C. Vivre pleinement l'instant présent et créer des souvenirs en famille

La maman d'Emma lui explique qu'en regardant bien, elle peut trouver de la magie partout autour d'elle.

Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?

Peux-tu partager un moment magique vécu cette semaine ?

La phrase « la magie peut être partout » incite à vivre pleinement l'instant présent. Est-ce que vous pratiquez en famille des activités de pleine conscience ? Voici quelques activités qui conviennent également aux enfants :

LA MARCHE

Sortez marcher en pleine conscience ou pratiquez cet exercice assis sur un perron ou un banc. Portez attention aux sons, vues, odeurs, et sensations autour de vous.

LA CHASSE AUX TRÉSOR

Pour une variante avec les enfants, organisez une chasse aux trésors en pleine conscience à la maison pour trouver des objets qu'ils aiment entendre, voir, sentir, toucher ou goûter.

LES ÉTIREMENTS ET LE YOGA

Faites des étirements amusants en laissant vos enfants inventer des poses, ou regardez ensemble une vidéo de yoga adaptée aux enfants.

L'IMAGERIE MENTALE GUIDÉE

Essayez l'imagerie mentale guidée, idéale pour calmer les enfants inquiets ou faciliter leur endormissement (il existe de nombreuses vidéos consultables gratuitement).

LE JOURNAL DE GRATITUDE

Tenez un journal de gratitude : chaque jour, notez ou dessinez les choses positives de votre journée



Emma et sa famille imaginent ramasser des pierres sur une autre planète. L'une d'elles, ordinaire à l'extérieur, révèle de magnifiques cristaux à l'intérieur.

Te souviens-tu d'un beau moment que nous avons passé ensemble depuis que j'ai un cancer ?



__Conseil__ : Rappelez aux enfants que des instants heureux peuvent coexister avec des émotions difficiles. Ils ont le droit de rire et de jouer, même dans les périodes de maladie.



LA CHASSE AUX PIERRES

Vous pouvez chercher des pierres dans votre jardin ou lors d'une promenade dans la nature. **Voici quelques idées d'utilisations possibles :**

LES PIERRES DÉCORÉES

Aidez vos enfants à peindre des cailloux avec de la peinture acrylique. Ajoutez des paillettes, autocollants ou autres décorations amusantes. Pour conserver les pierres à l'extérieur, appliquez un spray ou une colle imperméabilisante.

Proposez-leur de laisser quelques pierres décorées dans la nature, de les offrir à des proches, ou simplement de les exposer dans leur jardin.

LES ANIMAUX PIERRES

Transformez les cailloux en « animaux de compagnie » avec des yeux mobiles, fils chenille, et autres accessoires créatifs.

Les enfants peuvent leur donner un nom et construire un abri avec des matériaux recyclés ou des objets trouvés à la maison.

LA PIERRE SPÉCIALE

Créez une « pierre spéciale » que vous pourrez emporter à vos rendez-vous médicaux, décorée avec un mot ou un symbole porteur de courage et d'amour.

Vous pouvez prendre cette pierre en photo aux côtés de votre équipe médicale, pour que votre enfant voit qui s'occupe de vous à l'hôpital.

À la fin de l'été, la famille d'Emma réalise un album de leurs aventures.



L'ALBUM DES AVENTURES

Vous pouvez confectionner un album de famille, par exemple en imprimant des photos et en rassemblant des objets spéciaux provenant d'activités que vous avez faites ensemble.

Vous pouvez fabriquer votre album avec des feuilles de papier pour imprimante ou de papier cartonné agrafées ensemble.

Vos enfants voudront peut-être faire des dessins ou écrire des lettres, des histoires ou des poèmes à ajouter à l'album.



LA BOÎTE AUX AVENTURES

Et bien sûr, créez votre propre boîte aux aventures avec votre famille !



Guide de discussion pour parler du cancer aux enfants

AVEC DE NOMBREUSES ACTIVITÉS À FAIRE EN FAMILLE

Ce guide est destiné aux parents ou aux proches confrontés au cancer du sein métastatique.
Il a pour but **d'accompagner la lecture de ce livre avec vos enfants.**

Il vise à fournir des outils pratiques, **des conseils et des activités adaptées pour faciliter la communication, apaiser les inquiétudes, renforcer les liens familiaux et surtout, créer de merveilleux souvenirs ensemble.** Il est possible que ces questions et ces activités ne conviennent pas à tous les enfants, en fonction de leur développement du langage, de leur compréhension du cancer, et de toutes ces choses qui rendent nos enfants uniques.

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant.

COMMENT MARCHE CE GUIDE ?

Dans les bulles : des suggestions de phrases à adapter avec vos mots →

Sur les petits papiers : des exemples d'activités à faire en famille →

PARLER DU CANCER AVEC VOS ENFANTS

Annoncer la maladie peut être difficile. Voici quelques conseils :

- Utilisez un **langage clair, honnête et adapté** à l'âge de votre enfant.
- Rappelez-lui que **le cancer n'est la faute de personne et qu'il ne peut pas s'attraper.**
- Laissez à vos enfants la possibilité de poser des questions… et sachez que **ça n'est pas grave si vous ne connaissez pas la réponse !**

Gardez à l'esprit que certains enfants ne voudront pas évoquer ce qu'ils ressentent. Certains auront un million de questions. D'autres manifesteront peut-être de vives émotions ou un comportement extrême. **TOUTES ces réactions sont parfaitement normales**.

Faites savoir à vos enfants que vous les aimez quoi qu'il arrive, et qu'ils peuvent venir vous voir quand ils se sentent prêts (et autant que nécessaire).

Il est préférable de faire des phrases courtes et d'aller droit au but lorsque vous expliquez la maladie à vos enfants. Voici quelques phrases que vous pouvez utiliser en les adaptant bien sûr avec vos propres mots :



** en fonction du niveau de développement de votre enfant*

GUIDE DE DISCUSSION ET PROPOSITION D'ACTIVITÉS POUR RENFORCER LES LIENS FAMILIAUX

A. Explorer les émotions de votre enfant

Emma ressent de nombreuses émotions différentes tout au long de ce livre. **Expliquez à votre enfant que toutes ses émotions sont parfaitement normales !** Tous les proches peuvent avoir cette discussion, pas seulement les parents (il suffit d'adapter le langage).

Au début de l'histoire, Emma est déçue. Qu'est-ce qui t'a déçu(e) depuis que j'ai le cancer ?

Emma s'inquiète pour sa maman lorsque la famille visite le jardin botanique. Est-ce que tu t'es déjà inquiété(e) pour moi ?

Emma verse parfois des larmes à différents moments de l'histoire.

Qu'est-ce qui te rend triste ?

Qui, parmi les personnes que tu connais, peut t'aider quand tu te sens triste ?

Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux quand tu te sens triste ?

***Conseils** : Vous pouvez rappeler à votre enfant que c'est à vous d'être le parent et de prendre soin de lui, même s'il souhaiterait prendre soin de vous. Citez-lui toutes les personnes de votre entourage qui contribuent à prendre soin de vous (médecins, infirmiers, amis, famille, voisins etc.).*

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Vous pouvez aider votre enfant à fabriquer une roue des émotions pour mieux comprendre son ressenti. N'hésitez pas à ajouter des images ou des mots pour chaque émotion, qui lui rappelleraient ce qu'il peut faire pour se sentir mieux lorsqu'il éprouve ce sentiment.

***Le petit plus** : Vous pouvez aider votre enfant à découper la roue des émotions puis la coller ou la scotcher sur un morceau de carton (ou sur du papier cartonné, ou une boîte de céréales). Avec un autre morceau de carton, fabriquez une flèche. Fixez la flèche au centre de la roue des émotions à l'aide d'une attache parisienne pour qu'elle puisse tourner. Vous pouvez ensuite accrocher l'ensemble sur la porte ou un mur de sa chambre afin qu'il puisse s'en servir pour faire savoir à son entourage ce qu'il ressent.*



B. L'entourage, qui soutient et fait du bien

Emma et Léon ont une grand-mère qui vient aider leur maman quand elle ne se sent pas bien.

Qui sont les personnes qui t'aident dans ta vie quand tu ne te sens pas bien ?

Emma aide sa grand-mère à préparer de la soupe pour sa maman car elle ne se sent pas bien.

Y a-t-il des moments où tu aimerais m'aider quand je ne me sens pas bien ?

***Le petit plus** : Vous pouvez suggérer aux enfants des moyens simples de vous aider pour leur permettre de se sentir utiles et proches de vous, comme vous apporter de l'eau ou vous masser les épaules.*

LA MAIN

Vous pouvez proposer à votre enfant de tracer le contour de sa main sur une feuille de papier. À l'intérieur de chaque doigt, écrivez le nom d'une personne qui l'aide ou aide votre famille quand ça ne va pas.

LE SPECTACLE

Demandez à votre enfant de préparer un spectacle (danse, chant, marionnettes, comédie, etc.) pour vous faire rire.

LE DESSIN

Vous pouvez demander à votre enfant de vous faire un dessin à accrocher au mur et que vous pourrez regarder quand vous ne vous sentez pas bien.



La maman d'Emma participe à un groupe de soutien. Un groupe de soutien est composé de personnes qui ont toutes quelque chose en commun et qui s'entraident.

Qui aimerais-tu avoir dans ton groupe de soutien ?

LE GROUPE DE PELUCHES

Vous pouvez proposer à votre enfant de composer son propre groupe de soutien avec ses peluches, poupées ou jouets préférés. Les enfants peuvent réunir en cercle les différents « membres » et partager à tour de rôle ce qu'ils ressentent. Ils peuvent aussi se poser mutuellement des questions. Expliquez à votre enfant qu'il peut vous faire part des questions du groupe pour que vous puissiez l'aider à trouver les réponses.



D-25/0045 Février 2025