



COMMUNIQUER AVEC LES ENFANTS AU SUJET DE LA MORT ET LES AIDER À SURMONTER LE DEUILⁱ

QU'EST-CE QUE LE DEUIL ?

Le deuil désigne les émotions douloureuses que nous ressentons lorsque quelqu'un que nous aimons ou avec qui nous nous sentons liés meurt. Les sentiments diffèrent largement, mais se produisent en chacun de nous en raison de l'amour que nous ressentons pour les autres. C'est notre fort sentiment de connexion avec les autres qui permet aux humains de survivre. C'est la raison pour laquelle nous nous sentons mal quand nous sommes séparés de ceux que nous aimons et pourquoi la séparation permanente de la mort crée la plus grande douleur.

Nous pouvons aussi pleurer d'autres pertes: être séparés de nos amis et de notre famille, de nos animaux de compagnie ou de notre maison; perdre l'accès à un endroit familier comme l'école, le lieu de travail ou notre lieu de culte. Et nous pouvons pleurer les pertes intangibles, comme notre sentiment de sécurité, nos espoirs et notre confiance en l'avenir.

Ce dépliant est pour vous aider à comprendre comment les enfants de différents âges vivent la perte et le deuil; comment leur en parler et les aider à faire face à la mort d'un être cher pendant la pandémie.

LES ENFANTS PEUVENT-ILS ÊTRE EN DEUIL ?

Oui, mais leurs réactions à la mort varieront énormément selon leur âge, leurs expériences de vie antérieures, leur personnalité et la façon dont la vie et la mort sont comprises dans leur culture. Les notes suivantes montrent comment la compréhension et les réactions des enfants changent avec l'âge. Ce n'est qu'un guide approximatif, car les enfants qui ont été témoins de décès et qui ont subi plus de pertes à un âge plus précoce comprendront mieux.

0-2 ans

Toute séparation prolongée d'un être cher est douloureuse pour un bébé et il est probable qu'il pleure, se renferme ou se fâche. Il ne peut pas comprendre que la mort est définitive, et plus la séparation est longue, plus la détresse est grande. Il est susceptible d'être plus exigeant et accaparant avec d'autres aidants.

3-5 ans

Les jeunes enfants ne comprennent toujours pas que la mort est éternelle et peuvent demander à plusieurs reprises si la personne aimée reviendra. Ils commencent à comprendre des explications simples comme: *Maman ne peut plus respirer, parler ou bouger*. Ils peuvent aussi avoir une 'pensée magique'. C'est-à-dire qu'ils croient que quelque chose qu'ils ont fait a causé la mort, par exemple *papa ne reviendra pas parce que j'ai été vilain*. Ils peuvent se comporter comme un enfant plus jeune, refuser d'être séparés des aidants survivants, ou se salir et se mouiller. Sinon, certains peuvent continuer comme si de rien n'était, et sembler ne pas se soucier.

6-11 ans

Les enfants commencent à comprendre que la mort est éternelle, que la personne aimée ne peut pas revenir, et que la mort peut arriver à n'importe qui, de sorte qu'ils peuvent craindre que d'autres membres

de la famille et amis aimés meurent. Les jeunes enfants peuvent encore avoir des pensées magiques, mais ils sont de plus en plus curieux sur la cause à effet, posant des questions concrètes comme *qu'est-ce qui arrive au corps de grand-mère?* Ils veulent comprendre ce qui s'est passé, et peuvent montrer de l'intérêt pour les autres. Les douleurs physiques sont très courantes, tout comme la colère. Cela peut viser la personne aimée qui est décédée ou vous-même. Cela peut être exprimé comme un comportement difficile. Dans certaines cultures, les garçons peuvent déjà apprendre à cacher leurs sentiments.

12 ans-Adolescence

Les adolescents comprennent que la mort est irréversible et qu'elle arrive à tout le monde, y compris à eux-mêmes. Ils veulent comprendre pourquoi les choses se produisent, s'intéressent de plus en plus à des idées abstraites comme la justice et l'injustice, et sont sensibles aux incohérences dans toute information donnée. À cet âge, ils sont aux prises avec les conflits entre devenir une personne indépendante qui fait des amitiés étroites avec leurs pairs, tout en voulant rester près des membres de la famille qu'ils aiment. Les amitiés avec les pairs sont très importantes et la séparation et les pertes entre leurs amis les affecteront également. Leurs réactions varient grandement, allant de "sembler indifférent" à la colère, ou à l'extrême tristesse, à la faible concentration et à la perte d'intérêt pour les activités quotidiennes. Eux aussi peuvent se sentir coupables, ils pourraient penser qu'ils n'ont pas fait assez. Certains adolescents se sentiront très responsables et voudront assumer le rôle d'adulte dans la famille, suite au décès d'un parent.

DOIS-JE LE DIRE A MES ENFANTS QUAND QUELQU'UN QU'ILS AIMENT EST MORT?

Oui. Ne cachez pas la vérité et ne tardez pas à dire la vérité.

Il est naturel de vouloir protéger les enfants de la détresse, mais même les très jeunes enfants seront conscients que quelque chose d'inhabituel se passe, la famille est inquiète et bouleversée, les routines normales ont changé et les gens se comportent différemment. Parents et amis peuvent être morts dans la maison ou à proximité, et ils n'ont pas été autorisés à visiter. Des gens peuvent avoir disparu à l'hôpital et ne pas revenir.

Ne pas comprendre ce qui se passe cause plus de détresse. Ce qui est imaginé peut être pire que la réalité et les enfants peuvent se blâmer pour des événements hors de leur contrôle.

De plus, si on dit des mensonges aux enfants pour les protéger, et qu'ensuite ils découvrent la vérité de quelqu'un d'autre, ils se méfieront de ceux qui ont menti.

Tous les enfants, y compris ceux qui ont des déficiences physiques et mentales, ont besoin d'explications claires, honnêtes et cohérentes, adaptées à leur âge et à leur capacité de comprendre, afin qu'ils puissent accepter la réalité de la perte.

Dire la vérité à vos enfants augmentera leur confiance en vous et les aidera à mieux faire face à la perte.

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE LE DIRE À MES ENFANTS?

Essayez de trouver un endroit sûr et calme où que vous viviez. Si vous partagez le salon avec beaucoup d'autres personnes, demandez-leur s'ils peuvent vous donner un peu d'espace et de calme, pendant que vous parlez avec vos enfants.

Mettez-vous à l'aise et réfléchissez à ce que vous allez dire. Il est probable que les enfants poseront des questions difficiles et que vous et eux vous sentirez en détresse. C'est naturel. Si vous avez des enfants très jeunes et plus âgés, vous voudrez peut-être leur dire séparément si c'est possible. Les enfants plus âgés auront plus de questions, et les plus jeunes peuvent devenir distraits. Demandez à d'autres membres de la famille ou amis adultes de prendre soin des enfants plus jeunes pendant que vous parlez aux plus âgés.

Demandez aux enfants de s'asseoir avec vous. S'il s'agit d'un jeune enfant et qu'ils ont un objet, un jouet ou une peluche qu'ils aiment porter, laissez-le. Parlez lentement et faites souvent une pause pour leur donner le temps de comprendre et de gérer leurs propres sentiments.

Commencez par demander aux enfants ce qu'ils savent déjà, ou ce qu'ils pensent qu'il s'est passé.

Expliquez ensuite ce qui s'est réellement passé en termes appropriés à l'âge de votre enfant. Utilisez le mot que votre famille utilise pour la mort et n'utilisez pas des expressions comme *grand-père est dans un autre pays, ou a disparu loin, ou a dormi, ou est dans les nuages*, car cela va confondre les jeunes enfants qui peuvent penser que la personne peut revenir.

Pour les jeunes enfants, vous aurez besoin d'expliquer en termes concrets ce que la mort signifie, par exemple: *je suis tellement désolé, mais le corps et l'esprit de papa a cessé de fonctionner complètement. Il ne peut plus bouger, il ne peut plus respirer, il ne peut plus rien penser ni ressentir, il ne peut plus parler, ni manger, ni jouer avec vous et il ne pourra plus le faire.*

Vous devrez donner aux enfants le temps d'absorber cette information. Les jeunes enfants peuvent réagir en semblant de ne pas écouter et jouer. Soyez patient et attendez leur attention. Préparez-vous également à ce que les jeunes enfants posent les mêmes questions encore et encore, tant en ce moment qu'au cours des jours et des semaines à venir.

Les enfants curieux peuvent vouloir des informations concrètes telles qu'*où est le corps maintenant et ce qui va lui arriver?*

Les enfants plus âgés peuvent vouloir plus de détails et poser des questions abstraites comme *pourquoi cela nous est-il arrivé?* Donnez des réponses honnêtes, et lorsque vous ne connaissez pas la réponse, dites-le.

Certains enfants peuvent être choqués et refuser de vous croire. Ils peuvent se mettre en colère et crier après vous. Restez calme. Expliquez que vous comprenez, et que vous ne voulez pas le croire vous-même. Mais malheureusement, c'est vrai.

Vérifiez s'il y a des pensées magiques. Certains enfants s'inquiéteront du fait qu'ils ont dit ou fait quelque chose qui a causé la mort. Les enfants de tous âges peuvent se sentir coupables, particulièrement parce que le coronavirus est une maladie contagieuse (ce qui signifie qu'il peut se propager d'une personne à l'autre), et ils peuvent craindre d'avoir causé la maladie ou la mort d'une autre personne. Vérifiez donc s'ils se sentent responsables. Vous pourriez demander : *es-tu inquiet que papa ne revienne pas à cause de quelque chose que tu as dit ou fait?* Expliquez en termes simples ce qui s'est passé et rassurez-les qu'ils ne sont pas à blâmer. *Tu n'as rien fait de mal. C'est un germe qui a rendu papa malade et l'a empêché de respirer. Il aurait pu l'attraper n'importe où. Personne ne pouvait rien faire, et personne n'est à blâmer.*

Les enfants peuvent s'inquiéter que vous et d'autres qu'ils aiment alliez mourir, et qu'ils puissent aussi tomber malades. Expliquez toutes les choses que vous faites en famille pour que tout le monde soit en sécurité : se laver les mains, garder le plus de distance physique possible avec les autres. Vous ne devriez pas promettre que personne ne mourra. Tout le monde finira par mourir. Vous pouvez les rassurer qu'il y aura toujours quelqu'un pour s'occuper d'eux.

Demandez directement aux enfants s'ils ont d'autres questions, ou s'il y a autre chose qui les inquiète ou les effraie. Expliquez que l'expression de sentiments, de peurs et d'inquiétudes peut aider, et que vous êtes là pour les écouter, répondre aux questions et les reconforter en tout temps.

PUIS-JE MONTRER MES SENTIMENTS DE DEUIL À MES ENFANTS ?

Ce sera une tâche difficile et susceptible de susciter des sentiments profonds de votre côté. Essayez de vous préparer avant de parler avec eux afin que vous ne soyez pas complètement accablé. Mais ne vous inquiétez pas que vos enfants voient que vous êtes triste et que vous pleurez. Dites-leur comment vous vous sentez. Expliquez qu'il n'y a rien de mal à montrer vos sentiments et à dire aux autres ce que vous ressentez. Cela aidera les enfants à montrer et à nommer leurs propres sentiments.

COMMENT MES ENFANTS POURRAIENT-ILS RÉAGIR?

Il n'y a pas de façon "correcte" d'être en deuil. Il n'y a pas d'ordre fixe ou 'd'étapes' dans lesquelles différentes émotions ou comportements 'devraient' apparaître. Les réactions des enfants varient énormément en fonction de leur âge, de leur tempérament, de leur relation avec la personne décédée, de la façon dont cette personne est décédée, de la réaction de la famille et de la culture et de la société dans laquelle elle vit.

Il est probable que vous constatiez chez votre enfant des changements de:

Sentiments: ils peuvent se sentir tristes, en colère, engourdis, effrayés, seuls, coupables, irrités, inquiets, confus et éprouver une nostalgie du passé. Ils peuvent éprouver plus d'un sentiment en même temps, ou sentir et ne montrer rien du tout pendant de longues périodes, puis se sentir soudainement submergés par différentes émotions.

Pensées: ils peuvent se retrouver à penser constamment à ce qui s'est passé, à revivre les mêmes événements. Ils peuvent trouver des pensées ou des images inconfortables ou effrayantes qui apparaissent soudainement dans leur tête sans avertissement. Ils peuvent penser à l'avenir et à ce qui va arriver. Ils peuvent devenir distraits. Ils peuvent éprouver une difficulté à se concentrer et de prêter attention aux tâches normales comme le travail scolaire. Ils peuvent aussi avoir des images et des pensées reconfortantes et des souvenirs heureux.

Comportement: les enfants peuvent devenir apathiques et ne rien vouloir faire du tout. Ils peuvent se retirer et s'isoler. Ou ils peuvent poursuivre leurs activités normales comme si rien d'inhabituel ne s'était produit. Ils peuvent être agressifs: se livrer à des combats physiques et verbaux, être vilains ou délibérément provocateurs. Ils peuvent se comporter comme un enfant beaucoup plus jeune: sucer le pouce, mouiller le lit, exigeant que vous restiez près. Ils peuvent se livrer à des "jeux répétitifs" répétant une expérience bouleversante, par exemple: *Papa va à l'hôpital.*

État physique: Les enfants ont souvent moins d'appétit et plus de difficulté à s'endormir ou à rester endormis. Ils peuvent faire des cauchemars. Ils peuvent souffrir de douleurs inexplicables.

Toutes ces réactions varient considérablement, entre les enfants et chez un même enfant au fil du temps, changeant parfois rapidement au cours d'une journée. À un moment donné, un enfant peut être occupé avec ses activités normales, et au prochain commencer à pleurer ou devenir très en colère. Cela peut se produire à plusieurs reprises.

Le deuil peut durer longtemps lorsque les circonstances de la vie sont difficiles. Il peut également resurgir de façon imprévue des mois après qu'un enfant a semblé oublier ou se remettre. Il peut être déclenché par un rappel, comme un anniversaire, ou une activité favorite que l'enfant a fait avec la personne perdue, ou une chanson particulière à la radio qu'ils ont tous les deux appréciée.

Toutes ces réactions sont naturelles. Cependant, chez un très petit nombre d'enfants, les réactions peuvent être intenses et prolongées et perturber la vie quotidienne. Ou, occasionnellement, un enfant peut exprimer des pensées suicidaires ou des comportements tels que se blesser ou blesser les autres. Dans ces cas, n'hésitez pas à demander de l'aide supplémentaire à un agent de la santé de votre communauté.

COMMENT PUIS-JE AIDER MON ENFANT À SURMONTER SON CHAGRIN?

Etre en deuil est l'une des façons les plus importantes pour nous tous, adultes et enfants, d'accepter de perdre un être cher. Bien que les différentes cultures et religions s'endeuillent de différentes façons, tous les processus de deuil comprennent des façons d'accepter la mort, de célébrer la vie de la personne décédée et de la rendre significative, de dire au revoir et de continuer à porter attention aux morts, tout en dépassant et en prenant un nouveau départ.

Différentes familles auront des croyances spirituelles ou des pratiques culturelles différentes. Si vous avez une communauté confessionnelle, il peut être utile de communiquer avec un chef spirituel (au téléphone, si disponible, ou en gardant une distance physique appropriée) qui peut vous aider à expliquer le décès et vous reconforter, vous et vos enfants.

En temps normal, il est utile de permettre aux enfants de participer à ces processus de toutes les façons qu'ils trouvent confortables, y compris assisté à des funérailles s'ils le souhaitent. Le deuil permet aux enfants d'accepter que la mort s'est produite, de dire au revoir, de participer à la célébration de la vie de la personne aimée, de prendre conscience de son importance pour les autres et de se sentir plus liés à la fois à la personne décédée et aux amis et à la famille qui restent. Si les enfants sont capables de pleurer, cela peut aider dans le processus de faire face à des sentiments plus difficiles, des symptômes somatiques et des comportements difficiles. Il est très important de donner suffisamment de temps au deuil et de ne pas essayer de précipiter le processus, même en ces temps difficiles.

COMMENT LA PANDÉMIE DE CORONA POURRAIT-ELLE AFFECTER LE DEUIL NORMAL?

À l'heure actuelle, en raison des efforts déployés pour contrôler la propagation du virus, il peut y avoir un certain nombre de problèmes qui rendent difficiles les pratiques habituelles de deuil :

- Votre être cher a peut-être été seul ou avec des étrangers à l'hôpital, et vous et vos enfants n'avez peut-être pas pu le voir avant sa mort pour dire au revoir.
- Le corps peut avoir été conservé, ou emporté si la personne est morte à la maison, et ne pas être disponible pour l'enterrement avec des funérailles normales.
- Le traitement habituel du corps après la mort, par exemple le lavage du corps, l'enterrement dans le sol dans un certain délai, pourrait ne pas être possible.
- Certains corps peuvent être laissés sans surveillance pendant de longues périodes, ou enterrés dans des fosses communes.
- Vos amis et vos proches peuvent être préoccupés par leurs propres pertes et incapables de vous soutenir, que ce soit émotionnellement ou pratiquement durant votre perte. Vous pouvez avoir l'impression que vous ne voulez pas imposer un fardeau quelconque aux autres. De même, les pairs de vos enfants peuvent ne pas être disponibles pour les soutenir.
- Les routines ou les activités normales de l'école et des loisirs, qui pourraient distraire ou rassurer vos enfants et les égayer un peu, ne sont pas disponibles.
- Votre perte n'a pas la signification qu'elle mérite, car elle est l'une des nombreuses qui se produisent dans la communauté en même temps. C'est comme 'un nombre', alors que pour vous et votre famille, c'est une personne avec une personnalité et une histoire, quelqu'un que vous aimiez et qui comptait.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR AIDER LES ENFANTS ET NOUS AIDER NOUS-MÊMES À COMMÉMORER NOS ÊTRES CHERS?

Trouvez un moyen de tenir une commémoration dans l'endroit où vous séjournez, sans corps. Prenez le temps de planifier et de tenir ensuite une cérémonie qui comprend les prières ou les rituels qui sont importants pour vous. Utilisez la cérémonie pour célébrer et montrer à quel point cette personne était importante pour vous tous. Trouvez des façons pour votre enfant de se connecter à la personne décédée, de montrer son amour et de montrer l'importance de cette personne dans la vie de l'enfant. Les enfants peuvent vouloir peindre une image, lire un poème, ou quelque chose qu'ils ont écrit sur cette personne, ou chanter une chanson, ou jouer de la musique. Par exemple, demandez à l'enfant *Y a-t-il un simple jeu, repas, chanson ou livre que nous pourrions partager pour honorer grand-père, que penses-tu que grand-père aimait?* Ce genre d'activité peut également être répété lors d'anniversaires importants, comme l'anniversaire de la personne décédée.

Si vous êtes lié à une communauté confessionnelle, vos chefs spirituels peuvent être en mesure de vous soutenir de la meilleure façon possible pour organiser une commémoration et des rituels appropriés pour veiller à ce que l'être cher repose en paix.

Faites une petite place dans votre espace de vie où la famille peut s'arrêter pour se souvenir de l'être aimé. Placez une photo sur un mur et/ou des objets qui vous rappellent cette personne. Il est important que cet endroit ne domine pas le salon, mais soit un petit espace où tout le monde peut aller pour se souvenir et réfléchir. Ce sont des mesures temporaires et vous pouvez expliquer à vos enfants qu'une fois les restrictions levées, vous serez en mesure de créer un mémorial approprié et de rassembler tout le monde pour se souvenir de la personne aimée.

Lorsqu'un parent meurt, de nombreux enfants rêvent et discutent fréquemment avec le parent mort; ils ont l'impression que le parent mort les observe et qu'il garde des objets physiques associés à eux. C'est naturel et peut reconforter l'enfant. Aidez l'enfant à créer une 'boîte à mémoire' où il pourra placer de petits objets qui lui rappelleront la personne décédée. Il peut s'agir de photographies si vous en avez, ou d'objets tels que des boutons d'une veste préférée, un pendentif ou des perles de prière. Ou aider l'enfant à créer un album dans lequel il raconte des histoires et dessine des images des moments heureux dont il se souvient.

QUELLES SONT LES CHOSES LES PLUS IMPORTANTES À FAIRE POUR QUE MON ENFANT SE SENTE MIEUX ET POUR PROTÉGER SA SANTÉ MENTALE?

La perte d'un être cher peut être profondément bouleversante pour un enfant, surtout lorsqu'elle s'accompagne de la perte des structures normales et des routines de la vie quotidienne. Heureusement, la famille survivante peut faire plusieurs choses pour protéger la santé mentale de ses enfants.

Les mesures les plus importantes à prendre sont les suivantes:

- L'enfant reçoit des soins attentionnés et constants de votre part, d'un parent, d'un parent ou d'un aidant, en qui il a confiance et qu'il connaît bien.
-
- Les bébés et les jeunes enfants bénéficient de la sécurité grâce à un contact physique aimant, au chant, aux câlins et au bercement.
-
- Les routines de vie normales et la structure sont maintenues autant que possible. Ainsi, même si l'espace est limité, il est important d'avoir une routine régulière pour la journée avec les tâches et les heures allouées pour les activités, telles que le nettoyage du lieu, le travail scolaire, faire de l'exercice et avoir le temps de jouer.
- Le comportement difficile et/ou régressif est compris et les réponses ne sont pas punitives.

- D'autres enfants dans la vie de l'enfant, à l'école ou dans des cercles d'amitié, sont informés (par leurs enseignants ou leurs parents) de ce qui s'est passé, afin qu'ils puissent soutenir l'enfant à son retour à l'école.
-
- Les enfants ont la possibilité de vous aider, mais ne sont pas poussés à assumer des rôles et des responsabilités qui dépassent leurs capacités.
- Vous prenez soin de votre propre bien-être physique et mental. Vous êtes aussi en deuil. Il peut être difficile de soutenir vos enfants tout en faisant face à vos propres sentiments, en particulier dans un endroit confiné. C'est pourquoi il est très important que vous preniez du temps pour vous-même et que vous preniez soin de vous. Vous ne pouvez pas aider vos enfants si vous allez mal. Il est essentiel que vous dormiez suffisamment, que vous mangiez correctement, que vous fassiez de l'exercice, que vous preniez le temps de vous détendre (par exemple en écoutant de la musique) et que vous ayez quelqu'un vers qui vous tourner pour obtenir un soutien émotionnel. Essayez d'éviter les pratiques néfastes comme la consommation accrue d'alcool ou de tabac.

ⁱ Ce dépliant a été préparé par Lynne Jones pour la MHPSS Collaborative, à la demande du Domaine de Responsabilité pour la Protection de l'Enfance

Pour toute question, veuillez contacter:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Les matériaux dans ce dépliant sont tirés en partie des ressources suivantes:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Press)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, December 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, March 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *How to tell children that someone has died*, March 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>