



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

PLAN DE COURS : Pertes indirectes

Thème : Éprouver ce que la perte peut signifier — Comprendre la vie d’une personne atteinte d’une tumeur cérébrale

Sujets :

Santé et bien-être
Études sociales

Niveau : Première à cinquième année du secondaire

Objectif(s)

- Soutenir les étudiants en les aidant à comprendre les pertes que les personnes atteintes de tumeur cérébrale peuvent connaître au moment du diagnostic et pendant leur traitement, et ce jusqu’au rétablissement et au-delà.

Résumé :

Cette activité a pour objectif de faire vivre une expérience viscérale aux étudiants de façon à ce qu’ils se rendent compte des répercussions qu’une tumeur cérébrale a sur la vie sociale, les espoirs, les rêves et les activités quotidiennes d’un individu.

Une fois l’activité terminée, l’enseignant devrait revenir dessus avec les étudiants pour discuter des émotions qu’ils ont ressenties lors de sa réalisation, celle-ci étant censée avoir un impact émotionnel.

Informations contextuelles :

Cette activité est une modification de l’activité originale « Coming Out Stars » qui a été créée par Jeff Pierce, de l’Université de Californie du Sud.

L’activité originale peut être trouvée ici : <https://lgbtrc.usc.edu/files/2015/05/Coming-Out-Stars.pdf>

Ressources | Matériel requis par paire :

- Des étoiles en papier de couleur
 - Bleue
 - Rouge
 - Orange
 - Violette
- Une étoile par participant, répartissez-les le plus également possible



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

- Matériel pour écrire — pour chaque participant

Instructions pour l'activité :

Étape 1 : Chaque participant pioche une étoile de couleur **BLEUE**, **ORANGE**, **ROUGE** ou **VIOLETTE**.

- *Si la leçon est donnée virtuellement, vous pouvez également attribuer une couleur à chaque étudiant (le plus également possible) et demander aux étudiants de dessiner leur propre étoile à cinq (5) branches.*

Étape 2 : Lisez le texte suivant à la classe :

Imaginez que cette étoile représente votre monde, vous vous trouvez au centre et les choses ou les gens qui sont les plus importants pour vous sont représentés par chacune des branches de votre étoile.

1. Prenez possession de votre étoile en écrivant votre nom à l'intérieur !
2. Commencez en choisissant une branche de départ. Pensez à un ami qui est très proche de vous. Une personne qui vous est très chère. Un meilleur ami ou un ami proche, cela n'est pas important. Écrivez son nom sur la branche que vous avez choisie.
3. À partir de là, avancez dans le sens des aiguilles d'une montre. Pensez à une communauté à laquelle vous appartenez. Il peut s'agir d'une communauté religieuse, de votre voisinage, d'un club, d'une équipe de sports ou juste d'un groupe d'amis. Écrivez le nom de cette communauté, de ce groupe auquel vous appartenez, sur la branche suivante.
4. Pensez à une activité que vous aimez faire. Écouter la musique, faire du sport, jouer à des jeux vidéo, voyager, lire des livres. Quelque chose qui vous procure de la joie. Écrivez cette activité sur la prochaine branche de votre étoile.
5. Quelle profession aimeriez-vous exercer ? Il pourrait s'agir de n'importe quel métier, de président à dentiste. Quelle que soit votre inspiration de carrière, écrivez-la sur la branche suivante.
6. Quels sont vos espoirs et vos rêves ? Vous désirez peut-être monter votre propre entreprise, voyager ou avoir des enfants un jour. Pensez à certains de vos espoirs et de vos rêves et notez-les sur la dernière branche de l'étoile.



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

Étape 3 : Une fois que les étudiants ont rempli leur étoile, demandez-leur de se réunir debout, en un cercle. Expliquer que chaque participant a reçu un diagnostic de tumeur cérébrale et que tous sont sur le point de l'annoncer. Demandez-leur de se taire pendant tout le reste de l'activité.

Il pourrait être utile que les étudiants aient déjà quelques connaissances relatives aux tumeurs cérébrales.

Étape 4 : Commencez maintenant l'activité en lisant les instructions suivantes :

Première (1) branche de l'étoile :

Vous décidez qu'annoncer la nouvelle à vos amis sera plus facile pour vous étant donné que par le passé ils ont toujours été présents lorsque vous aviez besoin d'eux.

- Si vous avez une étoile **bleue**, vos amis n'ont pas de problème avec cela. Ils avaient remarqué que quelque chose n'allait pas bien, mais ne savaient pas trop de quoi il s'agissait. Ils vous remercient d'avoir été honnête avec eux. Heureusement, leur attitude à votre égard ne change pas et ils désirent vous aider à recouvrer la santé.
- Si vous avez une étoile **ORANGE** ou **VIOLETTE**, vos amis se montrent quelque peu hésitants. Ils sont un peu irrités que vous ayez attendu si longtemps pour leur dire, mais vous êtes certains qu'ils comprendront bien vite que votre tumeur cérébrale n'est qu'une partie de qui vous êtes..., ils ont simplement besoin d'un peu de temps. Veuillez replier la branche de cette étoile.
- Si vous avez une étoile **ROUGE**, la réaction à laquelle vous êtes confrontée est celle de la peur et du dégoût. Cet/Cette ami(e) qui vous a toujours soutenu par le passé vous dit qu'avoir une tumeur cérébrale vous fait agir bizarrement et qu'il/elle ne veut plus passer de temps en votre compagnie. Si vous avez une étoile rouge, veuillez en déchirer cette branche et la laisser tomber par terre, cet/cette ami(e) ne fait plus partie de votre vie.



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

Deuxième (2) branche de l'étoile :

Annoncer cette nouvelle est difficile. Cela vous rappelle que tout le monde n'est pas toujours compréhensif et que même lorsqu'ils le sont, c'est vous qui êtes atteint d'une tumeur cérébrale, pas eux. Afin de vous remonter le moral, vous décidez de consacrer un peu de temps à votre activité préférée.

- Si vous avez une étoile **VIOLETTE**, vous avez quelques difficultés à réaliser votre activité favorite. Vous concentrer sur ce que vous aimez faire comme vous le faisiez avant est plus dur, car vous avez des soucis avec votre corps et/ou vos sens. Vous pourriez vous sentir fragile, fatigué, mal, avoir des difficultés à entendre ou voir et à contrôler vos mouvements. Vous êtes tout de même capable de profiter de votre activité préférée, mais y parvenir est plus difficile et vous n'y arrivez pas aussi bien que d'habitude. Repliez cette branche de votre étoile : vous pourrez continuer à faire cette activité, mais revenir à la normale pourrait prendre du temps.
- Si vous avez une étoile **BLEUE**, vous êtes capables de réaliser cette activité comme avant. Vous êtes l'une des personnes chanceuses qui n'ont pas été touchées par les effets secondaires de la tumeur cérébrale, en tout cas pas pour l'instant.
- Si vous avez une étoile **ORANGE** ou **ROUGE**, vous êtes incapable de réaliser votre activité préférée. Lorsque vous essayez, vous vous rendez compte que votre tumeur vous empêche de vous impliquer comme vous l'auriez fait précédemment. Vous pourriez avoir perdu de votre audition ou de votre vision, vous tenir debout ou marcher pourrait être difficile ou vous pourriez vous sentir trop fatigués et avoir trop mal au cœur pour être capable de faire autre chose que dormir. Votre médecin vous dit que ces changements sont probablement permanents, un effet secondaire causé par votre tumeur cérébrale ou votre traitement et que cela fera maintenant partie de votre vie. Si vous avez une étoile orange ou rouge, veuillez en déchirer cette branche et la laisser tomber par terre.

Troisième (3) branche de l'étoile :

La nouvelle relative à votre tumeur cérébrale commence à être connue au sein de votre communauté. Certaines personnes à qui vous n'en avez pas parlé sont maintenant au courant.

- Si vous avez une étoile **VIOLETTE** ou **BLEUE**, votre diagnostic de tumeur cérébrale est accepté par votre communauté. Ces membres continuent de vous accepter comme les autres et vous demandent de quelle façon ils pourraient vous aider et aider votre



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

famille.

- Si vous avez une étoile **ORANGE**, la réaction à laquelle vous êtes confrontée est mitigée. Certains vous acceptent et d'autres ne savent pas quoi penser. Ils vous parlent moins souvent et vous regardent bizarrement, mais vous continuez à faire partie de la communauté et avec le temps vous serez accepté comme vous l'étiez auparavant. Si vous avez une étoile orange, veuillez en replier la branche.
- Si vous avez une étoile **ROUGE**, votre communauté réagit avec colère. Ils s'inquiètent de la façon dont votre tumeur cérébrale affectera votre personnalité et pensent que vous pourriez être dangereux. Ils ne veulent pas que vous restiez parmi eux ou que vous soyez en compagnie de leurs enfants au cas où vous blesseriez l'un d'entre eux et ils vous disent qu'une personne comme vous n'a rien à faire au sein de leur communauté. Ceux qui par le passé vous ont soutenu lorsque vous en aviez besoin ne vous adressent plus la parole et vous ignorent. Si vous avez une étoile rouge, veuillez en déchirer cette branche et la laisser tomber par terre.

Quatrième (4) branche de l'étoile :

Vous savez que des rumeurs en ce qui concerne votre diagnostic de tumeur cérébrale commencent à circuler à l'école. Auparavant, vous avez toujours mis un point d'honneur de confronter les rumeurs dès qu'elles commençaient, mais maintenant vous n'êtes pas sûr, cela pourrait causer plus de tort que de bien. Mais malheureusement, vous n'avez pas l'occasion de faire quoi que ce soit.

- Si vous avez une étoile **BLEUE**, vos camarades de classe viennent vers vous pour vous dire qu'ils ont entendu les rumeurs, que cela leur est égal et qu'ils vous soutiendront. Vos professeurs réagissent de la même façon, vous disent que vous faites du beau travail et que c'est la seule chose qui compte.
- Si vous avez une étoile **VIOLETTE**, l'ambiance à votre école est devenue assez intéressante. Tout le monde semble penser que vous avez une tumeur cérébrale, même si vous ne l'avez dit à personne et n'avez confirmé aucune rumeur. Certaines personnes vous parlent moins, mais votre environnement ne semble pas avoir radicalement changé. Si vous avez une étoile violette, veuillez en replier la branche.
- Si vous avez une étoile **ROUGE** ou **ORANGE**, vous continuez à faire votre travail comme si rien ne se passait et vous ignorez les rumeurs qui se sont répandues dans toute l'école. Un jour, vous découvrez que les affaires de votre zone de travail ont été emballées. On vous appelle au bureau du principal et il vous est expliqué que vous devez maintenant faire votre travail scolaire à domicile. Lorsque vous



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

demandez pourquoi, on vous répond que vous avez raté trop de classe à cause de tous vos rendez-vous, que l'école ne peut plus satisfaire vos besoins d'apprentissage qui sont maintenant trop grands et que les progrès des autres étudiants en souffrent. Si vous avez une étoile orange ou rouge, veuillez déchirer cette branche de votre étoile et la laisser tomber par terre.

Cinquième (5) branche de l'étoile :

Maintenant... votre avenir de personne atteinte d'une tumeur cérébrale vous attend. Vos rêves et vos espoirs, vos désirs de vie parfaite..., pour certains d'entre vous, c'est tout ce qui reste.

- Si vous avez une étoile **VIOLETTE**, **BLEUE** ou **ORANGE**, ces espérances et ces rêves sont les éléments qui vous permettent de continuer. La plupart d'entre vous ont été rejetés d'une manière ou d'une autre depuis que vous avez commencé à annoncer votre maladie, mais vous avez réussi à vivre une vie heureuse et en bonne santé. Vos désirs et vos rêves sont devenus réalité. Vous avez survécu à votre tumeur cérébrale. Vous êtes un survivant.
- Si vous avez une étoile **ROUGE**, vous sombrez dans le désespoir. Vous avez rencontré défi après défi en ce qui concerne votre santé et vous pensez qu'il est impossible de réaliser vos objectifs de vie sans le soutien et l'amour de vos amis et de votre communauté. Vous avez du mal à trouver des moments de bonheur et votre quotidien peut se révéler être un combat. Vous vivez dans la peur que votre tumeur revienne et craignez d'en mourir. Si vous avez une étoile rouge, veuillez la déchirer en morceaux et les laisser tomber par terre.

Remarque : Toutes les tumeurs cérébrales primaires ne sont pas cancéreuses et toutes les tumeurs cérébrales n'ont pas le même pronostic. Il existe 120 différents types de tumeurs cérébrales.

Étape 5 : Une fois l'activité terminée, revenez dessus avec les étudiants et discutez des émotions qu'ils ont ressenties.

Questions possibles :

- Qu'avez-vous ressenti lorsqu'il vous a été annoncé que vous aviez une tumeur cérébrale ? Avez-vous envisagé de quelle façon votre vie en serait affectée ? Si oui, comment ?



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca



LA FONDATION
canadienne des
tumeurs cérébrales

- Comment vous êtes-vous sentis devant la perte possible de ce qui vous est cher, étape après étape (amis, activités, communauté, école, espoirs et rêves) ? Quelle était la perte la plus dure ?
- Y a-t-il des gens sur lesquels vous pouvez compter si quelque chose comme cela venait à vous arriver ?
- Comment pourriez-vous faire savoir à une personne atteinte de tumeur cérébrale que vous vous souciez d'elle et que vous la soutiendrez ?



205 Horton St. E,
Suite 203,
London, ON
N6B 1K7

519-642-7755
1-800-265-5106
www.braintumour.ca
www.tumeurscerebrales.ca