

Des conseils pour soutenir des enfants qui sont en deuil

Les enfants font souvent leur deuil différemment des adultes. Quand un être cher meurt, c'est souvent la première expérience de l'enfant avec la mort. Nous espérons que vous trouverez le contenu de ce document utile pendant que vous soutenez votre/vos enfant(s) endeuillé(s).

1

Il n'y a pas de calendrier pour le deuil. Le deuil se manifeste physiquement, émotionnellement, et spirituellement. Même des enfants de la même famille peuvent faire leur deuil différemment et pour des périodes de temps différentes.

2

Rassurez les enfants qu'il y aura toujours quelqu'un pour s'occuper d'eux.

3

Les enfants ont souvent peur que s'ils parlent du défunt, ils rendront triste les autres. Parlez ouvertement de la personne qui est morte et de comment on se souviendra toujours d'elle.

4

Utilisez des mots comme « mort », au lieu de « perdu », répondez aux questions aussi franchement que possible (selon l'âge de l'enfant), et n'ayez pas peur de dire « je ne sais pas. » Les enfants veulent qu'on leur dise la vérité et avec de vrais mots.

★

Parmi les comportements, les sentiments, et les réactions communs que vous verriez chez les enfants en deuil sont: Une tendance aux accidents • La mauvaise conduite • La colère • Le blâme • Le déni • Le désespoir • La peur • Le sentiment d'être accablé • La culpabilité • La solitude • La perte d'intérêt pour les passe-temps/les activités • Des cauchemars • Des comportements régressifs (comme la succion du pouce, être collant(e), le détachement) • L'insomnie • Des larmes • Des difficultés de concentration

5

Comprenez que les enfants peuvent ressentir des vagues de chagrin et de tristesse. Soyez patient puisque les enfants ne savent souvent pas comment exprimer leurs sentiments ou même comprendre ce qu'ils ressentent.

6

Sachez que les enfants se servent souvent du jeu pour exprimer leur chagrin ou pour l'éviter pour un petit moment. Les deux sont normaux.

7

Écoutez sans interrompre ou essayer de « corriger » ce qu'ils ressentent. Les enfants veulent souvent raconter leur histoire et leurs sentiments au sujet de la personne qui est morte, et savoir qu'on les écoute.

8

Soyez rassuré(e) que les enfants sont résilients et qu'ils trouveront éventuellement une « nouvelle normale » sans la présence physique de la personne qui est morte. Rappelez-vous que le calendrier de chacun pour traverser le deuil est différent.

CaringMatters, Inc.

518 South Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20877
301-869-HOPE (4673) www.CaringMatters.org

Cette fiche de conseils offre des informations éducatives générales, mais il ne faut pas qu'elles remplacent un avis professionnel. L'autorisation de reproduire et de distribuer ce document est par la présente accordée à condition que cet avis soit conservé sur tout exemplaire, que les exemplaires ne soient pas modifiés et que « Des conseils pour soutenir des enfants qui sont en deuil »[®], une propriété d'CaringMatters, Inc.[®], soit attribué comme la source.

Cette fiche de conseils a été financée par une subvention de la New York Life Foundation. Elle a été produite par CaringMatters, Inc., en partenariat avec la ville de Rockville, Family Services, Inc., la Mental Health Association, and les YMCA Youth and Family Services.