

## Les Ados Partagent des Astuces Destinées aux Adultes qui Soutiennent des Enfants Endeuillés

Les phrases suivantes sont venues des ados participant à un de nos groupes de soutien de deuil comme des conseils pour les adultes.

**1** Etre en deuil veut dire que j'aimais la personne. C'est normal.

**2** Laissez-moi ressentir ce que je ressens... Cette histoire de deuil pourrait m'être totalement nouvelle.

**3** Ne dites pas 'J'ai perdu un ami quand j'avais ton âge...' Me dire comment vous vous sentez ou que vous savez comment je me sens n'est pas rassurant.

**4** Comprenez que c'est normal que je me sente triste et que je me sente fâché.

**5** Ecoutez-moi et n'essayez de rien réparer. Même si ce que je dis est irrationnel, écoutez tout de même. Donnez-moi des conseils seulement si j'en demande.

**6** Sachez que la vie ne sera jamais le même, mais je retrouverai éventuellement un point où je peux mieux fonctionner.

**CaringMatters, Inc.**

518 South Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20877  
301-869-HOPE (4673) [www.CaringMatters.org](http://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 « Les Ados Partagent des Astuces Destinées aux Adultes qui Soutiennent des Enfants Endeuillés », 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, EveryMind, Family Services, Inc., and les YMCA Youth and Family Services.