

Aider les enfants à comprendre la mort

«Enseigner aux enfants ce qu'est la mort leur apprend aussi ce qu'est la vie. Des adultes aimants peuvent offrir un environnement sécurisant, réconfortant et aimant où la douleur due au deuil peut être partagée. »

*Aimer, perdre et grandir,
Jean Monbourquette*

Perception de la mort selon l'âge

La compréhension de la mort chez les enfants varie en fonction de leur développement affectif et intellectuel. Ce qui suit est un exposé sommaire en fonction du groupe d'âge auquel ils appartiennent.

0 à 2 ans

Les enfants de cet âge ressentent la perte d'un être aimé comme une absence. Ils perçoivent chez leurs proches l'anxiété et la peine. Ils ont particulièrement besoin que la routine familiale soit maintenue et qu'on leur témoigne plus d'affection.

3 à 5 ans

Les enfants de cet âge voient la mort comme un phénomène temporaire et réversible. Ils posent donc les mêmes questions à de multiples reprises dans le but de mieux comprendre. Ils ont besoin que nous répondions patiemment et honnêtement à leurs questions.

6 à 9 ans

Les enfants commencent à comprendre la finalité de la mort. Ils sont très curieux et s'intéressent aux causes biologiques de la mort. Ils cherchent à personnaliser la mort sous la forme de monstres, de fantômes, etc. Ils ont besoin de discuter ouvertement et d'être rassurés.

10 ans et plus

Les jeunes de cet âge commencent à adopter les conceptions adultes de la mort en tant qu'événement final, universel, irréversible et ayant une cause.

Adolescents

Les adolescents aiment philosopher sur la vie et la mort et en rechercher un sens.

Comment expliquer la mort aux enfants

Utilisez un langage simple et n'hésitez pas à employer les termes exacts comme « mort » ou « décédé ». Évitez les euphémismes tels que « il est au ciel », « il nous a quittés », « il dort ». Les enfants ont tendance à prendre à la lettre ce qu'on leur dit. Expliquez-leur que les personnes meurent lorsque leur corps cesse de fonctionner.

Soyez honnête avec vos enfants. Sachez qu'ils ne s'attendent pas à ce que vous ayez toutes les réponses à leurs questions.

Cherchez ensemble des réponses. Profitez d'occasions qui s'offrent telles que le changement de saisons ou la mort d'un petit animal pour enseigner à vos enfants ce que sont la vie et la mort.

Aidez vos enfants à faire leur deuil

Tout d'abord, rassurez vos enfants et dites-leur que vous les aimez et que vous allez prendre soin d'eux. Les enfants en deuil ont davantage besoin de sécurité et d'affection. Maintenez le plus possible vos habitudes quotidiennes. N'oubliez pas d'aviser l'école de la situation.

Partagez votre deuil, vos larmes et vos souvenirs avec eux. Ceci leur confirmera que les sentiments qu'ils éprouvent sont normaux.

Les enfants vivent le deuil à petites doses. Il n'est pas inhabituel pour eux d'être très tristes un instant puis complètement absorbés par leurs jeux le moment d'après. Ne sous-estimez pas leur peine pour autant; elle est présente et bien réelle.



La participation aux funérailles

Permettez aux enfants de participer aux préparatifs des funérailles. Expliquez leur comment la visite au salon funéraire et l'enterrement se dérouleront, puis laissez-les libres d'y assister ou non.

La participation des enfants aux funérailles permet à ceux-ci de partager leurs émotions et de recevoir le soutien affectif de leurs proches. Ils en retirent une validation de ce qu'ils ressentent, ce qui contribue à consolider leur estime de soi. La force intérieure qu'ils auront acquise les aidera à faire face à de futures situations difficiles.

Incitez les enfants à cultiver des souvenirs. Ils peuvent produire un album à la mémoire de la personne décédée. Ils peuvent aussi préparer une lettre ou un dessin à enterrer près du monument lors de leur prochaine visite au cimetière.

Une présence adulte empreinte de compassion et de compréhension peut guider les enfants à travers cette période difficile qu'ils ont à vivre.



Atelier de deuil pour enfants et adolescents
Les ateliers de deuil pour les enfants et les adolescents sont offerts deux fois par année en avril et en novembre. Ces journées d'activités ont pour but d'aider les enfants et les adolescents (4-17 ans) à comprendre ce qu'est un deuil et à les accompagner dans cette démarche. Des activités structurées sont planifiées pour que les enfants puissent exprimer et partager leurs émotions avec d'autres enfants en deuil. Ils ont aussi la chance d'honorer la mémoire de la personne qui est décédée.

Un groupe de discussions pour les parents se déroule en même temps pour leur donner la possibilité de comprendre comment le deuil se vit chez les enfants et les adolescents.

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à :

Dawn Cruchet, BN, MÉd, CT
Conseillère en suivi de deuil
(514) 279-7358



SERVICES COMMÉMORATIFS
MONT-ROYAL
1297, chemin de la Forêt
Outremont (Québec)
H2V 2P9
Téléphone (514) 279-7358
Télécopieur (514) 279-0049
www.mountroyalcem.com



*Aider
les enfants à
comprendre la
Mort*

