



# PROGRAMME POUR ENFANT EN DEUIL

Le deuil ça se répare

*Marlène Côté*©

*Coordonnatrice soutien au deuil*

*Maison Victor-Gadbois*

*450-467-1710*

*[mcote@maisonvictor-gadbois.com](mailto:mcote@maisonvictor-gadbois.com)*



*Déclaration de conflits d'intérêt réels ou potentiels*

*Conférencière: Marlène Côté*



*Je n'ai aucun conflit d'intérêt réels ou potentiel  
en lien avec le contenu de cette présentation*

# Objectifs

- Identifier les principales réactions associées au deuil chez les enfants
- Présenter le programme « Le deuil ça se répare » offert à La Maison Victor-Gadbois
- Présenter les outils proposés aux enfants endeuillés
- Soutenir une réflexion collective

# LE DEUIL

- Processus en action continue tout au long de la vie
- En lien avec les changements inévitables que la vie apporte





*Un passage obligé*



**Tout ce qui nous attache peut nous être enlevé**

*Qu'en est-il pour les jeunes ?*

**Ce temps sera déterminant au fil des années**





- **L'enfant ressent et sait qu'il se passe des choses**
- **Il doit faire partie du processus, ne pas en être écarté sous prétexte de le protéger**
- **L'enfant devrait savoir ce qui se passe aussi rapidement que l'adulte**

## *Le soutien de l'enfant endeuillé*

- Agir en fonction de son besoin et selon son âge
- Ne pas lui mentir
- Le consulter



## Pourquoi ?



- Favorise la confiance envers les adultes
- Un signe de confiance envers le jeune
- Fierté du jeune à participer

*La sécurité réside dans la vérité*

## *Incidence très importante sur le deuil et pour leur vie*

Il est démontré que les jeunes qui ont été accompagnés dans l'épreuve, prennent davantage soin de leur santé au fil du développement de leur vie.

Permet :

- de croire à la vie malgré les épreuves
- d'affronter les résistances et les tabous face à la mort



# *Nommer les choses*

- Surtout ne rien cacher
- Ce que l'on ne sait pas, on l'invente
- Parler au présent

## *Les particularités du deuil chez l'enfant*



**Un processus marqué par la compréhension graduelle du concept de la mort**



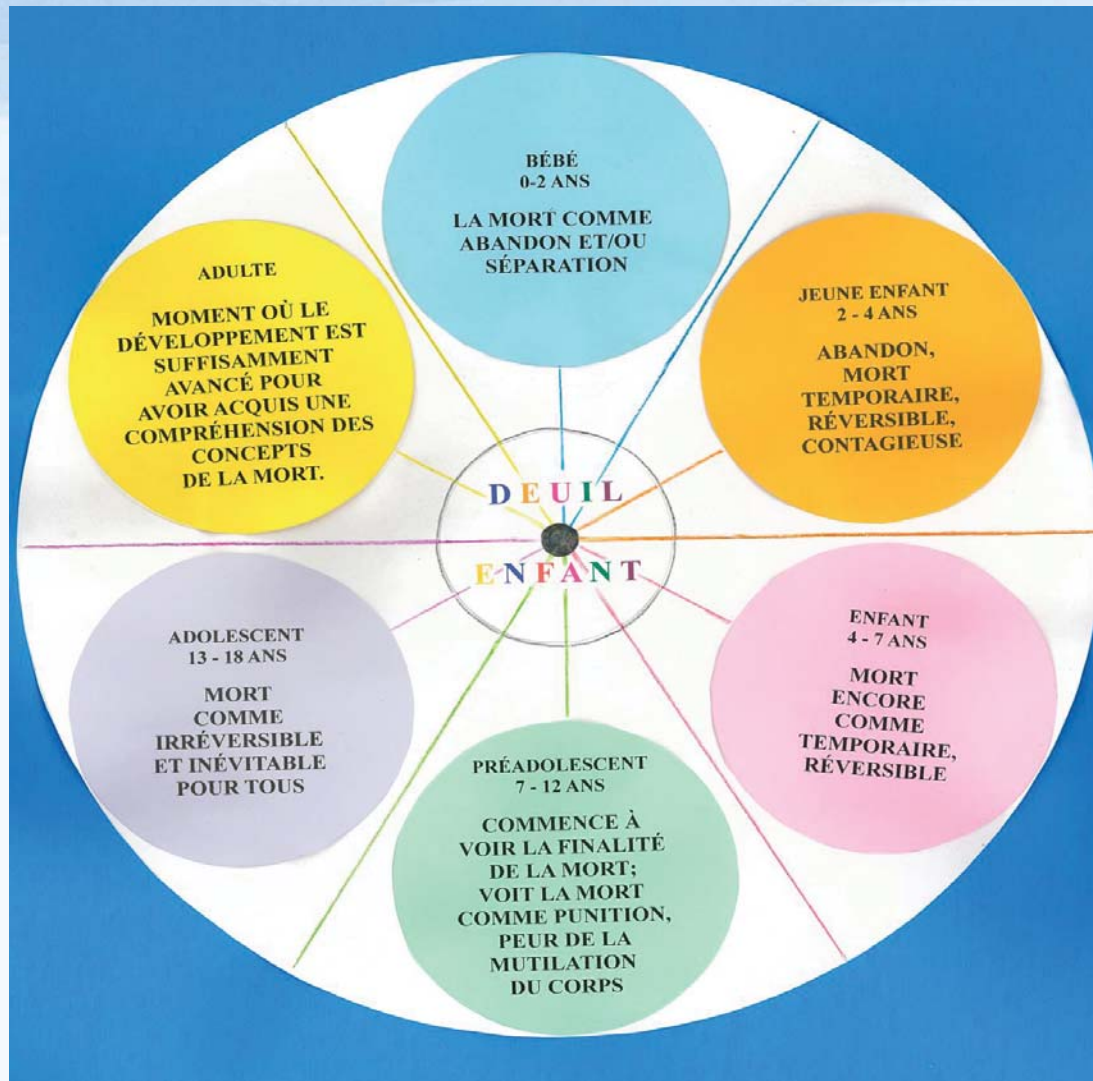


Tableau inspiré de Creative Intervention For Bereaved Children, Liana Lowenstein

L'intégration des concepts nécessaires à la poursuite du deuil, se fait généralement vers la fin de l'enfance ou le début de l'adolescence, soit entre l'âge de 10-12 ans, selon les enfants

- Avant il comprend mal ce qui lui arrive



*Le deuil dans l'enfance et durant l'adolescence est toujours difficile et compliqué du fait :*

- *que l'enfant n'est pas assez armé pour y faire face*
- *qu'il a encore le plus grand besoin de ses proches*
- *que son travail de deuil interfère avec celui de son développement*





**De plus en plus ce sont le développement cognitif de l'enfant et sa connaissance de la mort qui prévalent sur l'âge**





Un deuil est une étape.



- À partir du moment où ils savent la mort irréversible, les enfants sont capables de faire un travail de deuil mais ce travail ils le font à leurs façons
- Une partie de ce travail de deuil dans l'enfance est remis à plus tard, même lorsque les conditions d'accompagnement familial sont satisfaisantes
- Le deuil manifestera ses effets jusque dans la vie adulte

## Et les bébés...

Qu'en est-il de ce petit être ?

- Il grandira
- Les souvenirs racontés surgiront...
- Et lui, il était où?
- Qu'en était-il de lui?



**Il est sensible aux séparations importantes**

**Il a perçu les tensions, vécu l'absence...**

# Mise-en-garde

Attention de ne pas :

- *Sous-estimer l'impact du deuil = ce qui est le plus fréquent*
- *Surestimer les dangers*



La vie est comme une bicyclette  
Pour garder l'équilibre, il faut avancer

*Albert Einstein*



*Aucune réaction qu'elle soit douce ou  
troublante n'est fixée dans le temps et  
pour de bon.*

*Rando 2000*



# Éviter les ambiguïtés

*Il est parti*

*Il dort*

*Elle est au ciel*



# L'enfant a besoin

- **D'être rassuré**

Il y aura toujours quelqu'un pour s'occuper de lui

- **D'être reconnu**

- ✓ dans sa douleur
- ✓ de faire partie d'une famille
- ✓ d'un groupe



# L'enfant a besoin

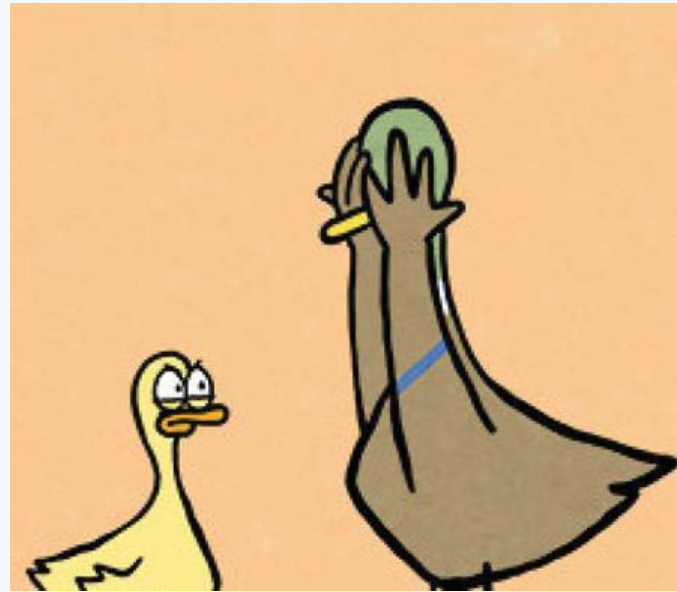
- **D'encouragements**
  - ✓ Lui répéter qu'il ira mieux
  - ✓ Qu'il va s'en sortir mais sans banaliser son deuil
- **De le laisser avoir ses propres croyances**



## Le parent... un modèle

S'il pleure en cachette, l'enfant pensera que c'est ce qu'il faut faire, se cacher

- Ne pas cacher ses émotions
- Dire les vraies choses



## Le parent... un modèle

- L'enfant a besoin des mots d'adultes pour transposer à son deuil à lui
- Le parent qui parle de son deuil montre à l'enfant qu'il est normal lui aussi dans son deuil et a le droit d'en parler et de pleurer





# Témoignage

« Un des reproches que... on peut toujours faire des reproches à ses parents..., mais... à mon père, c'est, au niveau des enfants, le jour où elle est décédée, on n'en a plus jamais parlé.

Euh, moi je connaissais ma mère avec les yeux d'un enfant de 8 ans et j'aurais voulu savoir qui elle était avec les yeux d'un enfant de 15, 20 , 24 ans.

Alors, qui était ma mère? Ça je ne le sais pas ».

*Participant adulte endeuillé de sa mère à l'âge de 8 ans*

*L'enfant doit rétablir une structure résistante dans l'espace et dans le temps*

*Refaire le tout avec des morceaux brisés*

- *Capacité d'adaptation*
  - *Résilience*
- *Jouent un rôle primordial dans le rétablissement*

## *Nos services sont offerts aux enfants*

*Qui ont perdu un être cher*

- *Peu importe la façon ou le temps écoulé depuis décès*
- *Services totalement gratuits*



*L'enfant est en deuil quand il a perdu quelqu'un qu'il aimait particulièrement et pour qui il a du chagrin*

- *Rencontres avant le décès*
  - *répondre aux questionnements des enfants sur la maladie la fin de vie, la mort*



- *Suivis individuels après le décès*
  - *préparer les funérailles*



# *Soutien au(x) parent(s) endeuillé(s)*



*Modulé selon les besoins :*

- *Documentation*
- *Rencontres individuelles*
- *Participation à certaines rencontres de groupe (œuvre collective, rituels)*



# Premiers contacts

Généralement téléphoniques

- « Ma fille n'a que quatre ans, elle adore sa grand-mère. Pensez-vous que je devrais l'amener aux funérailles, elle est si petite... ? »
- « Son grand-papa va mourir bientôt. On ne s'entend pas mon mari et moi si on doit lui dire, ni quoi lui dire... »
- « Ma fille a peur de tout depuis que son papa est décédé... »

*« Mon fils, sa maman est morte depuis deux mois mais il refuse d'en parler... »*

*« Mon petit n'a que 6 ans mais il parle beaucoup de la mort, trop souvent, ça m'inquiète... »*

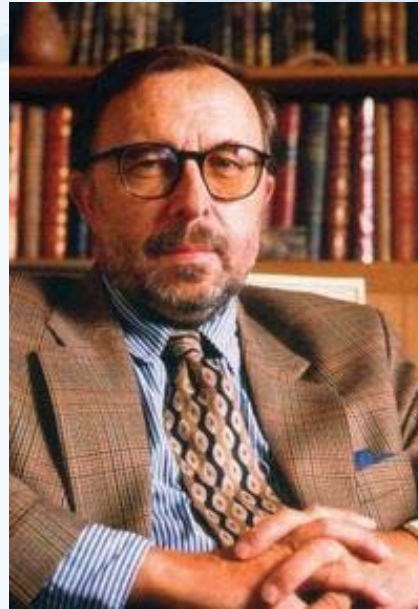
*« Mon gars était très proche de son grand-père. Celui-ci vient de mourir et mon grand fait comme s'il n'était rien arrivé... »*

*Autant de familles différentes  
Autant de requêtes différentes*

# Rencontre avec la famille

- *Permet de mieux comprendre les besoins des parents  
(ex. expliquer la mort aux tout-petits)*
- *Créer des liens avec la famille et les enfants*
- *Évaluer les besoins*





*" On sait que les groupes pour enfants  
endeuillés sont le moyen le plus  
efficace pour aider les enfants."*

*Michel Hanus*

## Les groupes de soutien pour enfants

- *Pour les 6-12 ans*  
*Idéal minimum 3, maximum 5 enfants*
- *11 rencontres hebdomadaires*
- *1 rencontre de rétroaction après 2-3 mois*
- *Deux animatrices surtout si plus de 2 enfants*





Tous nous naissons, nous grandissons  
et nous mourons....  
La nature change aussi.



La naissance et la mort sont naturelles  
et nécessaires

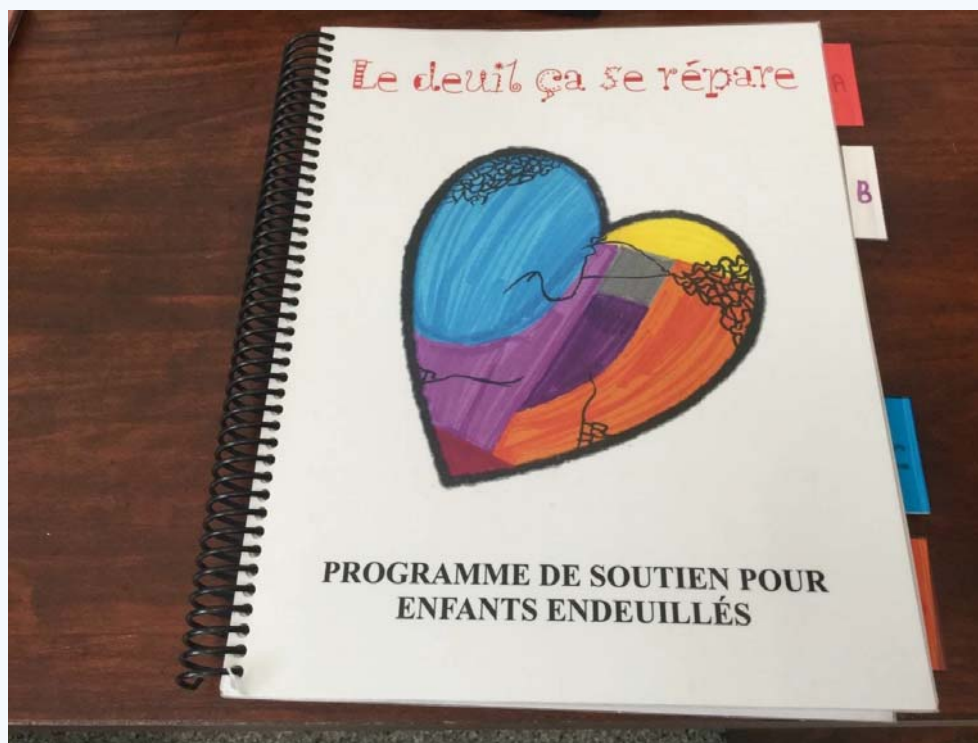
Les enfants de moins de 6 ans ou de plus de 13 ans  
sont dirigés vers des rencontres individuelles

# Partager son expérience

Permet :

- De raconter son histoire
- De trouver du réconfort avec d'autres enfants qui vivent une même situation
- De ne plus se sentir seul dans la peine
- D'arriver à croire qu'il est possible de s'en sortir... de se réparer

# Le programme offert à La Maison Victor-Gadbois



## Nos outils

- *Dessins*
- *Pâte à modeler*
- *Marionnettes*
- *Musique*
- *Jeux de rôles*
- *Album de souvenirs*



*Les jeux aident à la détente*

*Les enfants adorent les jeux et s'y reconnaissent*

*Le jeu facilite l'expression et la spontanéité*





# Les rencontres

1. Faisons connaissance
2. Qu'est-ce que la mort?
3. Voyage dans le passé et vers l'inconnu
4. Pareil, pas pareil
5. Mon cœur verse des larmes et se sent moche
6. Je découvre mes forces et j'affronte mes peurs
7. Au feu, je suis en colère
8. Les attaques de deuil
9. Du soleil en héritage
10. Souvenons-nous
11. Au revoir
12. Dernier tour de piste

# 1. Faisons connaissance

*Chaque personne est unique, le deuil aussi*

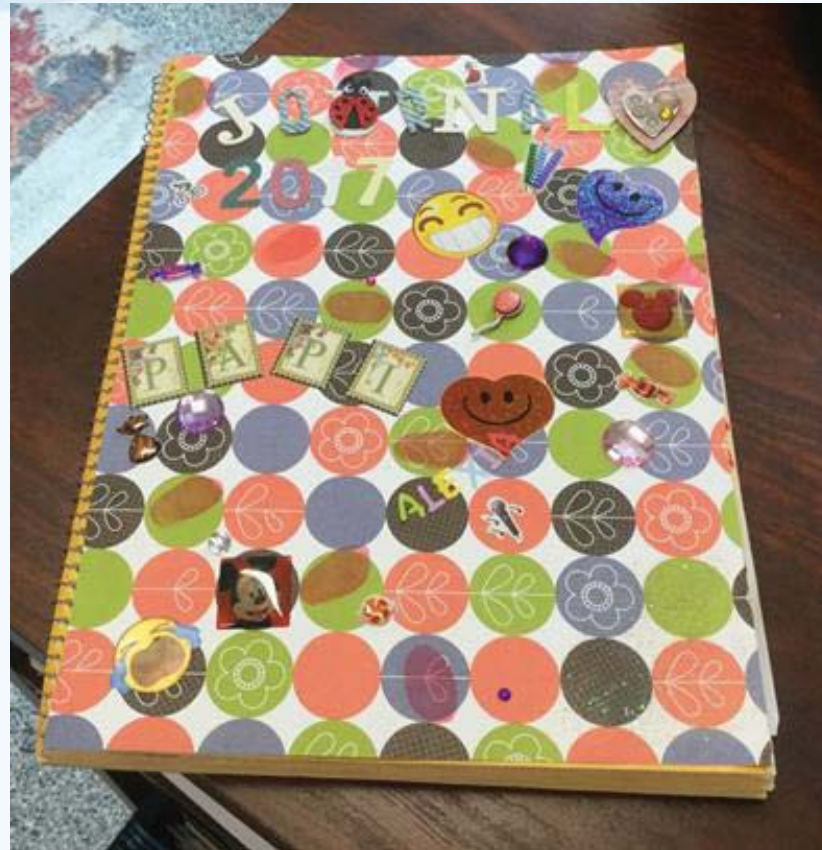
- *Fonctionnement des rencontres*
- *Le jeux des croustilles*
- *Présentation de la mascotte*



# Des souvenirs pour la vie

Dessine ta  
famille

Présente nous  
ta famille..



## 2. Qu'est-ce que la mort ? Qu'est-ce que la vie ?

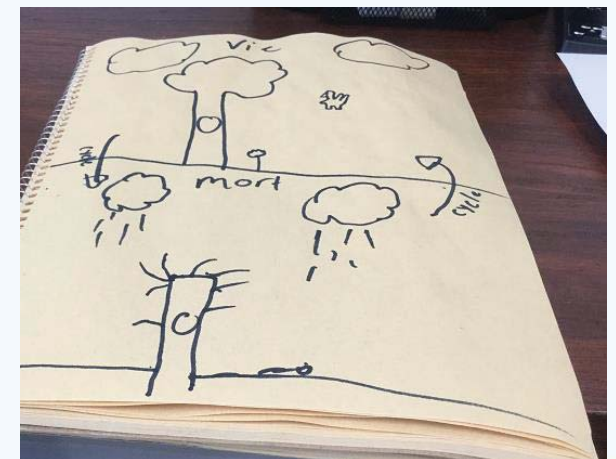
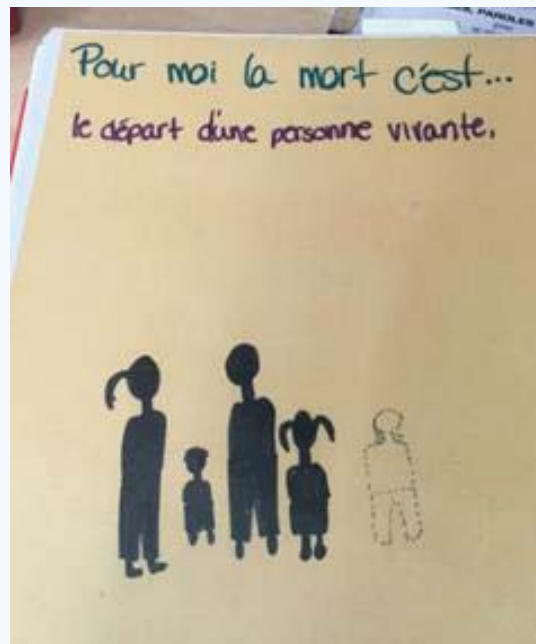
« Quand on est mort c'est pour la vie »

### Dessins

- Pour moi la mort c'est...
- Pour moi la vie c'est...

Quand une personne meurt,  
il se passe une  
transformation

Tout ce qui vit finit par  
mourir et se transformer





# Jeu questionnaire (24 questions)

## Questions et réponses

- ✓ *Nommer 3 causes qui peuvent faire mourir les gens.*
- ✓ *Nommer 3 émotions que les enfants peuvent ressentir lorsqu'un de leurs proches meurt.*
- ✓ *Est-ce que la mort est contagieuse ?*

## Vrai ou faux

- ✓ *Tous les êtres vivants vont mourir?*
- ✓ *La plupart des gens ne veulent pas parler de la mort.*
- ✓ *Les enfants ne devraient pas pleurer parce qu'ils vont avoir l'air de vrais bébés.*
- ✓ *Lorsque quelqu'un de votre entourage meurt, vous vous sentirez triste pour toujours.*

*Est-ce qu'il peut arriver de faire des rêves étranges, avant ou après la mort d'un être cher ?*

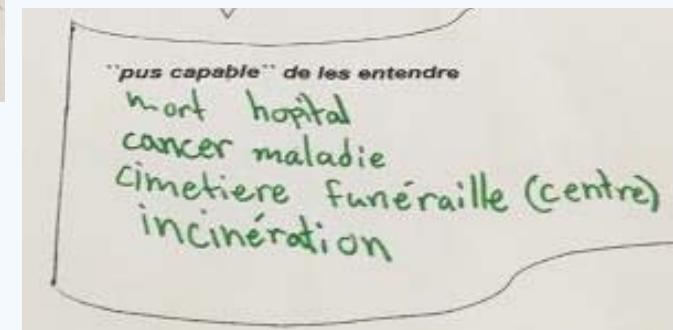
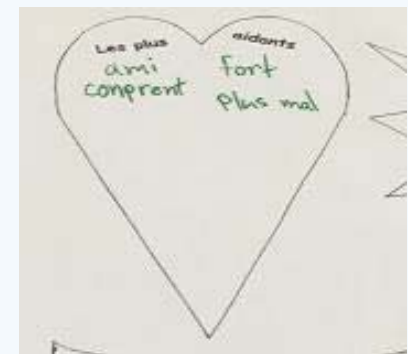
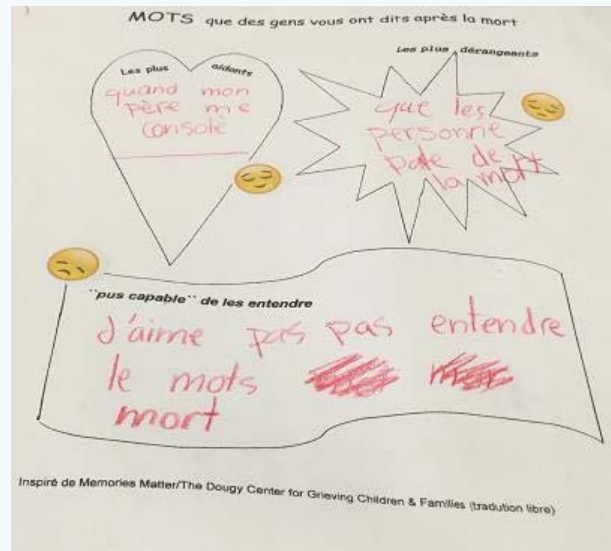


### 3. Voyage dans le passé et vers l'inconnu

Je présente mon être cher et je raconte son histoire... (photo)

Mes émotions concernant la mort de mon être cher...

Les faits et les croyances (exercice à l'aide d'une chanson et d'un dessin)



*Les faits*

## **Irréversible :**

- Définitif, c'est pour toujours
- On ne peut pas revenir en arrière

# *Les faits*

## **Fin du Corps**

- Les yeux ne voient plus
- Les oreilles n'entendent plus
- Le nez ne respire plus
- Le cœur ne bat plus
- Le corps ne ressent plus rien
  - ✓ N'a plus faim
  - ✓ N'a plus froid
  - ✓ N'a pas peur
  - ✓ N'a pas mal

# Les faits

- **Pareil pour tout le monde**
- **Provoqué par une cause physique**

Notre pensée ne peut pas faire mourir quelqu'un, ni le guérir

- **Cycle de la vie : on naît, on vit, on meurt**

## *Les croyances*

Les croyances sont différentes selon chaque personne et peuvent changer au cours de notre vie

« Yé où papa? »

Oblige les adultes à réfléchir à leurs propres croyances



# Les croyances

## Certains croient

- Qu'il n'y a rien après la mort
- Qu'il s'agit d'une nouvelle vie
- Que chaque personne a une âme
- Que cette âme peut revivre dans une autre personne ou un animal

Il s'agit de croyances, il est difficile de vérifier leur certitude

L'enfant peut croire à ce qui lui fait du bien

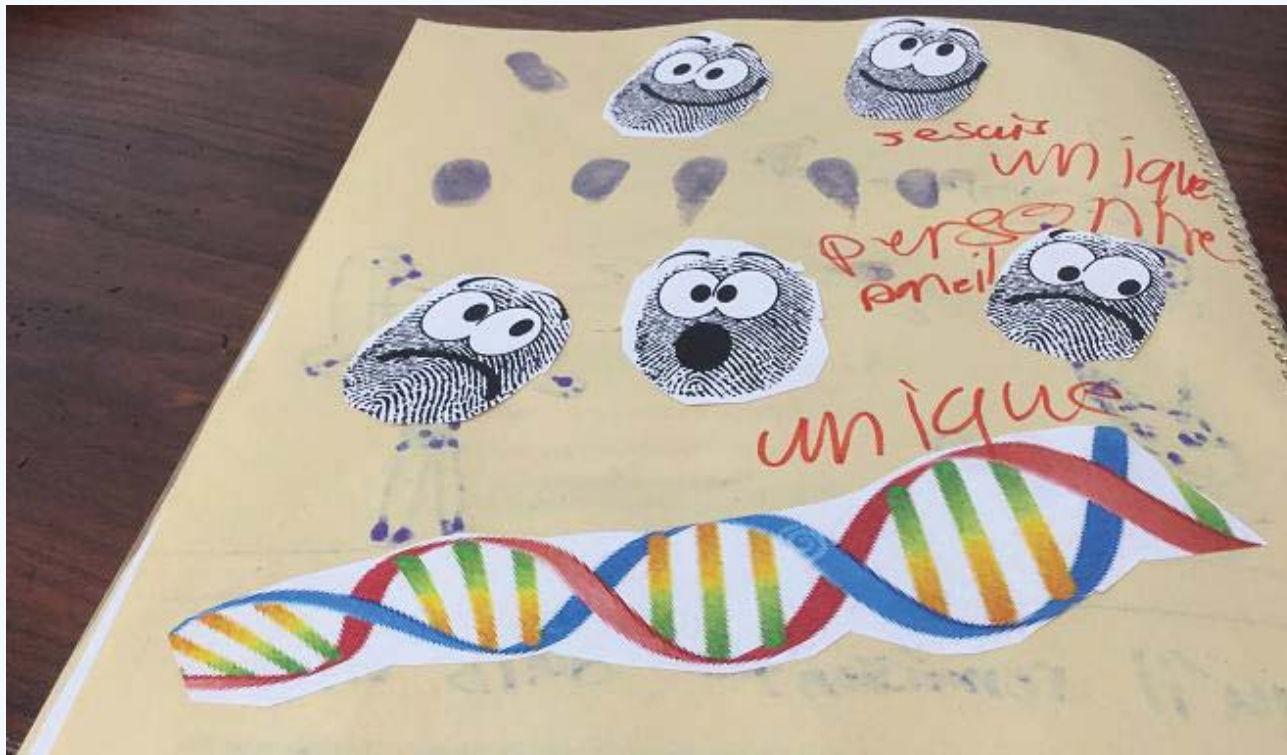
## Une chose est certaine

- *Il n'arrêtera pas d'aimer cette personne*
- *Il ne l'oubliera jamais*
- *Elle continuera à vivre dans sa mémoire et dans son cœur*



## 4. Pareil pas pareil ?

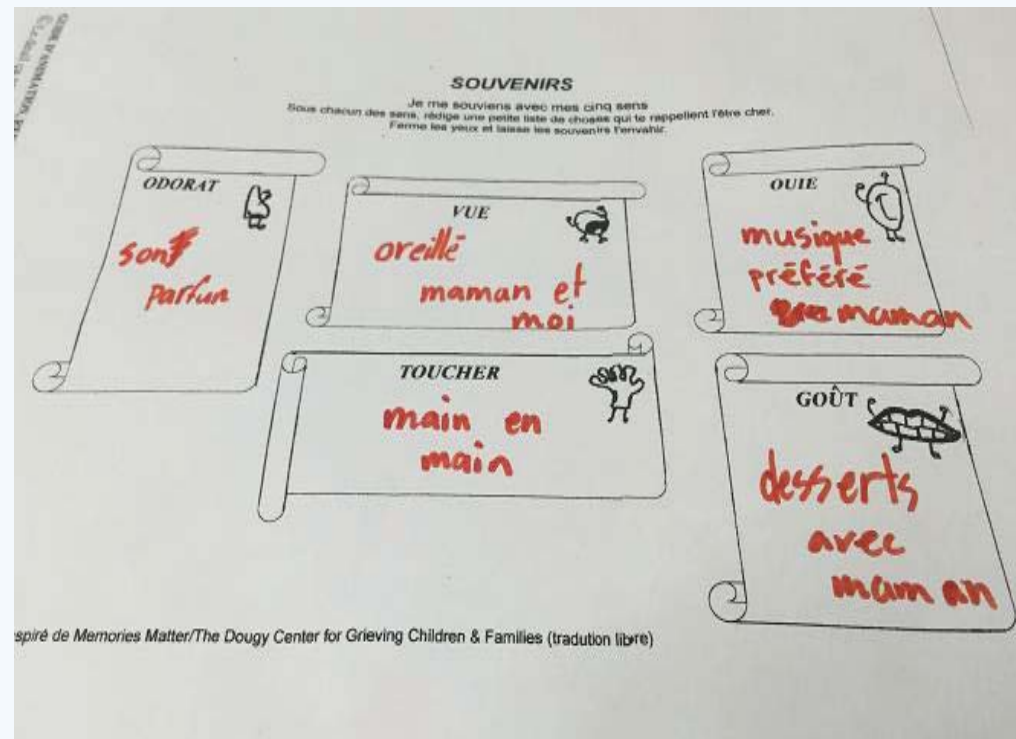
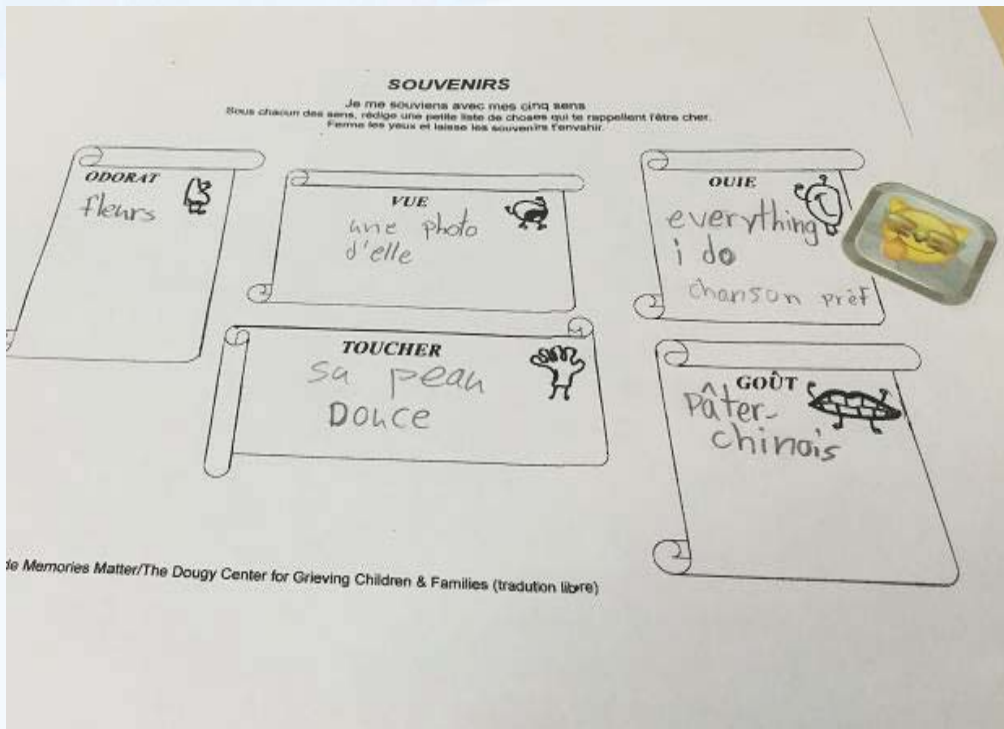
« Ils sont innombrables ceux qui me ressemblent, et moi, cependant, je demeure unique »  
Vasyl Symonenko



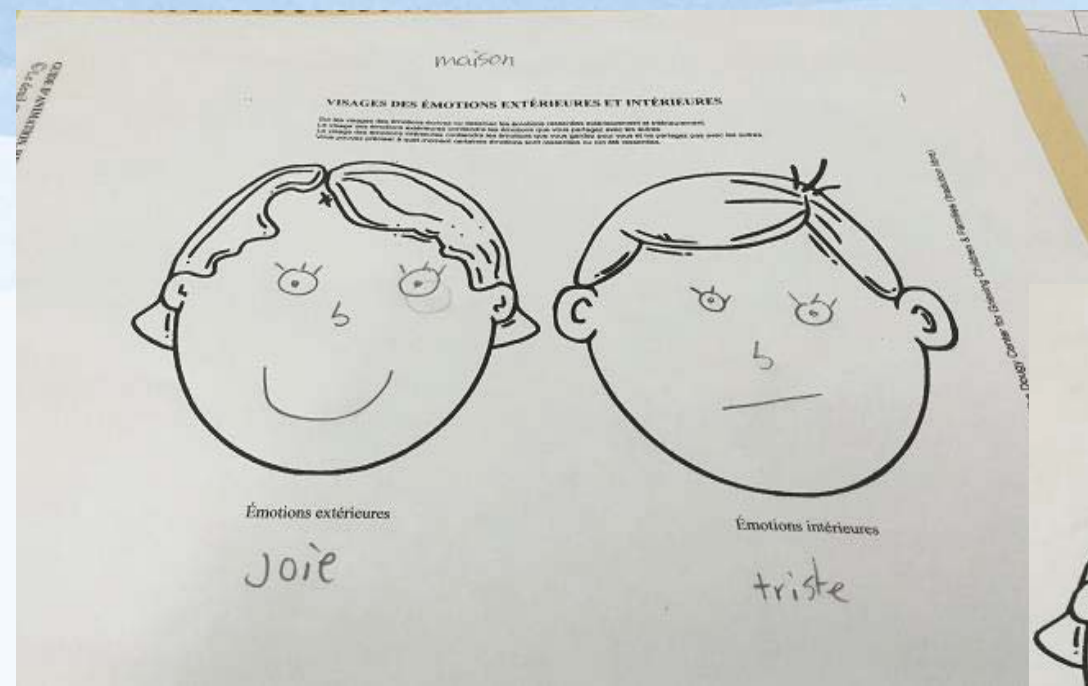
Ton ADN

Tes empreintes

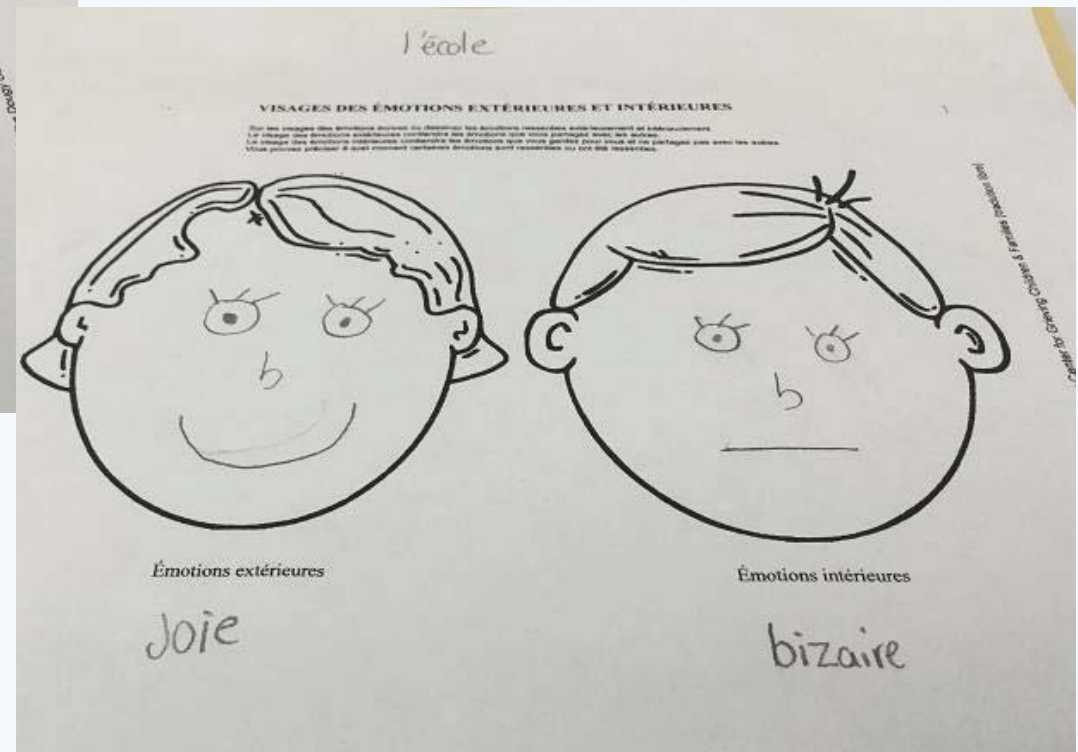
# Je me souviens avec mes 5 sens







À la maison



À l'extérieur



## 5. Les émotions déguisées

« Les larmes sont des mots qui ont besoin de couler. Sans elles, aucune tristesse n'a de fin. »  
Paulo Coelho

### Le corps des émotions



Tristesse – peur- colère – joie

- Les reconnaître
- Les accueillir
- Les ressentir
- Les traverser

# La tristesse

« Tout me manque de  
ma maman, même ses  
colères... »

Le corps des émotions :

Elle se loge où dans ton corps ?



# Apaiser un gros chagrin

*Lettre à la personne décédée*

écrire c'est  
peindre des  
mots...

Ben 09

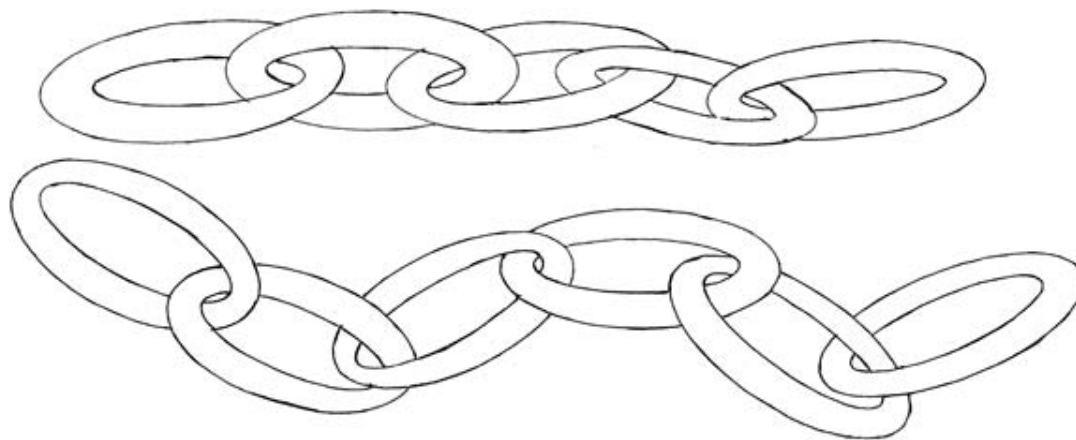
# La chaîne de soutien

## Une chaîne de soutien et de réconfort

Colle la chaîne de soutien dans ton Journal. Sur chaque maillon de la chaîne, inscris le nom d'une personne, d'un animal ou une activité qui te fait du bien et te fait te sentir mieux quand tu es triste.

Tu sens que tu es triste et a besoin d'assistance? Qu'est-ce qui te réconforterait? Regarde ta chaîne de soutien.

Quel type de soutien as-tu besoin? Qui peut t'aider?



Inspiré de Memories Matter/The Dougy Center for Grieving Children & Families (traduction libre)



## 6. À la chasse de mes peurs

« Où serait le mérite, si les héros n'avaient jamais peur? »

Alphonse Daudet



De quelle couleur est ta force intérieure?



Elle se loge où dans ton corps



## 7. Au feu... je suis en colère

« Quand la colère envahit la poitrine, il faut tenir sa langue. »

Sappho

Trucs pour résoudre un problème

➤ Crier ne marche jamais

L'oreiller de la colère et de la douceur

Elle se loge où dans ton corps ?



## 8. Se préparer aux attaques de deuil

Comment se porte ton cœur aujourd'hui



Trucs pour m'aider quand les souvenirs douloureux m'envahissent

- Parle à un adulte de confiance
- Imagine un endroit joyeux
- Pense à un bon souvenir pour chasser le mauvais
- Fais une activité qui te plait
- Dessine ce mauvais souvenir et détruis-le
- Dis **STOP** quand un souvenir douloureux arrive dans ta tête

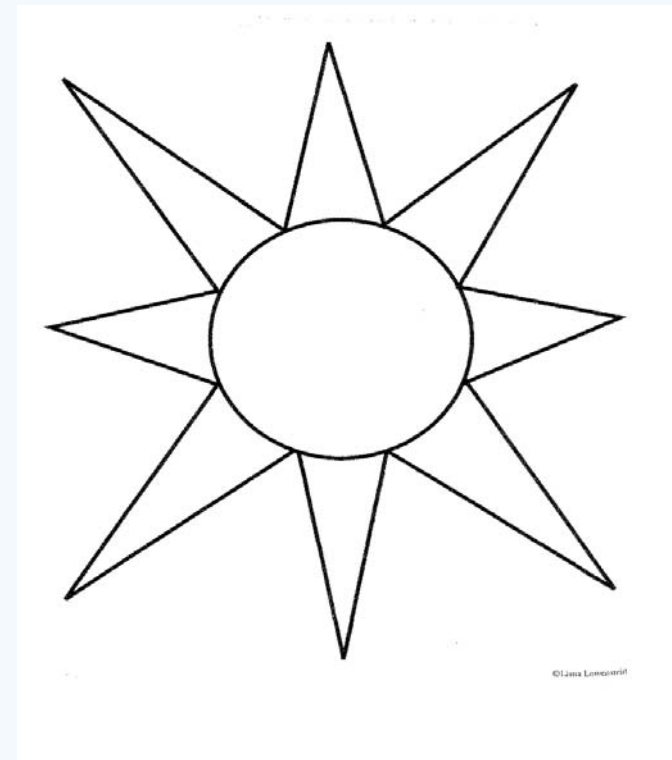


## 9. Du soleil en héritage

« Partager son savoir, c'est une manière d'atteindre l'immortalité »

Dalāi Lama

- *Les premières fois depuis...*
- *Les gestes du souvenir*
  - *Allumer une bougie*
  - *Mettre une photo de la personne*
  - *Cuisiner son mets préféré*
  - *Dire un mot ou une prière pour lui*
  - *Lui écrire une lettre*
  - *Planter un arbre ou des fleurs*
  - *Écouter sa chanson préférée*
  - *Faire une visite au cimetière, au columbarium, etc.*
- *Des cadeaux pour la vie*
- *RIP*



# 10. Souvenons-nous

« Ce pays inconnu d'où nul voyageur ne revient. »

Shakespeare

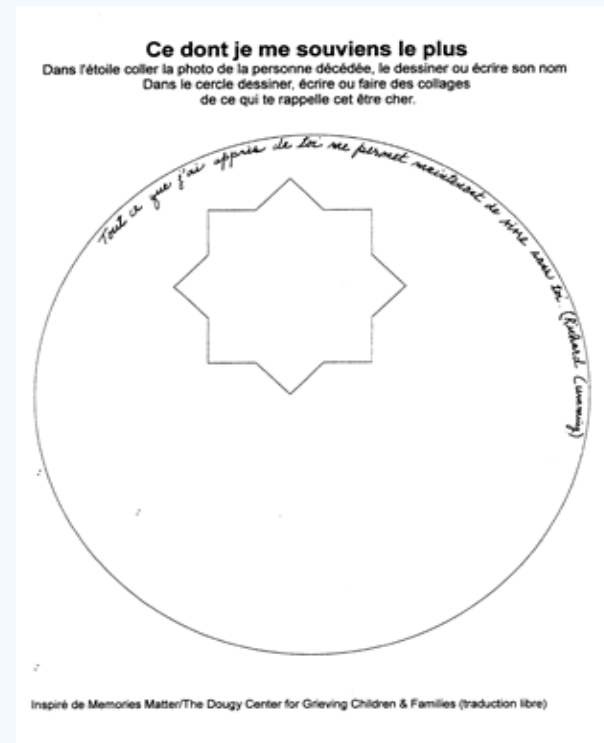
## Cérémonie en famille – souvenirs heureux

- Envolée de papillons  
Envolée de ballons

## Nous préparons les enfants à leur dernière rencontre

- Évaluation des parents

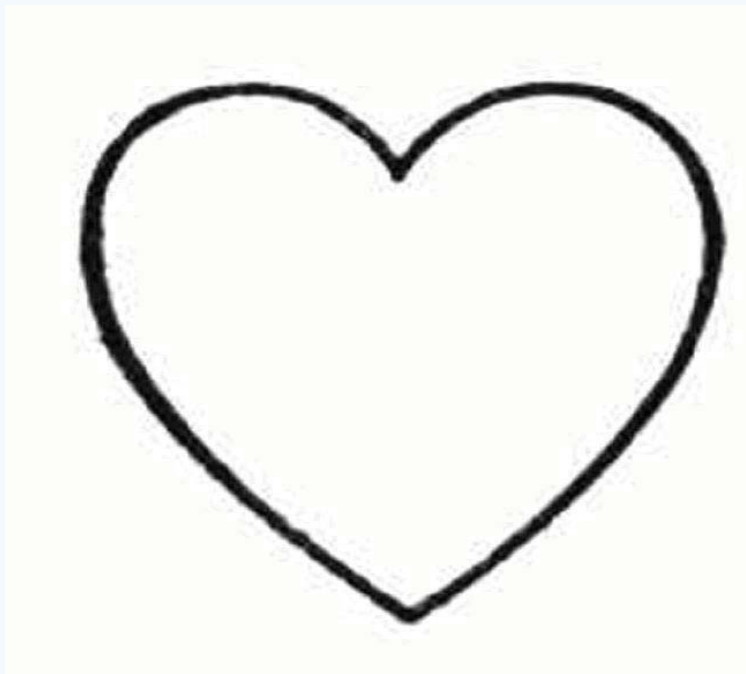
## Partage d'un gâteau



## 11. Au revoir et bonne route

« Si tu essaies toujours d'être normal, tu ne sauras jamais à quel point tu pourrais être exceptionnel ».

*Les beaux proverbes*

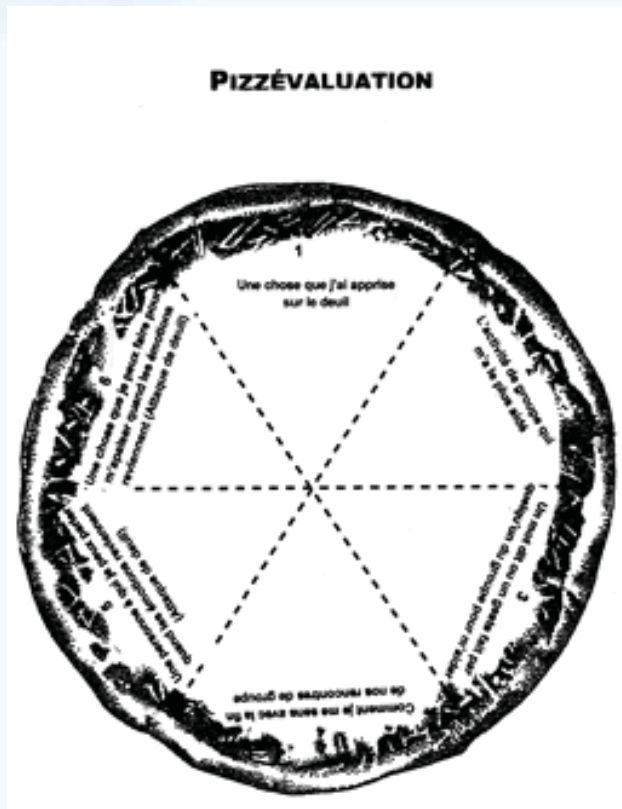


**Reconnaitre la joie**  
(photo de groupe)

À quoi ressemblera ton cœur dans  
10 ans ?



# Au revoir et bonne route



## Évaluation des enfants

- *L'activité de groupe qui m'a le plus aidée*
- *Un mot ou un geste fait par quelqu'un du groupe pour m'aider*
- *Une personne à qui je peux parler quand les émotions reviennent (attaque de deuil)*
- *Une chose que je peux faire pour m'apaiser quand les émotions reviennent (attaque de deuil)*
- *Comment je me sens à la fin des rencontres de groupe :*
  - ✓ *Tristes*
  - ✓ *Rassurés*
  - ✓ *Je peux montrer mon journal*

# Une chose que j'ai apprise sur le deuil

« J'ai compris que je n'étais pas le seul qui avait perdu un parent »

« J'ai appris à arrêter d'avoir peur la nuit »

« Que ma peine peut diminuer »

De nous rappeler de ma sœur

De me rappeler de la personne morte avec des émotions joyeuses

« Que ça se répare »

## *Souper d'au revoir*



## 12. Jasons autour de la table

« Tout ce que j'ai appris de toi me permet maintenant de vivre sans toi. » *Richard Cummings*

*Après 2 à 3 mois*

*Enfants et parents*

*Retour vers le futur*

- *Jeux questionnaire*

*Retour sur les émotions*

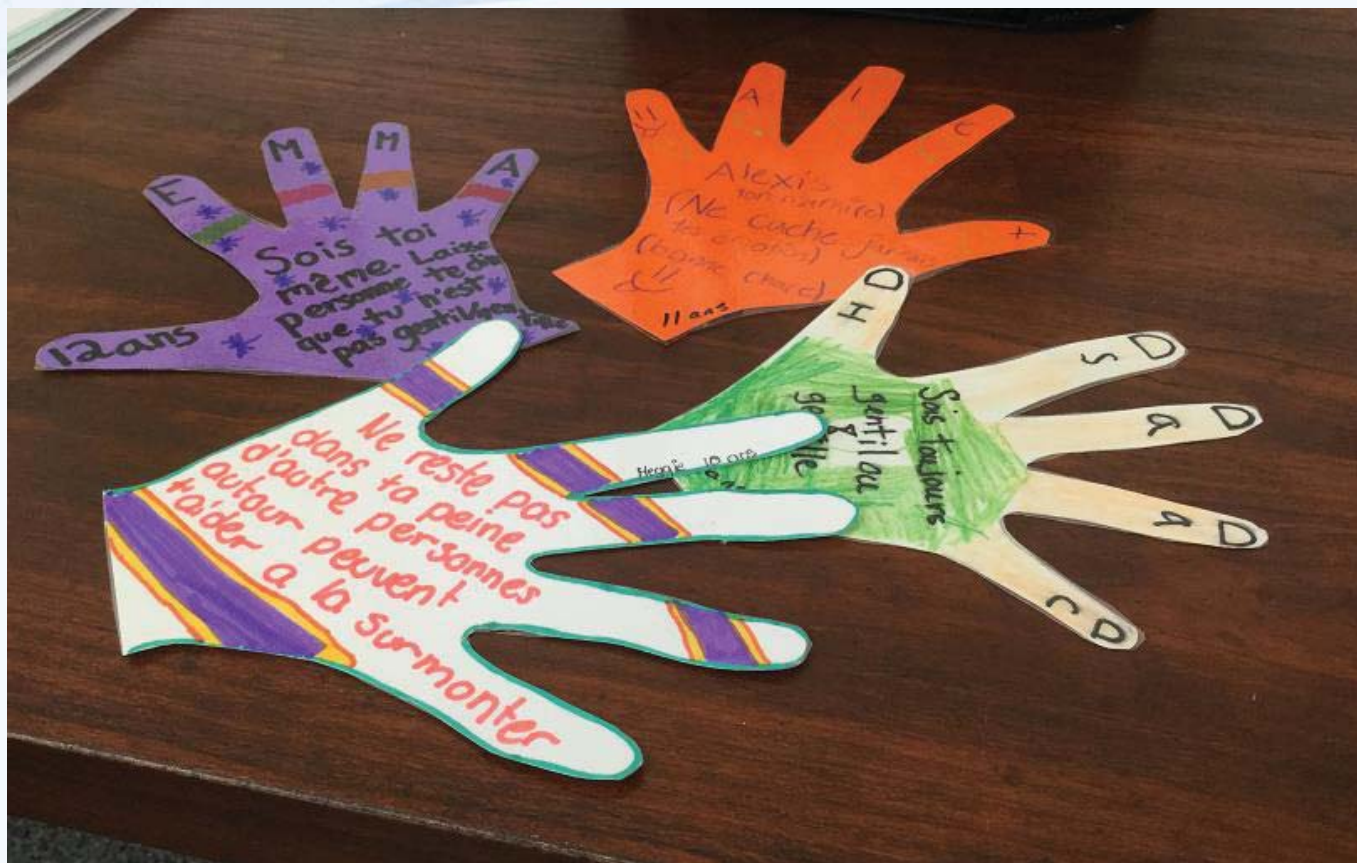
- *Activité sur la joie*
- *Activité « La vie est belle »*



Inspiré de Memories Matter/The Dougy Center for Grieving Children & Families (traduction libre)



## Donner un coup de main





# Autres ressources

## Deuil Jeunesse

- Site internet [www.deuil-jeunesse.com](http://www.deuil-jeunesse.com)
- Adresse courriel : [Deuil.jeunesse@yahoo.ca](mailto:Deuil.jeunesse@yahoo.ca)
- Urgence : 418-670-9772



## Anglophones

- [Griefnet.org](http://Griefnet.org)
- *Good grief blog – pour adolescents*
- [Rememberme4ever.co.uk](http://Rememberme4ever.co.uk)



*« Adieu, dit le renard. Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux... »*

## *Une démarche préventive*

*Accompagnés et reconnus dans leur chagrin, ces enfants ont de fortes chances de parvenir à l'âge adulte libérés des séquelles d'un deuil réprimé ou mal vécu*

# Évaluation



## Références

- **BROUILLETTE, Michelle, TARDIF, Ginette**, Programme de soutien pour enfants endeuillés « Le deuil ça se répare », (2016).
- **HANUS, Michel ; SOURKES, Barbara M.**, Les enfants en deuil : portraits du chagrin, Collection Face à la mort. Paris, Editions Frison-Roche.
- **The Dougy Center for Grieving Children**, What about the kids? Understanding their needs in funeral planning & services, (1999)
- **MASSON, Josée**, Mort mais pas dans mon cœur, (2010), Éd. Logique.
- **Mc Hugh, Justine**, Mémoire : L'influence d'un deuil pendant l'enfance sur les choix de vie des adultes qui l'ont vécu.