

# Parler de la mort : Comment préparer les enfants à faire face au deuil.

Présentation par Dre Sabrina Schmiedel, Ph.D., C.Psych.

Psychologue clinicienne





# Pourquoi est-ce difficile de parler de la mort aux enfants?

- La mort est un sujet tabou dans certaines cultures / sociétés
- Désir de protéger les enfants de la douleur et des émotions difficiles
- Idée que si l'enfant n'en parle pas, il n'est pas nécessaire d'en parler
- Idée que les enfants vont vite oublier / facilement surmonter le deuil
- Peur de traumatiser les enfants en disant/faisant la mauvaise chose ou en les confrontant à des images/idées difficiles
- Peur que l'enfant pense constamment à la mort et soit rongé par la peur et l'anxiété face à la mort
- Nos propres malaises et expériences face à la mort

# Les avantages de parler de la mort ouvertement aux enfants

- La mort est inévitable et est une étape naturelle du cycle de la vie. Tout le monde est éventuellement confronté à la mort.
- Plutôt que de protéger les enfants, il est préférable de les outiller à faire face à la douleur et aux émotions difficiles
- Ouvre la porte à ce que les enfants parlent de leurs émotions et expériences
- Les aide à comprendre leur expérience, normaliser leur vécu et permet de leur offrir un soutien direct
- Permet que l'enfant se sente moins seul face au deuil
- Évite que l'enfant imagine des scénarios parfois pires que la réalité
- Évite que l'enfant se sente aliéné ou qu'on lui a caché la vérité
- Parfois, permet à l'enfant de faire ses adieux à une personne mourante



# Compréhension de la mort selon l'âge

Âge	Niveau de compréhension
0-3 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne comprends pas le concept de la mort</li><li>• Peut ressentir l'absence d'une personne dont il était proche</li><li>• Perçoit les émotions des personnes autour d'eux</li></ul>
3-5 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voit la mort comme si la personne était partie à un autre endroit</li><li>• Tendance à penser que c'est temporaire et que la personne peut revenir</li><li>• Peut demander de façon répétitive à voir la personne décédée</li></ul>
5-9 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commence à comprendre que la mort est permanente</li><li>• Difficulté à comprendre qu'eux-mêmes ou un proche pourrait mourir</li><li>• Peut se sentir coupable de la mort d'un proche</li></ul>
9-12 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commence à comprendre que la mort est permanente, irréversible, inévitable et universelle</li><li>• Peut poser des questions plus détaillées sur la mort</li></ul>



# Parler de la mort de façon préventive

- Parler du cycle de la vie dans divers contextes
- Parler de morts plus lointaines à l'enfant
- Parler de nos croyances personnelles, culturelles et des traditions spirituelles
- Avec les plus vieux, se questionner ensemble sur ce qui arrive après la mort
- Parler de la tristesse qu'on vit lorsqu'on perd quelque chose qui était important pour nous (et valider la tristesse de l'enfant quand ça arrive)
- Parler du lien qui nous unis même quand on n'est pas ensemble (p.ex. Livre "Le fil invisible")



# Lorsqu'une personne est en fin de vie

- Expliquer de façon concrète et adaptée à l'âge que la personne est malade.
  - Annoncer que les médecins ne peuvent pas la guérir et qu'elle va mourir.
  - Expliquer les étapes prévues du processus de fin de vie (p.ex. soins palliatifs, état attendu de la personne, etc.).
  - Lorsque raisonnable, encourager l'enfant à participer dans les soins de fin de vie (ne pas le forcer s'il refuse).
  - Créer des souvenirs positifs avec la personne qui est en fin de vie (p.ex., lui faire un dessin, aller la visiter, lui écrire un mot gentil, etc.).
  - Si possible, donner l'occasion à l'enfant de dire au revoir.
- \*Des livres sur le sujet peuvent être aidants.



# Annoncer la mort à un enfant

- Annoncer la mort dès que possible
- L'annonce devrait être fait par un proche qui est calme (idéalement le parent)
- S'adapter à leur âge et dire les choses de façon directe, claire, et honnête
- **Éviter** les images / euphémismes car ils peuvent être mal compris
  - Ne PAS dire : "elle nous a quitté / est partie", "il s'est endormi", "on l'a perdu"
- Expliquer ce qui a causé la mort de et dire que ce n'est pas leur faute
- Demander à l'enfant ce qu'il a compris et clarifier lorsque c'est nécessaire
- À plusieurs moments, demander à l'enfant s'il a des questions ou s'il veut en parler



### 1) Expliquer la mort

Grand-papa est mort.  
Son corps a arrêté de fonctionner.  
On ne verra plus grand-papa.

### 2) Rassurer l'enfant

Ce n'est pas ta faute.  
Maman et papa sont en santé.

### 3) Donner du temps et accueillir sa réaction

Maman et papa sont tristes.  
Grand-papa va nous manquer.

### 4) Ouvrir la discussion

Maman et papa sont là pour  
toi.



### 1) Expliquer la mort

Oncle Ben a eu un grave accident de voiture. Il était trop blessé et les médecins n'ont pas pu le guérir. Son corps a arrêté de fonctionner et il est mort.

### 2) Rassurer l'enfant

Ce n'est pas la faute de personne, c'est un accident. Les accidents graves ça n'arrive pas souvent.

### 3) Donner du temps et accueillir sa réaction

C'est normal que tu aies de la peine. Moi aussi je suis triste. On aimait beaucoup Ben et il va nous manquer.

### 4) Ouvrir la discussion

Est-ce que tu as des questions? Je sais que c'est difficile. Tu peux venir me parler n'importe quand.

# Après l'annonce de la mort

- Normaliser leur réaction et leurs émotions.
- Préparer l'enfant le plus possible à ce qui va se passer (p.ex., expliquer chacune des prochaines étapes, qui va s'occuper de lui, expliquer les rituels, etc.).
- Impliquer l'enfant dans la planification et l'encourager à participer aux rituels funéraires, mais ne pas le forcer s'il a peur ou refuse de participer.
- Si l'enfant ne veut pas participer, en discuter avec lui et trouver une autre façon d'honorer la vie de la personne décédée.

Les rituels funéraires peuvent permettre un sentiment de finalité, de vivre le deuil ouvertement, d'obtenir le soutien du cercle social et d'honorer la personne décédée selon des rites et étapes organisées.



Tout ce que tu vis ce n'est vraiment pas facile. Quand une personne qu'on aime meurt, les émotions se bousculent et c'est comme une montagne russe. Des fois, on a des émotions très difficiles et, d'autres fois, on se sent bien. C'est normal et on va apprendre à vivre avec ce deuil ensemble. Je suis là pour toi et tu peux toujours m'en parler ou venir me voir si tu as des questions.

**Aider l'enfant qui vit un deuil**



# Le deuil, un processus normal

“Il est normal pour un enfant endeuillé de :

- Penser, pour quelque temps, que la personne est toujours en vie ou pourrait revenir.
- Penser que la mort est de leur faute ou aurait pu être évitée.
- Ressentir de la détresse et des émotions difficiles de façon intermittente sur une longue période (particulièrement pendant les fêtes/dates spéciales et en réaction à des déclencheurs, mais aussi parfois à des moments inattendus).
- Parfois se sentir bien et agir comme si de rien n'était.
- Agir comme un enfant plus jeune (p.ex., besoin d'attention, demandes enfantines, régression, sucer le pouce, mouiller le lit).
- Avoir des comportements perturbateurs/agressifs, difficultés scolaires ou sociales.”

# Réduire les impacts négatifs du deuil

## Facteurs de risque

- Détresse et santé mentale des parents
- Facteurs de stress additionnels (p.ex. disruption de la routine, déménagement, difficultés financières)
- Séparation d'autres membres de la famille

## Facteurs de protection

- Parents chaleur et empathie, structure encadrante et constance (style démocratique)
- Cohésion dans la famille
- Activités familiales positives
- Opportunité d'exprimer ses émotions
- Estime de soi positive et sentiment d'auto-efficacité



Tristesse

Soulagement

Solitude

Choc

Honte

Impuissance

Culpabilité

Colère

Injustice

Regrets

Confusion



Peur / Anxiété

# Faciliter l'expression des émotions relatives au deuil

- Prendre l'initiative d'ouvrir des discussions régulièrement
- Parler de son propre processus de deuil de façon contrôlée
- Utiliser une approche de **coaching émotionnel** :
  - 1) Être attentifs à nos propres émotions et celles de l'enfant
  - 2) Voir les émotions difficiles de l'enfant comme un moment de connexion
  - 3) L'écoute active : Prendre le temps d'écouter et essayer de comprendre sa perspective
  - 4) Aider l'enfant à nommer ses émotions et les valider
  - 5) Lorsque nécessaire, mettre des limites sur le comportement
  - 6) Collaborativement trouver des solutions et des stratégies pour réguler



# Se rappeler de la personne décédée

- Faire des activités créatives qui représentent le deuil ou la personne (bricolages, collages, art, jeu, etc.). Les enfants plus vieux peuvent écrire à la personne ou à propos d'elle.
- Préserver le sentiment d'attachement à la personne (se rappeler des souvenirs, penser aux choses en commun/ressemblances, parler de l'amour/du lien partagé, etc.).
- Conserver ou créer de nouvelles traditions en hommage à la personne.
- Avoir un espace pour les souvenirs (boîte souvenir, album photo, babillard, etc.).
- Avoir une façon ou un espace pour se recueillir (prières, visiter le cimetière, écrire un journal, etc.).

# Ressources additionnelles

- Le site web du CHEO comprends une liste de livres en français traitant de la mort et du deuil.  
<https://www.cheo.on.ca/fr/resources-and-support/grief-and-bereavement.aspx#Livres>
- Le site web DeuilDesEnfants.ca contient plus d'information sur comment accompagner votre enfant dans leur processus de deuil  
<https://deuildesenfants.ca>
- Le site du *Dougy Center* contient des ressources et informations par sujets spécifiques (disponible en anglais seulement).  
<https://www.dougy.org>



# Références

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2018, juin). Grief and children. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx)
- Auman, M. J. (2007). Bereavement support for children. *The Journal of School Nursing*, 23(1), 34-39.
- BC children's hospital. (2022). *Grief and Loss*. <http://www.bcchildrens.ca/health-info/coping-support/grief-loss>
- Black, S. (2005). Research: How teachers and counselors can reach out to bereaved students. When children grieve. *American School Board Journal*, 192(8), 28–30.
- Corr, C. A. (2004). Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *Omega-Journal of Death and Dying*, 48(4), 337-363.
- Jeunesse j'écoute. (2021, novembre). *Aider un jeune à surmonter une perte/un deuil*. <https://jeunessejecoute.ca/information/aider-un-jeune-a-surmonter-une-perse-un-deuil/>



# Références

- Kirwin, K., & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(1), 62–78.
- Kranzler, E. M., Shaffer, D., Wasserman, G., & Davies, M. (1990). Early childhood bereavement. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 29(4), 513-520.
- Leduc, J. (2020, avril). COVID-19: comment annoncer la mort d'un proche à un enfant? <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/04/16/covid-19-comment-annoncer-mort-proche-enfant-durant-pandemie/>
- Luecken, L. J. (2008). Long-term consequences of parental death in childhood: psychological and physiological manifestations. In Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. E., & Stroebe, W. E. (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 397-416). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-000>
- Max and Beatrice Wolfe Children's Center and The Dr.Jay Children's grief program (n.d.). Talking with Young People About Illness and Dying. [https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Patient\\_Services/Documents/TalkingWithYoungPeople.pdf](https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Patient_Services/Documents/TalkingWithYoungPeople.pdf)



# Références

- My Health Alberta. (2021, février). Grief: Helping Children With Grief. <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?Hwid=aa122262>
- Saldinger, A., Porterfield, K., & Cain, A. (2004). Meeting the needs of parentally bereaved children: A framework for child-centered parenting. *Psychiatry*, 67(4), 331–352.
- Schmiedel, S. (2022, mai). Comment parler de la mort aux enfants? <https://educofamille.com/parler-de-la-mort/>
- Schmiedel, S. (2022, janvier). Comment aider un enfant en deuil. <https://educofamille.com/deuil/>
- Warnick, A. (2019, May). Don't Use the 'D' Word: Exploring Myths about Children and Death. [https://www.virtualhospice.ca/en\\_US/Main+Site+Navigation/Home/Topics/Topics/Emotional+Health/Don\\_t+use+the+\\_D\\_+word\\_+Exploring+myths+about+children+and+death.aspx](https://www.virtualhospice.ca/en_US/Main+Site+Navigation/Home/Topics/Topics/Emotional+Health/Don_t+use+the+_D_+word_+Exploring+myths+about+children+and+death.aspx)
- Willis, C. A. (2002). The grieving process in children: Strategies for understanding, educating, and reconciling children's perceptions of death. *Early childhood education journal*, 29(4), 221-226.



# MERCI!

## Questions?

Présentation par Dre Sabrina Schmiedel