

Aider les enfants avec leur deuil

Apprenez à votre enfant que la mort fait partie de la vie

- Parler des petits malheurs tels que la mort d'une plante, d'un poisson ou d'un animal. Cela préparera le terrain pour parler d'une mort plus douloureuse lorsque cela se produira

Parler à votre enfant de façon simple mais honnête du décès qui c'est produit.

- Se sentir exclu(e)s peut être beaucoup plus difficile que de se sentir triste.
- Les sentiments d'un enfant lui diront qu'il y a quelque chose qui ne va pas.
- Les sentiments d'incertitude peuvent faire surgir des sentiments d'anxiété.
- Préparer votre enfant pour ce qu'il ou elle verra et fera au moment des funérailles.

Vivre le deuil avec votre enfant.

- Cela vous donne l'occasion de vous reconforter l'un et l'autre et de vivre le deuil ensemble.
- Un enfant peut se sentir coupable comme si d'une façon ou d'une autre il ou elle a causé la mort avec quelque chose qu'il ou qu'elle dit. Parlez de ces sentiments et dites à l'enfant qu'il ou elle n'a pas causé la mort; pas plus qu'il ou elle aurait pu la prévenir.

Lorsque vous répondez à des questions au sujet de la mort, évitez les clichés et les euphémismes.

- Les enfants prennent les mots au pied de la lettre. Si la mort est comparée au fait de dormir, l'enfant pourrait avoir peur d'aller au lit.
- Si les enfants entendent dire qu'ils ont « perdu » un grand-parent, ils pourraient croire que quelqu'un pourrait le (la) retrouver éventuellement.
- Il est bien d'utiliser des mots comme « mort(e) » ou « est mort(e) » avec les enfant.
- Ce que les enfants imaginent lorsqu'on parle d'être perdu(e), de « dormir pour toujours » ou « d'être malade » peut parfois créer plus d'anxiété que d'entendre dire qu'une personne qu'ils aiment est décédée.

Les enfants peuvent poser beaucoup de questions.

- Quelques-unes de ces questions sont posées et repostées afin de comprendre l'aspect définitif de la mort.
- Même si vous avez déjà répondu à la question de votre enfant, répondez lui encore.

Les enfants peuvent venir à bout de leur deuil.

- Votre enfant peut désirer créer un « livre de souvenirs » de la personne qui est décédée. Cela peut inclure des notes, des photos et d'autres objets reliés à la personne qu'il ou elle aimait qui est décédée.
- Les émotions relatives à la mort peuvent être exprimées par le jeu, les dessins ou même avec des marionnettes. Un enfant peut exprimer sa colère, sa culpabilité ainsi que sa tristesse par l'intermédiaire du jeu.
- Parlez à votre enfant. Durant les heures et les semaines qui suivent le décès, il ou elle peut avoir des moments de questionnement sans fin ou bien rester plusieurs jours sans mentionner la personne aimée.
- Même un frère ou une sœur peuvent exprimer leur colère de façon différente.

Texte reproduit avec la permission du St. M