

MON NOUVEAU QUOTIDIEN

Ce qui change avec un cancer





MON NOUVEAU QUOTIDIEN

Ce qui change avec le cancer

Une brochure réalisée par Anouk Mévillot

Illustration : benohit

La vie avec mon cancer

L'équipe médicale t'a expliqué que tu avais une maladie qui s'appelle un cancer. Voilà ce qui va probablement changer pour toi pendant que tu es en traitement.

Ton quotidien

Tu vas passer du temps à l'hôpital pour te faire soigner. Parfois, tu devras y rester plusieurs jours de suite et dormir là-bas. Un.e adulte de confiance pourra t'accompagner et te soutenir. Tu peux aussi emmener ton doudou. Tu iras aussi à l'hôpital pour des examens ou des médicaments, puis tu pourras rentrer chez toi.

Si tu as de la fièvre et que ton corps ne peut pas se protéger seul contre les microbes, tu devras aussi y aller, même si ce n'était pas prévu.



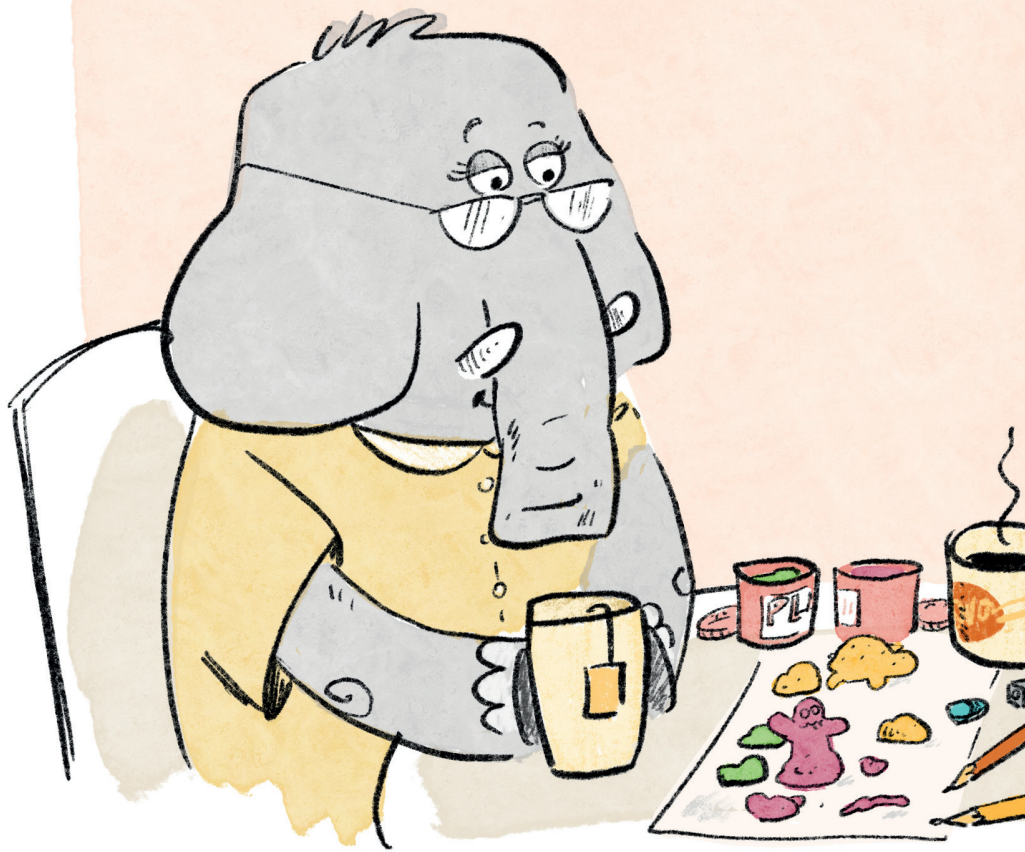


Tes émotions

Depuis qu'on t'a expliqué que tu as une maladie, tu ressens sans doute beaucoup d'émotions. De la peur. De la colère. De la tristesse. Peut-être un mélange de tout cela. C'est normal.

Ce n'est pas toujours facile de t'adapter à tous ces changements. C'est important de partager ce que tu ressens. Tu peux le faire, par exemple, avec tes parents, d'autres membres de ta famille, un.e adulte en qui tu as confiance ou peut-être un enfant qui vit la même chose que toi.

L'équipe médicale peut aussi te soutenir. Il y a des spécialistes qui aident les enfants avec leurs soucis : on les appelle des psychologues ou des psychiatres.





benohit

Ton corps

Les traitements peuvent changer un peu ton corps.
Si tu as des opérations, il y aura des marques sur ta peau.
Cela s'appelle des cicatrices.

Certains médicaments peuvent faire tomber tes cheveux et aussi parfois tes cils et sourcils. Cela repoussera quand ce traitement sera fini.

D'autres médicaments peuvent te donner envie de manger beaucoup ou te couper l'appétit.

Les médecins t'expliqueront toujours ce qui peut arriver quand tu prends un nouveau médicament.
N'hésite pas à leur poser tes questions.



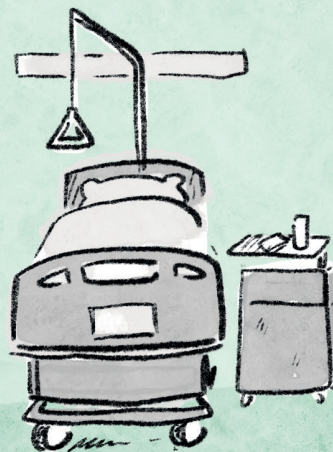


L'école

Tu vas passer beaucoup de temps à l'hôpital pour que les médecins te soignent. Quand tu y seras, tu ne pourras pas aller à l'école. Parfois, tu seras chez toi mais tu ressentiras trop de fatigue pour aller en classe. C'est normal.

Si tu dois rester longtemps à l'hôpital, il y a une école là-bas avec des enseignant.e.s qui pourront t'aider. Il existe aussi des possibilités pour voir les cours à distance, depuis chez toi par exemple, avec des robots spéciaux que des associations peuvent te prêter.

Tes copains de classe vont peut-être te manquer. Tu peux leur envoyer des lettres ou des dessins. Ils seront sûrement contents de te répondre.



benohit



Ta famille

Quand tu seras à l'hôpital, ta famille et tes amis pourront te rendre visite s'ils sont en bonne santé.

S'ils ont un rhume ou une grippe, ils devront attendre d'être guéris pour te voir. Tu pourras leur téléphoner si tu veux.

Si tu as des animaux, la plupart du temps, tu pourras continuer à passer du temps avec eux et à t'en occuper quand tu es à la maison.



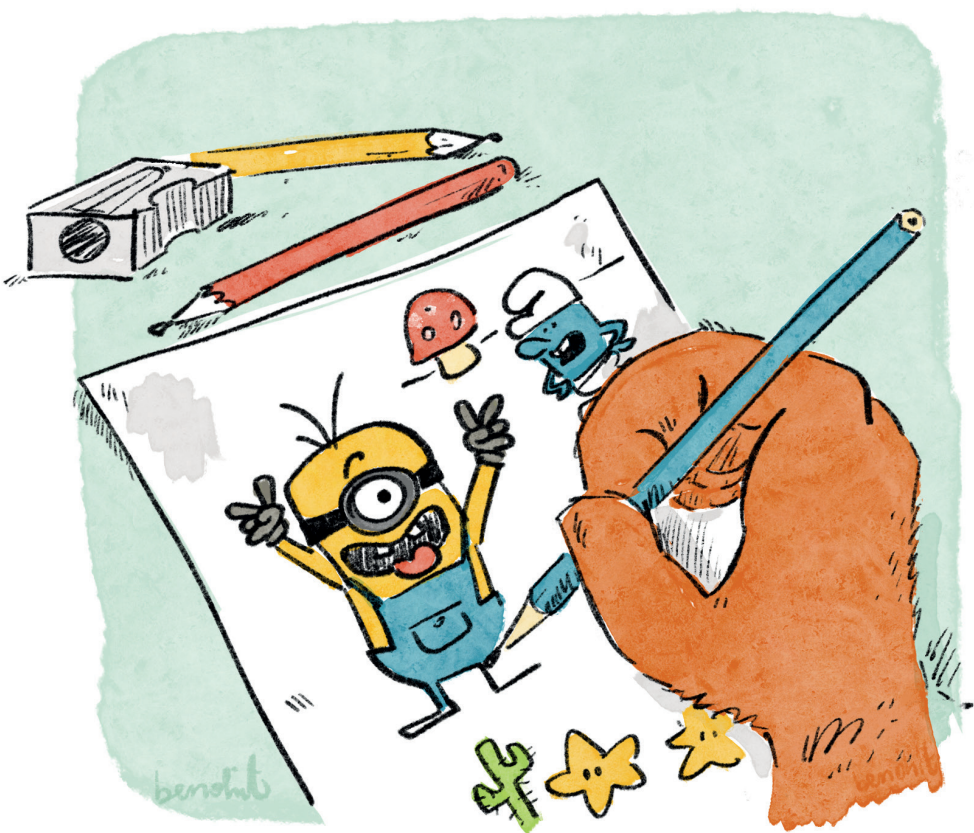


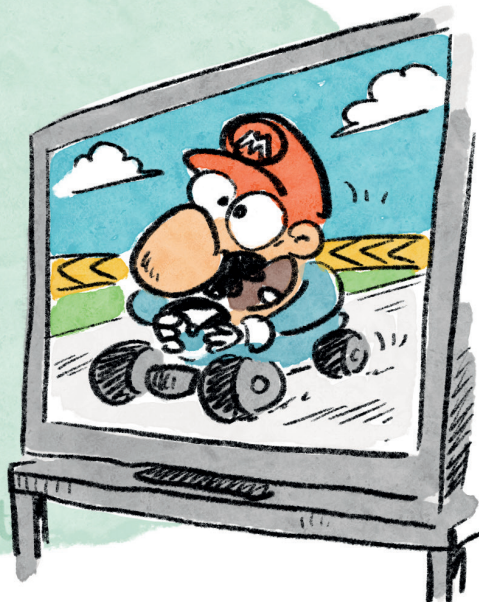
Tes loisirs

Si tu as des hobbies en dehors de l'école, tu pourras continuer à y aller quand tu seras assez en forme.

Pour certains sports, si tu risques de tomber ou de te faire bousculer, il faudra attendre un peu. C'est important de faire ce que tu aimes aussi souvent que possible. Ça te permettra de te sentir bien et de retrouver tes amis.

À l'hôpital, il y a aussi beaucoup d'activités organisées pour les enfants et un espace éducatif où tu pourras aller jouer quand tu en as envie.





On est là pour toi

Pendant toute la durée de ton traitement, tu peux obtenir de l'aide et du soutien auprès de l'équipe médicale, de ta famille, de tes amis et aussi de l'Arfec, une association de familles avec des enfants qui ont le même type de maladie que toi.

N'hésite pas à partager
ce que tu ressens
et à poser toutes
tes questions.







Merci!

Dans le cadre d'un travail d'étude, j'ai eu l'idée de créer une brochure pour les enfants qui viennent de recevoir un diagnostic de cancer. Il me semblait important que des informations simples leur soient spécifiquement destinées, eux les premiers concernés par la maladie.

Plusieurs enfants, eux aussi touchés par le cancer, m'ont aidée à rédiger les textes. Grâce à leur relecture et à leurs remarques, j'ai pu comprendre les thèmes qui étaient importants à leurs yeux. Un grand merci à Félix, Eléa et élodie pour leurs apports précieux et le temps qu'ils ont consacré à ce projet. Et merci également à ma fille, Noélie, qui m'a inspirée et encouragée.

Cette brochure a été produite avec le soutien financier et logistique de l'Association romande des familles d'enfants atteints d'un cancer (ARFEC), et de l'imprimerie Groux. Merci aussi à Benoît Schmid, illustrateur.

A vous tous, parents et enfants qui commencez un parcours de soins en oncologie, je souhaite beaucoup de force et de courage.

Anouk Mévillot

Impressum : tiré à 500 exemplaires, octobre 2026

Impression : Groux arts graphiques, 1052 Le Mont-sur-Lausanne

Face au cancer, tu n'es pas seul·e : cette brochure t'aidera à comprendre les changements et à apprivoiser tes émotions. Tu y découvriras l'équipe qui sera là pour te soutenir à chaque étape et des réponses aux questions que tu te poses sûrement.



© Tous droits réservés



www.cancer-pediatrique.ch

Pour télécharger la brochure en français
ou dans une autre langue