

Parler avec des enfants et adolescents de la mort



Parler de la mort est mieux abordé avec honnêteté, sensibilité et soutien.

Cette ressource est conçue pour vous aider à naviguer ce type de conversations avec les enfants et les jeunes.

Ce document comprend des informations sur les sujets suivants :

- Réactions de deuil à différents âges
- Conseils pour parler à votre enfant de la mort
- Astuces de conversations et ressources en ligne



Ce document a été créé en collaboration avec CHEO Child Life Specialists



Utiliser un langage clair

Il est préférable d'utiliser un langage clair et direct avec les enfants. Utilisez les mots « mort » et « décédé » plutôt que « parti » ou « perdu ». Ces termes peuvent prêter à confusion, en particulier chez les jeunes enfants qui pourraient se demander s'ils peuvent aller chercher quelqu'un qui est « perdu ».

Être ouvert, honnête et direct aide les enfants à comprendre ce qui s'est passé. En l'absence d'informations claires, les enfants ont tendance à « combler les vides » eux-mêmes, ce qui peut conduire à des malentendus ou à des peurs qui peuvent être pires que la réalité.

La mort est un sujet difficile à aborder, surtout avec les enfants. La façon dont un enfant comprend et traite la mort dépend de son stade de développement.

Exemples

"[Personne] est décédé. Son corps a cessé de fonctionner et ne peut plus redémarrer"

"Son corps ne peut plus voir, sentir, penser ou ressentir"





Parler avec des enfants et adolescents de la mort

Partager l'information lentement

Vous n'avez pas besoin de donner aux enfants toutes les informations d'un coup. Il est préférable de leur fournir des informations gérables et de les développer au fur et à mesure des besoins.

Laissez les enfants poser des questions et donnez des réponses sincères. Rassurez-les en leur disant qu'ils peuvent poser d'autres questions à l'avenir.

Les enfants peuvent avoir besoin d'entendre plusieurs fois que la personne ne reviendra pas. Offrir un espace pour parler de la personne décédée peut les aider à comprendre la finalité de la mort.

Réactions possibles

Les enfants expriment leur deuil différemment des adultes. Les jeunes enfants ont tendance à "sauter" dans leur chagrin et à en sortir. Un moment, ils peuvent être en détresse, et le suivant, ils peuvent demander à jouer. Cela est typique et leur permet de traiter leurs émotions par morceaux gérables.

Certains enfants éprouvent de la culpabilité. Ils peuvent croire qu'ils ont contribué d'une manière ou d'une autre à la mort ou se sentir coupables d'être vivants. La réassurance est crucial pour les aider à comprendre que la mort n'était pas de leur faute.

Certains enfants essaient instinctivement de protéger leurs adultes en deuil en cachant leurs propres sentiments. Leur assurer qu'il est sûr de parler et d'exprimer leurs émotions peut les aider à naviguer dans leur chagrin.



Aider les enfants à explorer leurs émotions

Les enfants se tournent vers les adultes pour obtenir des conseils sur la façon de traiter le deuil. Il est normal que les enfants vous voient pleurer, car cela modélise une expression émotionnelle saine. Cependant, des réactions de deuil plus intenses peuvent leur sembler accablantes.

Encourager des conversations sur les émotions peut aider les enfants à exprimer leurs propres sentiments. Cela leur montre que leurs émotions sont valides et qu'il est normal d'exprimer le deuil.

“Tu as sûrement des questions sur la façon dont X est mort. Que serait-il utile de savoir en ce moment?”

“Je pleure parce que je suis vraiment triste que [personne] soit mort(e), et il/elle me manquent énormément.”





Parler avec des enfants et adolescents de la mort

Âge	Compréhension de la mort	Comment expliquer	Réactions de deuil
Bébés et Tout-petits (0–2 ans)	Ne comprennent pas la mort mais ressentent des changements émotionnels.	Maintenez des routines, offrez du réconfort, utilisez un langage simple « [Personne] n'est plus là, mais tu es en sécurité. »	Affectivité excessive, changements dans le sommeil/l'alimentation, irritabilité.
Prématernelle (3 à 5 ans)	Peut voir la mort comme temporaire ou réversible.e.	Utilisez un langage clair, expliquez simplement : « [Personne] est décédé, son corps a cessé de fonctionner. »	Régression (énurésie, succion du pouce), confusion, pensée magique (par exemple, penser qu'ils ont causé la mort ou que la personne pourrait revenir).
École élémentaire (6–9 ans)	Commencent à comprendre que la mort est permanente.	Répondez aux questions directement, rassurez-les que ce n'est pas de leur faute, encouragez les expressions de deuil.	Retrait, inquiétudes accrues (par exemple, peur de perdre les autres), difficulté à se concentrer.
Préadolescence (10–12 ans)	Reconnaissent que la mort est définitive et peuvent avoir des réactions émotionnelles intenses.	Encouragez des conversations ouvertes, validez les sentiments, soyez patient face aux sautes d'humeur.	Anxiété, tristesse, comportements inappropriés, difficulté de concentration.
Adolescence (13 à 18 ans)	Peuvent avoir une compréhension similaire aux adultes mais ressentir des difficultés émotionnelles.	Soyez ouvert, laissez-les exprimer leurs sentiments à leur manière, encouragez les discussions.	Prise de risque, isolement, colère, remise en question des croyances, difficulté à se concentrer.



Parler avec des enfants et adolescents de la mort

Astuces générales pour tous les âges

- Soyez honnête et utilisez un langage clair.
- Rassurez l'enfant qu'il est aimé et en sécurité.
- Offrez-lui du réconfort physique.
- Laissez-le exprimer ses émotions sans jugement.
- Maintenez des routines pour la stabilité à la maison et socialement avec ses amis.
- Exprimez vos propres émotions, avec modération, librement autour de l'enfant ou du jeune.
- Soyez patient, car le deuil n'est pas un processus linéaire.
- Offrez des opportunités d'expression émotionnelle et créative (par exemple, à travers l'art, les jouets, le jeu).
- Cherchez un soutien professionnel, si nécessaire.



Parler avec des enfants et adolescents de la mort

Conseils pour parler aux enfants et aux jeunes d'un décès

Soyez honnête

Être ouvert, honnête et direct aide les enfants à comprendre ce qui s'est passé et évite de compliquer leur processus de deuil.

Utilisez un langage adapté à l'âge

Utiliser un langage simple et concret lorsque vous parlez à un enfant et expliquez les circonstances entourant la mort de la personne.

Évitez les euphémismes

Utiliser les termes « mort, décédé et/ou en train de mourir ». Des expressions comme « disparu » ou « n'est plus avec nous » peuvent être déroutantes pour un enfant.

La répétition peut être nécessaire

Alors que les enfants traitent leurs pensées et leurs sentiments sur la perte, ils peuvent avoir besoin de revisiter le sujet de la mort plusieurs fois. C'est normal et un signe de deuil actif.

Recherchez et utilisez les ressources disponibles

Contactez des professionnels et des organisations communautaires pour obtenir de l'aide. Allez à votre propre rythme, vous n'avez peut-être pas besoin de services et de ressources tout de suite, mais ils sont toujours à votre disposition.

Créez un espace sûr pour toutes les émotions

Il est important que l'enfant en deuil comprenne qu'il est en sécurité et que ses émotions et ses pensées seront validées et respectées.

Modélisez un deuil sain

Bien que vous puissiez ressentir l'envie de cacher vos émotions, permettre à un enfant de voir un deuil sain peut l'aider à se sentir suffisamment en sécurité pour exprimer sa propre douleur.

Allez au rythme de votre enfant

Il est préférable de donner aux enfants des morceaux d'informations gérables et de les développer au fur et à mesure des besoins. Laissez à votre enfant le temps de traiter les informations que vous avez fournies.



Parler avec des enfants et adolescents de la mort

Comment commencer des conversations

«Lorsque quelqu'un meurt, son corps cesse de fonctionner. Il ne respire plus, ne bouge plus, ne mange plus et ne boit plus. Ils ne peuvent rien ressentir lorsqu'ils sont morts, donc cela ne fait pas mal et ils ne souffrent pas.»

« Quand quelqu'un que vous aimez meurt, il est normal d'avoir de grandes émotions et des questions. Qui sont les personnes avec qui vous vous sentez à l'aise pour parler ? »

« Quand quelqu'un que vous aimez meurt, il peut être important pour vous de lui dire au revoir. Comment aimeriez-vous lui dire au revoir à _____ ? »

« Après la mort de quelqu'un que vous aimez, il peut être utile de se souvenir des bons souvenirs de cette personne. Certaines personnes utilisent des photos, ou gardent quelque chose qui appartenait à la personne qu'elles aiment. Qu'aimeriez-vous utiliser pour vous aider à vous souvenir de _____ ? »

« Les personnes que nous aimons jouent un grand rôle dans nos vies. Après la mort d'une personne, de nombreuses choses peuvent changer. Quels changements pensez-vous qu'il y aura maintenant que _____ est mort ? »

Visiter notre site web rogerneilsonchildrenshospice.ca pour des ressources en ligne

