

CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS EN DEUIL



Si vous connaissez un enfant qui a vécu un décès, vous vous demandez peut-être: “Comment puis-je aider ?” Voici quelques principes de base à garder à l’esprit.

Parlez ouvertement et honnêtement de la mort.

Après un décès, l’une des premières questions qu’un parent posera est la suivante: “Comment et quand dois-je le dire à mes enfants?” Il n’y a pas de “moment opportun” magique pour annoncer la mort d’une personne; le bon moment est celui que vous créez. En général, nous recommandons de le leur dire le plus tôt possible, afin qu’ils l’apprennent par quelqu’un en qui ils ont confiance plutôt que par d’autres enfants ou par les médias sociaux.

Trouvez un endroit sûr et confortable et commencez par une explication courte et simple sur le décès, dans un langage que les enfants peuvent comprendre. Laissez leurs questions guider les autres informations à partager. Évitez les euphémismes tels que “décédé,” “endormi,” “traversé” ou “perdu,” car ils peuvent semer la confusion chez les enfants. Vous pourriez dire quelque chose comme: “Chéri, j’ai une très triste nouvelle. Papa est mort. Son cœur a cessé de battre. Il a eu une crise cardiaque et les médecins n’ont pas pu réparer son cœur.” Même s’il peut être difficile de penser à dire ces mots, être honnête et ouvert est un premier pas important pour aider les enfants en deuil. Cela permet de réduire au minimum la confusion qui résulte de la désinformation et d’éviter que les enfants n’aient

à utiliser leur énergie et leurs ressources intérieures limitées pour essayer de comprendre ce qui s’est passé. Si la personne est morte d’une maladie comme le cancer ou la leucémie, il est utile de la nommer plutôt que de dire: “Il est tombé vraiment malade et il est mort.” Le fait d’être général dans cette situation peut créer de l’anxiété chez les enfants la prochaine fois qu’une personne tombe malade à cause d’un rhume ou d’une grippe.

Écoutez.

Lorsqu’un enfant est en deuil, les gens peuvent rapidement offrir des conseils, donner des avis et porter des jugements. Le plus utile est d’écouter sans juger, interpréter ou évaluer. Il peut être tentant d’essayer de minimiser les choses afin de “protéger” les enfants. Parfois, le meilleur est de répéter ce que vous les entendez dire — appelé la “réflexion” — afin qu’ils sachent qu’ils ont été entendus. Par exemple, “Ta mère te manque vraiment, surtout quand tu te réveilles le matin”. Écouter les enfants, sans intervenir pour essayer de réparer ou d’améliorer quoi que ce soit, c’est l’un des meilleurs moyens de les aider à se sentir entendus et soutenus. Une fois que les enfants ont confiance que vous les écouterez et comprendrez, ils seront plus susceptibles de venir vous voir lorsqu’ils auront mal ou qu’ils auront besoin de conseils.



Soyez ouvert aux différentes façons de faire le deuil.

Ce à quoi ressemble le deuil varie énormément. Certains enfants peuvent pleurer en silence et vouloir être laissés seuls. D'autres peuvent avoir des difficultés à rester assis ou à être seuls. Certains enfants ne manifesteront pas de réactions extérieures, ce qui peut être difficile pour les adultes qui les soutiennent. Il existe de nombreuses façons de traiter et d'exprimer son chagrin. Les personnes en deuil, quel que soit leur âge, ont tendance à être dures envers elles-mêmes, que ce soit pour avoir pleuré, ne pas avoir pleuré, être fort, être paumé, penser à la personne ou ne pas penser à la personne. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Chaque expérience de deuil est unique. Vous pouvez aider les enfants (et vous-même) en leur faisant savoir que toutes leurs pensées et tous leurs sentiments sont acceptables. Leur permettre de faire le deuil à leur manière renforce le fait qu'il existe de nombreuses manières de réagir et qu'il est normal de trouver ce qui fonctionne le mieux pour eux, tant que leur comportement ne nuit ni aux autres ni à eux-mêmes.

Offrez des choix.

Les enfants apprécient autant que les adultes de pouvoir faire des choix. Un décès peut leur donner un sentiment d'impuissance. Leur permettre de faire des choix peut les aider à retrouver un sentiment de pouvoir, de contrôle et de confiance. Ces choix peuvent être simples et quotidiens, comme par exemple: "Veux-tu porter ton t-shirt rouge ou violet?" Ils peuvent également être plus complexes, comme la participation au service commémoratif ou le tri des effets personnels de la personne. Dans la mesure du possible, invitez les enfants à participer au processus de décision. En faisant des choix éclairés, ils sauront qu'ils sont appréciés et qu'ils sont un élément important de la famille.

Offrez des possibilités d'expression.

Certains enfants parleront de leurs expériences, mais beaucoup s'exprimeront par l'art, l'écriture, la musique ou le jeu créatif. Sortez les crayons, le papier, les marqueurs, la peinture, l'argile et les autres matériaux d'art. Vous pouvez proposer des idées telles que la réalisation d'une carte pour la personne décédée, la création d'un collage d'images ou l'écriture d'une lettre, mais soyez ouvert à leurs idées et suggestions de projets. Il existe également un nombre croissant d'activités de deuil et de livres de souvenirs. Il est utile de demander aux enfants s'ils veulent partager avec vous ce qu'ils ont créé, et de respecter une réponse négative. Certains enfants seront plus attirés par l'activité physique que par l'expression créative, alors assurez-vous de leur donner le temps et l'espace nécessaires pour qu'ils puissent s'adonner à des jeux énergiques comme la course à pied, le sport ou des projets créatifs désordonnés.



Parlez et souvenez-vous de la personne qui est morte.

Parler et se souvenir de la personne décédée peut être un élément important du traitement du deuil. Il est normal d'utiliser son nom et de partager ce dont vous vous souvenez à son sujet. Vous pouvez dire: "Ta mère a vraiment aimé cette chanson," ou "Ton père faisait la meilleure pizza que je n'ai jamais mangé." En évoquant le nom de la personne, vous donnez aux enfants la permission de partager leurs sentiments et leurs souvenirs. Les enfants aiment souvent garder des objets qui ont appartenu à la personne ou qui ont une certaine signification en rapport avec elle.

Avec les photos, pensez à faire des copies pour les donner aux jeunes enfants afin qu'ils puissent les transporter sans craindre d'endommager les originaux. Plutôt que de deviner quels souvenirs, vêtements ou photos pourraient plaire à un enfant, demandez-lui lesquels sont importants pour lui. Vous voudrez peut-être vous souvenir ou marquer des jours importants comme l'anniversaire de leur décès, et des fêtes traditionnelles comme la Fête des mères, la Fête des pères, l'Action de grâce et la fin de l'année. Faire participer les enfants et les adolescents à des activités, sans les forcer, peut inclure la visite d'un lieu de sépulture, la visite d'un lieu spécial, le partage d'un repas préféré, l'allumage d'une bougie et le partage de souvenirs, entre autres possibilités.

Assurez la cohérence et la routine.

La vie est souvent bouleversée après un décès. Il est donc utile pour les enfants de trouver des moyens de créer la sécurité et la prévisibilité. Par exemple, vous pouvez créer des routines autour de l'heure du coucher, des activités extrascolaires ou des repas. Les enfants peuvent également avoir besoin d'une certaine flexibilité: ainsi, ils savent à quoi s'attendre (les devoirs sont faits avant 19 heures), mais ils peuvent aussi être sûrs que s'ils ont besoin d'autre chose (ce soir, tu peux faire une pause et continuer plus tard), leur environnement sera réactif.

Sachez que le deuil ne suit pas un calendrier.

Vous avez peut-être entendu dire que le deuil suit un parcours linéaire d'étapes: déni, colère, marchandage, dépression et acceptation.



Les familles du Dougy Center nous ont appris que le deuil peut inclure une, toutes ou aucune de ces expériences et qu'il ne se produit pas dans un ordre particulier. Le deuil n'a pas de calendrier et il change au cours de la vie d'une personne. Sachez qu'il est normal que les enfants continuent à faire leur deuil au fur et à mesure qu'ils grandissent et se développent.

Obtenez une aide supplémentaire si nécessaire.

Bien que la plupart des enfants et des adolescents finissent par retrouver leur niveau de fonctionnement antérieur après un décès, certains risquent de développer des problèmes tels que la dépression, les difficultés scolaires ou l'anxiété. Si les amis, la famille ou un groupe de soutien peuvent suffire pour la plupart des enfants, d'autres peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire. Certains enfants sont aidés en travaillant avec un thérapeute. Si vous remarquez des comportements persistants qui interfèrent avec la vie quotidienne d'un enfant, demandez l'avis d'un professionnel de santé mentale qualifié. N'ayez pas peur de vous renseigner sur leur expérience et leur formation en matière de deuil et de perte, sur leur travail avec les enfants, ainsi que sur leur philosophie et leurs méthodes de traitement.

Trouvez des sources de soutien pour vous-même.

Si vous êtes parent ou si vous soutenez un enfant en deuil, l'une des meilleures façons de l'aider est de vous assurer que vous prenez soin de vous. Trouvez de bonnes sources de soutien. Des recherches nous montrent que le bien-être d'un enfant après un décès est lié à celui des adultes dans leur vie. Cela ne signifie pas que vous devez cacher votre chagrin à votre enfant. Il s'agit plutôt de vous assurer que vous avez des personnes et des activités dans votre vie qui sont des sources de réconfort et d'inspiration.

En obtenant un soutien, vous montrez à vos enfants comment prendre soin d'eux-mêmes et vous les rassurez en leur disant que vous aurez l'énergie et la présence nécessaires pour être là pour eux.

Ce ne sont là que quelques conseils sur la manière de prendre soin d'un enfant en deuil (et de vous-même). Le deuil est unique à chaque personne et à chaque famille, alors adaptez ces suggestions en fonction de vos besoins.

Translated by PGCPs Office of Interpreting and Translation



**The National Grief Center
for Children & Families**

Notre mission

Le Centre Dougy fournit un soutien dans un lieu sûr où les enfants, les adolescents, les jeunes adultes, et leurs familles endeuillés un décès peut partager son expérience.

La librairie et les ressources du Centre Dougy

Le Centre Dougy aide les enfants, les adolescents, les jeunes adultes et leurs parents à la mort depuis 1982. Nos matériels pratiques et faciles à utiliser sont basés sur ce que nous avons appris auprès de 65,000 participants du Centre Dougy au cours de ces dernières décennies. Pour commander en ligne visitez, www.dougy.org ou www.tdcbookstore.org ou appelez au 503.775.5683.

©2025