

Dr Thomas Cuvier
Médecin Assistant
Service d'Onco-Hématologie

Anne Moinardeau
Infirmière

Lucie Gazeau
Infirmière

François-Xavier Rigaudeau
Infirmier

Hélène Luttiau
manipulatrice du service
de Radiothérapie

Claire Deborde
Assistante sociale

Karine Bonnet
Psychologues cliniciennes
Unité de Psycho-Oncologie

Catherine Micheneau
Psychologues cliniciennes
Unité de Psycho-Oncologie

Nathalie Turpin-Bodin
Cadre coordonnateur

Clémentine Lamargue
Responsable qualité

En collaboration avec le Centre de Coordination en Cancérologie.

Merci Charlotte pour nous avoir permis de rejoindre l'enfant dans son univers pour, tous ensemble, parler du cancer.

Merci aux enfants et aux parents rencontrés à l'hôpital qui témoignent qu'une parole juste est possible.

Merci à tous ceux qui ont soutenu la réalisation de ce projet.

Valérie Ollivier

Merci à Valérie et à l'équipe du 3C, pour m'avoir sollicitée afin de contribuer, par mes illustrations, à la réalisation de ce beau projet.

Charlotte Cottereau

Achevé d'imprimer sur les presses de l'Imprimerie Graphique de l'Ouest (Vendée) en octobre 2024.

L'arbre des pensées

La parution de ce carnet et sa distribution ont été possibles grâce au soutien institutionnel de Pfizer

3C Vendée
Centre de Coordination en Cancérologie

centre hospitalier départemental
Vendée

Pfizer

PP-UNP-FRA-4044

Pact Onco

la Vie AUTOUR

Un voyage dans l'histoire des enfants confrontés à la maladie d'un parent.

Pour que ce voyage ne se fasse pas en solitaire et qu'ensemble :
Parents, enfants et professionnels nous puissions...

Echanger dire **parler** expliquer

RACONTER Penser DESSINER ***écrire***

Un livre dédié aux enfants et aux parents confrontés au cancer.

Une réalité expliquée avec des mots simples suivi d'un petit carnet où l'enfant est invité à raconter son quotidien.

Un livre pour en parler.