



- Citation
- Témoignage
- Le phénomène
- Les clés pour rebondir
- Des pistes de mieux-être



Comment en parler aux enfants ?



« Les enfants ne vont pas bien si on ne leur dit pas la vérité. Les mensonges les tourmentent, de la même manière qu'ils nous tourmentent, nous, les adultes. »

TÉMOIGNAGE

Henning MANKELL

« Avec mon mari nous ne savions pas comment aborder ce sujet avec les enfants. Les premiers jours après l'annonce, on reportait tout le temps au lendemain car j'avais peur de me mettre à pleurer devant eux.

Le médecin nous a alors mis en contact avec une psychologue, qui nous a donnée quelques pistes et nous a permis d'apaiser la culpabilité que je pouvais ressentir, et aussi les angoisses qui commençaient à tourner en boucle dans ma tête. Après la deuxième consultation je me suis sentie

prête pour leur annoncer cette nouvelle. Sur les conseils de la psychologue nous avons préféré leur annoncer le matin plutôt que le soir, pour ne pas les laisser avec cette information avant qu'ils aillent au lit. Ils n'ont pas réagi comme je le pensais, ils ont bien entendu la vérité, et l'après-midi nous sommes allés dans une fête foraine avec eux. Nous avons passé un super moment, et je me sentais vraiment bien, car tellement libérée d'un poids qui m'accompagnait tous les jours précédant cette journée.»

Anita, 42 ans.

Le phénomène

Bien sûr, nous voulons tous mettre nos enfants à l'abri des épreuves. En tant que parents nous souhaitons même les protéger de tout. Mais souvenons-nous que nous-mêmes, pendant notre enfance, nous avons parfois traversé des moments difficiles. Les épreuves nous « forment », tout comme les bons événements que nous rencontrons au cours de notre vie. Même si elles nous laissent parfois des cicatrices, elles nous construisent elles aussi, et nous ont fait devenir tels que nous sommes aujourd'hui.

Il n'est pas rare que les parents se sentent coupables d'avoir à annoncer que papa ou maman est malade. Il s'agit là en fait d'une culpabilité mal placée, car si nous regardons le problème en face, jamais nous n'aurions choisi délibérément de tomber malade, et encore moins de tourmenter nos enfants. Mais qu'on soit enfant ou adulte, on a toujours bien plus peur de ce que l'on ne voit pas, et donc de ce qui nous est caché. Car notre imagination amplifie toujours les faits, et bien souvent les rend plus anxiogènes qu'ils ne le sont en réalité.



Les clés pour rebondir

- 1| Attendre d'avoir quelques éléments de réponses positifs à pouvoir fournir aux enfants avant de leur expliquer la situation : la date du début du traitement, par exemple.
- 2| Leur parler au présent : Papa ou maman a un cancer, papa ou maman décide de se soigner, le docteur lui donne des médicaments pour combattre la maladie... Tout ce qui porte sur le futur est incertain, que l'on soit malade ou non. Les enfants sont bien plus connectés avec la réalité du présent que nous le sommes en tant qu'adultes.
- 3| Répondre à leurs questions, au fil du temps, plutôt que tout leur dire d'un seul coup. Contrairement à ce que pensent les adultes, leurs préoccupations ne sont souvent pas les mêmes que les vôtres.



RÉFÉRENCES

- « Savoir attendre », François Roustang, Odile Jacob, 2006
- « Je suis une idée », G. Di Falco, Incipit en W, 2016
- « La réalité de la réalité », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1978
- « Faites vous-même votre malheur », Paul Watzlawick, Éditions du Seuil, 1984

Des pistes de mieux-être

○ Pour parvenir à éradiquer un éventuel sentiment de culpabilité, il est important de se rappeler en premier lieu qu'il s'agit là d'une culpabilité « déplacée ». Elle n'est pas justifiée puisque, bien évidemment, nous ne souhaitons pas volontairement faire du mal à nos enfants. Travailler sur ce sentiment est important, car il peut nous séparer bien vite de ceux qu'on aime alors qu'on aimerait se rendre disponible pour eux. Si vous ne parvenez pas à lâcher-prise avec ces pensées « toxiques », il peut alors être utile de prendre quelques consultations avec un psychologue. Il pourra sans doute vous emmener vers un chemin plus apaisé.

○ Rappelons-nous aussi que nous ne sommes pas dans la tête des autres, même des plus proches. Lorsque nous anticipons quelle pourrait être leur réaction, nous projetons en fait sur nos enfants l'amplitude de nos propres angoisses. Mais si leur comportement vous inquiète, n'hésitez pas une fois de plus à consulter un psychologue pour enfants ou pédopsychiatre. Il ne faut souvent pas grand' chose pour débloquer la situation.



CRÉDITS

Rédaction : Giacomo DiFalco, psycho-oncologue
 Coordination technique : Nadia Belehssen
 Conception graphique : Cécile Formel
 Illustrations : Frédéric Levy

Les informations apparaissant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de l'auteur qui s'est exprimé de manière totalement indépendante sur la base de références bibliographiques et de son expérience.

Société éditrice : Global Média Santé, 314, Bureaux de la Colline
 1, rue Royale - 92213 Saint-Cloud Cedex (01 55 62 68 00)