

# Aider les enfants et les adolescents à faire face à la perte d'un être cher : information à l'intention des personnes qui s'en occupent



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Faire face à la perte d'un être cher constitue une lutte particulière pour les enfants et les adolescents; il est par conséquent essentiel que la famille et les amis sachent comment montrer leur soutien aux enfants et aux adolescents faisant face à la perte d'un être cher.

## Introduction

À un certain moment de la vie, nous faisons tous face à la perte ou au décès d'un être cher. Il s'agit d'une épreuve difficile pour une personne de tout âge, mais elle est particulièrement dure pour les jeunes. Les adultes pourraient douter de la manière de répondre aux besoins des enfants durant cette période. Ils pourraient se sentir bouleversés par leur propre chagrin et avoir des questions sur la manière d'expliquer un concept si difficile dans un langage que les enfants peuvent comprendre. Même lorsque les adultes répondent de leur mieux, un enfant peut toujours se sentir inondé de chagrin.

Le présent article décrit la manière dont les enfants sont sujets au chagrin et au deuil et ce que la famille et les amis peuvent faire pour soutenir un enfant en deuil.

## La compréhension de la mort par les enfants

Les enfants réagissent différemment au décès d'un être cher en fonction de leur âge ou de leur stade de développement :

- De 0 à 2 ans : les nourrissons et les tout-petits ne sont pas en mesure de comprendre le concept de la mort. De leur point de vue, leur être cher (tel qu'un parent) n'est simplement plus là, et ils réagissent de la même manière que s'il s'agissait d'un abandon ou d'une séparation avec la personne qui s'occupe d'eux. En conséquence, un enfant pourrait réagir de diverses manières, à savoir exprimer de la frustration face au changement des personnes qui s'occupent de lui, être plus collant avec un parent ou feindre l'indifférence.

- De 2 à 6 ans : les enfants d'âge préscolaire en deuil commencent à comprendre le concept de la mort, mais ils voient le décès comme quelque chose de réversible où les personnes décédées peuvent revenir à la vie en quelque sorte comme aller dormir puis se réveiller. Comme ils voient les adultes comme des êtres puissants, ils pourraient également croire que l'adulte choisit de mourir volontairement. Les enfants d'âge préscolaire sont également égocentriques et ils pourraient par conséquent considérer que le décès a avoir avec eux et penser que c'est leur faute et qu'ils sont punis pour s'être en quelque sorte mal comportés.
- De 6 à 11 ans : les enfants d'âge scolaire sont en mesure de comprendre que le décès est permanent, mais ils pourront toujours avoir des difficultés à comprendre pourquoi leur proche devait mourir.
- 12 ans et plus: les adolescents sont en mesure de pleinement comprendre que la mort est irréversible et que tout le monde passe par là. Toutefois, les adolescents ont malgré tout tendance à se considérer comme des êtres invincibles et à croire que la mort ne touche que les autres.

## Comment les enfants réagissent-ils à la mort

À l'instar des adultes, les enfants pourraient répondre de différentes manières au décès de leurs proches. L'être cher peut être une personne ou également un animal domestique. Parmi les réactions éventuelles d'un enfant, on compte :

- La tristesse : l'enfant exprime sa tristesse quant à la perte de l'être cher, ce qui constitue la réaction la plus typique face à la perte d'un être cher.
- La colère : perdre un être cher n'est pas juste et envoie le message que le monde est un endroit où ne règne pas la justice. Cela pourrait engendrer de la colère et de l'irritabilité qui pourraient être dirigées envers eux-mêmes ou les autres.
- Augmentation de l'anxiété: perdre un être cher envoie le message que le monde est un endroit dangereux et peu sûr. Par conséquent, l'enfant pourrait ressentir de l'anxiété et avoir peur de mourir ou de perdre d'autres êtres chers, ce qui pourrait le mener à devenir collant et réticent à se séparer de la personne qui s'occupe de lui.
- Choc/déni : l'enfant est si bouleversé du décès qu'il tente d'éviter d'affronter ou de faire face à ce dernier. Cela peut inclure d'éviter de parler de la perte du proche.
- Culpabilité : dans certains cas, l'enfant pourrait s'en vouloir pour la perte de l'être cher. « Peut-être, si je m'étais mieux comporté... » « Peut-être si je n'avais pas dit à grand-mère que je la détestais cette fois-ci... »
- Difficultés à la maison ou à l'école : à l'école, l'enfant pourrait commencer à avoir des difficultés concernant le travail scolaire tandis qu'à la maison, l'enfant pourrait se replier sur lui-même et ne plus être en mesure de participer aux activités familiales. L'enfant pourrait aussi développer des problèmes comportementaux et ne plus suivre les instructions des adultes. Il pourrait également devenir agressif pour exprimer sa colère et sa tristesse en s'opposant et en adoptant une attitude provocatrice et agressive.
- Acceptation : l'enfant accepte la perte de l'être cher et apprend à vivre avec et il est en mesure d'aller de l'avant avec sa vie et de parler du décès.

## Choses à faire

- **Face à la perte d'un être cher, il est tout à fait naturel qu'un enfant ait davantage besoin de la personne ou des personnes qui s'en occupent, et en conséquence, votre enfant pourrait se montrer plus « collant » qu'à l'habitude.** Parmi les méthodes pour apporter un soutien aux besoins croissants de votre enfant, on compte :
  - Passez du temps avec votre enfant, de préférence en tête à tête.
  - Faites preuve de beaucoup d'affection physique et donnez plein de câlins et de bisous.
  - Lorsque votre enfant se sépare de vous pour une courte période (p.ex., une séparation physique lorsqu'il va à l'école ou qu'il va au lit), indiquez de manière précise la prochaine fois que vous le verrez.
  - À titre d'exemple, au moment de le coucher, dites-lui que vous l'aimez ou ce que vous avez l'habitude de lui dire, mais parlez également avec précision de la prochaine fois que vous le verrez tel que « On se voit plus tard aujourd'hui et j'ai hâte que nous fassions une promenade ensemble ».
  - Le raisonnement est semblable à la manière dont nous nous comportons intuitivement lorsque nous sortons avec quelqu'un. À la fin d'un rendez-vous réussi, comment vous sentiriez-vous si l'autre personne vous souhaitait une « bonne nuit ! » et s'en allait ? Vous vous sentiriez vide... Vous vous

sentiriez mieux si l'autre personne parlait de la prochaine fois que vous vous verriez, p.ex., « Bonne nuit! On devrait se voir cette fin de semaine! »

- Parlez de manière honnête de la mort avec votre enfant afin qu'il puisse commencer à comprendre que la mort est définitive. Évitez les euphémismes, car les jeunes enfants ont tendance à comprendre les choses de manière littérale.
  - P.ex., évitez la tournure « Grand-père est allé dormir », car cela pourrait induire une peur d'aller dormir chez l'enfant.
  - P.ex., évitez la tournure « Grand-père est allé en voyage », car cela pourrait induire une peur du voyage chez l'enfant.
  - Dites simplement, « Grand-père est mort ».
- Soyez sensible à la manière dont les enfants comprennent ce que vous dites :
  - Déclarez simplement « Grand-mère est tombée malade et elle est morte » peut s'avérer problématique, car ensuite l'enfant sera préoccupé par le fait de tomber malade. Poursuivez votre explication plutôt en disant « Grand-mère était si malade que rien ne pouvait l'aider, pas même les médicaments habituels ».
  - Déclarez simplement « Grand-mère est allée à l'hôpital, puis elle est morte » peut s'avérer problématique car votre enfant pourrait avoir peur que les personnes qui se rendent à l'hôpital ne meurent. Expliquez plutôt que « Normalement, les personnes guérissent à l'hôpital, mais grand-mère était tellement malade qu'elle est morte ».
- Utilisez un langage qui est approprié au stade de développement de l'enfant
  - P.ex., enfant plus âgé : Grand-père a eu une crise cardiaque
  - P.ex., enfant plus jeune : Grand-père était si malade que son cœur a arrêté de fonctionner.
- Reconnaissez et acceptez les sentiments de l'enfant
  - Réassurez l'enfant en lui expliquant que des sentiments tels que le choc, l'incrédulité, la culpabilité, la tristesse et la colère sont des sentiments normaux
  - N'ôtez pas la portée des sentiments de l'enfant. À titre d'exemple, si l'enfant est triste et a de la peine, ne lui dites pas « Ne sois pas triste » ou des tournures de la sorte.
  - Plutôt, reconnaissez simplement leur douleur et offrez-lui votre soutien, « oui, c'est triste. C'est difficile. Je t'aime et nous nous en sortirons. Viens dans mes bras... »
- Réassurez l'enfant en lui disant
  - Qu'il sera toujours pris en charge et aimé par un adulte
  - Qu'il ne doit pas s'en vouloir pour le décès
  - Qu'il n'aura pas pu empêcher le décès
  - Qu'il ne peut pas faire revenir la personne qui est décédée.
- Tentez de poursuivre les activités habituelles dans la mesure du possible de manière à ce que les enfants sentent que la situation est sous contrôle. N'interrompez pas les activités familiales et conservez la discipline. Même si les adultes pourraient parfois ressentir le besoin de « repartir à zéro » et de procéder à des changements après la perte d'un être cher (p.ex., déménager), les enfants profitent généralement de la continuité et de la routine. Ainsi, il est mieux pour les enfants de continuer à vivre dans le même quartier, d'aller à la même école et de garder les mêmes amis et les mêmes activités.
- Partagez toute croyance religieuse sur la mort à laquelle vous adhérez.
- Aidez l'enfant à reconnaître le décès en lui offrant des possibilités de parler du proche qui s'est éteint. À titre d'exemple :
  - Racontez des histoires sur l'être cher qui est décédé.
  - Parlez de ses qualités, p.ex., la personne qui s'occupe de l'enfant : « Qu'aimais-tu le plus à propos de (la personne décédée)? »
  - Cherchez à savoir ce qui manque le plus à l'enfant au sujet du proche de manière à pouvoir lui parler de ces besoins en particulier, p.ex., la personne qui s'occupe de l'enfant : « Quelle chose te manque le plus à propos de (la personne décédée)? »

- Explorer tout sentiment négatif que l'enfant pourrait avoir :
  - Dans les cas où les enfants sont « bloqués » dans leur processus de deuil, cette situation peut être à l'origine de sentiments négatifs (tels que la colère ou la culpabilité) à l'égard de la personne décédée.
  - Parent : « Parfois nous sommes fâchés avec les personnes auxquelles nous tenons. Serais-tu fâché contre (personne décédée) pour quelque raison que ce soit ? »
- Incluez les enfants dans les rituels tels que les funérailles ou le service commémoratif. La plupart des enfants peuvent aller à des funérailles ou au service commémoratif. Préparez l'enfant à l'avance pour l'évènement et soyez prêt à répondre à ses questions durant les funérailles ou le service commémoratif. Si l'enfant ne veut pas s'y rendre, demandez-lui pourquoi, p.ex., « Pourquoi es-tu inquiet? ». Si l'enfant ne souhaite toujours pas s'y rendre malgré vos plus grandes tentatives, il vaut mieux ne pas le forcer.
- Gardez à l'esprit que les anniversaires peuvent se révéler être des moments difficiles qui intensifient le sentiment de deuil. Ces derniers peuvent comprendre a) quelques semaines après la perte du proche lorsque le soutien des autres s'estompe; b) l'anniversaire d'un an; c) les vacances et les anniversaires. Durant ces périodes, soyez plus attentif à comment l'enfant se porte. Les activités saines et normales durant les périodes d'anniversaire pourraient inclure 1) de parler de l'être cher, 2) de regarder les albums photo; 3) d'aller au cimetière rendre visite au proche. Lisez des livres pour enfants appropriés à l'âge de votre enfant portant sur le deuil et le chagrin.
- Lisez des livres pour enfants appropriés à l'âge de votre enfant portant sur la perte d'un être cher et la mort.
- Soyez conscient que faire le deuil est un processus qui ne consiste pas en un seul et unique évènement, mais en un sentiment qui risque de ressurgir encore et encore. Même s'il semble qu'un enfant est parvenu à faire le deuil du proche, les personnes qui s'occupent de ce dernier doivent être conscients que l'enfant pourrait avoir besoin de plus de soutien plus tard, car à mesure que l'enfant atteint de nouveaux stades de développement, il pourra de nouveau être confronté au chagrin du deuil. Par exemple, une enfant qui commence à marcher réagit en montrant de la frustration face au changement des personnes qui s'occupent d'elle après le décès de sa mère, mais elle n'est pas capable de verbaliser son chagrin. À mesure qu'elle grandit, elle commence à être en mesure d'exprimer sa tristesse. Alors qu'elle est adolescente, lors de la remise des diplômes, elle est de nouveau confrontée au deuil, car sa mère n'a jamais pu la voir obtenir son diplôme.
- Soyez conscient des questions fréquentes que les adolescents peuvent poser au sujet de la mort. Avant de répondre à une quelconque question, il serait utile de demander à l'enfant s'il a des préoccupations particulières. Ainsi, vous pouvez répondre directement aux préoccupations de votre enfant. Après avoir répondu à la question de votre enfant, assurez-vous si la réponse est satisfaisante auprès de votre enfant, p.ex., « Cela répond-il à ta question? Aurais-tu d'autres questions ou préoccupations? »
- Questions typiques que pourrait poser un enfant :
  - L'enfant : « Est-ce que je vais mourir? » Réponse possible de l'adulte : « Oui, tout le monde meurt. Mais cela n'arrivera pas avant très, très longtemps, jusqu'à ce que tu sois beaucoup plus âgé. »
  - L'enfant : « Vas-tu mourir? » Réponse possible de l'adulte : « Oui, tout le monde vieillit et meurt un jour. Mais cela n'arrivera pas avant très, très longtemps. »
  - L'enfant : « Qui prendra soin de nous si tu n'es plus là? » Réponse possible de l'adulte : « Même si quelque chose nous arrivait, ce qui est tout sauf probable, il y aura quelqu'un pour prendre soin de vous. Par exemple, ta tante Alexis et ton oncle René. »
  - Enfant plus âgé ou adolescent : « Quel est le but de la vie? » « Qui suis-je? » « Quel en est l'intérêt? » En raison de leur croissante maturité, les enfants plus âgés pourraient poser des questions plus abstraites et philosophiques. Il s'agit d'une excellente occasion pour avoir une discussion spirituelle à propos de nos croyances sur la mort et sur le sens que l'on donne à la vie.

## Quand faire appel à de l'aide

Il est normal pour un enfant d'être triste, de ressentir de la colère, de l'anxiété ou de la culpabilité ou même de montrer des problèmes liés au comportement lorsqu'il fait son deuil.

Toutefois, si l'enfant commence à avoir des sentiments de désespoir et des pensées suicidaires (qui pourraient

aller du fait de penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue à vouloir agir pour en finir avec la vie), il aura besoin d'une aide d'un professionnel.

Si vous remarquez ces comportements, allez consulter le médecin de famille, le pédiatre ou le travail en milieu scolaire de votre enfant pour de l'aide supplémentaire.

## Ressources communautaires

---

- Organismes de soutien pour les familles en deuil : de nombreuses communautés disposent de ce type d'organismes qui offrent des réunions mensuelles, des ateliers ou d'autres activités pour soutenir les individus et les familles en deuil.
- Clergé (p.ex., aumônier de l'hôpital, prêtre, rabbin, imam, etc.)
- Travailleur social de l'école ou de l'hôpital
- Médecin de famille, pédiatre

## Sites web

---

DeuilDesEnfants.ca est un site gratuit qui explique aux parents comment accompagner leurs enfants chagrinés par la mort prochaine ou le décès d'un être cher. Il aide les parents à trouver les bons mots et la confiance nécessaire pour aider leurs enfants à vivre sainement leur deuil.

<http://deuildesenfants.ca>

## Références

---

American Academy of Paediatrics, The Paediatrician and Childhood Bereavement, Paediatrics, 105(2), Feb 2000, retrieved June 1, 2011 from <http://pediatrics.aappublications.org/content/105/2/445.full>

## À propos du présent document

---

Rédaction par le Dr Michael Cheng, psychiatre au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario; Claireneige Motzoi, psychologue clinicienne, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, et des membres du Comité de l'information sur la santé mentale du CHEO (Corrine Langill, experte sur la littéracie en matière de santé; Michelle Foulkes, infirmière autorisée; David Murphy, conseiller pour les enfants et les adolescents; Jennifer Boggett-Carjens, ergothérapeute; Laura MacLaurin, infirmière; Joanne Doucette, travailleuse sociale; Marla Sullivan, pharmacienne).

## Avis de non responsabilité

---

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

## La licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>