

# Le deuil chez les enfants et les adolescents

Informations à l'intention  
des parents et des soignants

Avec l'aimable autorisation de la  
Victoria Hospice Society

# Child and Teen Grief

Information for  
Parents and Caregivers

# Table of Contents

Supporting Children and Teens through Grief..... 3

The Grief Journey..... 4

Children Aged 3 to 5..... 5

Children Aged 6 to 8..... 8

Children Aged 9 to 11..... 11

Young Adolescents Aged 12 to 14..... 14

Older Adolescents Aged 15 to 17..... 17

Aider les enfants et les adolescents à traverser le deuil ..... 3

Le parcours du deuil ..... 4

Enfants âgés de 3 à 5 ans ..... 5

Enfants âgés de 6 à 8 ans ..... 8

Enfants âgés de 9 à 11 ans ..... 11

Jeunes adolescents (12 à 14 ans) ..... 14

Adolescents plus âgés (15 à 17 ans) ..... 17

# Table des matières

## Supporting Children and Teens Through Grief

If your children are old enough to love, then they are old enough to grieve. After the death of a family member or friend, children and teens need to know what to expect and how to deal with any troubling thoughts and feelings that may surface. It is important for you to be as open as possible with whatever emotions and questions come up.

As a parent, you may be faced with the challenges of coping with your own grief at the same time your children will need support with theirs. There may be times when you find it hard to listen to their anger or sadness because it brings out your own deep emotions. Try to remember that your children are learning from you, and may benefit from being included in your grieving process.

Within families, everyone grieves in their own way and in their own time. This can present challenges and may require extra patience, understanding and compromise.

Just like adults, children and teens have a 'grieving style', which may lean towards a task-oriented or an emotion-oriented approach. Neither one is the right way to grieve - Most people's grieving style is a combination of both.

Children and teens that are more task-oriented may need to return to old routines or may focus on activities, such as artwork, play or sports. They may benefit from opportunities to remember the person who has died in concrete ways, such as creating a memory book or special object.

Children and teens that are more emotion-oriented tend to talk more about their feelings. Feelings such as sorrow, anger or fear can sometimes explode in loud or 'big' outbursts. It is important that there are opportunities for children to share these feelings and to receive comfort and support from you. If you feel unable to provide this, is there another adult who may be able to do so? This could be a family member, friend, volunteer or counsellor.

The information in this booklet is offered only as a guideline to help you anticipate and understand the changing needs of your children and teens after a death. They will grieve in ways that reflect their individual personality, developmental understanding, previous experience with loss, and the support and information available to them. Because your child's understanding and needs may not fit within his or her particular age group, you may find it helpful to read information for children who are either older or younger than your own.

<sup>1</sup> Adapted from Terry L. Martin & Kenneth J. Doka. *Men Don't Cry...Women Do – Transcending Gender Stereotypes of Grief.*

## Aider les enfants et les adolescents à traverser le deuil

Si vos enfants sont en âge d'aimer, ils sont suffisamment âgés pour vivre un deuil. Quand un proche ou un ami meurt, les enfants et les adolescents ont besoin de savoir à quoi s'attendre et comment composer avec les pensées et les sentiments troublants susceptibles de se manifester. Il est important que vous soyez aussi ouvert que possible aux émotions et aux questions qui pourraient survenir.

En tant que parent, vous pourriez être confronté aux difficultés de votre propre deuil tout en ayant à soutenir vos enfants dans le leur. À certains moments, vous pourriez avoir du mal à écouter leur colère ou leur tristesse, car cela soulèvera vos propres émotions profondes. Essayez de vous rappeler que vos enfants apprennent de vos expériences et gagneraient peut-être à être inclus dans votre processus de deuil.

Chaque membre de la famille vit son deuil à sa façon et à son rythme. Cette réalité peut poser des problèmes et exiger plus de patience, de compréhension et de compromis.

Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents ont un « style de deuil » et celui-ci peut être axé sur les tâches ou sur les émotions. Ni l'un ni l'autre de ces styles ne constitue la « bonne façon » de faire un deuil. La plupart des gens ont une démarche qui combine les deux.

Les enfants et les adolescents qui sont axés sur la tâche pourraient avoir besoin de reprendre leur routine habituelle ou de se concentrer sur des activités, comme l'artisanat, le jeu ou le sport. Il serait peut-être bon pour eux de se rappeler la personne décédée de façon concrète, par exemple en créant un album-souvenir ou en adoptant un objet spécial.

Les enfants et les adolescents qui sont axés sur les émotions ont tendance à parler davantage de leurs sentiments. Ils s'expriment parfois de façon explosive, en grands accès de colère, de peine ou de peur. Il est important qu'ils aient la possibilité d'exprimer ces sentiments et de recevoir du soutien et du réconfort de votre part. Si vous vous sentez incapable de les soutenir, il serait bon de trouver un autre adulte pour vous remplacer, comme un membre de la famille, un ami, un bénévole ou un conseiller.

Les informations fournies dans ce livret se veulent des lignes directrices pour vous aider à anticiper et à comprendre les besoins évolutifs des enfants et des adolescents à la suite d'un décès. Ces derniers feront leur deuil en fonction de leur personnalité, de la capacité de compréhension propre à leur niveau de développement, de leur expérience antérieure du deuil ainsi que du soutien et de l'information qui leur seront offerts. Puisque la capacité de compréhension et les besoins de votre enfant pourraient ne pas concorder avec ceux des autres enfants de son groupe d'âge, vous auriez peut-être intérêt à lire les informations sur les enfants plus jeunes et plus âgés que le vôtre.

<sup>1</sup> Adaptation de : MARTIN, Terry L. et Kenneth J. DOKA. *Men Don't Cry...Women Do – Transcending Gender Stereotypes of Grief.*

## Le parcours du deuil

### Quand la mort survient

#### *Dans la brume*

##### **SOCIAL**

Évitement des situations sociales ou du contact avec les pairs; dépendance accrue sur les parents ou les soignants.

##### **PHYSIQUE**

Étourdissement, impatience, faiblesse, diarrhée, constipation, vomissement, maux de ventre; changement d'appétit ou d'habitudes de sommeil.

##### **ÉMOTIONNEL**

Repil sur soi ou crises de colère explosives; expression d'abattement ou de torpeur; sentiment de solitude ou de peur.

##### **MENTAL**

Confusion, incertitude, problème de concentration, oubli; obsession avec la mort ou la personne décédée.

##### **SPRITUEL**

Rejet de la responsabilité sur Dieu, ses parents ou soi-même; désir de mourir ou d'être avec la personne décédée; aucune foi dans l'avenir (enfants plus âgés).

##### **RAPPEL IMPORTANT**

Assurez-vous d'inclure votre enfant dans vos rituels de commémoration.

### S'adapter à la perte

#### *Dans les ténèbres*

##### **SOCIAL**

Vouloir (mais non demander) l'attention de ses parents ou d'autres adultes importants; gêne devant ses amis par rapport à la perte.

##### **PHYSIQUE**

Prolongation des premières réactions, manque d'énergie, symptômes de la maladie ayant causé le décès.

##### **ÉMOTIONNEL**

Sautes d'humeur inattendues; sentiment de désespoir, de tristesse, de culpabilité, de peur ou de colère; sentiment d'ennui aigu; ardent désir de voir renaître la personne décédée.

##### **MENTAL**

Réverie, oubli et confusion; doute ou déni de la cause du décès ou de sa permanence.

##### **SPRITUEL**

Rejet de la responsabilité sur Dieu, ses parents ou soi-même; recours à la prière ou à des pensées ou questions au sujet du paradis pour trouver du réconfort .

##### **RAPPEL IMPORTANT**

Reconnaissez et appuyez le style et le rythme uniques adoptés par votre enfant pour vivre son deuil.

### Renaitre à la vie

#### *Dans la lumière*

##### **SOCIAL**

Retour du désir d'indépendance; intérêt pour de nouvelles activités et amitiés.

##### **PHYSIQUE**

Diminution des réactions physiques antérieures; regain d'énergie; retour des habitudes de sommeil et d'alimentation.

##### **ÉMOTIONNEL**

Stabilisation des émotions et diminution de leur intensité; plus de bonheur et de confiance en soi; moins de culpabilité, de peur et de colère.

##### **MENTAL**

Amélioration de la concentration et de la compréhension; moins de place accordée à la mort et à la personne décédée; plus grande maturité.

##### **SPRITUEL**

Retour de la foi et recul du blâme; pardon de soi, de ses parents et des autres.

##### **RAPPEL IMPORTANT**

Attendez-vous à ce que le deuil réapparaisse de façon périodique lors de transitions importantes dans la vie de votre enfant.

## The Grief Journey

### When a death occurs

#### *Walking the Edges*

##### **SOCIAL**

Avoidance of peers or social situations increased dependence on parents or caregivers.

##### **PHYSICAL**

Dizziness, restlessness, weakness, diarrhea, constipation, vomiting, stomach ache, changes in appetite and sleep patterns.

##### **EMOTIONAL**

Withdrawal or explosive temper tantrums, numb or flat expression, feeling alone or scared.

##### **MENTAL**

Confusion and disbelief, poor concentration and forgetfulness. Focused on the topic of death or the person who died.

##### **SPIRITUALITY**

Blaming God, parents or self, wishing to die, or to be with the person who died, no belief in the future (older children).

##### **IMPORTANT REMINDER**

Include your child in remembrance rituals.

### Adjusting to loss

#### *Entering the Depths*

##### **SOCIAL**

Wanting (but not asking for) the attention of parents and other Important adults. Self-consciousness with friends about the loss.

##### **PHYSICAL**

Continuation of earlier responses, low energy, may have symptoms of the illness that the person died from.

##### **EMOTIONAL**

Unexpected mood swings, feeling hopeless, sad, guilty, fearful or angry. Acute sense of missing the person and yearning for the person to come back to life.

##### **MENTAL**

Daydreaming, forgetfulness and confusion, doubt or denial about the cause of death or its permanence.

##### **SPIRITUAL**

Continued blaming of God, parents or self, may seek comfort in thoughts and questions about Heaven or saying prayers.

##### **IMPORTANT REMINDER**

Recognize and support your child's unique style and pace through grief.

### As life goes on

#### *Mending the Heart*

##### **SOCIAL**

Restored desire for independence, interest in new activities and friendships.

##### **PHYSICAL**

Reduction of previous physical responses, renewed energy for activity, return to usual sleep and eating patterns.

##### **EMOTIONAL**

Emotions settle down and become less intense, more happiness and self confidence, less guilt, fear and anger.

##### **MENTAL**

Improved concentration and understanding, less focus on the death and the person who died, increased maturity.

##### **SPIRITUAL**

Reconnection with faith and less blame, able to forgive self, parents and others.

##### **IMPORTANT REMINDER**

Expect periodic returns to grieving at significant transitions in your child's life.

Sometimes the excitement and energy of a young child may be tiring or overwhelming. Plan for your child to have something interesting to do during the visit. It is a good idea to take quiet toys or other simple activities that she can play with or show to the person that you're visiting. For example, she might draw pictures or make a card for the person while you're there. Don't visit during regular nap times. Often a visit over your child's favourite take-out lunch or dinner is a comfortable way to spend time together. Be prepared to leave when she shows you, through her mood or behaviour, that she is ready to go. If you would like to stay longer than your child can manage, arrange to have a favourite person come and take her home.

- **Talk with the person who is ill about the length and frequency of visits with your child.**

person understands your needs and exactly what you would like your son to know. trusted friend or hospice counsellor to explain this to him with you present. Talk together ahead of time so that this to die, but you can't even think about it without being overcome with tears. If this is your situation, you may ask a However, sometimes this expectation is unrealistic. For example, you may need to tell your son that his mom is going explanations are necessary. It is common for adults to want to protect children from intense displays of emotion. If your child sees that you are very upset, he will think that he is the cause of your grief, so careful, frequent

- **Respect that your child cannot witness intense feelings for more than a brief time.**

hear (e.g., breathing changes, crying, common words, such as chemo or cancer). with your child, focus on the things that she will actually see (e.g., medicines, weight loss, hair loss, equipment) and electric bed and demonstrate to her when they are used and how. When you talk about the sick person or the illness their family member changes. For example, on your next visit to the hospital, you might show her a wheelchair or an honest information given on a regular basis that can help them to understand what they are seeing and hearing as Use clear, simple words and go over this as often as new changes happen. Children of this age benefit from clear,

**treatments.**

- **Tell your child about changes in the person who is ill and that they are caused by the disease and its**

## When Someone is Very Ill

familiar with these new situations. meet new people such as doctors and nurses. There are books and toys that you can use to help your child become When someone in the family is ill, this often means that your child will visit a number of new places (hospitals) and Relatives and perhaps daycare or preschool staff are often the child's only contact with the world outside your family.

- **Children of this age tend to have little contact with systems outside the family.**

At this age children will feel scared and responsible when they see a parent or other significant adult in distress (e.g. prolonged tears, loud sobbing or slamming of doors). For example, you might be driving with your children and unexpectedly be overcome with the rage and sadness that you feel about your father's sudden death. These strong feelings might affect your interactions with your children and you might find yourself crying and yelling at them about something minor. If this sort of thing happens, it is important that your children see you recover from your emotion and that you carefully and calmly explain to them what you were feeling and why.

- **In terms of how children aged 3 to 5 feel, there are two things to remember: they are anxious when separated from parents or primary caregivers and they are distressed by expressions of powerful emotion from adults.**

is not to blame for what has happened. she said, did or felt caused the illness or death. Often it is necessary to reassure your child more than once that she to revise her thinking. If you sense that this has happened, you will need to help your child understand that nothing your illness to happen. Unfortunately, when a child of this age gets such an idea as this it can be very difficult for her example, if in a fit of anger, your child wished you dead and then you became sick, she may believe that she 'caused' and behaviours are the cause of events, and that things that happen at or close to the same time are related. For Children of this age will see themselves as the centre of most things they experience. They believe that their thoughts

- **At this age children think in magical, self-centred, physical and connected ways.**

## Developmental Information

## Children Aged 3 to 5

## Enfants âgés de 3 à 5 ans

### Renseignements sur le développement

- **À cet âge, le mode de pensée des enfants repose sur la magie, l'égoïsme, le concret et l'interrelation.**

À cet âge, les enfants se voient au centre de la plupart des expériences qu'ils vivent. Ils croient que leurs pensées et leurs comportements causent les événements, et que les événements qui se produisent en même temps ou presque sont liés les uns aux autres. Par exemple, si votre enfant a souhaité votre mort pendant une crise de colère et que vous tombez par la suite malade, il pourrait croire qu'il a « provoqué » votre maladie. Malheureusement, quand un enfant de cet âge se fait une telle idée, il peut être très difficile de changer sa façon de penser. Si vous croyez que c'est le cas de votre enfant, vous devrez l'aider à comprendre que la maladie ou le décès n'a pas été causé par ce qu'il aurait pu dire, faire ou penser. Il est souvent nécessaire de rassurer l'enfant plus d'une fois qu'il n'est pas responsable de ce qui s'est passé.

- **En ce qui concerne les sentiments des enfants de trois à cinq ans, il y a deux points à retenir : ils sont anxieux lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou de leurs soignants principaux et ils sont bouleversés lorsque les adultes expriment des émotions puissantes.**

À cet âge, les enfants qui voient la détresse d'un parent ou d'un autre adulte important (p. ex. larmes continues, grands sanglots ou claquement de portes) ont peur et se sentent responsables. Par exemple, imaginez que vous êtes dans la voiture avec vos enfants et que vous vous sentez tout d'un coup envahi par la colère et la tristesse engendrées par le décès subit de votre père. Ces sentiments puissants risquent d'influencer vos échanges avec vos enfants et vous pourriez vous retrouver en larmes et en cris devant une « infraction » mineure de ces derniers. Si ce genre de situation vous arrive, il est important que vos enfants vous voient reprendre votre calme et que vous leur expliquiez soigneusement et calmement la nature et la cause de vos émotions.

- **Les enfants de cet âge ont tendance à avoir peu de contacts sociaux à l'extérieur de la famille.**

Les proches parents et peut-être le personnel de la garderie sont souvent les seules personnes avec lesquelles les enfants de trois à cinq ans ont des contacts à l'extérieur de la famille. Si un membre de votre famille est malade, votre enfant visitera probablement plusieurs endroits nouveaux (p. ex., l'hôpital) et rencontrera de nouvelles personnes (p. ex., les médecins et les infirmières). Il existe des livres et des jouets que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à se familiariser avec ces nouvelles situations.

### Quand quelqu'un est gravement malade

- **Expliquez à votre enfant les changements que subit la personne malade et dites-lui que ceux-ci sont causés par la maladie et les traitements.**

Utilisez un langage clair et simple, et répétez vos explications chaque fois que surviennent de nouveaux changements. Les enfants de cet âge ont besoin d'information claire et honnête, transmise de façon régulière, pour comprendre ce qu'ils voient et entendent au fur et à mesure que la maladie évolue. Par exemple, lors de votre prochaine visite à l'hôpital, vous pourriez montrer un fauteuil roulant ou un lit électrique à votre enfant et lui expliquer quand et comment on utilise ces appareils. Quand vous parlez à votre enfant de la personne malade ou de sa maladie, mettez l'accent sur les choses qu'il verra (p. ex., médicaments, perte de poids ou de cheveux, appareils, etc.) et qu'il entendra (p. ex., changement de respiration, pleurs, mots courants comme chimiothérapie ou cancer, etc.).

- **Respectez le fait que votre enfant ne peut passer qu'un court moment en présence de sentiments intenses.** Si votre enfant s'aperçoit que vous êtes très bouleversé, il pensera que c'est lui qui a causé votre chagrin, alors vous devrez lui donner des explications fréquentes et bien réfléchies. Les adultes veulent souvent protéger les enfants des manifestations d'émotions intenses, mais cette attente est parfois irréaliste. Par exemple, imaginez devoir dire à votre fils que sa mère va mourir, mais être incapable même d'y penser sans fondre en larmes. Si c'est votre cas, vous pourriez demander à un ami ou à un conseiller en soins palliatifs d'expliquer la situation à votre enfant en votre présence. Parlez à cette personne à l'avance afin qu'elle comprenne vos besoins et sache exactement ce que vous voulez qu'elle dise à votre enfant.

- **Make a regular time and place when your child can ask questions and share his feelings and thoughts about what’s happening.**

When someone that you love is seriously ill, it can be difficult to find time to talk about it with your children. Many adults hope that if their children aren’t showing any upset, they’re OK. However, even though children of this age are very aware of what is going on with you, they often do not have the words needed to let adults know about their feelings and questions. You will need to make time for these conversations with your child. For example, you might find that bedtime, when you can snuggle up together, is a good time to check out how he is doing; or you might choose mealtimes or car rides for these talks.

## When Someone has Died

- **Use concrete, specific details to explain to your child that the person has died.**

It is helpful to clarify that when someone dies their heart doesn’t beat, their ears don’t hear, their body doesn’t move, etc., and that the person cannot feel anything anymore. The characters and heroes of cartoons and movies aimed at children of this age often magically come back to life and this unfortunately reinforces their false and magical beliefs about death. Consequently, it may be difficult for your children to understand the permanence of death. You will likely need to explain and affirm frequently that the person who died will not be coming back to life. It may be helpful to recall a past loss that your child will remember, such as the death of a pet or another person to demonstrate that dead people don’t come back. If you are able to remain calm, you might allow her to see the person after death because it may help her to understand in a very concrete way that when someone dies, their body stops working completely.

- **Prepare your child for any rituals that will take place after the death.**

Before attending the funeral or memorial service, explain to your child what will happen, who will be there, how people will be and what role, if any, he will have. Remember that children need concrete information and will be frightened by intense emotion. For example, if you and your son will be attending the funeral of a much loved uncle, you might tell him that many of his uncle’s friends will be there and that some people, including yourself, will probably be crying because they are sad that he has died. If it is an open coffin service, you might explain that his uncle’s body will be there so that people can say goodbye to him and that the coffin is used to bury the body in the ground. Ensure that you or another person will be free to take your child home if he wishes and be sure that he knows who that person will be.

- **Provide your child with frequent opportunities to think and talk about the person who died.**

When there has been a death in the family, children will need to talk about what happened long after the death and initial grieving period. Children look to parents and caregivers for guidance about how to grieve and if you don’t talk about your loss, it is unlikely that your child will. If you continue to talk about the person who died and how you are both coping, it will help your child to understand and accept the loss. For example if you both openly talk about the person who died, sharing memories and feelings she will know that she is not responsible for the sadness that you both feel.

- **Give your child access to objects that foster an ongoing sense of connection to the person who died.**

Children at this age will long for the person who died and want them to come back. Resist the impulse to put away all the pictures and other reminders of the person who died. Keep objects or photographs of the person who died accessible to your child, as these are often a source of comfort and pleasure. For example, if your son’s beloved grandpa died, he may want to keep a special picture of him in his room and wear his slippers. It might also be especially important on birthdays or special holidays to find a way to remember grandpa. Find out what helps your child feel connected to the person he grieves for.

- **Remember that your child’s grieving process will differ radically from your own.**

Children of this age live in the moment. They don’t realize the full extent of the loss and will be uncomfortable with long intense displays of emotion. They will grieve sporadically with intense brief bursts over many years. For example, your daughter may be inconsolable about her father’s death one moment and happily playing the next. When this happens, accept that this is normal and that she will have feelings and questions about this loss throughout her lifetime.

Lorsqu’un membre de la famille meurt, les enfants ont besoin d’en parler longtemps après le décès et la période de deuil initiale. Les enfants se tournent vers leurs parents et leurs soignants pour savoir comment vivre un deuil, alors si vous ne parlez pas de votre perte, il est peu probable que votre enfant parle de la sienne. En revanche, si vous continuez de parler de la personne décédée et du chemin que vous avez parcouru, vous et votre enfant, ce dernier pourra mieux comprendre et accepter la perte. Par exemple, si vous parlez ouvertement tous les deux de la personne décédée, si vous exprimez vos émotions et racontez vos souvenirs, votre enfant saura qu’il n’est pas responsable de la tristesse que vous éprouvez tous les deux.

- **Offrez à votre enfant de nombreuses occasions pour penser à la personne décédée et en parler.**

Avant d’assister aux funérailles ou au service commémoratif, expliquez-en le déroulement à votre enfant. Dites-lui qui sera là, comment les gens vont se comporter et quel rôle il aura à jouer, le cas échéant. Rappelez-vous que les enfants ont besoin d’information concrète et seront effrayés par les émotions intenses. Par exemple, si vous et votre fils assistez aux funérailles d’un oncle bien-aimé, vous pourriez lui dire que de nombreux amis de son oncle seront présents et que certaines personnes, y compris vous-même, pleureront probablement parce qu’elles ont de la peine. Si le cercueil est ouvert durant la cérémonie, vous pourriez expliquer à votre fils que le corps de son oncle sera là afin que les gens puissent lui dire adieu et que le cercueil sert à enterrer le corps. Assurez-vous que votre enfant pourra retourner à la maison s’il le demande et qu’il sait qui le ramènera (vous-même ou une autre personne).

- **Préparez votre enfant pour tout rituel qui pourrait se dérouler après le décès.**

Il est bon de clarifier que lorsqu’une personne meurt, son cœur ne bat pas, ses oreilles n’entendent pas, son corps ne bouge pas, etc. et elle ne ressent plus rien. Souvent, les personnages et les héros des dessins animés et des films destinés aux enfants de cet âge reviennent à la vie par magie, ce qui renforce malheureusement les croyances fausses et magiques des enfants au sujet de la mort. Il pourrait donc être difficile pour vos enfants de comprendre la permanence de la mort. Vous aurez probablement besoin d’expliquer et d’affirmer souvent que la personne décédée ne sera pas de nouveau vivante. Il pourrait être utile de rappeler à l’enfant une perte qu’il a déjà vécue, comme le décès d’un animal ou d’une autre personne, pour lui faire comprendre que les défunts ne ressuscitent pas. Si vous pouvez garder votre calme, vous pourriez permettre à votre enfant de voir le défunt, car cela pourrait l’aider à comprendre de façon très concrète que lorsqu’une personne meurt, son corps arrête complètement de fonctionner.

- **Utilisez des informations détaillées, concrètes et précises pour expliquer à votre enfant que la personne est décédée.**

• **Utilisez des informations détaillées, concrètes et précises pour expliquer à votre enfant que la personne**

## Quand quelqu’un meurt

Quand une personne qu’on aime est gravement malade, il peut être difficile de trouver du temps pour en parler à ses enfants. De nombreux adultes espèrent que si leurs enfants ne se montrent pas bouleversés, c’est signe qu’ils se portent bien. Cependant, même si les enfants de cet âge sont très conscients de ce qui se passe chez les adultes, ils n’ont souvent pas les mots nécessaires pour exprimer leurs émotions et leurs questions. Vous devez donc prendre le temps de dialoguer avec votre enfant. Par exemple, vous trouverez peut-être que l’heure du coucher, quand vous vous blottissez l’un contre l’autre, est un bon moment pour vérifier comment votre enfant se porte. Vous pourriez aussi tenir ces conversations à l’heure des repas ou pendant une promenade en auto.

- **Choisissez un temps et un endroit où votre enfant pourra régulièrement poser des questions et exprimer ses sentiments et ses pensées.**

La vivacité et l’énergie d’un jeune enfant peuvent parfois fatiguer ou accabler les personnes malades. Prévoyez une activité pour occuper votre enfant durant la visite. Il serait bon d’apporter des jouets tranquilles ou de prévoir d’autres jeux simples que votre enfant peut jouer ou partager avec la personne que vous visitez. Par exemple, il pourrait dessiner ou faire une carte pour la personne malade pendant votre visite. Évitez les visites durant l’heure du repos. Vous pourriez profiter de la visite pour partager un repas prêt-à-emporter avec la personne malade. Soyez prêt à partir quand votre enfant vous montre, par son humeur ou son comportement, qu’il est prêt à partir. Si vous souhaitez rester plus longtemps, prenez des dispositions pour qu’une personne que votre enfant aime particulièrement vienne le chercher.

- **Parlez à la personne malade de la durée et de la fréquence des visites avec votre enfant.**

- **Donnez à votre enfant accès à des objets qui lui permettront d’entretenir un sentiment de rapprochement avec la personne décédée.**

Les enfants de cet âge s’ennuieront énormément de la personne décédée et voudront qu’elle revienne. Résistez à la tentation de ranger les photos et les autres souvenirs de la personne décédée. Assurez-vous que votre enfant a accès à ces objets, car ce sont souvent des sources de réconfort et de plaisir. Par exemple, si le grand-papa bien-aimé de votre fils meurt, ce dernier voudra peut-être garder une photo particulière de son grand-père dans sa chambre ou porter ses pantoufles. Il serait particulièrement important aussi de trouver une façon de se remémorer grand-papa à l’occasion d’anniversaires de naissance ou d’autres journées spéciales. Essayez de trouver ce qui aide votre enfant à se sentir rattaché à la personne qu’il pleure.

- **Rappelez-vous que le processus de deuil de votre enfant sera très différent du vôtre.**

Les enfants de cet âge vivent dans le moment présent. Ils ne réalisent pas à quel point la perte est grande et ils sont mal à l’aise devant des manifestations d’émotions longues et intenses. Ils vivent leur deuil de façon sporadique, par manifestations brèves et intenses sur plusieurs années. Par exemple, à la suite du décès de son père, votre fille pourrait être inconsolable un instant et en train de jouer, tout à fait heureuse, l’instant suivant. Quand cela se produit, acceptez que c’est normal et que votre fille vivra des émotions et aura des questions liées à cette perte tout au long de sa vie.

## Liste de lecture

### Livres pour enfants

INGPEN, R. et M. BRYAN, 1987. ***Lifetimes***. Une histoire simple au sujet des débuts et des fins dans la vie des plantes, des animaux et des êtres humains.

DR. SEUSS, 1998. ***My Many Colored Days***. Un livre utile pour aider les adultes à parler d’émotions avec les enfants.

BROWN, L. Krasny, 1996. ***When Dinosaurs Die: A guide to understanding death***. Un livre très intéressant qui contient des questions et des réponses honnêtes et directes au sujet de la mort.

WOOD, D., 1992. ***Old Turtle***. Une magnifique histoire pouvant apporter des réponses aux questions sur la spiritualité, la nature et Dieu.

### Livres pour parents

SCHAEFER, D. et C. LYONS, 1993. ***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies***. Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre est utile pour parler de la mort et du processus de la mort avec les enfants de divers âges.

KROEN, W. et P. ESPELAND (éditeurs), 1996. ***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups***. Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre a mérité le prix d’excellence des parents en 1996. Les conseils et l’information qu’il contient traitent des expériences des enfants de la première enfance à l’âge de 18 ans.

FITZGERALD, H., 1992. ***The Grieving Child – A parent’s guide***. Un livre facile à lire pour les parents qui cherchent des conseils et des recommandations sur la façon de soutenir les enfants de tout âge dans le deuil.

HYSLOP CHRIST, G., 2000. ***Healing Children’s Grief–Surviving a Parent’s Death from Cancer***. Ce livre découle d’une recherche menée auprès de 88 familles ayant vécu le diagnostic, le décès et le deuil d’un parent atteint d’un cancer terminal. Il est peut-être trop volumineux pour certains parents endeuillés, mais il s’agit d’une excellente ressource sur les forces et les besoins des enfants de différents âges qui font face au décès d’un parent.

### Books for children

## Reading List

***Lifetimes***. R. Ingpen & M. Bryan. (1987). A simple story about beginnings and endings in the lifetimes of plants, animals and people.

### *My Many Colored Days*.

Dr. Seuss. (1998). A useful book to help adults talk to children about emotions.

***When Dinosaurs Die: A guide to understanding death***. L. Krasny Brown. (1996). Engaging book that has straightforward questions and answers about death.

***Old Turtle***. D. Wood (1992). A beautiful story that may help with questions about spirituality, nature and God.

### Books for Parents

***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies***. D. Schaefer & C. Lyons. (1993). Helpful book for parents and professionals about communication with children of various ages on the topic of death and dying.

***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups***. W. Kroen & P. Espeland (Ed.). (1996). This book is helpful for parents and professionals and was winner of the 1996 Parents’ Award for Excellence. The advice and information cover the experiences of children from infancy through age eighteen.

***The Grieving Child – A parent’s guide***. H. Fitzgerald. (1992). An easy-to-read book for parents looking for tips and recommendations about ways to support grieving children at any age.

***Healing Children’s Grief–Surviving a Parent’s Death from Cancer***. G. Hyslop Christ. (2000). Book based on research with 88 families over the course of a parent’s terminal cancer diagnosis, the death and the bereavement. May be too wordy for some grieving parents, although an excellent resource on the ages, developmental strengths and needs of children as they face the death of a parent.

À cet âge, les enfants comptent sur leurs parents pour avoir un sentiment d'estime de soi et de sécurité. Quand vous êtes rarement libre pour jouer avec votre enfant et que la plupart des moments que vous passez ensemble sont influencés par vos propres sentiments (comme le désespoir et l'épuisement liés à la mort imminente d'un proche), votre enfant pourrait se sentir angossé et vous en vouloir. Souvent, ces sentiments se manifestent par un repli sur soi, de la colère ou un comportement enfantin. Par exemple, votre enfant pourrait arrêter de vous parler pendant un certain temps ou se bagarrer avec ses camarades de classe. Le cas échéant, il sera important que vous interveniez avec amour et compréhension, et que vous donniez et appliquiez des conséquences raisonnables.

#### • Démontrez à votre enfant que vous l'aimez et que vous serez là pour lui.

Quand vous soulevez le sujet avec votre enfant, il est important d'utiliser le nom exact de la maladie et d'expliquer clairement les causes ainsi que les effets sur la personne malade. Parlez des choses que votre enfant risque de voir (p. ex., perte de poids ou de cheveux, changements dans la couleur de la peau, etc.) ou d'entendre (p. ex., toux, confusion, gens réveillés la nuit, etc.). Dites-lui également si le malade guérira ou non. Vous devrez revoir cette information avec votre enfant au fur et à mesure que la maladie progresse et vous devrez lui expliquer honnêtement ce que signifient les changements. Par exemple, vous pourriez dire à votre fils que sa tante a un cancer et que les médecins n'arrivent pas à le faire disparaître. Vous pourriez lui dire que le cancer grossit tellement que sa tante ne pourra pas guérir, ce qui signifie qu'elle va mourir. Vous pourriez aussi lui expliquer qu'avant de mourir, sa tante pourrait arrêter de manger et être trop fatiguée pour rester réveillée quand il lui rend visite. Puisque de nombreux enfants de cet âge éviteront de poser des questions par crainte de troubler les autres ou d'aggraver la situation, il est important que vous entamiez et poursuiviez ces conversations franches au sujet de la maladie.

#### • Parlez à votre enfant de la maladie, incluant ses symptômes, le traitement et les résultats probables.

### Quand quelqu'un est gravement malade

Quand les parents sont distraits par le deuil ou la nécessité de soigner un malade, ils risquent de négliger les besoins fondamentaux de leur enfant en matière d'affection et d'encouragement. L'enfant pourrait par conséquent avoir peur ou se sentir rejeté. Durant ces périodes, il serait bon de maintenir les activités habituelles de l'enfant et de lui assurer la compagnie d'autres adultes bienveillants.

#### • Bien que les enfants de cet âge aient habituellement noué des liens avec leurs camarades de classe et d'autres enfants, ils ne sont pas autosuffisants et ont encore besoin que leurs parents et les autres adultes importants dans leur vie les rassurent sur leur importance et leur sécurité.

Contrairement aux plus jeunes, les enfants âgés de six à huit ans pourraient faire une fixation sur la maladie ou le décès d'un membre de la famille et peuvent facilement être bouleversés par leurs propres émotions. La tristesse, la colère, l'anxiété ou la culpabilité qu'ils pourraient ressentir au sujet de la maladie d'un proche se manifestent habituellement par un changement ou une augmentation de leur comportement normal. Par exemple, vous remarquerez peut-être que votre enfant, qui était généralement sûr de lui, est maintenant anxieux et réticent, verse des larmes et se plaint de maux de ventre quand vous l'amenez à l'école. Le cas échéant, parlez à son enseignant et à la direction de l'école afin qu'ils l'aident à exprimer ses sentiments et à se sentir en sécurité quand vous êtes absent. Il arrive souvent que les enfants de cet âge se sentent rejetés et mal aimés lorsque leurs parents les privent de leur temps et de leur énergie pour prendre soin d'un membre de la famille qui est malade. Puisque c'est parfois inévitable, il est important que vous réserviez du temps chaque jour pour être seul avec votre enfant et que vous lui expliquiez régulièrement pourquoi vous devez vous absenter.

#### • En règle générale, les enfants de cet âge se sentent libres d'exprimer leurs émotions.

Certains enfants de ce groupe d'âge sont capables de comprendre la relation cause à effet, mais la plupart pensent encore de façon égocentrique et magique, comme les plus jeunes. Quand un proche meurt, il y a souvent de la tension, des conflits, de la tristesse et de la colère chez les autres membres de la famille. Les jeunes enfants discernent naturellement ces sentiments, même si les adultes pensent qu'ils les cachent. Si vous n'expliquez pas à votre enfant que ces sentiments normaux sont liés au décès, il pourrait penser que c'est lui qui cause la détresse de la famille. Si tel est le cas, il est important que vous parliez immédiatement à votre enfant de vos sentiments et de leur cause. À cet âge, les dessins, les petites histoires et le jeu sont des outils qui pourraient aider votre enfant à comprendre pourquoi la maladie ou la mort sont survenues. Utilisez un langage simple et honnête. Évitez les expressions que votre enfant risque de ne pas comprendre clairement, comme « phase terminale » ou « s'éteindre ».

#### • Entre l'âge de six et huit ans, le mode de pensée des enfants change.

### Renseignements sur le développement

## Enfants âgés de 6 à 8 ans

## Children Aged 6 to 8

### Developmental Information

#### • Between 6 and 8 years of age children are changing in the ways that they think.

Some children of this age are able to understand cause and effect; most will still think in the egocentric and magical ways of younger children. When someone in the family has died there is often tension, conflict, sadness and anger in other family members. Young children naturally will detect these feelings, even if you think that you are hiding them. When you don't explain to your child that these normal feelings are about the loss, he may think that he is the reason for the family's distress If this happens, it is important that you talk to your child immediately about what you felt and why. At this age, drawings, short stories and play may be ways to help your child understand why the illness or death has occurred. Use simple honest language. Avoid terms that your child may not clearly understand, such as 'terminally ill' or 'passed on'.

#### • Children of this age usually feel free to express their emotions.

Unlike younger children, 6 to 8 year olds may remain fixated on the illness or death of a family member and can be easily overwhelmed by their own emotions. The sadness, anger, anxiety or guilt that they may feel about a family member's illness usually shows up as a change or increase in their normal behaviour. For example, you might notice that your generally confident child is now anxious and resistant, with tears and tummy aches, when you take her to school each day. If this happens, talk to her teacher and principal about helping your child to express her feelings and feel safe when you are not available. It is common for children of this age to feel rejected and unloved when you take time and energy away from them to care for an ill family member. Since this may be unavoidable, it is important that at some point each day your child can have special time alone with you and that you regularly explain why you are leaving her.

#### • Although children of this age usually have made connections with school and other children, they are not self-sufficient and still need reassurance from parents and other significant adults about their importance and safety in the world.

When parents are distracted by caring for others or grieving, a child's basic needs for nurturing and encouragement can be overlooked, and this may result in the child feeling rejected or frightened. During these times, the continuation of your child's usual routines and the company of other caring adults may be helpful.

### When Someone is Very Ill

#### • Tell your child about the disease, including its symptoms, treatment and what is likely to happen.

When you talk about this with your child, it is important that you use the correct name of the disease and that you clearly explain what causes it and how it affects the person who is ill. Talk about the things that your child might see (e.g. weight loss, changes in the person's skin colour, hair loss) or hear (e.g. coughing, confusion, people awake at night), and whether the person will get well or not. It will be necessary for you to go over this information again as things change and to be honest with your child about what the changes mean. For example, you might say to your son that his auntie has cancer and the doctors aren't able to make it go away. You could tell him that the cancer is growing too big for her to get better and that this means that she will die. You might also explain to him that before she dies she may stop eating and be too tired to stay awake when he visits with her. Since many children of this age will avoid asking questions out of fear of upsetting others or making the situation worse, it is important that you start and continue these frank discussions throughout the illness.

#### • Demonstrate to your child that you love her and that you will be there for her.

At this age children look to their parents for their self-worth and safety. When you are not often free to play with your child and most of your times with her are affected by your own feelings (such as despair and exhaustion about a family member's terminal condition), your child may become insecure and resentful. Often these feelings show up as withdrawn, angry or babyish behaviour. For example, your child might stop speaking to you for a while or get into fights at school with her peers. If this happens, it will be important that you respond with love and understanding, as well as giving and following through with reasonable consequences.



When a significant adult dies, your child will likely become more concerned that you may die. It is important that you explain to your child what would happen to him if you were to become ill and die. For example, you need to talk to him about whom you have named as his guardians and what those guardians would do for him in the event of your illness or death.

- **Expect that your child may become concerned about what would happen to him if his surviving parent(s) became ill and died.**

After a death in the family, children often become quite curious and concerned about death. Your child may be constantly asking questions about whether or when different people in her life will die. She will likely also be concerned about the possibility of her own and your death. Often this kind of fear shows up in your child's body. For example, she may complain of having similar symptoms to the person who died, such as headaches or tummy aches. If your child complains in this way, she needs your loving attention, patience and understanding. Reassure her that you both are healthy by explaining in simple ways that you and she do not have what the person who died had. In the event that this is a hereditary illness that either you or she may get, it will be important to clearly explain this possibility, although now may not be the right time.

- **Anticipate that your child may be concerned about her health and the health of the significant adults in her life after a death.**

If there is to be any funeral or memorial service, begin to prepare him for what to expect when he is there. Be sure that he knows what will happen, who will be there, what he will be doing at the service, and if the body of the person who died will be there. If you think your child may need support that you may be unable to provide, ask a favorite person to be available. If your child has a close relationship with other adults, such as a teacher or coach, it can be helpful if those people can attend the service. Whether your child attends the funeral or not, he might want to place a letter or drawing in the coffin as his personal goodbye to the person who has died.

- **Encourage and prepare your child to attend family rituals that will happen after the death.**

If your child was not present at the time of death, tell her what has happened as soon as possible afterwards. When you tell her that this person has died, explain that the person's bodily functions have all stopped (e.g. heartbeat, breathing, movement) and that he or she can no longer see, hear, eat or feel. State clearly to your child that the person will not come back to life and avoid using phrases such as 'gone to a better place' or 'with the angels' and comparisons that associate death with sleep. These common euphemisms and comparisons confuse the magical and concrete thinking of children at this age. Your child may misunderstand what you mean and become fearful. For example, instead of telling your daughter that grandma has passed away, you would say that she has died and that you knew grandma had died because she stopped breathing.

- **Tell your child promptly about the death.**

## When Someone has Died

These adults are part of your child's social world, and their care and understanding will help your child manage the awkward moments, impossible questions and intense emotions that may lie ahead. Let these people know that there may be a temporary drop or change in your child's performance, enthusiasm and/or concentration. Let them know that this kind of change is normal and provide them with resources, such as brochures, books or videos that may help them support your child during this difficult time.

- **Talk to teachers and other significant adults, such as coaches and group leaders.**

When you are looking for alternate caregivers, think about who your child feels happiest and most comfortable with. It is important that these people are honest and open with him about your family member's illness in the same way that you are. If the people that you choose are uncomfortable discussing the illness with your child, you could provide them with information that you have found particularly helpful. Also, if a counselor has been working with your family, he or she might meet with you and the caregivers to suggest ways that you might all work together to support your child through his grief process.

- **Find one or two other caregivers who are trustworthy and can regularly take care of your child when you must be elsewhere.**

- **Trouvez un ou deux autres soignants auxquels vous pouvez faire confiance et qui peuvent régulièrement prendre soin de votre enfant quand vous devez vous absenter.**

Quand vous cherchez d'autres soignants, pensez aux personnes avec lesquelles votre enfant est le plus heureux et à l'aise. Il est important que ces personnes soient honnêtes et ouvertes, tout comme vous, au sujet de la maladie du membre de votre famille. Si les personnes que vous choisissez ne sont pas à l'aise de discuter de la maladie avec votre enfant, vous pourriez leur fournir des informations qui vous ont été particulièrement utiles. Aussi, si un conseiller accompagne votre famille, il pourrait vous rencontrer, vous et vos soignants, pour suggérer des façons d'unir vos forces pour aider votre enfant à faire son travail de deuil.

- **Parlez aux enseignants et aux autres personnes importantes dans la vie de votre enfant, comme ses entraîneurs et ses moniteurs.**

Ces adultes font partie du cercle social de votre enfant, alors leur bienveillance et leur compréhension l'aideront à gérer les moments délicats, les questions impossibles et les émotions intenses qui pourraient l'attendre. Faites savoir à ces personnes que le rendement, l'enthousiasme ou la concentration de votre enfant pourraient temporairement diminuer ou changer. Expliquez-leur que ce genre de changement est normal et offrez-leur des ressources, comme des brochures, des livres ou des vidéos, qui pourraient les aider à soutenir votre enfant durant cette période difficile.

## Quand quelqu'un meurt

- **Annoncez le décès à votre enfant sans tarder.**

Si votre enfant n'était pas présent au moment du décès, dites-lui ce qui s'est passé aussitôt que possible. Quand vous lui dites que la personne est décédée, expliquez-lui que tous les organes de la personne ont arrêté de fonctionner (p. ex., cœur, poumons, muscles, etc.) et qu'elle ne peut plus voir, entendre, manger ou ressentir. Dites-lui clairement que la personne ne reviendra plus à la vie et évitez d'utiliser des phrases comme « est allée vers un monde meilleur » ou « est avec les anges » et des comparaisons qui associent la mort au sommeil. Ces comparaisons et ces euphémismes souvent utilisés mélangent les idées magiques et concrètes des enfants de cet âge. Votre enfant pourrait mal vous comprendre et avoir peur. Par exemple, plutôt que de dire à votre fille que grand-maman s'est éteinte, vous lui diriez que grand-maman est morte et que vous le savez parce qu'elle a arrêté de respirer.

- **Encouragez et préparez votre enfant à assister aux rituels familiaux qui se dérouleront après le décès.**

Si vous prévoyez des funérailles ou un service commémoratif, commencez à préparer votre enfant pour qu'il sache à quoi s'attendre. Assurez-vous qu'il sait ce qui va se passer, qui sera présent et ce qu'il aura à faire. Si le corps du défunt est exposé, dites-le aussi à votre enfant. Si vous pensez que votre enfant aura besoin d'un soutien que vous ne pourrez peut-être pas lui fournir, demandez à une personne qu'il aime d'être disponible. Si votre enfant a une relation étroite avec d'autres adultes, comme un enseignant ou un entraîneur, ce serait bien que ces personnes assistent à la cérémonie. Que votre enfant assiste aux funérailles ou non, il pourrait placer une lettre ou un dessin dans le cercueil pour dire adieu à la personne décédée.

- **Sachez qu'après le décès, votre enfant pourrait s'inquiéter de sa santé et de celle des adultes importants dans sa vie.**

Après le décès d'un proche, les enfants se montrent souvent assez curieux et préoccupés par la mort. Votre enfant pourrait sans cesse vous poser des questions pour savoir si d'autres personnes dans sa vie risquent de mourir. De plus, il se préoccupera probablement de la possibilité de sa propre mort et de la vôtre. Souvent, ce genre de peur se manifeste physiquement. Par exemple, votre enfant pourrait se plaindre de symptômes semblables à ceux de la personne décédée, comme des maux de tête ou de ventre. Si votre enfant se plaint ainsi, sachez qu'il a besoin de votre amour, de votre attention, de votre patience et de votre compréhension. Rassurez-le que vous êtes tous les deux en bonne santé en expliquant, dans un langage simple, que ni vous ni lui n'êtes atteints de la maladie dont souffrait la personne décédée. S'il s'agit d'une maladie héréditaire que l'enfant ou vous-même pourriez développer, il sera important de l'expliquer clairement, mais ce n'est probablement pas le bon moment.

- **Attendez-vous à ce que votre enfant s'inquiète de ce qui lui arriverait si son parent survivant (ou ses parents survivants) tombait malade et décédait.**

Si un adulte important dans la vie de votre enfant meurt, il est probable que votre enfant s'inquiétera davantage de la possibilité que vous mouriez. Il est important que vous lui expliquiez ce qui lui arriverait si vous tombiez malade et mouriez. Par exemple, vous devez lui dire qui vous avez nommé pour être ses tuteurs et ce que ces personnes feraient pour lui si vous tombiez malade ou mouriez.

- **Understand that it is normal for your child to express grief in brief bursts quickly followed by happier activities.**

Your child’s grief will likely happen in sudden outbursts of sadness, anger, guilt or fear. When this happens, allow your child to feel her feelings and help her to find reasonable or safe ways to express them. For example, if she is showing a lot of anger, you and she might play soccer or tag together. If she is sad, you might spend some time talking about the person who died or looking at photographs together. These moments may be especially difficult for you to get through because your own grief will be triggered. Be sure that you are allowing yourself the time and space to grieve so that you are able to support your child as she grieves. You will also need to find ways to express and share your emotions and questions with adults who can understand your pain.

- **Ask for the support of key adults in the child’s life, such as a teacher, principal, coach or group leader.**

Children of this age are beginning to look to other adults as well as parents to provide them with a sense of well-being, self-esteem and security. Be sure that these key people understand grief and are comfortable with it so that they can help your child deal with the awkwardness and curiosity of other children and adults.

## Reading List

### Books for children

***Badger’s Parting Gifts.*** S. Varley. (1992). A badger dies after a long life. His friends are sad, but remember the things he taught them.

***The Tenth Good Thing about Barney.*** J. Viorst. (1976). When his cat dies, a boy tries to remember ten good things about him.

***Gran-Gran’s Best Trick – A story for children who have lost someone they love.*** L. Holden. (1989). When a boy’s grandfather gets cancer, the boy grieves while his grandpa is dying and remembers their close relationship.

***Vanishing Cookies. Doing OK when a parent has cancer.*** M. Goodman. (1991). A story about a child’s concerns and needs when someone in the family has cancer.

### Books for parents

***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies.***

D. Schaefer & C. Lyons. (1993). Helpful book for parents and professionals about age-appropriate communication with children on the topic of death and dying.

***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups.*** W. Kroen & P. Espeland (Ed.). (1996). This book is helpful for parents and professionals and was winner of the 1996 Parents’ Award for Excellence. The advice and information cover the experiences of children from infancy through to age eighteen.

***The Grieving child – A parent’s guide.*** H. Fitzgerald. (1992). An easy-to-read book for parents looking for tips and recommendations about ways to support grieving children at any age.

***Healing Children’s Grief – Surviving a Parent’s Death from Cancer.*** G. Hyslop Christ. (2000). Book based on research with 88 families over the course of a parent’s terminal cancer diagnosis, the death and the bereavement. May be too wordy for grieving parents, although an excellent resource on the ages, developmental strengths and needs of children as they face the death of a parent.

ressource sur les forces et les besoins des enfants de différents âges qui font face au décès d’un parent. cancer terminal. Il est peut-être trop volumineux pour certains parents endeuillés, mais il s’agit d’une excellente d’une recherche menée auprès de 88 familles ayant vécu le diagnostic, le décès et le deuil d’un parent atteint d’un HYSLOP CHRIST, G., 2000. ***Healing Children’s Grief–Surviving a Parent’s Death from Cancer.*** Ce livre découle

FITZGERALD, H., 1992. ***The Grieving Child – A parent’s guide.*** Un livre facile à lire pour les parents qui cherchent des conseils et des recommandations sur la façon de soutenir les enfants de tout âge dans le deuil.

18 ans. Les conseils et l’information qu’il contient traitent des expériences des enfants de la première enfance à l’âge de ***for grownups.*** Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre a mérité le prix d’excellence des parents en 1996. KROEN, W. et P. ESPELAND (éditeurs), 1996. ***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide***

communication sur la mort et le processus de la mort en fonction de l’âge des enfants. ***two to teen cope when someone dies.*** Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre utile traite de la SCHAEFER, D. et C. LYONS, 1993. ***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children***

### Livres pour les parents

préoccupations et des besoins d’un enfant quand un membre de la famille est atteint de cancer. GOODMAN, M., 1991. ***Vanishing Cookies. Doing OK when a parent has cancer.*** Une histoire au sujet des

relation étroite.

grand-père d’un garçon développe un cancer et se meurt, le garçon pleure son grand-papa et se souvient de leur HOLDEN, L., 1989. ***Gran-Gran’s Best Trick – A story for children who have lost someone they love.*** Quand le

souvenir de dix bonnes choses à son sujet.

VIORST, J., 1976. ***The Tenth Good Things about Barney.*** Lorsque son chat meurt, un garçon essaie de se

mais se souviennent des choses qu’il leur a apprises.

VARLEY, S., 1992. ***Badger’s Parting Gifts.*** Un blaireau meurt après avoir vécu longuement. Ses amis sont tristes,

### Livres pour enfants

## Liste de lecture

curiosité des autres enfants et adultes.

et se sentent à l’aise avec le sujet afin qu’elles puissent aider votre enfant à composer avec la maladie et la sentiment de bien-être, d’estime de soi et de sécurité. Assurez-vous que ces personnes clés comprennent le deuil À cet âge, les enfants commencent à compter sur d’autres adultes, en plus de leurs parents, pour leur donner un

**directeur d’école, un entraîneur ou un moniteur.**

- **Demandez l’aide des adultes clés qui font partie de la vie de votre enfant, comme un enseignant, un**

d’exprimer et de communiquer vos émotions et vos questions à des adultes aptes à comprendre votre douleur. deuil afin que vous puissiez par la suite soutenir votre enfant dans le sien. Vous devrez aussi trouver des moyens difficiles parce qu’ils découvriront votre propre chagrin. Assurez-vous de vous réserver du temps pour vivre votre de la personne décédée ou à regarder ses photos. Sachez que vous pourriez trouver ces moments particulièrement l’invisiter à jouer au soccer ou au chat et à la souris. S’il est triste, vous pourriez passer du temps ensemble à parler des moyens raisonnables ou sûrs de les exprimer. Par exemple, s’il manifeste beaucoup de colère, vous pourriez soudaine et intense. Dans une telle situation, permettez à votre enfant d’accueillir ses sentiments et aidez-le à trouver Le deuil de votre enfant se manifestera probablement par une tristesse, une colère, une culpabilité ou une peur

- **Sachez qu’il est normal que votre enfant exprime son deuil brièvement et intensément, puis qu’il reprenne rapidement des activités plus joyeuses.**

- **Sachez qu’il est normal que votre enfant exprime son deuil brièvement et intensément, puis qu’il reprenne**

## Enfants âgés de 9 à 11 ans

### Renseignements sur le développement

- **À cet âge, les enfants commencent l'étape de la pensée opératoire concrète.**

Les enfants de cet âge cherchent à acquérir des connaissances et à comprendre les événements, alors ils posent beaucoup de questions (souvent du genre « pourquoi ») et ils ont besoin de renseignements détaillés sur la maladie terminale et la mort. Lorsqu'ils pensent, ils font appel à la logique et peuvent parfois modifier des conclusions inexactes qu'ils avaient formulées. Par exemple, un enfant pourrait commencer par souhaiter qu'un être cher décédé « revienne à la vie » (ce qui s'apparente à la pensée plus « magique » d'un enfant plus jeune), mais une fois qu'on lui aura expliqué les faits, il pourrait changer d'idée et comprendre qu'il est impossible de ressusciter.

- **Bien que la maladie d'un être cher suscite certainement des sentiments chez les enfants de cet âge, ils ont du mal à les exprimer ou à en parler aux autres.**

Les enfants de ce groupe d'âge commencent à se fier à leur nouvelle capacité de pensée logique et à réfléchir à leurs émotions en plus de les ressentir. Cela les aide à maîtriser des émotions puissantes qu'ils pourraient trouver écrasantes. Par exemple, si votre enfant apprend que quelqu'un va mourir et qu'il se sent en proie à la tristesse ou à la peur, il pourrait vous poser des questions comme « Est-ce que ça fait mal? », « À quoi ça ressemble? » ou « Quand est-ce que ça va arriver? » Il pourrait aussi exprimer sa tristesse ou sa peur. Il est important de retenir que les enfants qui ont été exclus des premières discussions sur la maladie ne se sentiront peut-être pas à l'aise de parler de leurs préoccupations maintenant. Il n'est pas rare que les enfants qui n'ont pas été suffisamment bien informés éprouvent de la colère. Il faut donc parler à votre enfant souvent, ouvertement et dans un langage simple, au sujet de la maladie, du processus de la mort, de la mort elle-même et du deuil.

- **À cet âge, les enfants s'investissent de plus en plus dans des activités et des relations à l'extérieur du foyer et de la famille.**

Les camarades de classe, les coéquipiers et les amis acquièrent une importance nouvelle. À cet âge, les enfants passent probablement beaucoup de temps avec leurs amis, avec lesquels ils partagent des intérêts et des expériences sociales. Cependant, ils n'ont pas tendance à discuter ou à s'entraider au sujet de choses comme la maladie ou la mort. Par exemple, votre enfant ne se tournera probablement pas vers un ami pour obtenir des réponses à ses questions sur la mort. Cependant, se livrer à des activités avec leurs amis est l'un des principaux moyens que les enfants utilisent pour composer avec le stress, la maladie et la mort. Ces activités constituent pour les enfants un moyen naturel et non menaçant d'exprimer leurs émotions refoulées et leur donnent un sentiment de contrôle et de compétence.

### Quand quelqu'un est gravement malade

- **Informez votre enfant sur la maladie au moment du diagnostic et sur chaque changement qui survient en cours de route.**

L'information devrait inclure le nom de la maladie, ses causes (si elles sont connues) et le traitement. Votre enfant se sentira plus à l'aise si vous l'incluez. S'il y a lieu, expliquez les changements qui surviennent dans le comportement du malade et dans les activités habituelles de la famille en raison de la maladie ou du traitement. Par exemple, si la personne risque de perdre ses cheveux et d'avoir beaucoup de vomissements à cause de la chimiothérapie, il serait bon d'expliquer à votre enfant à l'avance que ces effets secondaires sont normaux. Donnez-lui des informations de base régulièrement (au fur et à mesure que vous les apprenez) afin de l'aider à cerner et à exprimer ses sentiments et ses pensées avant que survienne le choc de la mort imminente.

- **Explorez l'intérêt de votre enfant à visiter et à aider le malade.**

Votre enfant sera peut-être naturellement curieux au sujet de la personne malade. Il voudra peut-être (malgré sa crainte) savoir à quoi elle ressemble et qu'est-ce qui lui arrive. Il voudra peut-être lui rendre visite et même l'aider. Lorsque vous serez certain que votre enfant veut bien visiter le malade, déterminez s'il aimerait faire quelque chose pour lui. Par exemple, bien qu'il ne faille pas laisser un enfant seul pour soigner un malade, votre enfant pourrait être mis à contribution en aidant à cuisiner un repas pour le malade ou en lui préparant un enregistrement de sa musique préférée. Soyez pratique mais créatif en pensant à ce qu'un enfant de cet âge pourrait raisonnablement faire pour aider. Assurez-vous aussi que votre enfant sait que vous pourriez devoir écourter votre visite si la personne mourante est trop fatiguée ou malade.

## Children Aged 9 to 11

### Developmental Information

- **At this age, children are becoming more capable of concrete operational thinking.**

This means that children of this age are on a quest to gain knowledge and understand events, so they have many questions (often 'why' questions) and a need for detailed information about terminal illness and death. They use logic in their thinking and are sometimes able to modify inaccurate conclusions that they have previously formed. For example, your child may start out by wishing that a dead loved one would 'come back to life' (which is like a younger child's more 'magical' thinking); but as things are explained, he may be able to change this thinking, to understand that coming back to life is not possible.

- **Although children of this age definitely have feelings about a loved one being ill, they don't easily talk about these feelings or express them to others.**

Children are now beginning to rely on their new ability for logic and to think through their feelings as well as feel them. This helps to contain powerful emotions that may seem overwhelming. For example, if your child has been told that someone is going to die and she is feeling sad or fearful about it, she may ask you questions such as "does it hurt", "what does it look like", or "when will it happen", as well as expressing her sadness or fear. It is important to remember that children who have been excluded from earlier discussions about the illness may not feel comfortable talking about their concerns now. It is common for children who have not been given enough information to feel anger, speak with your child often, openly and plainly about illness, dying, death and grief.

- **At this age, children are increasingly involved in activities and relationships outside of their homes and families.**

Classmates, teammates and friends now take on new importance. Your children likely spend a significant amount of time with friends, sharing common interests and social experiences. However, they don't tend to talk about or look to one another for support about things like illness or death. For example, your child is unlikely to turn to a friend for answers to his questions about dying. However, doing things with friends is a major part of how children cope with stress, illness and death. It provides your child with a non-threatening and natural outlet for pent-up emotions that gives him a sense of control and competence.

### When Someone is Very Ill

- **Give your child information when the disease is diagnosed and let her know about each new change in the illness.**

The information should include the name of the disease, any known causes and treatments. Your child will be more comfortable when she's included. Explain any changes in the sick person's behaviour or the family's routines as a result of the disease or its treatment. For example, if the sick person will lose her hair and throw up a lot from chemotherapy, it would be helpful to explain ahead of time to your child that these are normal side effects. Give basic information regularly (as it is known) to help her identify and express her feelings and thoughts before the shock of imminent death.

- **Explore your child's interest in visiting and helping the person who is ill.**

Your child may have a natural curiosity about the person who is ill, wanting (and fearing) to know what the ill person looks like and what's happening with him or her. Your child might like to visit and even help the sick person. Once you are sure that your child wants to visit, consider whether he would like to do anything for the person when you are visiting. For example, although a child should not be left alone to take care of an ill person, helping to prepare a meal or making a tape of the person's favourite music might be a good way for a child to be involved. Be sensible and creative when thinking about things that are reasonable for a child of his age to do. When he visits, be sure that he understands that his visit might be shorter than he hopes because the dying person may be too tired or unwell.

- **Be aware of any alliances or conflicts that your child has with the person who is dying.**

It is important to think carefully about how both your child and the person who is dying feel about each other. Are they best friends? Does your child go to him or her whenever something is hurting or needs fixing? Is their relationship difficult? Do they argue often? Does your child relate to the dying person because they are alike or different? Thinking about these questions will help you to understand what will be lost and where the gaps will be for your child after this person dies. It is important to acknowledge the uniqueness of their relationship and be willing to identify any negative aspects of it that your child may struggle with.

- **Allow your child to remain involved in regular afterschool activities, sports and visits with friends.**

Remember that your child is at an age when these activities are vitally important. Developing activities, interests and friendships outside of the home and family help the child to build healthy self-esteem and an extended support network. Try to maintain usual after-school routines and make play time with friends a priority.

- **Educate and update the significant adults in the child’s life.**

Since children of this age may be unlikely to initiate discussions with adults about the disease or its progression, you might encourage other adults to bring it up. For example, you might provide them with information that you have found helpful and give them permission to raise the topic if it feels appropriate. Also, your child may be encouraged to know if these adults have lived through losses and to hear what they felt or learned.

## When Someone has Died

- **Encourage your child to participate in family rituals after the death.**

Explain the purpose of these rituals and invite him to take part in any planning or preparation. Talk with him about the possible duties he might wish to have, such as helping to write the obituary or helping to seat guests at the funeral. You might consider whether he’d like to contribute his thoughts or feelings to a speech given at the service or other gathering. For example, he might like to make a list of his favourite memories or the things he liked most about the person who died. Find out if he would like any friends to be at the ceremony and help him to extend these invitations.

- **Return to the family’s former routines and prepare your child for any necessary changes in these routines.**

After a death, family life is different. Usual eating, sleeping and living routines will be in disorder for a while and some may be permanently changed. This state of confusion will be difficult for your child so it is important for you to continue the routines that help her to feel secure and looked after. For example, continue with normal bed and meal times, and getting your child to school, even though you and she may not feel like it. Family meetings can provide you with a chance to bring out and talk about any upcoming changes or brewing issues. (If your family doesn’t presently have family meetings, now may be a good time to begin.)

- **Be aware that your child may not know how to grieve.**

This may be your child’s first experience of a death and he will look to you for guidance about what to do with the many reactions, feelings and questions that surface as part of his grief. This doesn’t mean you need to be the perfect model of grief; but how you grieve will strongly influence how your child grieves. For example, if you leave the room whenever you cry, your child will learn that he must not cry in front of other people. Even though most children this age can stand only brief displays of emotion (whether their own or another person’s) it is important that the adults around them model healthy ways to express common emotions. Spontaneous but controlled moments of crying will help your child to see that expressing and sharing emotions is normal. To help your child express her grief, it may be helpful to look at family photograph albums or visit the cemetery together.

- **When a parent has died, expect changes in your child’s behaviour.**

A child whose parent has died will be full of emotions, particularly fear, guilt and sadness. One way your child copes with these intense feelings is to act them out. A grieving child may become unmanageable and demanding. For example, this can show up as frequent sulking, clinging or misbehaviour. Be aware that these difficult behaviours tend to be most extreme at home and directed at you as the remaining parent or caregiver. If the parent who died was the main disciplinarian, it will be important that you quickly develop your own way of maintaining order and respect in the family. If you are at a loss about how to do this, ask other parents that you respect, or teachers, coaches or school counsellors for help. Also, there are agencies in most communities that offer parenting support or information classes.

C’est peut-être la première fois que votre enfant vit l’expérience de la mort et il se tournera vers vous pour savoir comment gérer les nombreuses réactions, émotions et questions que son deuil fera naître. Vous n’avez pas besoin d’être le modèle parfait du deuil, mais sachez que votre façon de vivre votre deuil influencera fortement celui de votre enfant. Par exemple, si vous quittez la pièce chaque fois que vous pleurez, votre enfant apprendra qu’il ne doit pas pleurer en présence des autres. Même si la plupart des enfants de cet âge ne peuvent supporter que de brèves manifestations d’émotions (que ce soit la leur ou celle d’autrui), il est important que les adultes de leur entourage démontrent des façons saines d’exprimer les émotions courantes. Les pleurs spontanés mais contrôlés aideront votre enfant à voir qu’il est normal d’exprimer et de partager ses émotions. Pour aider votre enfant à exprimer son deuil, vous pourriez regarder des albums-souvenirs ou visiter le cimetière ensemble.

- **Soyez conscient que votre enfant pourrait ne pas savoir comment vivre un deuil.**

Après un décès, la vie familiale change. Les activités habituellement liées aux repas, au sommeil et au rythme de vie seront bouleversées pendant un certain temps et certaines pourraient changer en permanence. Cet état de confusion sera difficile pour votre enfant, alors il est important de maintenir les habitudes qui l’aident à se sentir protégé et en sécurité. Par exemple, maintenez l’horaire habituel des repas, du coucher et de l’école, même si ni vous ni votre enfant n’en avez envie. Les réunions de famille pourraient vous donner l’occasion de discuter des changements à venir ou des problèmes qui se dessinent. (Si votre famille ne tient pas déjà des réunions familiales, il serait peut-être bon de commencer.)

- **Reprenez les activités habituelles de votre famille et préparez votre enfant pour tout changement qui s’impose.**

Expliquez-lui le but de ces rituels et invitez-le à participer à leur organisation. Parlez-lui des tâches qu’il pourrait vouloir accomplir, comme aider à rédiger la nécrologie ou à placer les invités lors des funérailles. Vous pourriez aussi vérifier s’il aimerait prononcer un mot pour exprimer ses pensées ou ses sentiments lors de la cérémonie ou d’une autre rencontre. Par exemple, il aimerait peut-être dresser une liste de ses souvenirs préférés ou des choses qu’il aimait chez la personne décédée. Demandez-lui s’il aimerait que certains de ses amis assistent à la cérémonie et aidez-le à les inviter.

- **Encouragez votre enfant à assister aux rituels familiaux qui se dérouleront après le décès.**

## Quand quelqu’un meurt

Puisque les enfants de ce groupe d’âge auraient peu tendance à entamer une discussion sur la maladie ou son évolution avec un adulte, vous pourriez encourager les adultes à prendre l’initiative. Par exemple, vous pourriez leur fournir des informations que vous avez trouvées utiles et leur donner la permission d’aborder le sujet si l’occasion s’y prête. Aussi, il pourrait être encourageant pour votre enfant de savoir que ces adultes ont eux aussi éprouvé des pertes et d’apprendre ce qu’ils ont ressenti ou appris.

- **Informez les adultes importants dans la vie de votre enfant et donnez-leur des mises à jour.**

Rappelez-vous que votre enfant est à un âge où ces activités sont d’une importance capitale. Les activités, les intérêts et les amitiés à l’extérieur du foyer et de la famille aident l’enfant à développer une bonne estime de soi et à élargir son réseau de soutien. Essayez de maintenir les activités après classe habituelles et d’accorder la priorité au temps passé à jouer avec les amis.

- **Permettez à votre enfant de continuer à ses activités et sports parascolaires et à visiter ses amis.**

Il est important de penser soigneusement à la relation qui unit votre enfant et la personne mourante. Sont-ils de grands amis? Est-ce que votre enfant se tourne vers cette personne chaque fois qu’il a mal ou qu’il a besoin d’aide? Leur relation est-elle difficile? Est-ce qu’ils se disputent souvent? Leur relation est-elle fondée sur leurs similitudes ou leurs différences? En réfléchissant à ces questions, vous comprendrez mieux la perte que vivra votre enfant et l’écart à combler après la mort de cette personne. Il est important que vous reconnaissiez l’unicité de cette relation ainsi que tout aspect négatif, s’il y a lieu, que votre enfant pourrait avoir de la difficulté à affronter.

- **Soyez conscient des alliances ou des conflits que votre enfant pourrait avoir avec la personne mourante.**

- **Quand un parent meurt, attendez-vous à voir changer le comportement de votre enfant.**

L'enfant dont le parent est décédé sera rempli d'émotions, surtout de peur, de culpabilité et de tristesse. Une des façons pour lui de composer avec ces émotions intenses, c'est de se conduire mal. Un enfant endeuillé peut devenir rebelle et exigeant. Par exemple, il pourrait fréquemment bouder, s'accrocher à vous ou avoir une mauvaise conduite. Sachez que ces comportements difficiles ont tendance à être plus prononcés à la maison et à avoir comme cible le parent ou soignant survivant. Si le parent qui est décédé était le principal responsable de la discipline, il sera important pour vous de rapidement établir vos propres moyens pour maintenir l'ordre et le respect dans la famille. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, demandez l'aide d'autres parents que vous respectez, d'enseignants, d'entraîneurs ou de conseillers scolaires. Il y a aussi dans la plupart des communautés des organismes qui offrent un soutien ou des séances d'information pour les parents.

## Liste de lecture

### Livres pour enfants

WHITE, E.B., 1999. ***Charlotte's Web***. Une histoire d'amour, d'amitié, de saisons, de changement et de mort réunissant une jeune fille, un cochon et une araignée.

CARTER, F. et R. STRICKLAND, 1986. ***The Education of Little Tree***. Rempli d'amour, de compassion, de tristesse et d'espoir, ce roman traite d'un jeune orphelin Cherokee qui s'en va vivre avec ses grands-parents.

POTOK, C. 2000. ***Zebra: And Other Stories***. Récits littéraires rédigés pour les jeunes qui font face aux événements marquants de la fleur de l'âge, comme la pression de conformité, le deuil, le divorce et la quête d'espoir.

### Livres pour les parents

SCHAEFER, D. et C. LYONS, 1993. ***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies***. Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre utile traite de la communication sur la mort et le processus de la mort en fonction de l'âge des enfants.

KROEN, W. et P. ESPELAND (éditeurs), 1996. ***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups***. Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre a mérité le prix d'excellence des parents en 1996. Les conseils et l'information qu'il contient traitent des expériences des enfants de la première enfance à l'âge de 18 ans.

FITZGERALD, H., 1992. ***The Grieving Child – A parent's guide***. Un livre facile à lire pour les parents qui cherchent des conseils et des recommandations sur la façon de soutenir les enfants de tout âge dans le deuil.

HYSLOP CHRIST, G., 2000. ***Healing Children's Grief –Surviving a Parent's Death from Cancer***. Ce livre découle d'une recherche menée auprès de 88 familles ayant vécu le diagnostic, le décès et le deuil d'un parent atteint d'un cancer terminal. Il est peut-être trop volumineux pour certains parents endeuillés, mais il s'agit d'une excellente ressource sur les forces et les besoins des enfants de différents âges qui font face au décès d'un parent.

### Books for Parents

such a peer pressure, grief, divorce and finding hope.

***Zebra: And Other Stories***. C. Potok. (2000). Short stories written for young people facing coming of age milestones

boy who goes to live with his grandparents. Full of love, compassion, sadness and hope.  
***The Education of Little Tree***. F. Carter & R. Strickland. 1986). A chapter book about a young orphaned Cherokee

a pig, and a spider.

***Charlotte's Web***. E.B. White. (1999). A story of love, friendship, seasons, change and death between a young girl,

### Books for children

## Reading List

***Healing Children's Grief – Surviving a Parent's Death from Cancer***. G. Hyslop Christ. (2000). Book based on research with 88 families over the course of a parent's terminal cancer diagnosis, the death and the bereavement. May be too wordy for grieving parents, although an excellent resource on the ages, developmental strengths and needs of children as they face the death of a parent.

recommendations about ways to support grieving children at any age.

***The Grieving Child – A parent's guide***. H. Fitzgerald. (1992). An easy-to-read book for parents with looking for and

The advice and information cover the experiences of children from infancy through to age eighteen.

(1996). This book is helpful for parents and professionals and was winner of the 1996 Parents' Award for Excellence. (Ed.). ***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups***. W. Kroen & P. Espeland

with children on the topic of death and dying.  
D. Schaefer & C. Lyons. (1993). Helpful book for parents and professionals about age-appropriate communication  
***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies***.

## Young Adolescents Aged 12 to 14

### Developmental Information

- **Young adolescents are entering into the cognitive stage known as formal operational thought.**

This means that they are beginning to understand more fully the realities of dying and death. This growing comprehension means that teens will go through the death of someone they love with insight, compassion and conflict. As a defense against the reality of death, they will often refuse to accept that someone is dying and may insist that the person will get better or that family and doctors not ‘give up’. For example, when you tell your daughter that her mother is expected to die, she may react with outrage at your lack of hope and demand that you get the doctors to do something more. At this age, hope and denial work together to help her cope with the intensity of her emotional responses to the devastating news. Although your teen will think she knows all that there is to know, it is important that you find ways to talk to each other.

- **Since young teens are beginning to understand how much will be lost or changed when someone dies, they experience powerful feelings of sadness, anger, guilt, fear and fierce hope.**

Adolescence is normally a time of emotional extremes, and the stress of a terminal illness in the family is likely to exaggerate these extremes. Typically, teens are overwhelmed, threatened and embarrassed by their own and other people’s strong feelings and will prefer to be alone to express them. For example, when a young teen is told that his best friend has died he might erupt with intense anger, storm out of the room, refuse to come out of his bedroom and not talk to anyone (or any adults) for several hours. Allow your teenager the time and space he needs to take in important information. Be respectful of his need for privacy but continue to check in with him about his needs for support or information.

- **Although young teens must begin to push for their independence and freedom with parents, they will often feel rejected and abandoned if they believe that their parents are withdrawing.**

Even though your teens may not want to be at home or with you, they will need a lot of reassurance that you still love and care about them. For example, when someone is ill you may spend a lot of time away from home or keep things to yourself. Perhaps you assume that since your teen is not around, she doesn’t need you or isn’t interested. However, it is possible that she will think your absence means that you don’t care about her or the goings on of her life. It is important that you are very clear about your expectations. Identify what isn’t negotiable and be clear about the choices that she does have. Find ways to share time with your teen that help her to feel secure about your love and interest in her.

### When Someone is Very Ill

- **Give your teen information in a formal detailed way.**

Even though you are likely to meet resistance, it is important that you give your teen correct, up-to-date information. Since family is not always a priority for teens, it is important that you give him enough information to make choices about when and how he wants to spend his time. Because a teen of this age may want to avoid emotional discussions, it is important that he understands why he needs to hear what you have to say and that you keep calm as you say it. If, for example, you know that you are too upset to speak calmly and clearly, you might ask the doctor or a friend to explain things to him. Remember that teens of this age will not seek out information about illness and dying. He may not know what is happening even when he leads you to think that he does.

- **Help your teen to decide when and if she wants to visit the person who is dying.**

Let your teen know when death is expected and be as specific as possible about the changes that you are seeing. For example, describe how the person has changed since her last visit, what she might notice this time, and – if you know – whether death is hours, days or minutes away. Anticipation of a final visit may trigger intense emotion that may be very upsetting for a young teen, and she may choose not to visit but to remember the dying person as he or she was before the illness. Once your daughter has made her decision, be supportive. For example, if she decides not to go, you might suggest that she could write a note instead and you could read it to the person when you visit. It will be important to let her know that even though she doesn’t visit, the dying person accepts her choice, feels her love and that you both accept her reasons for not going. If possible, give her a way to change her mind.

Informez votre adolescent sur le moment prévu du décès et soyez aussi précis que possible au sujet des changements que vous observez. Par exemple, décrivez les changements survenus depuis la dernière visite de votre adolescent, les choses qu’il pourrait remarquer cette fois-ci et – si vous le savez – si la mort est prévue dans quelques jours, heures ou minutes. L’anticipation d’une visite finale pourrait déclencher des émotions intenses susceptibles de bouleverser un jeune adolescent, alors celui-ci pourrait choisir de se souvenir du mourant comme il était avant

- **Aidez votre adolescent à décider si et quand il veut visiter le mourant.**

Même s’il est probable que vous vous heurtiez à une résistance, il est important que vous donniez des renseignements exacts et à jour à votre adolescent. Puisque la famille n’est pas toujours une priorité pour un adolescent, il est important que vous lui donniez suffisamment d’information pour qu’il puisse décider quand et comment il veut passer du temps en famille. Étant donné qu’un adolescent de cet âge pourrait vouloir éviter les discussions émotionnelles, il est important qu’il comprenne pourquoi il doit entendre ce que vous avez à dire et il est important que vous gardiez votre calme en le disant. Si, par exemple, vous savez que vous êtes trop bouleversé ou trop faible pour parler calmement et clairement, vous pourriez demander au médecin ou à un ami de lui expliquer la situation. Rappelez-vous que les adolescents de cet âge ne chercheront pas d’eux-mêmes des informations sur la maladie et la mort. Le votre pourrait ne pas savoir ce qui se passe même s’il vous fait croire le contraire.

- **Informez-en votre adolescent de façon officielle et détaillée.**

### Quand quelqu’un est gravement malade

Même si vos adolescents ne veulent peut-être pas être à la maison ou en votre compagnie, ils ont vraiment besoin de savoir que vous les aimez encore et que vous vous souciez d’eux. Par exemple, quand une personne est malade, vous pourriez être souvent absent ou avoir tendance à ne pas parler de vos sentiments. Parce que votre adolescent n’est pas à la maison, vous présumez peut-être qu’il n’a pas besoin de vous ou qu’il ne s’intéresse pas à vous. En revanche, il est possible qu’il perçoive votre absence comme signe que vous ne vous intéressez pas à lui ou à ce qui se passe dans sa vie. Il est important que vous expliquiez très clairement vos attentes. Déterminez ce qui n’est pas négociable et indiquez à votre adolescent les choix qu’il peut faire. Trouvez des moyens de passer du temps avec votre adolescent pour qu’il sache que vous l’aimez et que vous vous intéressez à lui.

- **Bien que les jeunes adolescents doivent commencer à s’éloigner de leurs parents et à être autonomes, ils se sentent souvent rejetés et abandonnés s’ils pensent que leurs parents se retirent.**

L’adolescence est normalement une période d’émotions extrêmes, alors le stress d’une maladie terminale au sein de la famille aura probablement pour effet d’exagérer ces émotions. Les adolescents sont typiquement accablés, menacés et embarrassés par les émotions fortes, que ce soit les leurs ou celles des autres, et ils préféreraient être seuls pour les exprimer. Par exemple, si un jeune adolescent apprend que son meilleur ami est décédé, il pourrait exploser de rage, sortir de la pièce comme un ouragan et refuser de quitter sa chambre ou de parler à qui que ce soit (ou à aucun adulte) pendant plusieurs heures. Donnez à votre adolescent le temps et l’espace dont il a besoin pour assimiler l’information importante. Respectez son besoin d’intimité, mais continuez à lui demander s’il a besoin de soutien ou d’information.

- **Puisque les jeunes adolescents commencent à comprendre l’ampleur de leur perte ou des changements engendrés par le décès, ils éprouvent non seulement des sentiments intenses de tristesse, de colère, de culpabilité et de peur, mais aussi un espoir féroce.**

Cela signifie qu’ils commencent à mieux comprendre les réalités de la mort et du processus de la mort. Étant donné leur capacité de compréhension de plus en plus grande, ils éprouveront souvent d’accepter qu’une personne se meure et conflit. Pour se défendre contre la réalité de la mort, ils refuseront souvent d’accepter qu’une personne se meure et pourraient insister pour qu’elle guérisse ou que la famille et les médecins « n’abandonnent pas ». Par exemple, si vous annoncez à votre fille que sa mère va mourir, elle pourrait réagir avec indignation devant votre manque d’espoir et exiger que vous obligiez les médecins à en faire plus. À cet âge, l’espoir et le déni travaillent ensemble pour aider l’adolescent à composer avec l’intensité de ses réactions émotionnelles devant la nouvelle accablante. Bien que votre fille croie qu’elle sait tout, il est important que vous trouviez des façons de vous parler.

- **Les jeunes adolescents commencent le stade cognitif de la pensée opératoire formelle.**

### Renseignements sur le développement

## Jeunes adolescents (12 à 14 ans)

The intense and unexpected waves of feeling that are part of grief can be particularly distressing for adolescents who are trying to control their powerful emotions. Help your daughter to understand what she may experience while grieving. Explain to her that it is common to want to talk to the person who died, or to have visitations or dreams of him or her. Let your daughter know that it is also common to temporarily forget that the person has died and to imagine that she sees him or her somewhere. Help your daughter to understand that feelings of numbness, relief or anger with the person who has died are all normal aspects of grief. Also, assure her that while she may never forget the person who died, the sadness and anger should ease over time.

- Normalize the grief process.**

without him or her.

Even though sorting through these items may be very difficult for you, allow your teen time to choose things that have meaning for him. Remember that there is no particular time at which this task must be done, so choose a time and pace that feels comfortable for you both. It is not uncommon for a teen whose parent has died to choose to keep and wear some of the parent's clothing. Clothing is full of memories and sometimes even the smell of the person who died. Such memories can serve as a direct link with the person who has died while your son is adjusting to life without him or her.

- Let your teen choose special mementos from the belongings of the person who died.**

knows the time, place and date of the service and offer to help her invite these key people.

If this will be the first funeral or memorial service that your teen has attended, ensure that she understands what will happen and what may be expected of her. She may want to play more of a central role than your young children in the final remembrance activities. For example, this may involve reading the eulogy, gathering and arranging family photographs for display or helping you to plan how the event will unfold. Remember that it is often important to young teens that their friends, friends' parents and other important adults attend the memorial service. Be sure that she knows the time, place and date of the service and offer to help her invite these key people.

- Prepare your teen for family rituals such as the funeral.**

## When Someone has Died

important to him.

Although your son may seem old enough or sensible enough to take care of the person who is ill, he isn't prepared emotionally for this kind of responsibility. Your teen needs to spend time with friends and in extra-curricular activities. These interests help him to grow as a person. Although it may be tempting to give various household duties to him while you are caregiving, be sure that these responsibilities don't mean he cannot do the things that are most important to him.

- Limit the number of new chores and caregiving tasks that you give to your teen.**

will help her find more reasonable ways of expressing herself.

It is common for teens of this age to take out their stresses on parents and caregivers. Understand that the challenging behaviour that you are dealing with is a part of normal conflict made worse by the illness of a beloved family member. Remember that your teen may not yet have the skills to communicate more sensitively. Try to be compassionate and calm in these moments. For example, you might let her know that you understand her frustration, fear or anger and also that you have difficulty with it. Explain that, although her behaviour is not okay, you do realize her struggle and will help her find more reasonable ways of expressing herself.

- Accept that your teen may be sensitive and explosive and do not get into unnecessary arguments.**

and parents, may be your teen's preferred source of support.

Although these conversations may be awkward, unwelcome or infrequent, it is important that you make them happen. He may fear rejection by his friends if he speaks about his upcoming loss and be holding his true feelings inside. Don't be misled by your son's apparent lack of concern and think that he is unaffected by the situation. For example, you might think that since he is keeping up his grades and not sad at home that he is all right. However, it is more likely that he finds that schoolwork provides him with relief from the intensity of his feelings and family life. If you sense that this may be happening, let him know that you are interested in how he's managing. If you don't feel comfortable doing this or he refuses to talk with you, you might ask him if there is someone else that he would be comfortable talking with. Teen support groups (in person or on-line), mentors and counsellors, rather than friends and parents, may be your teen's preferred source of support.

- Talk with your teen and ask about his feelings and concerns.**

la maladie plutôt que de lui rendre visite une dernière fois. Une fois que votre adolescent aura pris sa décision, appuyez-le. Par exemple, s'il décide de renoncer à la visite, vous pourriez suggérer qu'il rédige un message que vous pourriez lire au mourant. Il sera important de lui faire savoir que même s'il ne rend pas visite au mourant, celui-ci respecte son choix et ressent son amour et que vous acceptez tous les deux les raisons de son choix. Si possible, offrez-lui la possibilité de changer d'idée s'il le veut.

- Parlez à votre adolescent et interrogez-le sur ses sentiments et ses préoccupations.**

Même si ces conversations risquent d'être gênantes, malvenues ou rares, il est important de les tenir. Votre adolescent a peut-être peur que ses amis le rejettent s'il parle de la perte qui l'attend et il pourrait cacher ses sentiments réels. Ne vous laissez pas tromper par son apparente insouciance et ne pensez pas qu'il est indifférent à la situation. Par exemple, si ses résultats scolaires se maintiennent et qu'il n'est pas triste à la maison le soir, vous pourriez penser qu'il se porte bien. Cependant, il est plus probable que ses travaux scolaires lui permettent de penser à autre chose que l'intensité de ses émotions et sa vie familiale. Si vous sentez que c'est peut-être le cas, dites-lui que vous aimeriez savoir comment il s'arrange. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de le lui demander ou s'il refuse de vous parler, vous pourriez lui demander s'il aimerait parler à quelqu'un d'autre. Votre adolescent pourrait préférer les groupes de soutien pour adolescents (en personne ou en ligne), les mentors et les conseillers, plutôt que les amis et les parents, comme source de soutien.

- Acceptez que votre adolescent pourrait être sensible et explosif; ne vous disputez pas inutilement avec lui.**

À cet âge, les adolescents s'en prennent souvent à leurs parents et à leurs soignants quand ils sont stressés. Sachez que le comportement difficile de votre adolescent fait partie d'un conflit normal qui est aggravé par la maladie d'un être cher. Rappelez-vous qu'il ne possède peut-être pas encore les compétences nécessaires pour communiquer de façon plus délicate. Essayez de faire preuve de compassion et de calme durant ces moments. Par exemple, vous pourriez lui faire savoir que vous comprenez sa frustration, sa peur ou sa colère, mais que cela n'empêche pas que vous acceptiez difficilement son comportement. Expliquez-lui que même si son comportement n'est pas acceptable, vous êtes conscient des difficultés qu'il vit et vous allez l'aider à trouver des façons plus raisonnables de s'exprimer.

- Limitez le nombre de tâches nouvelles et d'obligations d'aidant naturel que vous confiez à votre adolescent.**

Même si votre fils pourrait paraître suffisamment âgé ou raisonnable pour prendre soin du malade, il n'est pas prêt, sur le plan affectif, pour assumer ce genre de responsabilité. Votre adolescent a besoin de passer du temps avec ses amis et de se livrer à des activités parascolaires. Ces intérêts l'aident à s'épanouir. S'il est tentant de lui confier diverses tâches ménagères pendant que vous soignez le malade, assurez-vous que celles-ci ne l'empêchent pas de faire ce qui compte le plus pour lui.

## Quand quelqu'un meurt

- Préparez votre adolescent pour les rituels familiaux comme les funérailles.**

Si c'est la première fois que votre adolescent assiste à des funérailles ou à un service commémoratif, assurez-vous qu'il comprend ce qui se passera et ce qu'on pourrait attendre de lui. Il voudra peut-être jouer un rôle plus important que vos enfants plus jeunes dans les activités de commémoration. Par exemple, il pourrait vouloir lire l'éloge funèbre, rassembler et organiser des photos de famille pour en faire un montage ou vous aider à planifier le déroulement de la cérémonie. Rappelez-vous qu'il est souvent important pour les jeunes adolescents que leurs amis, les parents de leurs amis et d'autres adultes importants assistent aux funérailles ou au service commémoratif. Assurez-vous qu'il en connaît l'heure, la date et le lieu, et offrez de l'aider à inviter ces personnes clés.

- Permettez à votre adolescent de choisir des souvenirs spéciaux parmi les objets personnels de la personne décédée.**

Même si vous avez beaucoup de difficulté à trier ces objets, donnez à votre adolescent le temps de choisir ceux qui comptent pour lui. Rappelez-vous qu'il n'y a pas d'échéance particulière pour cette tâche, alors choisissez un temps et un rythme qui vous conviennent aux deux. Il n'est pas rare qu'un adolescent dont le parent est décédé choisisse de garder et de porter certains vêtements du parent. Ces derniers portent pleins de souvenirs et parfois même l'odeur de la personne décédée. De tels souvenirs peuvent servir de lien direct avec la personne décédée pendant que l'adolescent s'adapte à la vie sans elle.

- Normalisez le processus de deuil.**

Les vagues intenses et imprévues de sentiments qui accompagnent le processus de deuil peuvent être particulièrement pénibles pour les adolescents qui essaient de maîtriser leurs émotions puissantes. Aidez votre adolescent à comprendre ce qu'il risque d'éprouver pendant le travail du deuil. Expliquez-lui qu'il est normal de vouloir parler à la personne décédée, de rêver à elle ou d'avoir des visitations. Faites-lui savoir aussi qu'il est normal d'oublier temporairement que la personne est décédée et de s'imaginer la voir quelque part. Aidez votre adolescent

- **Set limits to prevent destructive behaviour and encourage continued growth and independence.**

This is a time when your teen’s need to separate from you and establish herself with peers usually leads to increased family conflict. When grief is added, your teen may be involved in more serious acts of rebellion, such as vandalism, theft or skipping school. Pay attention to alcohol or drug use, big changes in your daughter’s circle of friends or interests, and uphold reasonable standards, curfews and consequences. If discipline is a new role for you, get advice from teachers, other parents and counsellors that you respect. It is also possible that your teen may be inclined to stay close to home out of concern for you or her own feelings of insecurity after the death. Although it may feel good to have your daughter’s company, it is important for her to continue to develop interests and close relationships outside of your family. If your daughter no longer wants to see her friends, find out her reasons. For example, if it’s because she cries all the time, encourage her to risk being honest about that with her closest friends or help her to find ways to safely express emotion.

- **Help your teen to identify positive outcomes.**

Encourage your son to use a journal, write stories or talk to other kids about his experience. In time he could explore what he has learned about himself, the family, the person who died or grief. Teens of this age often find focusing school projects or assignments on their loss experience helps them not only keep up with schoolwork, but also work through their feelings and questions about it. Some teens may begin to recognize in themselves certain qualities or characteristics of the person who died and may choose to build on them as they mature. For example, if the person who died was really easy to talk to, your son may strive to be a helpful listener to his friends.

## Reading List

### Books for young teens

#### Books for young teens

#### Books for young teens

***Mick Harte was Here.*** B. Park (1996). A young teenage girl’s brother is killed in a bicycling accident and she copes with his death and her feelings of grief.

***Getting Near to Baby.*** A. Coulombis. (2000). While their mother is grieving, a young teen and her little sister who are staying with an aunt cope with their own feelings after the death of their baby sister.

***What on Earth Do You Do When Someone Dies?*** T. Romain & E. Verdick. (1999). A book to help young people identify their questions, needs and feelings.

### Books for Parents

***How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies.*** D. Schaefer & C. Lyons. (1993). Helpful book for parents and professionals about age-appropriate communication with children on the topic of death and dying.

***Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups.*** W. Kroen & P. Espeland (Ed.). (1996). This book is helpful for parents and professionals and was winner of the 1996 Parents’ Award for Excellence. The advice and information cover the experiences of children from infancy through to age eighteen.

***The Grieving Child – A parent’s guide.*** H. Fitzgerald. (1992). An easy to- read book for parents looking for tips and recommendations about ways to support grieving children at any age.

***Healing Children’s Grief – Surviving a Parent’s Death from Cancer.*** G. Hyslop Christ. (2000). Book based on research with 88 families over the course of a parent’s terminal cancer diagnosis, the death and the bereavement. May be too wordy for grieving parents, although an excellent resource on the ages, developmental strengths and needs of children as they face the death of a parent.

FITZGERALD, H., 1992. *The Grieving Child – A parent’s guide.* Un livre facile à lire pour les parents qui cherchent des conseils et des recommandations sur la façon de soutenir les enfants de tout âge dans le deuil.

KROEN, W. et P. ESPELAND (éditeurs), 1996. *Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A guide for grownups.* Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre a mérité le prix d’excellence des parents en 1996. Les conseils et l’information qu’il contient traitent des expériences des enfants de la première enfance à l’âge de 18 ans.

SCHAEFER, D. et C. LYONS, 1993. *How Do We Tell the Children? A step-by-step guide for helping children two to teen cope when someone dies.* Destiné aux parents et aux professionnels, ce livre est utile pour parler de la mort et du processus de la mort avec les enfants de divers âges.

ROMAIN, T. et E. VERDICK, 1999. *What on Earth Do You Do When Someone Dies?* Un livre pour aider les jeunes à déterminer leurs questions, leurs besoins et leurs sentiments.

CLOUMBIS, A., 2000. *Getting Near to Baby.* Pendant que leur mère vit un deuil, une jeune adolescente et sa sœur cadette qui habitent temporairement chez leur tante doivent composer avec leurs propres sentiments après le décès de leur petite sœur.

PARK, B., 1996. *Mick Harte was Here.* À la suite du décès de son frère dans un accident de bicyclette, une jeune fille fait face à la mort et à son deuil.

PARK, B., 1996. *Mick Harte was Here.* À la suite du décès de son frère dans un accident de bicyclette, une jeune fille fait face à la mort et à son deuil.

PARK, B., 1996. *Mick Harte was Here.* À la suite du décès de son frère dans un accident de bicyclette, une jeune fille fait face à la mort et à son deuil.

PARK, B., 1996. *Mick Harte was Here.* À la suite du décès de son frère dans un accident de bicyclette, une jeune fille fait face à la mort et à son deuil.

Encouragez votre adolescent à écrire dans un journal, à rédiger des histoires ou à parler de son expérience à d’autres jeunes. Avec le temps, il pourrait explorer ce qu’il a appris à son sujet et à propos de la famille, de la personne décédée ou du deuil. À cet âge, les adolescents trouvent utile de se concentrer sur des projets ou des travaux scolaires au sujet de leur expérience de perte, car cela les aide non seulement à poursuivre leurs études, mais aussi à décoriquer leurs sentiments et les questions qu’ils soulèvent. Certains adolescents pourraient commencer à reconnaître chez eux certaines des qualités ou caractéristiques de la personne décédée et pourraient choisir de les développer davantage au fil du temps. Par exemple, si la personne décédée était facile d’approche, votre adolescent pourrait s’efforcer de jouer un rôle d’écoute auprès de ses amis.

À cet âge, le besoin qu’éprouve votre adolescent de se séparer de vous et de consolider ses relations avec ses pairs engendre habituellement des conflits familiaux. Quand on y ajoute le deuil, votre adolescent risque de commettre des actes de révolte plus graves, comme le vandalisme, le vol ou l’école buissonnière. Gardez l’œil ouvert pour des problèmes d’abus d’alcool ou d’autres drogues ou des changements majeurs sur le plan des intérêts ou des amis. Maintenez des normes, des couvre-tenus et des conséquences raisonnables. Si la discipline est un nouveau rôle pour vous, demandez des conseils à des enseignants, à d’autres parents et à des conseillers que vous respectez. Il est possible aussi que votre adolescent ait tendance à rester plus près de la maison parce qu’il s’inquiète à votre sujet ou parce qu’il manque d’assurance après le décès. Bien que la compagnie de votre adolescent puisse vous réconforter, il est important qu’il continue de développer des intérêts et des relations étroites à l’extérieur de la famille. S’il ne veut plus voir ses amis, demandez-lui pourquoi. Par exemple, si c’est parce qu’il pleure beaucoup, encouragez-le à prendre le risque d’en parler honnêtement avec ses amis les plus proches ou à trouver des moyens d’exprimer ses émotions en toute sécurité.

À cet âge, le besoin qu’éprouve votre adolescent de se séparer de vous et de consolider ses relations avec ses pairs engendre habituellement des conflits familiaux. Quand on y ajoute le deuil, votre adolescent risque de commettre des actes de révolte plus graves, comme le vandalisme, le vol ou l’école buissonnière. Gardez l’œil ouvert pour des problèmes d’abus d’alcool ou d’autres drogues ou des changements majeurs sur le plan des intérêts ou des amis. Maintenez des normes, des couvre-tenus et des conséquences raisonnables. Si la discipline est un nouveau rôle pour vous, demandez des conseils à des enseignants, à d’autres parents et à des conseillers que vous respectez.

À cet âge, le besoin qu’éprouve votre adolescent de se séparer de vous et de consolider ses relations avec ses pairs engendre habituellement des conflits familiaux. Quand on y ajoute le deuil, votre adolescent risque de commettre des actes de révolte plus graves, comme le vandalisme, le vol ou l’école buissonnière. Gardez l’œil ouvert pour des problèmes d’abus d’alcool ou d’autres drogues ou des changements majeurs sur le plan des intérêts ou des amis. Maintenez des normes, des couvre-tenus et des conséquences raisonnables. Si la discipline est un nouveau rôle pour vous, demandez des conseils à des enseignants, à d’autres parents et à des conseillers que vous respectez.

À cet âge, le besoin qu’éprouve votre adolescent de se séparer de vous et de consolider ses relations avec ses pairs engendre habituellement des conflits familiaux. Quand on y ajoute le deuil, votre adolescent risque de commettre des actes de révolte plus graves, comme le vandalisme, le vol ou l’école buissonnière. Gardez l’œil ouvert pour des problèmes d’abus d’alcool ou d’autres drogues ou des changements majeurs sur le plan des intérêts ou des amis. Maintenez des normes, des couvre-tenus et des conséquences raisonnables. Si la discipline est un nouveau rôle pour vous, demandez des conseils à des enseignants, à d’autres parents et à des conseillers que vous respectez.



## Older Adolescents Aged 15 to 17

### Developmental Information

- **At this age, teens are able to think ahead about a death and also to imagine how the death might affect them now and over time.**

Your older teen will begin to grieve before the person dies, anticipating the absence of that person at important times in the future. For example, a teen who shared her dreams of becoming an architect with the terminally ill person may feel sadness, anger or disappointment that he or she will not be there to see the teen graduate and go on to become an architect. Teens of this age are usually able to understand what changes in the ill person's condition mean and to be flexible with family and personal routines. You can expect that your daughter may have concerns about genetic or gender-related aspects of the disease. For example, if a girl's mother and an aunt died of ovarian cancer, she may have fears that she will be diagnosed with and die from the same disease.

- **Teens are moving away from the self-centeredness of their younger years.**

They begin to see and understand the effect that a loss will have on others as well as themselves. However, this ability comes and goes. At times, they may clearly sympathize with the dying person and other family members for the losses that they face. At other times, a teen's only concern will be their own needs, suffering or sorrow. They are usually able to express and discuss their emotions with others, including both friends and caring adults. As they tend to be closest with friends, these teens will talk with each other for support. They are likely to worry about how people will cope with this illness and death, and how it will shape their future.

- **The world of 15 to 17 year olds includes current systems such as family, friends and school as well as important systems that lie ahead.**

College or university ambitions, travel plans and work arrangements will impact how your son responds to this loss. You can expect that how he deals with the loss may influence the decisions he makes about his future. For example, your son may decide that working and travelling for a year or two after the death is more important than going to college right away.

### When Someone is Very Ill

- **Give your teen information about the person's illness and what to expect as soon as possible.**

Adolescents of this age will use information about the present situation to think ahead and plan for events in the future. For example, when she is told that her grandmother will not recover from a recent stroke and has a certain amount of time to live, your daughter will begin to feel the sadness of grief and start to think about and prepare for her life without that person. To support her in this process, you could suggest that she might want to write or talk about the things that her grandmother taught her.

- **Help your teen to find ways of helping the person who is ill, using present interests or skills.**

At this age, teens often want to be helpful but may not know exactly what to do or how to offer. For example, if your son is known for his tidiness, you might suggest that he help his dying father organize his office space or workshop.

- **Consider the number of stresses for your teen and their effect on school or other performance.**

At this age, it is difficult for teens to set aside major worries even for important projects or responsibilities. Because of this, grades at school or athletic activities may be affected. This can be a major concern for teens who are applying to get into university or college. It might be helpful to offer to help your daughter study for upcoming exams or to proofread her assignments. This is an age when relationships and the future are very important. At this time, you might ask if she's able to talk with friends about what's happening and explore whether she has any concerns or questions about how this person's illness and death will affect her future.

- **Be alert to your teen's fears about his and your mortality.**

Although this is a concern for young people of any age, when someone in the family is ill, older teens are able to understand that some people may be prone to certain diseases because of lifestyle and genetic factors. For example, if your son's father has or had heart disease, talk openly with your son about his chances of developing it and what he can do to prevent it. Be willing to hear his concerns about your lifestyle and what he fears could happen to you.

## Adolescents plus âgés (15 à 17 ans)

### Renseignements sur le développement

- **À cet âge, les adolescents sont capables de penser à la mort avant qu'elle survienne et d'imaginer l'effet qu'elle pourrait avoir sur eux maintenant et au fil du temps.**

Votre adolescent plus âgé commencera à faire son deuil avant que la personne soit morte. Il anticipera l'absence de cette personne à des moments importants de sa vie future. Par exemple, un adolescent qui partageait son rêve de devenir architecte avec la personne en phase terminale pourrait se sentir triste, fâché ou déçu de penser que cette personne ne le verra pas obtenir son diplôme et pratiquer la profession d'architecte. À cet âge, les adolescents sont habituellement capables de comprendre ce que signifient les changements d'état de santé du malade et de s'adapter aux changements de routine familiale et personnelle. Attendez-vous à ce que votre adolescent s'inquiète des aspects de la maladie qui sont associés à l'hérédité ou au sexe. Par exemple, si la mère et la tante d'une adolescente meurent des suites d'un cancer des ovaires, l'adolescente pourrait craindre de développer la même maladie et d'y succomber.

- **À cet âge, les adolescents commencent à être moins centrés sur eux-mêmes.**

Ils commencent à voir et à comprendre l'incidence de la perte non seulement sur eux, mais aussi sur les autres. Cette capacité n'est cependant pas encore ancrée en permanence. Par moments, les adolescents sympathiseront manifestement avec la personne mourante et les autres membres de la famille. À d'autres moments, ils ne se préoccuperont que de leurs propres besoins, souffrances ou peine. Ils sont habituellement capables d'exprimer leurs émotions devant d'autres personnes, y compris leurs amis et des adultes bienveillants. Puisqu'ils ont tendance à entretenir des relations plus étroites avec leurs amis, c'est vers ces derniers qu'ils se tournent pour obtenir du soutien. Il y a de fortes chances qu'ils s'inquiètent de la capacité des autres à faire face à cette maladie et à la mort et de l'influence qu'auront ces dernières sur l'avenir de ces personnes.

- **L'univers des adolescents de 15 à 17 ans comprend leurs réseaux de soutien actuels (famille, amis et école) ainsi que les réseaux importants qui s'établiront plus tard.**

Les projets d'avenir de votre adolescent – études, voyages et travail – auront une influence sur sa réaction à la perte. Attendez-vous à ce que sa façon de faire face à la perte influence ses décisions par rapport à l'avenir. Par exemple, votre fils pourrait décider qu'il est plus important de travailler et de voyager pendant un an ou deux après le décès que de poursuivre immédiatement des études universitaires.

### Quand quelqu'un est gravement malade

- **Donnez à votre adolescent des informations au sujet de la maladie et de son évolution dès que possible.**

À cet âge, les adolescents utiliseront l'information sur la situation actuelle pour réfléchir sur les événements à venir et les préparer. Par exemple, si vous lui expliquez que sa grand-mère ne se remettra pas d'un récent AVC et n'en a plus que pour un certain moment, votre adolescente commencera déjà à éprouver la tristesse du deuil ainsi qu'à penser et à se préparer à sa vie sans sa grand-maman. Pour la soutenir dans ce processus, vous pourriez lui suggérer d'écrire ou de parler des choses que sa grand-mère lui a apprises.

- **Aidez votre adolescent à trouver des moyens d'utiliser ses intérêts ou ses compétences pour aider la personne malade.**

À cet âge, les adolescents veulent souvent être utiles, mais ne savent peut-être pas exactement quoi faire ou comment offrir leur aide. Par exemple, si votre fils est particulièrement ordonné, vous pourriez lui suggérer d'aider son père mourant à organiser son bureau ou son atelier.

- **Considérez le nombre de facteurs de stress dans la vie de votre adolescent et leur effet sur son rendement à l'école et ailleurs.**

À cet âge, il est difficile pour les adolescents d'oublier leurs grandes inquiétudes même pour des responsabilités ou des projets importants, ce qui pourrait nuire à leur rendement à l'école ou dans les sports. Cette situation peut être très problématique pour les adolescents qui font des demandes d'admission à l'université ou au collège. Il pourrait

## When Someone has Died

### • Prepare your teen for family rituals.

At this age, teens may want to play a central role in the planning of participation in the funeral or other rituals. Your daughter may want to take responsibility for particular aspects of the event that tie in with her own needs or strengths. For example, if she has an interest in creative and artistic projects, she may want to make a memory book for the event. Or she may want to help by interviewing close family members or friends for stories that could be included in the service.

### • Recognize your teen’s need to identify with the person who died and to be able to name positive and negative parts of their relationship.

Teens may have a strong need to be like the person who died. You may notice that your teen is taking on one or more characteristics or interests of that person. Understand that this behaviour comes from a normal need to continue to feel connected to that person. Be ready to be honest about the similarities and differences between your teen and the person who died. If the relationship that your teen had with the person who died was difficult or abusive, it will be important to be realistic about both the strengths and the struggles of the relationship. For example, the son of a transient mother who died after a drug overdose might be deeply sad and grieving his loss of hope that someday they’d have a healthy relationship, and at the same time, full of anger and hatred toward her because she didn’t love him enough to stop abusing drugs.

### • Describe the grieving process and what to expect.

At this age, your teen’s grief may be much like your own. For example, in addition to death of this person, your daughter may be dealing with other related issues: i.e. others’ sadness, the questions that arise in the face of death, or the way that lives are forever altered by death. It may be helpful to direct her to pamphlets or books that explain the grief process in a straightforward way. You might talk about your own past and present experiences with loss.

### • Make sure that the school knows about the death.

At this age it is very important that your teen’s friends, teachers and school staff acknowledge the death and offer their condolences. This kind of support can be very comforting. Encourage your teen to contact the school principal and/or a teacher to inform them of the death and talk with them about how he would like this information to be shared. It may be helpful to invite classmates and teachers to the funeral. Teachers might help to organize classmates to find a creative way to express their sympathy and to help your teen keep up with schoolwork.

### • Support your teen to be independent.

This does not mean that you show no interest or become distant, but that you encourage them in activities that may take them away from or outside of the family. This may be especially difficult as grieving tends to pull people inward and home. However, it is a priority for teens of this age to start to find a way for themselves outside the family.

Il n’est pas nécessaire que vous soyez distant ou que vous arrêtiez de manifester un intérêt pour votre jeune, mais vous devriez l’encourager à participer à des activités qui pourraient l’éloigner de la famille. Vous trouverez peut-être cela particulièrement difficile, car le deuil a tendance à rapprocher les gens. Il est toutefois très important pour les adolescents de cet âge de commencer à trouver leur chemin à l’extérieur de la famille.

### • Aidez votre adolescent à être autonome.

À cet âge, il est très important que les amis de votre adolescent, ses enseignants et le personnel de l’école reconnaissent le décès et offrent leurs condoléances. Ce genre de soutien peut être très réconfortant. Encouragez votre adolescent à communiquer avec la direction de l’école ou un enseignant pour les informer du décès et leur parler de la façon dont il aimerait qu’on communique cette information aux autres. Il pourrait être bon d’inviter ses camarades de classe et ses enseignants à assister aux funérailles. Les enseignants pourraient aussi aider les élèves à trouver une façon créative d’exprimer leurs condoléances et d’aider votre adolescent à continuer à faire ses travaux scolaires.

### • Assurez-vous qu’on est au courant du décès à l’école.

À cet âge, le deuil de votre adolescent ressemble beaucoup au vôtre. Par exemple, en plus d’avoir besoin de surmonter le décès, votre fille pourrait avoir à faire face à d’autres problèmes, comme la tristesse des autres, les questions soulevées par la mort ou la façon dont la vie est à jamais transformée par la mort. Il pourrait être bon de lui suggérer des dépliant ou des livres qui expliquent le processus de la mort de façon claire et directe. Vous pourriez aussi lui parler de vos expériences de perte actuelles et antérieures.

### • Décrivez le processus de deuil et ce à quoi votre adolescent peut s’attendre.

Les adolescents peuvent sentir le besoin intense d’être comme la personne décédée. Vous remarquerez peut-être que votre adolescent adopte un ou plusieurs intérêts ou caractéristiques de cette personne. Sachez que ce comportement découle du besoin normal de continuer à se sentir rattaché à cette personne. Soyez prêt à être honnête au sujet des similitudes et des différences entre votre adolescent et la personne décédée. Si la relation qui les unissait était épineuse ou violente, il sera important d’être réaliste au sujet des forces, mais aussi des difficultés, de la relation. Par exemple, le fils d’une mère itinérante qui est décédée d’une surdose pourrait être profondément attristé et désolé de ne plus pouvoir espérer un jour avoir une bonne relation avec sa mère tout en étant en proie à une colère et une haine envers celle-ci parce qu’elle ne l’aimait pas assez pour arrêter de se droguer.

### • Reconnaissez que votre adolescent a besoin de s’identifier à la personne décédée et de nommer les aspects positifs et négatifs de leur relation.

À cet âge, les adolescents pourraient vouloir jouer un rôle important dans la planification de la participation aux funérailles ou à d’autres rituels. Votre fille pourrait vouloir se charger d’aspects particuliers qui concordent avec ses besoins ou ses forces. Par exemple, si elle est créative et s’intéresse à l’art, elle pourrait vouloir créer un album-souvenir de l’évènement. Elle pourrait aussi vouloir aider en interrogeant vos proches et vos amis afin de rédiger des histoires à inclure dans la cérémonie.

### • Préparez votre adolescent pour les rituels familiaux.

## Quand quelqu’un meurt

Bien que cette préoccupation s’applique aux jeunes de tout âge, quand un membre de la famille est malade, les adolescents plus âgés sont capables de comprendre que certaines personnes sont plus vulnérables à certaines maladies en raison de leur mode de vie ou de divers facteurs génétiques. Par exemple, si le père de votre fils souffre ou a souffert d’une maladie cardiaque, parlez ouvertement à votre fils de ses risques et des mesures qu’il peut prendre pour prévenir cette maladie. Soyez prêt également à écouter ses préoccupations au sujet de votre mode de vie et ses craintes au sujet de vos risques.

### • Soyez conscient des craintes de votre adolescent au sujet de sa mortalité et de la vôtre.

être bon d’offrir à votre fille de l’aider à étudier pour ses examens ou de relire ses travaux scolaires. C’est un âge où les relations et l’avenir sont très importants. Vous pourriez suggérer à votre fille de parler à ses amies de ce qu’elle vit et lui demander si elle a des inquiétudes ou des questions au sujet de l’influence qu’auront la maladie et le décès sur son avenir.

## Liste de lecture

### Livres pour les adolescents PLUS ÂGÉS

FITZGERALD, H., 2000. *The Grieving Teen – A guide for teenagers and their friends*. Ce livre contient des informations au sujet de diverses situations et émotions. Il fournit aussi des outils que les adolescents peuvent utiliser pour accueillir et exprimer leur douleur et leur deuil.

TRAISMAN, E. Samuel, 1992. *Fire In My Heart, Ice In My Veins: A journal for teenagers experiencing a loss*. Un guide pour la tenue d'un journal à l'intention des adolescents.

GOOTMAN, M., P. ESPELAND et D. STITH, 1994. *When a Friend Dies: A Book for Teens about Grieving and Healing*. Rempli de compassion et facile à lire, ce livre fournit des renseignements sur le deuil normal.

GROLLMAN, E. et M. MALIKOW, 1999. *Living When a Young Friend Commits Suicide – Or Even Starts Talking about It*. Riche en informations et conseils pratiques, ce livre est une bonne ressource sur la question du suicide.

### Livres pour parents

FITZGERALD, H., 2000. *The Grieving Teen – A Guide for Teenagers and their Friends*. Voir la section précédente.

KROEN, W. et P. ESPELAND (éditeurs), 1996. *Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A Guide for Growups*. Destinée aux parents et aux professionnels, ce livre a mérité le prix d'excellence des parents en 1996. Les conseils et l'information qu'il contient traitent des expériences des enfants de la première enfance à l'âge de 18 ans.

HYSLOP CHRIST, G., 2000. *Healing Children's Grief – Surviving a Parent's Death from Cancer*. Ce livre découle d'une recherche menée auprès de 88 familles ayant vécu le diagnostic, le décès et le deuil d'un parent atteint d'un cancer terminal. Il est peut-être trop volumineux pour certains parents endeuillés, mais il s'agit d'une excellente ressource sur les forces et les besoins des enfants de différents âges qui font face au décès d'un parent.

GROLLMAN, E. et M. MALIKOW, 1999. *Living When a Young Friend Commits Suicide – Or Even Starts Talking About It*.



Nous avons choisi l'image du labyrinthe comme métaphore pour le parcours du deuil. Dans ce labyrinthe, il n'y a ni impasse ni mauvais tournant. Il n'y a qu'une façon de s'en sortir : en avançant. Il en va de même pour le deuil. La seule façon de le traverser, c'est d'avancer, d'en suivre les nombreux tournants, parfois en mouvement de va-et-vient pour traverser ce qui semble être le même territoire. Nous suivons le parcours jusqu'au cœur de notre deuil et au cœur de nous-mêmes pour ensuite revenir lentement et réintégrer le monde.

Nous suivrons chacun notre propre parcours pour traverser le deuil. Il sera à l'image de notre style personnel, de notre relation avec la personne décédée, de nos ressources internes et sociales et de la façon dont nous avons surmonté les obstacles par le passé.

Durant votre parcours sur le territoire du deuil, vous rencontrerez sans doute des virages inattendus et découvrirez de nouveaux horizons.

## Reading List

### Books for OLDER teens

*The Grieving Teen – A guide for teenagers and their friends*. H. Fitzgerald. (2000). This book provides information about a wide variety of situations and emotions and gives tools for teens to work through their pain and grief.

*Fire In My Heart, Ice In My Veins: A Journal for teenagers experiencing a loss*. E. Samuel Traisman. (1992). A guide to journaling for teens.

*When a Friend Dies: A Book for Teens about Grieving and Healing*. M. Gootman, P. Espeland & D. Stith. (1994). This compassionate, easy to read book provides information on normal grief.

*Living When a Young Friend Commits Suicide – Or Even Starts Talking about It*. E. Grollman & M. Malikow. (1999). A good resource on the issue of suicide, this book contains information and practical advice.

### Books for Parents

*The Grieving Teen – A Guide for Teenagers and their Friends*. H. Fitzgerald. (2000). See above. *Helping Children Cope with the Loss of a Loved One – A Guide for Growups*. W. Kroen & P. Espeland (Ed.). (1996). This book is helpful for parents and professionals and was winner of the 1996 Parents' Award for Excellence. The advice and information cover the experiences of children from infancy through to age eighteen.

*Healing Children's Grief – Surviving a Parent's Death from Cancer*. G. Hyslop Christ. (2000). A book based on research with 88 families over the course of a parent's terminal cancer diagnosis, his or her death and the first year of bereavement. May be too wordy for grieving parents, although an excellent resource on the ages, developmental strengths and needs of children as they face the death of a parent.

*Living When a Young Friend Commits Suicide – Or Even Starts Talking About It*. E. Grollman & M. Malikow. (1999).



We have chosen the image of the labyrinth as a metaphor for the journey through grief. A labyrinth is not a maze as there are no dead ends and no wrong turnings. There is only one way – forward. So it is with grief. The only way through is forward, with many turns and going back and forth over what seems like the same territory. We journey to the centre of our grief, to the centre of ourselves, and then slowly return to re-enter the world.

Each person's experience on the journey of grief will be different. This is a reflection of our personal style, our relationship with the person who died, our internal and social resources, and our past history of coping. As you journey through your own grief process, there will likely be unexpected turns and insights.

