

Stratégies de vie

Comment aider les enfants à composer avec le décès d'un être cher

L'une des tâches les plus difficiles auxquelles peut faire face un adulte est celle d'aider un enfant à composer avec le décès d'un membre de la famille ou d'un ami. La tâche peut même être rendue encore plus difficile par le fait que vous êtes en deuil vous aussi. Bien que vous ne puissiez changer les faits, vous pouvez fournir un soutien de grande valeur à l'enfant en l'aidant à surmonter la perte d'un être cher. Les stratégies qui suivent sont conçues pour vous aider et aider l'enfant à mieux composer avec cette période difficile.

Composer avec les faits de façon réaliste

Il est important que vous ne minimisiez pas le fait du décès ou, d'un autre côté, n'exagériez pas la situation.

Composez avec les questions entourant l'événement de façon sincère. Basez-vous sur les faits autant que possible.

Les enfants ont l'imagination fertile et le fruit de leur imagination peut être plus effrayant pour eux que les faits.

Les mots que vous utiliserez dépendront de l'âge de l'enfant. L'honnêteté, l'amour et la compassion que vous transmettez seront une source importante de confort et de sécurité pour l'enfant.

Rassurez l'enfant

Certains enfants sentent qu'ils sont, d'une manière ou d'une autre, responsables de la mort de l'être cher. D'autres peuvent sentir que leur vie est menacée, si le décès est survenu à la suite d'une maladie particulière.

Les enfants ont besoin d'être rassurés. Par exemple, assurez-vous qu'ils comprennent que les médecins ont tout fait pour l'être cher et que l'enfant lui-même est en sécurité.

Reconnaissez les réactions de l'enfant

Soutenez les réactions émotives de l'enfant. Dites-lui qu'il a raison de se sentir triste, que vous vous sentez triste vous aussi.

Encouragez-le à verbaliser son deuil.

Demandez-lui pourquoi il est triste, de quoi il se rappellera à propos de l'être cher. Vous pouvez contribuer au processus en parlant à l'enfant de vos sentiments. Si vous vous sentez suffisamment à l'aise pour le faire,

vous pouvez révéler ce que vous faites lorsque vous êtes triste et ce qui vous aide à mieux vous sentir quand vous êtes triste.

Expliquez le processus

Dites à l'enfant que la douleur est normale lorsque nous perdons quelqu'un qui était important pour nous. Et même s'il est difficile pour lui de le croire, rassurez-le en lui disant que la douleur et la tristesse passeront avec le temps.

Faites participer l'enfant

La plupart des gens, tant adultes qu'enfants, ressentent un sentiment d'impuissance face à la mort d'un être cher. Le fait de participer peut aider.

Vous pouvez donner à l'enfant des choix au sujet de ce qu'il ou elle pourrait faire pour dire au revoir. Par exemple, l'enfant peut faire un dessin, déposer une fleur sur la tombe ou écrire quelque chose pour la personne décédée.

Laisser l'enfant assister aux funérailles peut aussi être bon, à condition que l'enfant soit assez âgé pour comprendre ce qui se passe. La nature communautaire et le rituel du service peuvent aider l'enfant à sentir que sa douleur est partagée et qu'il ou elle n'est pas seul(e).

Apportez de la stabilité et de la sécurité

Particulièrement dans la période suivant immédiatement le décès, il est important de maintenir un sentiment de stabilité et de sécurité pour l'enfant. Conservez votre horaire habituel autant que possible en ce qui concerne l'heure des repas, l'école et les activités de jeu. Il est aussi important de mettre l'enfant au courant de ce qui se passera concernant, par exemple, les funérailles ou l'arrivée de membres de la famille de l'extérieur de la ville.

Aide professionnelle

Si vous avez de la difficulté à composer avec le deuil de votre enfant ou votre propre deuil, ou si vous observez des changements inhabituels dans le comportement de votre enfant, songez à demander de l'aide professionnelle.

Demeurez attentif aux signaux d'alarme. Par exemple, observez si votre enfant ne veut plus jouer avec ses amis ou prendre part à d'autres activités favorites qu'il ou elle avait l'habitude d'aimer. L'enfant peut également éprouver des problèmes d'alimentation ou de sommeil, faire des cauchemars à répétition ou émettre des plaintes de douleur physique, comme des maux d'estomac ou de tête, qui n'ont pas de cause physique évidente.

Les livres peuvent vous aider

Certains parents considèrent que les livres leurs sont utiles pour aider leur enfant à surmonter le processus de deuil. Les librairies et les bibliothèques publiques possèdent des livres appropriés pour différents âges, comme des histoires fictives d'enfants faisant l'expérience du décès d'un être cher. Il existe aussi des livres qui fournissent de l'information et recommandent des stratégies utiles pour les parents.

L'un des livres que plusieurs parents trouvent utile s'intitule : *Are You Sad Too? : Helping Children Deal With Loss And Death* par Dinah Seibert, Judy C. Drolet, et Joyce V. Fetro. (1993) Santa Cruz: ETR Associates.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell