

Parler aux enfants de la perte d'un être cher

EXPLIQUER LA MORT
AVEC BONTÉ ET SENSIBILITÉ



HOPE & COPE
L'ESPOIR C'EST LA VIE

“Les enfants ne sont pas étrangers au chagrin. Même les nouveau-nés et les bébés réagissent à la perte d’un être cher. Quand on veut éviter que de jeunes enfants fassent l’expérience de la mort, le silence ne supprime pas la peine; il ne fait que renforcer leur sentiment de solitude et d’abandon. Nous devons reconnaître que leurs peurs sont bien réelles, en effet, elles le sont! Par-dessus tout, nous devons mettre à profit tous les moments favorables pour parler de la mort en cette période difficile de leurs jeunes vies.”

- Earl A. Grollman



EXPLIQUER LA MORT À UN ENFANT

Bien loin de nous l'époque où l'on croyait que les enfants n'avaient pas besoin de parler de la mort. Un enfant que vous aimez pleure la perte d'une personne chère. En plus de vivre votre propre deuil, vous avez maintenant la lourde tâche de l'aider à guérir. Il est important de se rappeler que, tout comme les adultes, les enfants évoluent à leur propre rythme et qu'ils ont leur façon particulière d'exprimer et de gérer leurs sentiments. Certains auront peut-être des questions à poser sur la mort, tandis que d'autres paraîtront détachés de la mort d'un membre de la famille.

Les enfants ont besoin que quelqu'un de très proche leur dise aussitôt que possible qu'un de leurs proches est mort, avant qu'ils l'apprennent par accident de quelqu'un d'autre. Qui que soit cet adulte en qui ils ont confiance, celui-ci doit apporter de l'affection, un soutien sans aucun jugement de valeur, tout en les rassurant et en les guidant.

Il n'y a point de formule magique quand il s'agit du chagrin. Ce livre vous aidera à répondre à des questions telles que: "Comment inclure des enfants dans les rituels funéraires?" "Quelles sont les réactions des enfants à la perte d'un être cher?" "Comment les enfants et les ados voient la mort?" "Quels sont les signes apparents de chagrin chez les jeunes?" "Comment pouvez-vous les aider à affronter la situation?"



TERMES OU INITIALES IMPORTANTES POUR TOUT ENFANT EN DEUIL

Soins: *assurer l'enfant qu'on prendra toujours soin de lui*

Changements: *attendez-vous à observer de nombreux changements possibles dans les habitudes alimentaires et le sommeil*

Contagion: *expliquez bien à l'enfant qu'il n'a rien à voir avec la cause de la mort*

Cause de la mort: *Let the child know that they had nothing to do with the cause of death*

Communication: *en tout temps, encouragez les questions et la discussion*

QUESTIONS QUE LES ENFANTS PEUVENT POSER

Soyez prêts

Les enfants ont souvent de nombreuses questions à poser sur la mort et sur ce qui arrive après. Vous en trouverez ci-dessous quelques-unes et vous avez intérêt à être prêts. Dans les pages qui suivent, on vous donnera aussi des suggestions pour vous aider à y répondre.

Pourquoi les gens meurent?

Est-ce que je peux attraper le cancer?

Est-ce que c'était de ma faute?

Est-ce que nous devons déménager?

Qui va prendre soin de moi?

Qu'est-ce qui arrive après la mort?

Qu'est-ce qui est arrivé quand maman est morte?

Qui va m'aider à faire mes devoirs?

Avait-elle mal?

Est-ce que moi aussi je vais mourir?

Qu'est-ce que le docteur a dit?

Est-ce que je peux aller au cimetière?

Est-ce que ma tristesse va partir?

Est-ce que je vais oublier mon papa?

Est-ce que Grand-papa vit au cimetière maintenant?

ÉMOTIONS OU COMPORTEMENTS POSSIBLES

Certains enfants qui ont pris conscience de la mort ont peut-être déjà commencé à travailler sur leurs sentiments et leurs peurs. Ce qui ne veut pas nécessairement dire que le deuil sera plus facile. Il n'y a aucun moyen de les protéger de la douleur. Si cela n'arrive pas au moment de la mort, cela arrivera plus tard. Ils peuvent se sentir seuls et se demander si ce sentiment est normal. Acceptez leurs réactions sans porter de jugement et rassurez-les: tout ce qu'ils éprouvent est normal. Vous pourrez plus tard vous occuper de cela, quand les enfants eux-mêmes auront eu le temps de traiter le traumatisme initial.



METTRE DES MOTS SUR LES ÉMOTIONS

“Je sais que tu te sens très triste. Moi aussi, je suis triste. Tous les deux, nous aimions tellement grand-maman, elle aussi nous aimait beaucoup.”

Déni: «*C'est incroyable. Ça n'est jamais arrivé.*»

Hostilité: «*C'est la faute du docteur*» «*Ne dites rien de mal de papa.*»

Culpabilité: «*Elle est tombée malade parce que j'ai été méchant.*»

Colère: «*Pourquoi elle m'a abandonné?*»

Peur/Souci: «*Qui va s'occuper de moi maintenant?*»

Anxiété: «*Je crois que j'ai le cancer. Je me sens comme maman quand elle est morte.*»

Appréhension: les plus jeunes enfants peuvent devenir collants et refuser de dormir seuls.

Régression: il n'est pas rare de voir les enfants revenir à des comportements ou des activités antérieurs, tels que sucer le pouce ou faire pipi au lit.

Répétition: les enfants ont tendance à revenir constamment sur le sujet, si bien qu'il faut beaucoup de patience quand on s'occupe d'eux pendant la période de deuil.

Changements: des cauchemars et des troubles du sommeil peuvent se produire; de même, des troubles alimentaires; refus de manger ou boulimies.

SUGGESTIONS POUR LES PARENTS

Quelques moyens d'aider

Pour de nombreux adultes, il est difficile de parler de la mort à des enfants et il est tentant de les protéger de la douleur. Cependant, sur ce sujet, les enfants ont besoin d'une réponse claire, honnête, adaptée à leur âge. Vous saurez comment répondre en vous basant sur les questions qu'ils posent. Avoir avec eux plusieurs courtes conversations peut s'avérer très utile.

Gardez à l'esprit qu'il est courant de voir la tristesse resurgir plus tard ou même très longtemps après la mort. Voici quelques suggestions qui vous seront utiles quand vous vous adresserez à des enfants de tout âge.

- Partagez votre propre tristesse avec les enfants: exprimer ce que vous ressentez peut les encourager à partager leurs émotions à eux. Ils apprennent à modeler leur comportement sur celui d'adultes importants dans leur vie.
- Donnez-leur de l'affection en mots et en gestes. Rassurez-les: on continuera à les aimer et à prendre soin d'eux.
- Encouragez-les à parler de leurs émotions et suggérez d'autres façons de s'exprimer, par exemple, tenir leur journal ou dessiner une image. Certains préfèrent écrire une lettre; ils peuvent aussi créer un livre ou une boîte de souvenirs.
- Rassurez-les: il est normal que leur tristesse apparaisse et disparaisse, qu'elle connaisse des hauts et des bas, comme des montagnes russes.
- Les routines sont importantes, alors essayez d'y revenir le plus tôt possible. Aidez-les à retourner à l'école et à reprendre leurs activités habituelles.
- Continuez à établir des limites quand il s'agit de comportements et d'activités

- Encouragez-les à passer du temps avec des amis et avec des personnes en qui ils ont confiance.
- Rassurez-les aussi sur un autre point: ce n'est pas être déloyal à la personne décédée que de s'amuser et être heureux.
- Autre moyen de les reconforter: leur donner un objet qui a appartenu à la personne aimée, ce qui les aide à se sentir connectés.
- Beaucoup d'enfants aiment regarder des photos de leurs parents ou écouter des histoires, évoquant des moments heureux.
- Parlez des croyances religieuses ou des traditions familiales concernant la mort.
- Cherchez un groupe de soutien pour le deuil, adapté à la tranche d'âge des enfants. Vous pourriez parler à un conseiller spécialisé pour le deuil ou à un psychologue pour enfants ou à tout professionnel de la santé mentale, si vous vous inquiétez à propos du comportement d'un enfant ou si vous-même ressentez le besoin de trouver un appui pendant cette période.

EMPLOYER DES MOTS SIMPLES ET CLAIRS

“J'ai une mauvaise nouvelle à t'annoncer: grand-maman est morte aujourd'hui.” Faites une pause pour laisser à votre enfant le temps d'absorber vos paroles.



QUELQUES RECETTES POUR FAIRE OU NE PAS FAIRE

Faire	Ne pas faire
Rassurez l'enfant: partager ses sentiments est tout naturel et très sain. Approuvez ses réactions.	N'utilisez pas des expressions telles que "Son heure avait sonné" ou "Il est mieux là-bas."
Expliquez-lui qu'il n'y a pas de sottise question. Répondez aussi honnêtement que possible et continuez à encourager ses questions.	N'obligez pas l'enfant à assister au service ou aux funérailles. Cherchez à savoir pourquoi il ne veut pas y assister et ne le faites pas se sentir coupable.
Aidez l'enfant à se souvenir de la personne aimée. Évoquez des souvenirs heureux et partagez de bons moments. Regardez des photos ensemble.	N'imposez aucune limite de temps au deuil de l'enfant; pas plus qu'au vôtre.
N'hésitez pas à employer les termes "mort" ou "mourant." En utilisant un langage direct vous l'aidez à comprendre que la mort d'une personne aimée, c'est pour toujours.	Ne cachez pas votre tristesse. À vous voir en peine, votre enfant comprendra qu'il est normal et salubre de pleurer et de se sentir triste à la suite de la mort d'une personne chère qui était très importante pour lui.
Assurez-vous qu'il comprend qu'on ne peut pas le blâmer pour cette mort.	N'évitez pas de parler de la personne disparue ou à partager vos souvenirs.
Préparez votre enfant à ce qu'il verra au salon funéraire, au cimetière ou pendant le service. Bien que ce soit pénible, encouragez-le à assister aux événements de la journée.	N'employez pas des expressions comme "Tu es maintenant le chef de famille, l'homme de la maison" ou "Sois fort, sois brave." Ces mots peuvent faire croire à l'enfant qu'il ne doit pas montrer ses sentiments ou lui faire porter une responsabilité trop lourde.
Insistez pour le rassurer: le parent survivant ou d'autres proches seront toujours prêts à lui parler.	Ne comparez jamais la mort au sommeil.

AIDER DES ENFANTS DE TOUT ÂGE

Réactions et moyens d'aider

Chaque enfant diffère dans la manière dont il comprend et réagit au chagrin. Cela dépend de l'âge de l'enfant, de sa maturité et de son niveau de développement. Il réagira selon sa capacité à comprendre la mort. Si nous offrons à l'enfant la possibilité de nous parler de la mort, non seulement nous lui fournirons les renseignements qu'il a besoin d'entendre, mais ces conversations lui permettront également de se préparer à toute crise ou situation difficile future qu'il pourrait affronter durant sa vie. Nous pouvons aussi lui rendre la chose plus facile si nous sommes ouverts, sincères, bien dans notre peau et à l'aise pour parler de nos sentiments.



ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (DE 3 À 5 ANS)

À ce stade, les enfants ne comprennent pas vraiment que la mort est définitive. Ils croient que les gens meurent quand ils sont vieux. Ils ne saisissent pas bien qu'elle n'arrive pas à date fixe ni qu'elle est irréversible. Il se peut qu'ils croient qu'elle est temporaire ou que c'est comme dormir et que la personne morte continue à fonctionner ou reviendra à la vie.

Réactions/Comment les enfants affrontent la situation

Les jeunes enfants ne peuvent pas toujours dire ce qu'ils voudraient exprimer ou mettre en mots leurs émotions. Leurs sentiments, leurs pensées, leurs peurs se traduiront souvent en actions ou dans leurs jeux. Ils font preuve de ce qu'on appelle *la pensée magique*, ce qui veut dire qu'ils croient que souhaiter quelque chose suffira à le voir se produire, par exemple souhaiter qu'un mort revienne à la vie. Ils peuvent:

- devenir plus actifs, agressifs, piquer des crises de colère ou être trop tranquilles.
- régresser et revenir à des comportements antérieurs, comme faire pipi au lit ou sucer le pouce.
- être profondément tristes à un moment donné et, tout de suite après, courir se mettre à jouer.
- être en proie à la peur d'être abandonnés.
- devenir collants et avoir besoin d'être souvent tenus dans les bras.
- poser des questions telles que "Quand est-ce que maman revient à la maison?"
- poser de nombreuses questions et répéter les mêmes inlassablement.
- avoir des cauchemars et des difficultés à s'endormir.
- avoir des troubles alimentaires.
- craindre de plus en plus que les parents survivants meurent eux aussi.

Comment un parent peut aider

- Utiliser des mots simples, faciles à comprendre pour expliquer la mort. "*Le corps a cessé de fonctionner et grand-maman ne peut plus manger, respirer ni bouger.*"
- Demander souvent si l'enfant a des questions à poser et lui faire comprendre qu'on est disponible à n'importe quel moment.
- Surveiller pour voir s'il y a de signaux de détresse: des rythmes de sommeil inhabituels, des changements dans la façon de manger ou de se comporter, des sautes d'humeur.
- Lui tenir les mains et le serrer dans ses bras dans des moments difficiles.
- L'encourager à dessiner, à peindre, à modeler de l'argile, à utiliser des marionnettes, à jouer avec des jouets ou des poupées.
- L'encourager à courir, à jouer, à entreprendre d'autres activités physiques.
- Il peut être réconfortant pour l'enfant de jouer avec des jouets ou des cadeaux que lui a donnés la personne disparue.
- Créer une boîte à souvenirs contenant des objets qui ont appartenu à la personne disparue.
- Persévérer dans les routines autant que possible.
- Employer des mots comme "mort". Évitez de dire "parti".
- Établir des limites mais être flexible quand il le faut.
- Donner le choix chaque fois que c'est possible.
- Répéter souvent aux enfants de cette tranche d'âge que la personne aimée ne reviendra pas à la vie.



JEUNES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (DE 5 À 8 ANS)

La plupart des enfants de cette tranche d'âge comprennent que la mort est définitive; cependant, certains croient qu'elle est réversible. Ils peuvent croire qu'ils en sont tenus responsables et se sentir coupables de la mort de la personne chère. Bien que leur sentiment d'indépendance augmente, leurs parents restent leur point d'ancrage et en réalité, ils sont encore très dépendants. Il n'est donc pas rare de constater qu'ils s'inquiètent d'être abandonnés, surtout après la mort d'un parent.

Réactions/Comment les enfants affrontent la situation

À cet âge, les enfants observent et copient la manière dont les adultes qui leur sont proches font leur deuil. Une compréhension plus claire de la mort se développe. Ils peuvent essayer de masquer leurs émotions afin de protéger l'adulte qui souffre. Ils peuvent:

- craindre que la mort soit contagieuse. "Est-ce que je vais mourir?"
- être très curieux de la mort et poser inlassablement de nombreuses questions.
- réagir violemment tout en agissant comme si rien n'était arrivé.
- avoir des difficultés à dormir ou avoir des cauchemars.
- faire preuve de changements dans les habitudes alimentaires.
- s'inquiéter sur leur propre sécurité ou craindre d'être abandonné.
- avoir des comportements agressifs.
- croire que la personne décédée va revenir à la vie.
- devenir anxieux, distraits ou avoir peur de perdre d'autres personnes.
- avoir des difficultés à se concentrer à l'école.
- devenir possessifs et exiger plus de temps du parent survivant.

EXPLICATIONS SIMPLES

"Quand une personne meurt, son corps cesse de fonctionner. Elle ne sent plus ni le chaud ni le froid, elle n'a plus faim."

"Oncle Jean est mort parce qu'il était très malade et que son corps ne fonctionnait plus."

Comment un parent peut aider

- Faites-leur savoir qu'il n'y a aucun mal à pleurer, à se sentir triste, en colère ou perdu.
- Expliquez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir.
- Encouragez les à s'exprimer par l'art, la musique, l'écriture ou l'activité physique.
- Aidez-les à évoquer des souvenirs de la personne aimée. Demandez-leur s'ils veulent voir des vidéos de la famille ou de vieilles photos.
- Encouragez-les à continuer à se consacrer à des activités qui leur donnent du plaisir.
- Plantez des fleurs ou un arbre en l'honneur de la personne chère.
- Répétez-leur que leurs actions ou leurs pensées n'ont absolument pas causé la mort.
- Parlez avec leurs enseignants pour voir comment la mort aurait pu les affecter dans leur vie scolaire.
- Soyez constamment à l'écoute.
- Aidez-les à créer leur propre album-souvenir ou une boîte à remplir de photos ou d'objets particulièrement significatifs.
- Faites avec eux des activités qu'ils faisaient avec la personne décédée (faire leur recette favorite, jouer leur musique favorite ou pratiquer leur sport préféré).
- Faites-leur savoir que de nombreux adultes aimants prendront soin d'eux.

ENFANTS PLUS ÂGÉS (DE 8 À 12 ANS)

Les enfants dans cette tranche d'âge commencent à socialiser en dehors du cercle familial. Leurs amis deviennent une source très importante de soutien. Tout en continuant à penser logiquement, ils commencent à saisir des idées. Très vraisemblablement, ils comprennent que tout le monde doit mourir un jour et que la mort est définitive.

Réactions/Comment les enfants affrontent la situation

Ils sont maintenant à l'âge où ils comprennent comment la perte d'un être cher va influencer leur vie. Ils réalisent que la mort, c'est pour toujours. Souvent, à cet âge-là, ils sont capables de parler de leur expérience et de leurs sentiments. Ils peuvent:

- vouloir apprendre plus de détails sur la mort, sur ce qui est arrivé et comment c'est arrivé.
- croire que la mort est une punition pour une mauvaise conduite.
- commencer à s'intéresser aux aspects physiques ou spirituels de la mort.
- poser de nombreuses questions sur ceux qui s'occuperont d'eux dorénavant ou les emmèneront faire leurs activités.
- faire preuve de sentiments exagérés de culpabilité, de colère ou de honte.
- avoir des sautes d'humeur.
- s'inquiéter de leur propre mort.
- craindre de devenir différents de leurs amis
- connaître des changements dans leurs habitudes alimentaires ou de sommeil.
- perdre leur intérêt pour les activités de plein air.
- endosser la responsabilité de leurs frères et sœurs plus jeunes.

- réagir négativement aux changements de routine ou de rituels familiaux.
- avoir de la difficulté à se concentrer sur leur travail scolaire

Comment un parent peut aider

- Encouragez toute communication ouverte et renforcez l'idée qu'il n'y a pas de sottise question
- Respectez leur vie privée. Ils en ont besoin
- Plantez des fleurs ou un arbre en l'honneur de la personne chère.
- Encouragez-les à participer à des activités artistiques, musicales ou physiques.
- Faites avec eux des activités que la personne aimée faisait avec eux, afin de les encourager à se souvenir.
- Encouragez-les à continuer à pratiquer les activités physiques ou sociales dont ils tirent du plaisir.
- Répétez que vous serez toujours là pour écouter ce qui les préoccupe.
- Restez en constant contact avec l'école pour voir s'il y a des changements dans leurs comportements ou dans leurs notes.
- Encouragez-les à chercher du soutien auprès de la famille, des amis, de groupes religieux ou communautaires.



ADOLESCENTS (DE 12 À 18 ANS)

Les ados ont une compréhension semblable à celle des adultes en ce qui concerne l'aspect définitif de la mort et ils savent ce que cela veut dire. Il est normal qu'ils éprouvent de nombreuses émotions après la mort d'un parent: repli sur soi, colère, culpabilité ou peur. Ils ont besoin de se voir confirmer qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Certains veulent passer du temps seuls, tandis que d'autres ont besoin d'être entourés d'amis et de parler. Certains préfèrent parler à un adulte en qui ils ont confiance et qui les écouterait sans porter de jugement.

DITES À VOTRE ENFANT À QUOI IL DOIT S'ATTENDRE

"Tante Sara ira te prendre de l'école, comme grand-maman le faisait." Ou, "J'ai besoin de rester avec grand-papa quelques jours. Ça veut dire que papa et toi, vous allez rester à la maison ensemble et vous allez prendre soin l'un de l'autre. Mais je t'appellerai tous les jours et je serai de retour, dimanche."



Réactions/Comment les enfants affrontent la situation

Récemment, une adolescente a partagé ses pensées avec son conseiller scolaire. "Quand je montre à mes amis que je m'amuse, ils croient que j'ai oublié mon papa et tout ce qui est arrivé et que ma vie va continuer normalement. Ils ne réalisent pas que je ne serai plus jamais la même. Très souvent, je me sens tellement coupable et je veux qu'ils sachent combien ça fait encore mal." Chaque enfant a le droit de faire son deuil à sa façon. Certains vont le faire en public alors que d'autres préfèrent se replier sur leur vie privée. Ils peuvent:

- essayer d'être plus indépendants.
- se tourner vers des amis pour chercher conseil et appui.
- faire l'expérience de l'alcool ou de la drogue.
- se retirer de la compagnie de famille ou d'amis.
- éprouver des sentiments tels que culpabilité, regret, colère, ou avoir des sautes d'humeur.
- se sentir responsable de la mort.
- vouloir s'identifier avec des pairs qui ont fait l'expérience de la mort d'un membre de la famille.
- remettre en question leurs croyances spirituelles et religieuses.
- perdre leur intérêt pour la nourriture ou se suralimenter.
- se préoccuper de leur avenir.
- prier ou pratiquer des rituels (allumer un cierge).

Comment un parent peut aider

- Respectez leur désir d'intimité leur besoin de silence et d'autoréflexion.
- Encouragez-les à dessiner ou à écrire leur journal intime.
- Conseillez-leur d'utiliser les réseaux sociaux de manière responsable.
- Aidez-les à découvrir des moyens d'honorer la mémoire de la personne disparue.
- Faites-leur savoir que de l'aide aux devoirs est disponible, si besoin est.
- Encouragez-les à parler à leurs amis, à leurs professeurs, à leurs entraîneurs ou à un professionnel de ce qu'ils sont en train de vivre.
- Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de sottises ni de sottises peurs Il est important de ne pas prendre à la légère leurs commentaires.
- Encouragez-les à garder une routine régulière et à continuer à pratiquer leurs activités à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.
- Faites-leur savoir qu'ils peuvent vivre leur deuil comme ils l'entendent.
- Allez chercher des groupes de soutien et des réseaux sociaux locaux spécialisés pour les ados. Ils peuvent constituer des exutoires salutaires pour les sentiments et de bonnes sources de soutien et d'encouragement.
- Suggérez-leur d'écrire une lettre à la personne décédée pour lui dire ce qu'ils ne lui ont pas dit avant, ainsi que tout ce qu'ils souhaitent pouvoir lui dire maintenant.
- Encouragez-les à pratiquer quelque genre d'activité physique que ce soit.

PRÉVENIR L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT QUAND IL Y A UN DÉCÈS DANS LA FAMILLE

Il est important de tenir au courant les personnes qui jouent un rôle dans la vie de vos enfants : enseignants, entraîneurs de sport, professeurs de musique, ainsi que les parents de leurs amis. Annoncer la nouvelle de la mort d'un parent tout de suite après l'évènement aidera les enseignants à comprendre le pourquoi de tout changement de comportement. La mémoire, la concentration et les résultats scolaires peuvent être affectés à court terme. Essayez de vous renseigner sur les mesures que l'école a prises pour sensibiliser les camarades de classes. Vous souhaitez voir vos enfants rentrer à la maison en se sentant soutenus par leurs pairs et par les enseignants.

Comme vos enfants risquent d'être absents plus longtemps que d'habitude ou de trouver difficile de rester à jour pour le travail scolaire, essayez de faire envoyer les devoirs par courriel ou par l'intermédiaire de camarades de classe. Des amis peuvent également les aider s'il s'agit de travailler de la maison. Restez en contact avec les enseignants pour vous assurer que vos enfants continuent à socialiser et n'éprouvent pas de difficulté qui vous aurait échappé.

À long terme, si vous vous inquiétez parce que vous craignez que les enfants ne s'adaptent pas bien, demandez l'aide d'un conseiller scolaire ou d'un travailleur social, d'une autorité religieuse, d'un thérapeute ou d'un groupe de soutien local.



SOUTENIR DES ENFANTS AVEC BESOINS PARTICULIERS

UN MESSAGE RÉCONFORTANT

Rappelle-toi que tu aimais maman et qu'elle t'aimait aussi beaucoup et tu sens bien cet amour au fond de ton cœur.

Parler avec un enfant de la mort peut être effrayant, et ce l'est encore plus quand l'enfant a des besoins particuliers. Les jeunes qui présentent des besoins particuliers au cours de leur développement sont souvent mal préparés à affronter leur chagrin et ne reçoivent que peu, sinon aucune aide spéciale, tout au long du processus de deuil. Dans l'espoir de protéger ces enfants, certains membres de la famille ou des soignants imaginent à tort que des enfants qui se développent différemment ont peu ou pas conscience, peu ou pas de sentiment face à la mort d'une personne aimée.

Voici, à leur intention, quelques suggestions à mettre à profit au moment d'expliquer ce qu'est la mort, en gardant à l'esprit l'âge mental spécifique de l'enfant et ses capacités d'apprentissage.

Se servir des termes propres

Les enfants avec besoins particuliers traitent souvent l'information d'une manière très simple et concrète. Répondez honnêtement à leurs questions. Par exemple, les adultes devraient se servir de mots comme "est mort" ou "son cœur ne bat plus." Au contraire, dire "elle est décédée" ou "elle dort" ou "il est ailleurs" peut créer de la confusion ou même effrayer.

Évoquer la personne aimée

Aidez les enfants à se souvenir de la personne morte. Par exemple, si le grand-père qui est mort aimait les trains, le parent peut dire quelque chose comme "Quand tu joues avec tes trains, ça me rappelle combien grand-papa aimait les trains lui aussi."

Se préparer pour les funérailles

Si les enfants doivent assister aux funérailles ou à une cérémonie commémorative, il est important de les y préparer à l'avance. Pour certains, une liste de contrôle avec le programme de la journée peut être utile : s'habiller formellement, aller en auto aux funérailles, y assister, se rendre au cimetière, être au cimetière, rentrer à la maison.) Prévoir la présence d'un adulte de confiance pour rester avec l'enfant pendant les funérailles ou l'enterrement au cas où il faudrait faire une pause.

Expliquer les manifestations d'émotions

Il est très important de préparer les enfants au cas fort probable où ils verraient des adultes pleurer. Expliquez-leur que c'est ainsi que les gens expriment leur amour pour la personne morte et leur tristesse devant cette mort. Il est tout aussi important de les préparer à la possibilité de voir aussi des rires, car quelqu'un peut raconter une histoire amusante à propos de la personne chère. Cela leur montrera qu'on peut aussi bien pleurer, rire ou montrer n'importe quelle autre émotion.

Soutenir l'enfant

Apportez à l'enfant le genre d'appui dont il a besoin: passer un moment tranquille, jouer dehors ou n'importe quelle autre activité familière. Informez les enseignants, les thérapeutes et les conseillers afin qu'ils puissent travailler avec vous pour le soutenir pendant cette période difficile. Après la mort d'une personne importante dans la vie de l'enfant, soyez prêts à le voir régresser et revenir à des comportements antérieurs. Ce qui est essentiel, c'est que vous soyez présent, patient et attentif. Même s'il ne peut pas communiquer verbalement, un câlin, un bisou et votre présence peuvent suffire à le reconforter.

DES ENFANTS PARTAGENT LEURS EXPERIENCES

Le Dougy Center, situé à Portland, en Oregon, procure un lieu sécuritaire où les enfants, les ados, les jeunes adultes et leurs familles en deuil peuvent partager leurs expériences. Voici ce que quelques enfants avaient à dire.

Tout le monde veut que je parle de mes sentiments mais je ne veux pas parler.

Je veux juste rester seul.

Je ne peux pas parler à mes parents parce que ça les bouleverse trop.

Personne ne peut comprendre ce par quoi je passe, mais ils croient qu'ils comprennent.

Je déteste quand les gens me disent : "Passe à autre chose."

J'aurais voulu ne pas me sentir si différent.

Je ne sais pas ce que je sens.

Quand est-ce que cette "peine" va finir?

Je suis fou, je suis triste. J'ai mal.

Je ne peux pas parler à mes amis de ça.

FUNÉRAILLES, CÉRÉMONIES ET RITUELS CULTURELS

Tous les enfants ont besoin de dire adieu à leur parent décédé ou à la personne chère. Participer à une exposition du corps, à des funérailles, à un enterrement ou à une cérémonie commémorative leur permet de se sentir inclus. Cela les aide à comprendre la réalité de la mort et à voir les membres de la famille se soutenir les uns les autres. C'est également très rassurant pour eux d'entendre raconter les histoires concernant la personne aimée. Une très bonne initiative : faire s'asseoir un adulte calme et affectueux avec chaque enfant pendant les événements de la journée, il pourra tranquillement répondre aux questions que chacun a à lui poser ou à sortir s'il y a besoin de pause.

Inclure les enfants

Il n'y a pas de règles qui disent s'il faut inclure les enfants ou non dans les événements entourant la mort d'une personne chère. À n'importe quel âge, ils peuvent y assister en autant qu'ils y soient bien préparés et qu'ils sachent à quoi s'attendre. Ils tireront profit de cette participation de différentes façons : ils auront peut-être envie de dire quelque chose ou demanderont à un adulte de lire une lettre ou un poème qu'ils ont écrit ou dicté. Autre façon de les inclure: leur faire choisir de la musique ou afficher des photos de la personne aimée.

Préparer les enfants: à quoi s'attendre?

Il est important que les enfants sachent à quoi s'attendre pendant les jours qui mènent aux funérailles. Les aider à comprendre ce qui va se produire leur permettra de composer plus facilement avec la mort. Aussi utile : leur faire savoir qu'il est possible qu'ils entendent des histoires sur la personne chère, ou qu'ils verront d'autres personnes pleurer, rire ou rester silencieux. Assurez-vous qu'ils savent à l'avance que le cercueil sera peut-être ouvert et qu'ils ont le choix de regarder la personne chère ou non. Rappelez-vous d'utiliser le langage approprié à l'âge quand vous allez expliquer ce qui va arriver avant, pendant et après les événements de la journée.

Donner aux enfants le choix

Une fois qu'ils ont été informés, on peut leur donner le choix d'assister ou non à la cérémonie commémorative, à l'exposition du corps ou à l'enterrement. On ne doit jamais exercer de pression sur eux pour obtenir qu'ils fassent quelque chose en dehors de leur zone de confort. S'ils préfèrent ne pas assister, proposez-leur de leur parler de la cérémonie ou vous pourriez l'enregistrer en vidéo ou en audio afin qu'ils puissent la voir plus tard.

Au cimetière

Les enfants sont de nature curieux de l'enterrement. Ils ont besoin d'une explication de ce qui va arriver et ensuite, ils veulent avoir le choix d'y assister ou non. Les jeunes aiment participer aux rituels et peuvent le faire en distribuant des fleurs ou en écrivant une lettre ou en faisant un beau dessin, qu'on peut poser sur le cercueil.



Incinération



INCLURE LES ENFANTS

“Pierrot, nous allons avoir une cérémonie pour honorer oncle Jean. Est-ce qu’il y a quelque chose de spécial que tu voudrais faire pour lui dire adieu?”

EXPLIQUER L’ENTERREMENT

“Après les funérailles, il y a l’enterrement au cimetière, Le corps de grand-papa est dans un cercueil qui va être mis en terre. On va faire une cérémonie spéciale. Ça sera un moment triste parce qu’on va lui dire adieu et les gens vont peut-être pleurer.”

L’incinération peut être difficile à expliquer aux enfants, assurez-vous donc que vos explications sont formulées dans un langage qui convient à l’âge de chacun. Rassurez-les: il n’y a aucune douleur, car, à partir du moment où une personne est morte, le corps ne ressent plus rien. Gardez à l’esprit qu’il faut éviter d’employer des mots qui peuvent les alarmer, tels que brûler ou feu. Voici quelques suggestions sur la manière d’aborder ce délicat sujet. Le terme “grand-maman” sera utilisé pour décrire la personne chère.

“Le corps de grand-maman sera placé dans un cercueil et emporté dans un endroit spécial appelé crématorium.”

“Puis le corps de grand-maman sera placé dans une chambre très chaude jusqu’à ce qu’il soit transformé en cendres très fines qui sont comme de la poussière.”

“On ramasse les cendres et on les met dans une jolie boîte ou dans une urne. On peut enterrer l’urne ou la garder dans le columbarium. Nous pouvons aussi garder l’urne chez nous à la maison. Nous pouvons aussi décider de répandre ses cendres quelque part que grand-maman aimait beaucoup.”



LISTE DE TERMES FACILES À COMPRENDRE POUR UN ENFANT, EN RAPPORT AVEC LES FUNÉRAILLES ET LES CÉRÉMONIES COMMÉMORATIVES

Enterrement	Mettre en terre le corps qui est dans le cercueil ou dans l'urne
Cercueil	La personne morte est placée dans un cercueil. C'est une boîte spéciale en bois ou en métal avec des poignées et un couvercle qui peut être ouvert ou fermé
Cimetière	Un endroit où beaucoup de morts sont enterrés
Mort	Quand le corps d'une personne cesse de fonctionner, elle ne peut plus voir, ni entendre, ni sentir, ni manger ni respirer
Éloge funèbre	Aux funérailles ou à la cérémonie, les gens qui ont connu la personne morte parlent d'elle
Funérailles	Un moment où la famille et les amis se réunissent pour dire adieu et évoquer le souvenir de la personne morte. Cela se passe souvent dans un endroit religieux
Salon funéraire	Un édifice où on garde les corps et où on les prépare jusqu'à ce qu'ils soient enterrés ou incinérés
Tombe	Une fosse qu'on creuse dans la terre où on enterre le cercueil ou l'urne. au cimetière. On couvrira de terre le cercueil ou l'urne
Pierre tombale	Une pierre (ou un monument) placée sur la tombe pour montrer où le cercueil ou l'urne est enterré. Généralement, on écrit dessus le nom de la personne, les dates de sa naissance et de sa mort
Corbillard	Une auto spéciale qui emporte le cercueil au cimetière pour y être enterré
Avis de décès	Un court article dans le journal ou sur un site web qui parle de la personne morte et qui donne des renseignements sur les funérailles
Réception	Un moment après la cérémonie où les gens se réunissent pour partager le souvenir et des histoires sur la personne morte. On sert généralement de la nourriture et des boissons
Shiva juive	Une période d'une semaine durant laquelle les membres de la famille proches de la personne morte restent assis ensemble. Les amis et les autres membres de la famille viennent leur rendre visite pour parler de la personne morte et se souvenir d'elle
Urne	Un contenant spécial où on met les cendres de la personne incinérée
Exposition du corps	Un moment où les gens se réunissent pour rester près du corps de la personne morte. Le corps est généralement dans un cercueil qui peut être ouvert, (pour que nous puissions voir le corps) ou fermé

LISTE GÉNÉRALE DES CHOSSES À FAIRE

Après la mort de la personne aimée, on a besoin de temps et de place pour gérer les émotions, rassembler les pensées et prendre des décisions. Celles-ci concernent les préparatifs des funérailles; il s'agit de régler les problèmes financiers et de décider quoi dire dans la rubrique nécrologique. Pour vous guider durant cette période difficile, voici une liste des tâches essentielles.

Appeler un entrepreneur des pompes funèbres

Ce professionnel vous guidera dans les innombrables choix que vous aurez à faire avant les funérailles et vous aidera à rédiger l'avis de décès.

Contactez la famille proche et les amis

Appelez quelques personnes de confiance et demandez-leur de diffuser la nouvelle pour vous. Vous pouvez décider de demander aussi leur aide pour s'occuper des enfants, pour prévoir une réception, organiser des repas ou prendre les messages téléphoniques.

Contactez l'institution religieuse

On vous aidera à faire les arrangements nécessaires pour les funérailles et l'enterrement. Vous aurez probablement à acheter un emplacement ou à prévoir une incinération ou à trouver une place dans un colombarium.

Planifier une réception (facultatif)

Après des funérailles et un enterrement, souvent les gens se réunissent pour célébrer la vie de la personne décédée. Essayez de trouver quelqu'un pour faire ces arrangements.

Trouver quelqu'un pour s'occuper des enfants

Vous aurez sans doute besoin d'un adulte de confiance pour s'occuper des enfants pendant les funérailles, la cérémonie commémorative, au cimetière et à la maison.

LISTE DES CHOSSES À FAIRE POUR RÉGLER LES FINANCES

Contactez un comptable

Vous aurez besoin de trouver tous les renseignements essentiels relatifs aux actifs et aux passifs de la personne chère, ses polices d'assurance, ses comptes bancaires, son plan de retraite, ses investissements, ses emprunts et ses dettes. Votre comptable vous aidera à remplir la première déclaration de revenus du défunt (de la défunte). Veillez à conserver tous les dossiers pendant six ans.

Avisez les compagnies

Cartes des crédit
Services publics
Location d'autos
Hypothèque
Assurances

Ministères et offices gouvernementaux

Agence du revenu Canada et Retraite Québec
Ministère de l'armée et des anciens combattants (si c'est pertinent)
SAAQ
Postes
Revenu fédéral et provincial

Contactez la banque, un avocat, un exécuteur testamentaire ou un membre de la famille qui aurait une copie du testament pour commencer la procédure d'exécution des volontés du/de la défunt/e.

Les résidents du Québec peuvent consulter le site web gouvernementaux suivant pour de plus amples renseignements.

bit.ly/2OqvZvE



POUR CONCLURE

Vous êtes en train de faire votre deuil vous aussi et il peut être douloureux de gérer vos propres sentiments, ainsi que ceux de vos enfants. Donnez-leur le temps de guérir de la perte. Le chagrin est un processus qui prend du temps. Assurez-vous d'avoir des communications continues avec eux pour savoir comment ils réagissent et comment ils se sentent. Guérir ne veut pas dire oublier la personne aimée, mais plutôt évoquer son souvenir avec amour. Aidez-les à comprendre qu'une personne importante pour eux n'est jamais vraiment disparue parce qu'elle continue à vivre dans nos souvenirs. Parlez souvent d'elle et rappelez-leur combien elle les aimait. Avec le temps, les enfants en arrivent à comprendre qu'ils ne seraient pas ce qu'ils sont sans l'influence de cette personne toute spéciale qui est morte.

Encore plus important, à la fois pour les adultes et pour les enfants, c'est de savoir que la vie continue malgré la douleur. La guérison commence quand on se souvient de la vie plus que de la mort. Vous pourriez être toujours en deuil mais vous ne serez pas nécessairement dans un état de chagrin constant.

Ce livre a été révisé à la fois par des professionnels des soins de santé et par des parents qui ont vécu l'expérience de la mort d'un être cher. Nous devons rendre hommage à la contribution et à la finesse d'esprit de ces autorités soigneusement choisies, qualités que nous avons grandement appréciées.

SOURCES UTILISÉES

LIVRES (EN FRANÇAIS)

Aider les enfants en deuil

Margot Sunderland

Quand la vie fait mal aux enfants : séparation, deuils, attentats,

Hélène Romano

Accompagner un jeune en deuil

Josée Masson

LIVRES (EN ANGLAIS)

Bereaved Children and Teens: A Support Guide for Parents and Professionals

Earl A. Grollman

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies

Janis Silverman

Including Children at Funerals and Living with Grief at Work, at School, at Worship

Kenneth J. Doka

Helping Children Understand Cremation

Alan D. Wolfelt, Ph.D.

Involving Children in Death Rituals

Dawn Cruchet

When a Parent Has Cancer

Wendy Harpman, MD

When a Parent is Sick

Joan Hamilton

35 Ways to Help a Grieving Child

Dougy Center

SITES WEB (EN ANGLAIS)

Helping Your Child Deal with Death Kids Health

<http://kidshealth.org/en/parents/death.html>

Including Children at Funerals and Burials Sinai Memorial Chapel

<http://sinaichapel.org/tools-resources/children-funerals-burials.aspx>

Preparing children for Funerals and Memorials

Michelle Methven & Andrea Warnick

[http://virtualhospice.ca/Assets/Preparing%20Children%20for%20Funerals%20\(Methven%20&%20Warnick\)%20copy_20170914134149.pdf](http://virtualhospice.ca/Assets/Preparing%20Children%20for%20Funerals%20(Methven%20&%20Warnick)%20copy_20170914134149.pdf)

Questions children may ask when someone close to them has died

Marie Curie, Scotland

<http://mariecurie.org.uk/help/support/bereaved-family-friends/supporting-grieving-child/questions-children-ask>

Talking to Children with Special Needs about Death and Dying

Arlen Gaines, Jewish Social Service Agency

<http://jssa.org/talking-child-special-needs-death-dying>

When Your Parent Has Cancer: A Guide for Teens National Cancer Institute, U.S. Department of Health and Human Services

<http://cancer.gov/publications/patient-education/When-Your-Parent-Has-Cancer.pdf>

<http://nationalcremation.com/cremation-information/how-to-explain-cremation-to-a-child>

SITES WEB (EN FRANÇAIS)

<https://bit.ly/2m96BNf>

<https://bit.ly/2kGRNVK>

<https://bit.ly/2kdQJob>

SITES WEB TRAITANT DU CHAGRIN ET DE LA PERTE

- Virtualhospice.ca (bilingue)
- kidsgrief.ca (bilingue)
- Kidsaid.com (bilingue)
- dougy.org/grief-resources/help-for-teens/
- hospicefoundation.org
- willowgreen.com
- griefnet.org
- cancertalk.org
- cancer.net
- cancer.gov



Copyright © 2018-2019 Hope & Cope
Ce livret a été élaboré par le programme En famille de L'espoir, c'est la vie.
Rédactrice en chef: Sandy Lipkus B.Ed., M.S.W.
Graphiste: Neal Evan Caminsky, Red Dream Studios



Soutien pour tous les âges et pour tous les stades du cancer.
Avec le généreux financement de la Fondation Adler & Lipkus

3755, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, local E-730.1
Montréal, Québec H3T 1E2
514 340-8255
www.lespoircestlavie.ca

