eSantéMentale.ca

Aider les enfants et les adolescents en cas de deuil, de perte ou de deuil : informations pour les parents et les personnes s'occupant d'eux



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 moment donné, nous sommes tous confrontés à la perte ou à la mort d'un être cher. C'est une expérience difficile pour une personne de tout âge, mais elle est particulièrement pénible pour les jeunes. Les adultes peuvent ne pas savoir comment répondre aux besoins des enfants pendant cette période. Ils peuvent être accablés par leur propre chagrin ou se demander comment expliquer un concept aussi difficile de manière à ce que les enfants puissent le comprendre. Même lorsque les adultes répondent du mieux qu'ils peuvent, un enfant peut toujours être accablé par les questions liées à son deuil.
Cet article décrit comment les enfants sont touchés par le deuil et le chagrin, 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 à la mort d'un être cher en fonction de leur âge et de leur niveau de développement :

- 0-2 ans : les nourrissons et les enfants en bas âge sont incapables de comprendre le concept de la mort. De leur point de vue, l'être aimé (comme un parent) n'est tout simplement plus là, et ils réagissent à la mort de la même manière qu'à une séparation ou à un abandon par une personne qui s'occupe d'eux. Ainsi, un enfant peut réagir de différentes manières : frustration face au changement de personnes qui s'occupent de lui, attitude plus collante à l'égard d'un parent ou absence d'attention.
- 2-6 ans : Les enfants d'âge préscolaire commencent à comprendre le concept de la mort, mais ils considèrent la mort comme réversible, c'est-à-dire que les personnes mortes peuvent revenir à la vie, un peu comme lorsqu'elles s'endorment puis se réveillent. Parce qu'ils considèrent les adultes comme puissants, ils peuvent aussi croire que l'adulte a choisi de mourir exprès. Les enfants d'âge préscolaire sont également égocentriques et peuvent donc considérer que la mort les concerne et penser que c'est de leur faute ou qu'ils sont punis pour avoir été mauvais d'une manière ou d'une autre.

- 6-11 ans : Les enfants d'âge scolaire sont capables de comprendre que la mort est permanente, mais peuvent encore avoir des difficultés à comprendre pourquoi leur proche a dû mourir.
- Plus de 12 ans : Les adolescents sont capables de comprendre pleinement que la mort est irréversible, et que cela arrive à tout le monde. Malgré cela, les adolescents ont tendance à se considérer comme invincibles et à penser que la mort arrive à d'autres personnes.

Comment les enfants réagissent face à la mort

Comme les adultes, les enfants peuvent réagir de différentes manières à la mort d'un être cher. L'être aimé peut être une personne, mais aussi un animal de compagnie, voire un bien précieux.
Les enfants peuvent réagir de différentes manières :

- La tristesse : L'enfant exprime sa tristesse face à la perte, qui est la réaction la plus typique 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 injuste. Cela peut conduire à la colère et à l'irritabilité, qui peuvent être dirigées contre soi-même ou contre les autres.
- Augmentation de l'anxiété : La perte d'un être cher envoie le message que le monde est un endroit dangereux et peu sûr. Par conséquent, l'enfant peut éprouver de l'anxiété et des craintes à l'idée de mourir et de perdre d'autres êtres chers, ce qui peut le rendre collant et l'empêcher de se séparer de son ou ses proches.
- Choc/déni : L'enfant est tellement accablé par la perte qu'il essaie d'éviter de faire face à cette perte ou de la gérer. Il peut s'agir d'éviter de parler de la perte.
- Culpabilité : Dans certains cas, l'enfant peut se sentir responsable de la perte. "Peut-être que si j'avais été un meilleur enfant..." "Peut-être que si je n'avais pas dit à grand-mère que je la détestais cette fois-là..."
- Problèmes de fonctionnement à la maison ou à l'école : À l'école, un enfant peut commencer à avoir des problèmes avec les travaux scolaires, tandis qu'à la maison, un enfant peut être renfermé et incapable de participer aux activités familiales. Un enfant peut également développer des problèmes de comportement et ne pas suivre les directives des adultes. Il peut aussi devenir agressif pour exprimer sa colère et sa tristesse. avec opposition, défi ou agression.
- Acceptation : L'enfant accepte la perte et apprend à vivre avec elle. Il est capable de poursuivre sa vie et de parler de la perte.

A faire

Face à une perte, il est tout à fait naturel qu'un enfant ait encore plus besoin des personnes qui s'occupent de lui et, par conséquent, votre enfant peut être plus "collant" que d'habitude.
A faire

- Essayez de continuer à suivre une routine régulière autant que possible. Continuez à suivre la routine familiale et la discipline. Bien que les adultes puissent parfois ressentir le besoin de "repartir à zéro" et d'apporter des changements après la perte d'un être cher (par exemple, en déménageant), les enfants bénéficient généralement de la constance et de la routine. Ainsi, il est préférable pour les enfants de continuer à vivre dans le même quartier, d'aller à la même école et d'avoir les mêmes amis et les mêmes activités.
- Passez du temps avec votre enfant, de préférence une fois par jour. Surtout si vous avez plusieurs enfants, il peut être difficile de trouver du temps pour eux, car les autres enfants ont tendance à être présents. Cependant, il peut être plus difficile pour un enfant de s'ouvrir à ses sentiments lorsque d'autres enfants sont présents, d'où la raison d'être du temps 1:1.
    - Donnez beaucoup d'affection physique, par exemple beaucoup de câlins et de baisers.
    - Lorsque votre enfant est confronté à une rupture de votre connexion (par exemple, en raison d'une séparation physique au moment d'aller à l'école ou de se coucher), mentionnez expressément la prochaine fois que vous le verrez.
        - Par exemple, à l'heure du coucher, dites les déclarations habituelles telles que "Je t'aime", mais parlez aussi spécifiquement de la prochaine fois que vous verrez votre enfant, comme "À plus tard dans la journée, et j'ai hâte que nous allions nous promener ensemble".

        - Le raisonnement est similaire à ce que nous faisons intuitivement lorsque nous allons à un rendez-vous avec quelqu'un. À la fin d'un rendez-vous réussi, comment vous sentiriez-vous si l'autre personne vous disait simplement "Bonne nuit !" et partait ? Vous vous sentiriez vide... Vous vous sentiriez mieux si l'autre personne parlait de la prochaine fois que vous vous verriez, par exemple "Bonne nuit ! On se voit ce week-end !"

- Parlez-lui honnêtement de la mort afin qu'il puisse commencer à comprendre que la mort est définitive. Évitez les euphémismes, car les jeunes enfants ont tendance à prendre les choses au pied de la lettre.
    - Par exemple, évitez la mention "Grand-père s'est endormi", car elle peut faire craindre à l'enfant de s'endormir
    - Par exemple, évitez de dire "Grand-père est parti en voyage", car cela pourrait faire craindre à l'enfant les voyages.
    - Il suffit de dire "Grand-père est mort".

- Soyez sensible à la façon dont les enfants comprennent ce que vous dites :
    - Dire simplement "Grand-mère est tombée malade et elle est morte" peut être problématique car l'enfant s'inquiète alors de tomber malade. Au lieu de cela, il faut faire un suivi avec "grand-mère est tombée tellement malade que rien ne pouvait l'aider, pas même les médicaments habituels".
    - Dire simplement "Grand-mère est allée à l'hôpital et elle est morte" peut être problématique car votre enfant peut alors avoir peur que les personnes qui vont à l'hôpital meurent. Expliquez plutôt que "Normalement, les gens vont mieux à l'hôpital, mais grand-mère était si malade qu'elle est morte".

- Utiliser un langage adapté au niveau de développement de l'enfant
    - Par exemple
        - Pour un enfant plus âgé : Grand-père a eu une crise cardiaque
        - Pour un enfant plus jeune : Grand-père est tombé si malade que son cœur a cessé de fonctionner.
- Reconnaître et accepter les sentiments de l'enfant
    - Rassurez 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'invalidez pas les sentiments de l'enfant. Par exemple, si un enfant est triste et bouleversé, ne lui dites pas des choses telles que "Ne sois pas triste".
    - Il faut plutôt simplement reconnaître la douleur et offrir son soutien : "Oui, c'est triste. C'est dur. Je t'aime et nous allons nous en sortir. Allez, laisse-moi te faire un câlin..."

- Explorez les sentiments négatifs que l'enfant peut avoir
    - Dans les cas où les enfants sont "coincés" dans leur processus de deuil, cela peut être dû au fait qu'ils ont des sentiments négatifs (tels que la colère ou la culpabilité) envers le défunt.
    - Parent : "Avec les gens que nous aimons, il arrive que nous nous énervions contre eux. Quelque chose qui vous contrarie (personne décédée) ?"

- Aidez l'enfant à reconnaître la perte en lui donnant l'occasion de parler de l'être aimé qui est mort. Par exemple :
    - Racontez des histoires sur l'être aimé qui est mort.
    - Parlez des points positifs, par exemple de l'aide-soignant : "Qu'est-ce qui vous a plu le plus chez (la personne décédée) ?"
- Découvrez ce qui manque à l'enfant au sujet de l'être aimé afin de pouvoir lui parler de ces besoins spécifiques, par exemple de la personne qui s'occupe de lui : "Qu'est-ce qui vous manque le plus (la personne décédée) ?"

- Rassurer l'enfant que
    - Ils seront toujours soignés et aimés par un adulte
    - Qu'ils n'étaient pas responsables de la mort
    - Qu'ils n'auraient pas pu empêcher la mort
    - Qu'ils ne peuvent pas ramener la personne décédée

- Êtes-vous religieux ? Si c'est le cas, partagez vos convictions religieuses qui aideront l'enfant à donner un sens à cette perte.

- Faites participer les enfants à des rituels tels que des funérailles ou un service commémoratif. La plupart des enfants peuvent se rendre à un enterrement ou à un service commémoratif. Préparez l'enfant à l'avance pour ce qui va se passer et soyez prêt à répondre aux questions lors des funérailles ou du service commémoratif. Si un enfant ne veut pas y aller, demandez-lui pourquoi, par exemple : "Qu'est-ce qui t'inquiète ? Si l'enfant ne veut toujours pas y aller malgré tous vos efforts, il vaut mieux ne pas le forcer.

- N'oubliez pas que les anniversaires peuvent être des moments difficiles où le sentiment de deuil peut s'intensifier. Il peut s'agir a) de quelques semaines après la perte, lorsque le soutien des autres diminue souvent ; b) d'un anniversaire d'un an ; c) de vacances et d'anniversaires. Pendant ces périodes, vérifiez de plus près comment va l'enfant. Les activités normales et saines pendant les périodes d'anniversaire peuvent inclure 1) parler de l'être aimé, 2) regarder des albums de photos, 3) aller au cimetière pour rendre visite à l'être aimé, 4) lire des livres adaptés à l'âge de l'enfant sur le deuil.

- Lisez des livres pour enfants adaptés à leur âge sur la perte et la mort.
- Sachez que le deuil n'est pas un événement unique, mais qu'il peut se produire à plusieurs reprises. Même s'il semble qu'un enfant ait réussi à faire son deuil, les personnes qui s'occupent de lui doivent être conscientes qu'il peut avoir besoin de plus de soutien plus tard, parce que les enfants peuvent faire leur deuil à nouveau lorsqu'ils atteignent de nouveaux stades de développement.
    - Par exemple : Un jeune enfant réagit avec frustration au changement de personne de garde lorsque sa mère meurt, mais il est incapable de verbaliser son chagrin. En grandissant, il commence à être capable d'exprimer sa tristesse. À l'adolescence, alors qu'elle se prépare à recevoir son diplôme, elle déplore à nouveau que sa mère n'ait jamais pu le voir.

Foire aux questions (FAQ) des jeunes

Conseils généraux pour répondre à une question

Avant de répondre à une question, il peut être utile de demander à l'enfant : "Qu'est-ce qui te fait poser cette question ?
Vous pourrez alors répondre directement aux préoccupations de votre enfant.
Après avoir répondu aux questions de votre enfant, vérifiez à nouveau auprès de lui, par exemple : "Est-ce que cela répond à votre question ? Avez-vous d'autres questions ou préoccupations ?

Questions communes

Q. "Vais-je mourir ?
A. Réponse possible de l'adulte : " Pourquoi tu demandes ça ? " "Est-ce qu'il y a une inquiétude que tu as ?" Sinon, la réponse habituelle : "Non, tu ne vas pas mourir de sitôt".
Q. Enfant : "Qui va s'occuper de nous si tu n'es pas là ?"
A. Réponse possible de l'adulte : "Même si quelque chose devait nous arriver, ce qui n'est pas du tout probable, il y aura toujours quelqu'un pour s'occuper de vous. Par exemple, ta tante Jennifer. Ou ton oncle Dave".
Q. Enfant plus âgé : "Quel est le but de la vie ?" "Qui suis-je ?" "À quoi bon ?"
A. Avec leur maturité accrue, les enfants plus âgés peuvent poser des questions plus abstraites et philosophiques. C'est une excellente occasion d'avoir une discussion spirituelle sur nos croyances concernant la mort et sur ce qui est vraiment important dans notre vie. Pour la plupart des gens, la vie consiste à être en contact avec des personnes et des activités qui leur donnent un but, un sentiment d'appartenance, de l'espoir et un sens.

Quand obtenir de l'aide

Il est normal qu'un enfant soit triste, qu'il éprouve de la colère, de l'anxiété ou de la culpabilité, voire qu'il ait des problèmes de comportement lorsqu'il fait son deuil. La plupart du temps, votre enfant fera son deuil et sera capable d'aller de l'avant.
Votre enfant présente-t-il des symptômes tels que :

- Le désespoir, le sentiment que la vie est sans espoir ;

- Suicide, penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue
- Une humeur dépressive qui ne disparaît pas, ainsi que des problèmes de sommeil, d'appétit, d'énergie et de concentration ?
- Des problèmes de fonctionnement à la maison, à l'école ou au travail ?

Si c'est le cas, envisagez alors de rechercher d'autres aides et soutiens, qui peuvent inclure

- Les professionnels de la santé tels que les prestataires de soins primaires ;
- Assistante sociale à l'école ;
- Les organisations de deuil et de deuil : De nombreuses communautés ont des organisations de familles endeuillées qui organisent des réunions mensuelles, des ateliers ou d'autres activités pour soutenir les personnes et les familles endeuillées.
- Le clergé (par exemple, aumônier d'hôpital, prêtre, rabbin, imam, etc.)
- Travailleur social à l'école ou à l'hôpital

Sites web utiles

KidsGrief.ca est une ressource en ligne gratuite qui fournit des conseils aux parents sur la manière de soutenir les enfants qui sont en deuil ou qui pleurent la mort d'une personne dans leur vie. Il donne aux parents les mots et la confiance nécessaires pour aider leurs enfants à faire leur deuil de manière saine.
http://kidsgrief.ca

Références

American Academy of Paediatrics, The Paediatrician and Childhood Bereavement, Paediatrics, 105(2), Feb 2000, consulté le 1er juin 2011 sur http://pediatrics.aappublications.org/content/105/2/445.full

A propos de ce document

Rédigé par le Dr. Michael Cheng, psychiatre au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario ; Clairneige Motzoi, psychologue clinique au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, et des membres du Comité d'information sur la santé mentale du CHEO (Corrine Langill, experte en littératie en matière de santé ; Michelle Foulkes, infirmière diplômée ; David Murphy, conseiller pour l'enfance et la jeunesse ; Jennifer Boggett-Carjens, ergothérapeute ; Laura MacLaurin, infirmière ; Joanne Doucette, travailleuse sociale ; Marla Sullivan, pharmacienne).

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/