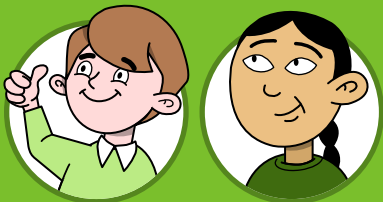


COMMENT TU TE SENS AUJOURD'HUI?

VERT

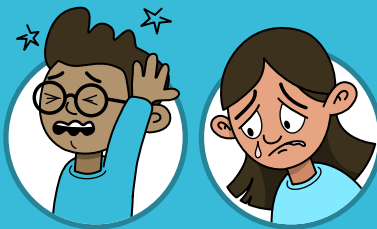


Calme Bonheur

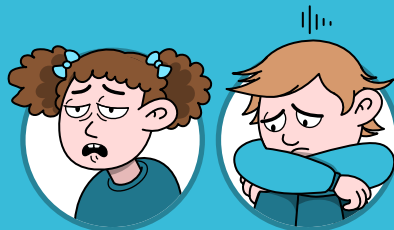


Soutien Confiance

BLEU



Inconfort Tristesse

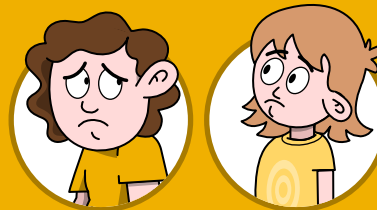


Fatigue Solitude

JAUNE



Contrariété Inquiétude



Peur Impuissance

ROUGE



Terreur Colère



Panique Irritation



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADATM

VERT

POUR AIDER VOTRE ENFANT À SE SENTIR:

calme

- Apportez des objets réconfortants, comme son animal en peluche préféré, des pantoufles ou une couverture chaude.
- Essayez de maintenir une routine autant que possible pour favoriser un sentiment de stabilité.
- À la maison ou à l'hôpital, utilisez un tableau blanc pour noter les activités, les examens et les procédures de la journée.
- Essayez des exercices de respiration, écoutez de la musique apaisante ou lisez un livre préféré ensemble.

Bonheur

- Demandez à l'équipe soignante s'il est possible d'apporter de nouveaux jouets ou du matériel de bricolage ou demandez s'il existe des programmes spéciaux/divertissements que votre famille peut utiliser à l'hôpital.
- Créez un « pot à mémoire ». Notez des souvenirs heureux ou des pensées positives sur des bouts de papier et ajoutez-les dans le bocal.

Soutien

- Aidez votre enfant à garder le contact avec les camarades et la famille par téléphone, appel vidéo ou courriel. Si ce n'est pas possible de rendre visite, suggérez l'envoi de cartes.
- Célébrez les petites victoires – Regardez le film préféré de votre enfant, organisez une soirée thématique ou mangez sa collation favorite.
- Visitez la section pédiatrique du site de la SLLC pour trouver des ressources incluant une APPLI de coloriage et un livre d'activités.

Confiance

- Demandez à l'équipe soignante s'il est possible d'aller dans la salle de jeux ou de se promener sur le terrain de l'hôpital. Si vous êtes à la maison, une promenade dans le quartier peut faire du bien.
- Expliquez honnêtement à votre enfant toutes les procédures médicales, en tenant compte de son âge. Faites un rappel que les examens et les procédures visent à l'aider à se sentir mieux.

BLEU

SI VOTRE ENFANT RESSENT LES ÉMOTIONS SUIVANTES :

Inconfort

- Prenez en note les effets secondaires et les symptômes de votre enfant. Parlez à l'équipe soignante s'ils semblent s'aggraver ou si de nouveaux symptômes s'ajoutent.
- Demandez au personnel de l'hôpital des outils adaptés à l'âge de votre enfant pour vous permettre de mesurer et de comprendre son niveau de douleur.

Tristesse

- Dites à votre enfant que vous resterez ensemble autant que possible. Si vous devez être séparés, donnez une explication à l'avance.
- Si votre enfant doit rester en isolement, planifiez une activité agréable à faire ensemble.

Fatigue

- Maintenez une routine régulière à l'heure du coucher : pyjama confortable, couverture, peluche préférée, etc.
- Si l'équipe soignante le permet, sortez prendre l'air.
- Une certaine fatigue est à prévoir en raison des traitements et des médicaments. Si vous avez des inquiétudes, parlez avec l'équipe soignante.

Solitude

- Échangez quelque chose de spécial avec votre enfant si vous devez vous absenter – une photo ou un objet, par exemple.
- Demandez à l'équipe soignante s'il existe d'autres activités auxquelles vous pouvez participer ou s'il y a d'autres familles à l'hôpital avec lesquelles vous pouvez entrer en contact.

JAUNE

SI VOTRE ENFANT RESSENT LES ÉMOTIONS SUIVANTES :

Contrariété

- Félicitez votre enfant pour sa bravoure et lors des moment difficiles.
- Prévoyez des périodes de jeu et de plaisir durant la journée, comme par exemple, des sessions de danse, de nouveaux jeux de table ou du bricolage.
- Créez un calendrier visuel qui comprend les dates importantes et les activités agréables à venir.

Inquiétude

- Encouragez votre enfant à parler de ses craintes et de ses préoccupations.
- Utilisez des photos ou d'autres images pour aider votre enfant à comprendre son traitement, son examen ou sa procédure.
- Invitez votre enfant à poser des questions au médecin.

Peur

- Affichez un calendrier des traitements afin de pouvoir préparer votre enfant aux procédures à venir.
- Apportez une trousse médecin-jouet et un animal en peluche pour expliquer comment se déroulent les différents examens et quelles parties du corps sont concernées.
- Prenez votre enfant dans vos bras ou bercez-le. Même si votre enfant ne comprend pas ce que vous lui dites, le son et le ton de votre voix peuvent apporter du réconfort.

Impuissance

- Pour apaiser son sentiment de perte de contrôle, laissez votre enfant faire des choix, par exemple, choisir le film à regarder ou l'activité à faire, participer à la planification des repas.
- Pour redonner un certain contrôle sur sa journée, laissez votre enfant vous aider avec des tâches simples, comme choisir le doigt à piquer pour une prise de sang ou mettre un pansement.

ROUGE

SI VOTRE ENFANT RESSENT LES ÉMOTIONS SUIVANTES :

Terreur

- Encouragez votre enfant à parler de ses sentiments et à s'exprimer par l'écriture, la narration ou le dessin. Prenez ses craintes au sérieux.
- Utilisez le matériel de la SLLC selon l'âge pour expliquer le cancer du sang et les traitements.

Panique

- Aidez votre enfant à rester occupé en faisant ses activités préférées, comme résoudre un puzzle, jouer à un jeu ou lire un nouveau livre.
- Remplissez une boîte d'articles qui l'aident à se détendre, comme des balles anti-stress ou des jouets à manipuler.

colère

- Il est normal d'être en colère; discutez avec votre enfant pour déterminer la cause de sa colère.
- Pratiquez des activités comme le yoga ou les étirements pour aider à réduire les tensions.
- Demandez le soutien de l'équipe soignante si votre enfant a du mal à s'adapter au diagnostic et au traitement du cancer.

Irritation

- Votre enfant vit de nouvelles situations et de nombreux changements, comme se faire réveiller la nuit pour des examens ou pour prendre des médicaments. Si vous êtes à l'hôpital, sa maison et sa famille lui manquent.
- Aménagez un endroit confortable et spécial pour se détendre, lire ou jouer, où votre enfant se sentira à l'aise et en sécurité.



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA

N'hésitez jamais à nous rejoindre, nous sommes là
pour vous aider!

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca