

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

Table des matières

Aider les enfants et les adolescents à traverser le deuil	2
Le parcours du deuil	3
Enfants âgés de 3 à 5 ans	4
Enfants âgés de 6 à 8 ans	7
Enfants âgés de 9 à 11 ans	11
Jeunes adolescents (12 à 14 ans)	14
Adolescents plus âgés (15 à 17 ans)	18

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.

1 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

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

MENTAL

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

SPIRITUEL

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

Sauts d'humeur inattendus; 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

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

SPIRITUEL

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.

Renaître 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.

SPIRITUEL

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.

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.

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

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.

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

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 devrez 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.

Quand quelqu'un meurt

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

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.

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

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).

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

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.

- **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.

Renseignements sur le développement

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

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 ».

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

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 vous réserviez du temps chaque jour pour être seul avec votre enfant et que vous lui expliquiez régulièrement pourquoi vous devez vous absenter.

- **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.**

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.

Quand quelqu'un est gravement malade

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

Quand vous soulevez le sujet avec votre enfant, il est important d'utiliser le nom exact de la maladie et d'en 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.

- **Démontrez à votre enfant que vous l'aimez et que vous serez là pour lui.**

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 angoissé 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.

- **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.

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

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

- **Demandez l'aide des adultes clés qui font partie de la vie de votre enfant, comme un enseignant, un directeur d'école, un entraîneur ou un moniteur.**

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

Liste de lecture

Livres pour enfants

VARLEY, S., 1992. ***Badger's Parting Gifts***. Un blaireau meurt après avoir vécu longtemps. Ses amis sont tristes, mais se souviennent des choses qu'il leur a apprises.

VIORST, J., 1976. ***The Tenth Good Things about Barney***. Lorsque son chat meurt, un garçon essaie de se souvenir de dix bonnes choses à son sujet.

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

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

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 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.

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.

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

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 similarités 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.

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

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.

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

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 trouvé 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.

Quand quelqu'un meurt

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

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.

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

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.)

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

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.

- **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.

Renseignements sur le développement

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

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 la mort d'un être cher avec clarté, compassion 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.

- **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.**

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 préfèrent 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.

- **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.**

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.

Quand quelqu'un est gravement malade

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

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 vôtre pourrait ne pas savoir ce qui se passe même s'il vous fait croire le contraire.

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

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 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 visites. 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 à comprendre que les sentiments de torpeur, de soulagement ou de colère contre la personne décédée font tous partie intégrante du deuil. Aussi, rassurez-le que même s'il n'oubliera jamais la personne décédée, sa tristesse et sa colère devraient s'atténuer au fil du temps.

- **Établissez des limites afin de prévenir les comportements destructeurs et d'encourager l'épanouissement et l'autonomie soutenus.**

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-feux 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.

- **Aidez votre adolescent à envisager des résultats positifs.**

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 souvent 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 décortiquer 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.

Liste de lecture

Livres pour jeunes adolescents

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.

COULOUMBIS, 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.

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.

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 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.

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 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.

- **Soyez conscient des craintes de votre adolescent au sujet de sa mortalité et de la vôtre.**

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.

Quand quelqu'un meurt

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

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'événement. Elle pourrait aussi vouloir aider en interrogeant vos proches et vos amis afin de rédiger des histoires à inclure dans la cérémonie.

- **Reconnaissez que votre adolescent a besoin de s'identifier à la personne décédée et de nommer les aspects positifs et négatifs de leur relation.**

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 similarités 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.

- **Décrivez le processus de deuil et ce à quoi votre adolescent peut s'attendre.**

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 dépliants 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.

- **Assurez-vous qu'on est au courant du décès à l'école.**

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.

- **Aidez votre adolescent à être autonome.**

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.

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 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.

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.