

# Solutions

BULLETIN PROGRAMMES D'AIDE AUX EMPLOYÉS - SERVICES À LA FAMILLE

Numéro 23

## Le deuil chez l'enfant et l'adolescent

Au décès d'un membre de la famille, les enfants et les adolescents réagissent différemment des adultes. Mais l'aide et le soutien dont a besoin un enfant endeuillé ne sont pas différents de ceux dont a besoin un adulte. Votre soutien peut aider l'enfant à mieux composer avec la maladie terminale ou le décès d'un être cher.

### Suggestions pour aider un enfant à mieux gérer le deuil

1. **Être franc.** Expliquer à l'enfant les faits réels en tenant compte de leur âge.
2. **Ne pas oublier que les enfants ont des idées concrètes.** Les adultes utilisent souvent des euphémismes en parlant de la mort. Il importe d'utiliser des paroles qui ne font pas peur aux enfants. Par exemple, si un adulte dit : « Nous avons perdu grand-maman aujourd'hui », un enfant pourrait se demander pourquoi on ne tente pas de la retrouver. De même, une explication comme, « Papa dort paisiblement maintenant » pourrait entraîner chez l'enfant la peur de dormir. Il est plus pratique de leur expliquer clairement ce que signifient les mots « mort » et « mourir ».
2. **Encourager les enfants à exprimer leurs sentiments.** Discuter avec eux de leurs sentiments de perte. S'asseoir avec l'enfant pendant qu'il joue avec ses jouets et tenter de voir s'il manifeste de l'agression dans le jeu et de découvrir sur quoi est axée sa colère.
3. **Dire à l'enfant qu'on comprend ce qu'il ressent.** En exprimant nos propres sentiments, on démontre à l'enfant qu'il est normal pour lui d'exprimer les siens.
4. **Offrir à l'enfant des photos ou des biens de la personne décédée.** En donnant à l'enfant des souvenirs ou des biens personnels de la personne décédée, l'enfant peut mieux composer avec son chagrin.
5. **Permettre à l'enfant d'assister aux obsèques.** Les enfants aiment en général faire partie des rituels du deuil. Si l'enfant choisit d'assister aux obsèques, il importe de s'assurer qu'il comprend bien ce qui s'y passera. Toutefois, si un enfant a peur d'assister aux obsèques, il ne faut pas l'obliger. Tenter de trouver une autre façon pour lui de dire au revoir à la personne décédée—allumer une chandelle, dire une prière, préparer un album-souvenir, regarder des photos, raconter des anecdotes ou visiter le cimetière.
6. **Rassurer l'enfant**
  - qu'il n'est pas responsable du décès;
  - qu'il est aimé et bien entouré;
  - que la vie continue et que la tristesse passera;
  - que les sentiments de colère et de frustration font partie du deuil;
  - que les membres survivants de la famille sont en bonne santé et ne mourront probablement pas avant d'être beaucoup plus vieux.

\* Permission de photocopier avec la mention de Lisa Pridmore, consultante, Services à la famille-Canada

# Le deuil chez l'enfant ou l'adolescent

(Suite)

Les enfants qui éprouvent de sérieux problèmes à composer avec le deuil peuvent présenter un ou plusieurs des symptômes suivants :

- une période prolongée de dépression au cours de laquelle l'enfant ne s'intéresse plus aux activités et événements de la vie quotidienne;
- le sommeil agité, la perte d'appétit, la peur d'être seul;
- adopter un comportement beaucoup plus jeune pendant une période prolongée;
- imiter de manière excessive la personne décédée;
- des déclarations répétées de vouloir aller retrouver la personne décédée;
- le retrait de son cercle d'amis;
- une forte baisse du rendement scolaire ou refuser d'aller à l'école

**Les adolescents peuvent également exprimer leur chagrin comme suit :**

## **État de choc et incrédulité**

Cet engourdissement ou blocage de la réalité est un mécanisme d'adaptation important et doit être respecté. Dans les mois qui suivront, ces sentiments disparaîtront et l'adolescent aura alors besoin de vous plus que jamais.

## **Pensées suicidaires**

L'adolescent peut croire que le suicide est un moyen d'anéantir la douleur qu'il ressent ou d'aller retrouver la personne décédée. Il ne faut pas le juger, car vouloir s'évader de la douleur est une réaction normale. Si l'adolescent décrit la méthode ou le plan qu'il compte mettre à exécution pour s'enlever la vie, il faut le prendre au sérieux et réagir. Consulter immédiatement un professionnel.

## **Activité sexuelle**

Un adolescent peut devenir sexuellement actif pendant le processus du deuil. Si l'adolescent a perdu un membre de la famille, les autres membres de sa famille sont peut-être absents sur le plan émotif, puisqu'ils sont aussi endeuillés. Le besoin de se sentir près de quelqu'un, tant physiquement qu'émotivement, peut être très fort, et l'activité sexuelle peut aussi servir à le distraire et à lui faire oublier sa douleur et son chagrin.

## **Drogues et alcool**

Il est normal de vouloir engourdir la douleur que l'on ressent—tout personne sous l'effet de l'alcool ou la drogue peut oublier sa douleur et son chagrin. Les adolescents endeuillés sont à risque d'adopter des comportements autodestructeurs. Bien que la drogue et l'alcool permettent de masquer temporairement la douleur, ils ne font que prolonger et compliquer le processus de deuil. Il est important de parler ouvertement avec les adolescents des dangers que posent la drogue et l'alcool sans les pointer du doigt ni les juger.

## **Colère**

Il est important de donner aux adolescents des options saines pour exprimer leur colère. Par exemple, crier à plein poumon dans un oreiller ou frapper de toutes ses forces dans un matelas. Ces expressions de colère permettent de libérer l'énergie physique que les paroles à elles seules ne peuvent pas. et elles ne font pas mal à l'adolescent ni aux personnes qui les entourent.

**Pour obtenir de l'aide pour un enfant ou un adolescent endeuillé, communiquez avec :**

- votre professionnel de PAESF
- un conseiller à l'école ou un membre du clergé
- un groupe d'entraide pour les familles endeuillées (dans la section de soutien communautaire de votre journal local)

Services à la famille offre une aide confidentielle et professionnelle pour divers problèmes personnels et professionnels. Pour en savoir plus sur votre PAE, composez le :

**1-800-390-3258.**