

# REPRENDRE LE CONTRÔLE ENSEMBLE

*Manuel des parents*



**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant



Université  de Montréal



REPRENDRE LE CONTRÔLE ENSEMBLE !

MANUEL PARENTS





# Introduction

Faire face au cancer de son enfant est une très grande épreuve. Les parents doivent s'occuper de leur enfant, ils reçoivent beaucoup d'informations, doivent prendre des décisions difficiles, et en plus il faut continuer à s'occuper de la famille, travailler, etc. De nombreux parents peuvent se sentir débordés, ce qui est tout-à-faire normal. Le programme *Reprendre le contrôle ensemble* est destiné à aider les parents à faire les bons choix, à les soutenir en pratiquant une méthode simple et efficace de résolution de problème, individuellement et en couple. On est toujours plus efficace quand on forme une équipe !

Votre participation au projet VIE est essentielle pour améliorer les capacités physiques et l'alimentation de votre enfant. Pour y participer pleinement, vous aurez besoin d'un maximum de ressources. Afin de vous aider nous avons mis au point le programme *Reprendre le contrôle ensemble*. Cette intervention est inspirée des techniques de résolution de problèmes, qui ont fait leur preuve en terme d'efficacité, et que nous avons adaptées au contexte de l'hémato-oncologie en adaptant également des programmes déjà développés aux États-Unis.

L'objectif de ce manuel est de vous présenter le programme d'intervention, ses spécificités et ses outils de travail. De cette manière, nous espérons que vous parviendrez à...

*Reprendre le contrôle ensemble !*

# Résolution de problèmes

---

Quand nous sommes face à une situation difficile, il est souvent nécessaire pour maintenir notre niveau de bien-être, de trouver rapidement des solutions et d'agir. Cependant, en réagissant trop vite, nous sommes parfois déçus de ce que nous avons mis en place! C'est pour cette raison que naturellement, il nous arrive de nous arrêter et de réfléchir avant d'agir. C'est en prenant ce temps d'arrêt que nous parvenons à envisager des solutions possibles à la difficulté que nous rencontrons. Ensuite, nous arrivons à appliquer la solution la meilleure. Sans le savoir, nous utilisons des techniques de résolution de problèmes. Elles nous permettent de prendre les meilleures décisions possibles pour résoudre des difficultés parfois complexes.

Nous sommes donc capables de résoudre nos problèmes ! Il arrive par contre que nous soyons parfois débordés dans notre vie. À cause de cela, nous oublions les bonnes recettes qui nous permettent de résoudre nos problèmes. Pour éviter cela, il est nécessaire de les pratiquer !

Il existe 6 étapes à la résolution de problèmes que nous développerons par la suite. En pratiquant ce processus, vous serez capable de mieux résoudre certaines difficultés (famille, travail, etc.) et de diminuer votre stress. Vous serez aussi plus en contrôle et vous pourrez passer plus de temps en famille et aurez plus d'énergie pour soutenir votre enfant !



# Le programme

Le programme que nous proposons au CHU Ste Justine est composé de 6 séances qui durent environ 1h. Elles sont menées par un(e) intervenant(e) qualifié(e). Les 4 premières séances se déroulent avec les parents séparément et consistent à s'entraîner à la résolution de problèmes à l'aide d'exercices tirés de la vie courante des parents. Les 2 dernières séances sont proposées au couple. Elles se basent sur la communication et l'apprentissage des techniques de résolution de problèmes en équipe.

Nous allons à présent développer les 6 étapes de la résolution de problèmes et vous proposer à chacune des étapes, des fiches de travail. Ces étapes seront pratiquées plusieurs fois pendant le programme *Reprendre le contrôle ensemble*.



# Identification *du problème*

La première étape est d'identifier le problème à résoudre. A l'aide de la fiche 1, « liste des problèmes rencontrés », choisissez plusieurs problèmes auxquels vous êtes confrontés sous la forme d'un remue-méninge. Durant cette étape, décrivez brièvement le problème dans la case appropriée. Vous pouvez noter autant de problème que vous le désirez !

Ensuite, après avoir listé les problèmes que vous rencontrez en ce moment, vous pouvez choisir quel problème de la liste souhaitez-vous travailler.

**C'est aussi simple que ça !**



## Identification des problèmes rencontrés

Problème 1 : \_\_\_\_\_

---

---

---

Problème 2 : \_\_\_\_\_

---

---

---

Problème 3 : \_\_\_\_\_

---

---

---

Problème 4 : \_\_\_\_\_

---

---

---

Problème 5 : \_\_\_\_\_

---

---

---

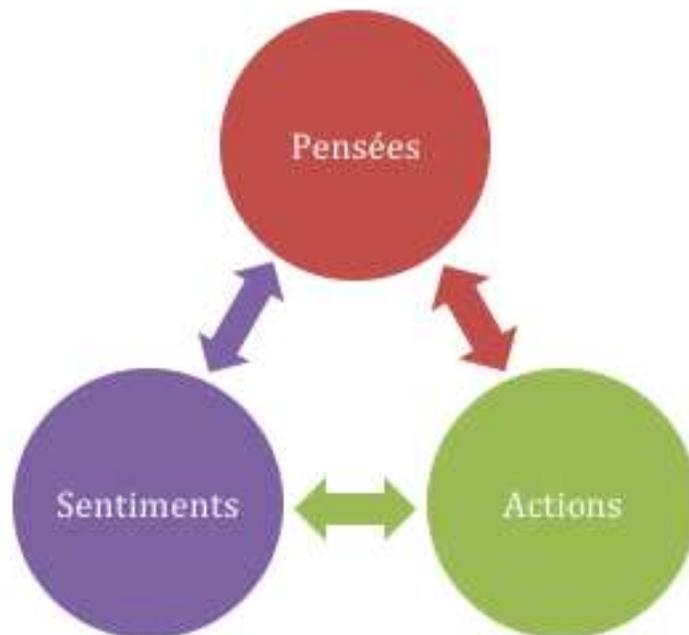
# Définition

## *& caractéristiques du problème*

Ensuite vous pouvez définir et caractériser le problème que vous avez choisi. Les questions pour définir le problème sont : pourquoi, où, quand, qui et comment. Comme le fait un chercheur, vous êtes invités ici à caractériser le problème pour mieux le gérer ensuite !

Après avoir réfléchi à ces questions qui définissent le problème, vous êtes prêt à compléter la fiche 2 : « analyse des problèmes ». Si vous souhaitez atteindre un objectif, il faut qu'il soit réaliste et mesurable. En définissant le problème de manière détaillée, vous serez capable de mieux comprendre la situation et peut-être même entrevoir des premières pistes pour y faire face !

**Avant d'agir, prenons le temps de penser ! Et analysons la situation !**



## Analyse des problèmes

1. Pourquoi avez-vous choisi ce problème? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Quelle est la situation spécifique? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Où le problème se produit-il? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Quand le problème se produit-il? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Qui d'autre est impliqué et fait partie du problème? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Pourquoi ce problème se produit-il? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Comment réagissez-vous et sentez-vous lorsque le problème se produit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

À quel point êtes-vous optimiste de résoudre ce problème?

1

2

3

4

5

Pas optimiste

Très optimiste

# Définir

*des solutions*

Parfois, des personnes abandonnent leur résolution de problèmes. Elles pensent que la solution n'est pas efficace. Pour éviter cela, il est important d'avoir des solutions alternatives.

Dans le processus de résolution de problèmes, la troisième étape consiste à créer une liste de solutions potentielles au problème que vous avez choisi. Soyez créatif et prenez votre temps ! Arrêtez-vous et réfléchissez ! Il est important de se rappeler que de nouvelles façons de résoudre des problèmes valent toujours la peine d'être essayées, même si les problèmes sont anciens !

Dans la fiche 3, « Quelles sont mes options », vous pouvez noter plusieurs solutions possibles au problème. Vous pouvez être aidé dans la recherche de ces solutions par votre conjoint ou par un professionnel, mais aussi vous référer à l'histoire que vous avez entendue d'autres parents.

**Prenons le temps de regarder vos options !**





# Évaluation

## *des options & prise de décision*

Vous pouvez maintenant choisir la meilleure solution à votre problème. Notez d'abord les options que vous avez trouvées dans la colonne de gauche de la fiche 4 : « Evaluation des solutions ». Posez-vous ensuite les questions suivantes : Puis-je vraiment appliquer cette option ? Y a-t-il des chances que cette option soit efficace ? Y a-t-il des obstacles insurmontables à franchir ?

Après ces questions, vous pouvez évaluer chaque option possible en complétant les 4 dimensions de la fiche 4 : bien-être émotionnel, engagement temps/effort, coûts à court/long terme et avantages à court/long terme. Suite à cette évaluation, vous pouvez classer les solutions hiérarchiquement, « 1 » étant la meilleure solution possible et « 4 », la moins bonne. Éliminez ensuite les solutions qui présentent trop de risques ou de conséquences négatives. Nous allons nous entraîner ensemble à cet exercice ! Vous verrez ...

**Après un peu d'entraînement, vous trouverez cela simple et efficace !**



## Quelles-sont mes options?

Résumé du problème : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

– *Solution 1* – /4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avantages & Inconvénients: \_\_\_\_\_

Bien-être émotionnel: \_\_\_\_\_

Engagement temps/efforts: \_\_\_\_\_

Coûts à court-/long terme: \_\_\_\_\_

Avantages à court-/long terme: \_\_\_\_\_

– *Solution 2* – /4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avantages & Inconvénients: \_\_\_\_\_

Bien-être émotionnel: \_\_\_\_\_

Engagement temps/efforts: \_\_\_\_\_

Coûts à court-/long terme: \_\_\_\_\_

Avantages à court-/long terme: \_\_\_\_\_

– *Solution 3* – /4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avantages & Inconvénients: \_\_\_\_\_

Bien-être émotionnel: \_\_\_\_\_

Engagement temps/efforts: \_\_\_\_\_

Coûts à court-/long terme: \_\_\_\_\_

Avantages à court-/long terme: \_\_\_\_\_

– *Solution 4* – /4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avantages & Inconvénients: \_\_\_\_\_

Bien-être émotionnel: \_\_\_\_\_

Engagement temps/efforts: \_\_\_\_\_

Coûts à court-/long terme: \_\_\_\_\_

Avantages à court-/long terme: \_\_\_\_\_

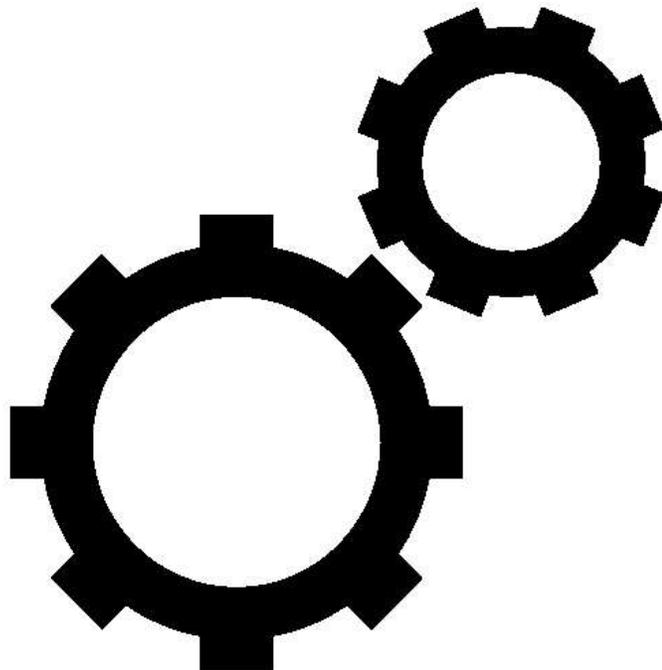
# Mise en place

*d'une solution*

Après avoir sélectionné la solution qui vous semble la meilleure, vous pouvez prendre un moment pour créer mentalement un plan d'action. Fermez les yeux et imaginez-vous en train de mettre en place cette solution pour résoudre votre problème. Vous pouvez ensuite noter ce plan d'action sur la fiche 5 « Action – Résultats - Imaginé » et évaluer votre satisfaction !

Si vous êtes satisfait de cette solution, vous pouvez directement passer à l'étape 6. Dans le cas contraire, vous pouvez envisager les solutions alternatives que vous avez notées dans la fiche 4, « évaluation des solutions ». Il est aussi possible de combiner plusieurs solutions ensemble et ainsi créer une nouvelle solution. Vous pouvez alors évaluer cette nouvelle option en utilisant la fiche 5 « Action-résultats - Imaginé ».

**Prenez votre temps pour essayez vos solutions ...  
Vous verrez, ca en vaut la peine !**



Fiche 5

## Solution imagée

Plan d'action : \_\_\_\_\_

---

---

---

Action essayée : \_\_\_\_\_

---

---

---

Résultats : \_\_\_\_\_

---

---

---

À quel point êtes-vous satisfait du résultat de cette solution?

1

2

3

4

5

Pas satisfait

Très satisfait

Si vous n'êtes pas satisfait, trouvez une solution alternative : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Examen

*de l'efficacité de la solution choisie*

Vous avez maintenant une solution possible qui tient la route. Vous pouvez la mettre en place dans la réalité et voir si elle vous satisfait. Pour cela, vous pouvez utiliser la fiche 6 « action-résultats – effectuée ». Vous pouvez toujours un peu modifier le plan d'action entre l'exercice d'imagination et la réalité ! Il faut juste alors noter dans la fiche, le plan d'action que vous avez réellement mis en place.

Alors ! Etes-vous satisfait de la solution que vous avez mise en place. Si non, ne soyez pas déçu ! Rappelez-vous que l'on peut apprendre de ses échecs. Il vous suffit juste de réfléchir à pourquoi cette solution n'est pas efficace et d'en essayer une autre (liste de la fiche 3). Il est aussi possible que vous soyez obligés de retourner à une étape précédente de la résolution de problèmes lorsqu'aucune solution alternative n'a été efficace. Prenez votre temps pour trouver la meilleure solution possible. Rappelez-vous que c'est un entraînement !

**Vous verrez ... vous allez être satisfait du résultat !**

Fiche 6

## Solution effectuée

Plan d'action : \_\_\_\_\_

---

---

Action essayée : \_\_\_\_\_

---

---

Résultats : \_\_\_\_\_

---

---

À quel point êtes-vous satisfait du résultat de cette solution?

1

2

3

4

5

Pas satisfait

Très satisfait

Si vous n'êtes pas satisfait, trouvez une solution alternative : \_\_\_\_\_

---

---

---

**Résoudre**

**les problèmes**

**en couple**



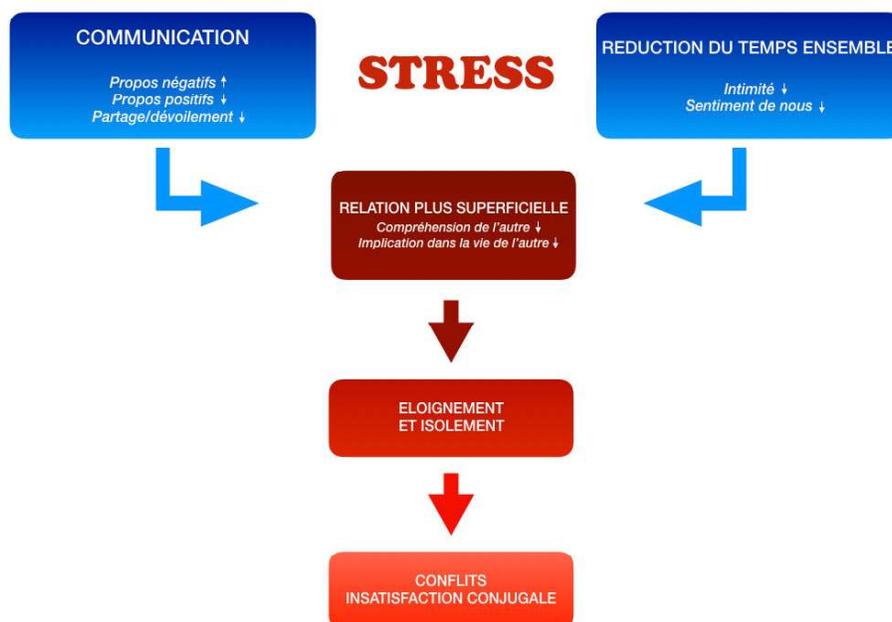
# Résoudre les problèmes en couple

Le cancer d'un enfant a un impact important sur la relation de couple des parents. Il peut créer un stress qui n'est pas facile à gérer seul. Les parents ont heureusement des capacités à s'adapter à la situation difficile, ils peuvent faire face ensemble ! Il existe des stratégies qui favorisent l'adaptation en équipe et l'adaptation de chacun des parents à court et long terme.

Un outil important est ici « la communication ». Elle permet au couple de s'adapter naturellement en équipe. Le couple peut communiquer ensemble sur ses problèmes, son vécu émotionnel (de chacun des partenaires) et aussi des solutions que les parents peuvent mettre en place individuellement. Il est possible pour le couple de relever les nombreux défis associés à la maladie de leur enfant. C'est pour cette raison que nous avons intégré 2 séances de couple à notre intervention ... pour que l'équipe des parents soit plus forte !

La résolution de problèmes que vous avez testé précédemment peut aussi être utilisée en couple. Chacune des étapes décrites dans la première partie de ce manuel peuvent être menées ensemble. Il est donc possible de retrouver un meilleur contrôle de la situation ensemble ! Pendant les séances de couple, vous vous exercerez ensemble à (1) identifier le problème, (2) le définir et l'opérationnaliser, (3) générer des solutions alternatives, (4) évaluer les options choisies, (5) mettre en place la solution et enfin (6) examiner son efficacité. Les étapes sont presque les mêmes en individuel et en couple. Il y a juste deux différences dans le processus de résolution de problèmes en couple.

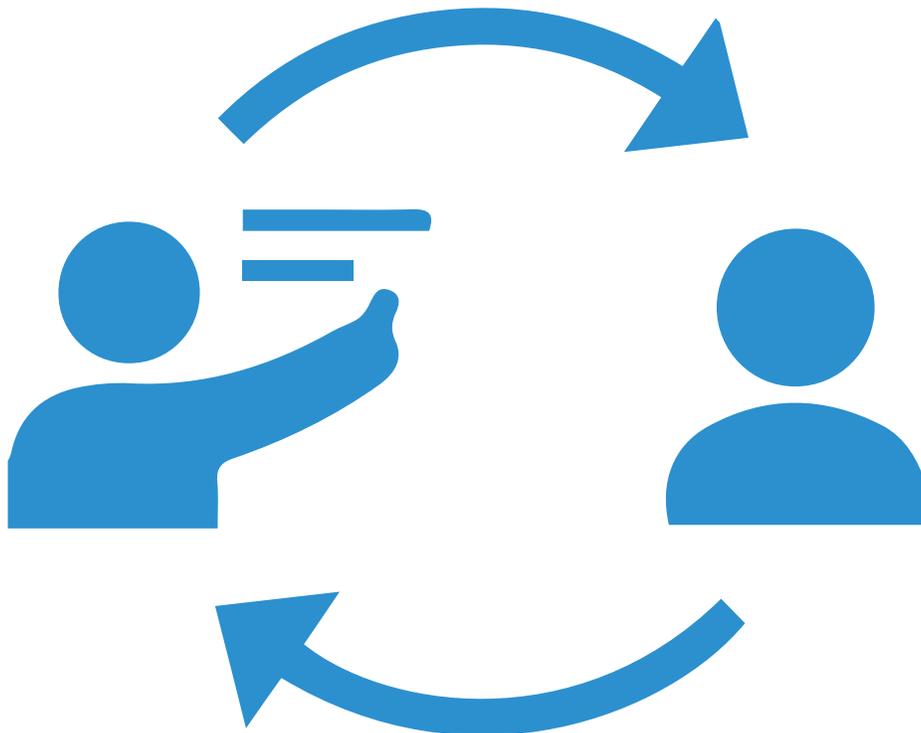
## Ce que l'on veut éviter !



# Communiquer

*pour comprendre les difficultés de l'autre*

Travailler la résolution de problèmes en couple conduit à analyser les problèmes/défis différemment. Savez-vous que nous analysons nos propres problèmes en fonction de nos émotions ? Donc, si nous voulons analyser les émotions de l'autre, il faut communiquer avec lui/elle. Pour mieux communiquer, nous vous proposons la fiche 7 : « Analyse des situations de stress ». Chaque partenaire peut compléter cette fiche en expliquant à l'autre ce qu'il ressent, comment il réagit et ce qu'il attend de lui en situation de stress. Il précise aussi comment il réagit au stress de son partenaire.



## Analyse des situations de stress

### Lorsque JE vis du stress

1. Je ressens...(Par exemple, découragement, tristesse, peur, sentiment d'être désemparé, sentiment d'être perdu, fatigue, colère, sentiment d'être désorganisé, impatience, etc.)\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

2. Je réagis...(Par exemple, je suis impatient, je m'isole, je ne vois pas les solutions à mes problèmes, j'ai le goût de tout laisser tomber, je remets à tout à plus tard, j'essaie de me distraire, je parle de ce que je vis à mes proches, etc.)\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

3. J'ai besoin que mon/ma partenaire...(Par exemple, écoute comment je me sens, m'aide à trouver des solutions, me laisse seul un moment, me rassure, me prenne dans ses bras, etc.)\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

### Lorsque mon/ma PARTENAIRE vit du stress

1. Il/Elle a besoin que je...(Par exemple, l'écoute sans trouver les solutions pour lui/elle, lui laisse le temps de digérer ses propres émotions, lui permette de se distraire par d'autres activités, lui suggère de faire des tâches pour lui/elle pour le/la décharger)\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# Trouver

*des solutions en couple*

Pour travailler la résolution de problèmes ensemble, le couple doit analyser ensemble les solutions. Pour vous aider, utilisez la fiche 8 : « trouver des solutions en couple à nos défis ».

A l'aide de cette fiche, le couple peut évaluer les conséquences du défi pour chaque membre du couple. Dans ce cas, chaque parent doit situer l'impact de ce défi sur une échelle à 5 niveaux : « 1 » étant peu problématique et « 5 », très problématique. Ensuite, dans la colonne de droite, les parents indiquent les solutions qu'ils peuvent appliquer ensemble pour faire face à ce défi. La résolution de problèmes demande une bonne communication des parents, un vrai travail d'équipe. On est toujours plus fort ensemble!



## Trouver des solutions en couple à nos défis

Défi 1 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Impact pour madame

1 2 3 4 5

Impact pour monsieur

1 2 3 4 5

Que peut-on faire ensemble? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Défi 2 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Impact pour madame

1 2 3 4 5

Impact pour monsieur

1 2 3 4 5

Que peut-on faire ensemble? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## Trouver des solutions en couple à nos défis

Défi 3 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Impact pour madame

1 2 3 4 5

Impact pour monsieur

1 2 3 4 5

Que peut-on faire ensemble? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Défi 4 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Impact pour madame

1 2 3 4 5

Impact pour monsieur

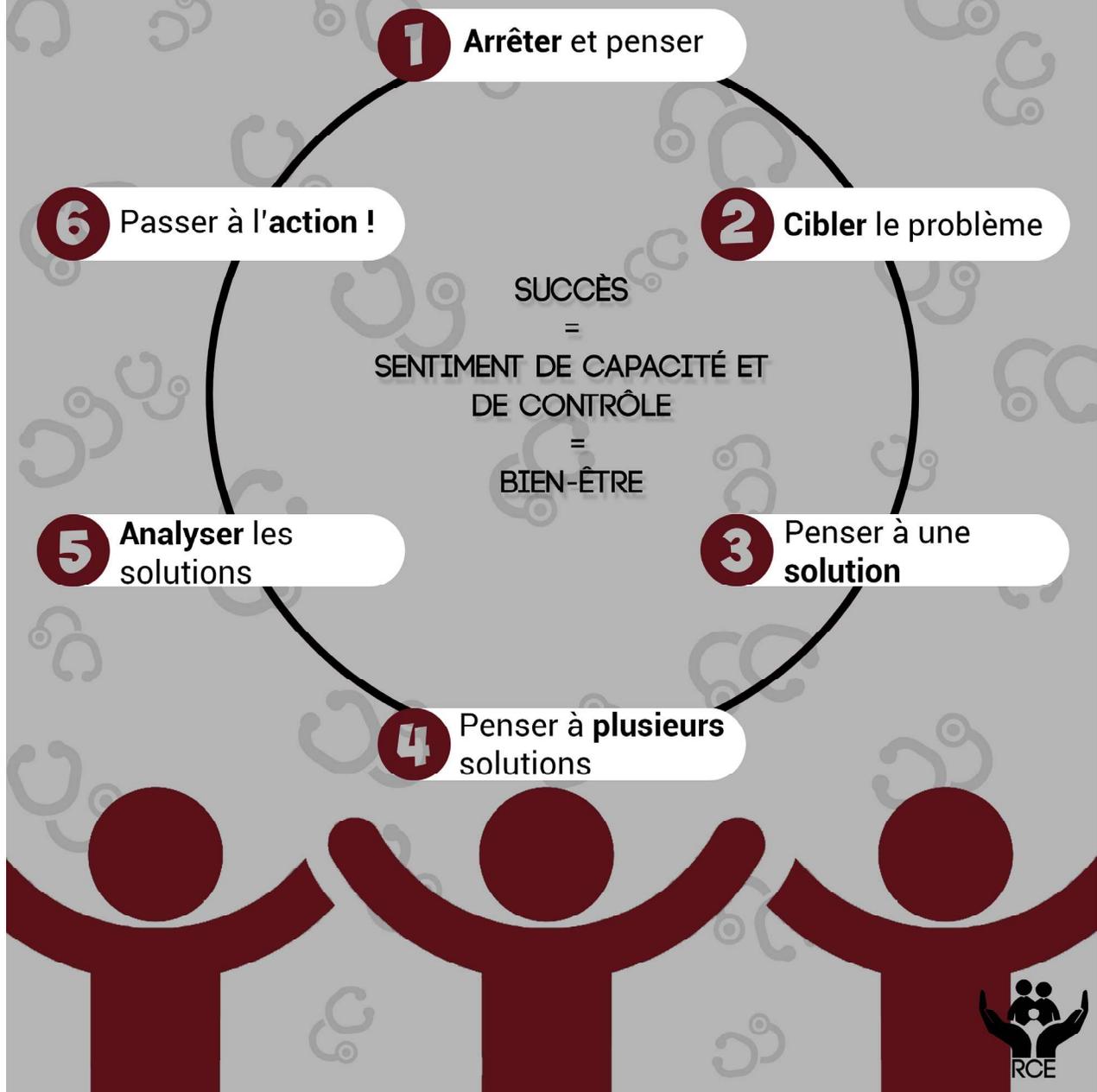
1 2 3 4 5

Que peut-on faire ensemble? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

LE CERCLE VERTUEUX DE LA

# RÉSOLUTION DE PROBLÈMES !

EN 6 ÉTAPES FACILES



# Conclusion

Pour conclure ce manuel, voici quelques petits rappels.

D'abord, rappelez-vous les différentes étapes de la résolution de problèmes : il y en a 6. Elles peuvent être parcourues seul ou en couple avec quelques différences dans l'identification du problème et dans l'analyse des solutions.

N'oubliez pas également quelle attitude avoir pour résoudre efficacement ce travail. Ne cherchez pas à faire les choses de manière compliqué ... faite simple !

- 1. Identifier le problème ;**
- 2. Définir et caractériser le problème ;**
- 3. Définir des solutions;**
- 4. Evaluer les options et prise de décision ;**
- 5. Mettre en place d'une solution ;**
- 6. Examiner l'efficacité de la solution mise en place.**

De plus, rappelez-vous que le travail de résolution de problèmes est plus efficace quand il est mené par un couple qui communique, qui forme une équipe pour faire face aux défis de la maladie de leur enfant. Il y a plus de solutions dans deux têtes que dans une seule. Résoudre les problèmes en équipe sera donc plus efficace et permettra au couple, à la famille de ...

*Reprendre le contrôle ensemble !*

FAIRE FACE AU CANCER &

# GÉRER LE STRESS ENSEMBLE !

LES 6 ASTUCES À SAVOIR

**1** Apprendre à gérer son **propre stress**

**4** **Questionner** mon/ma partenaire afin de mieux comprendre ce qu'il/elle vit et ses besoins

**2** Exprimer **clairement** ce dont on a besoin

**5** **Offrir du soutien** à mon/ma partenaire lorsqu'il/elle en a besoin

**3** **Solliciter l'aide** de mon/ma partenaire au besoin

**6** **Faire équipe et travailler ensemble** pour trouver des solutions et gérer notre stress

