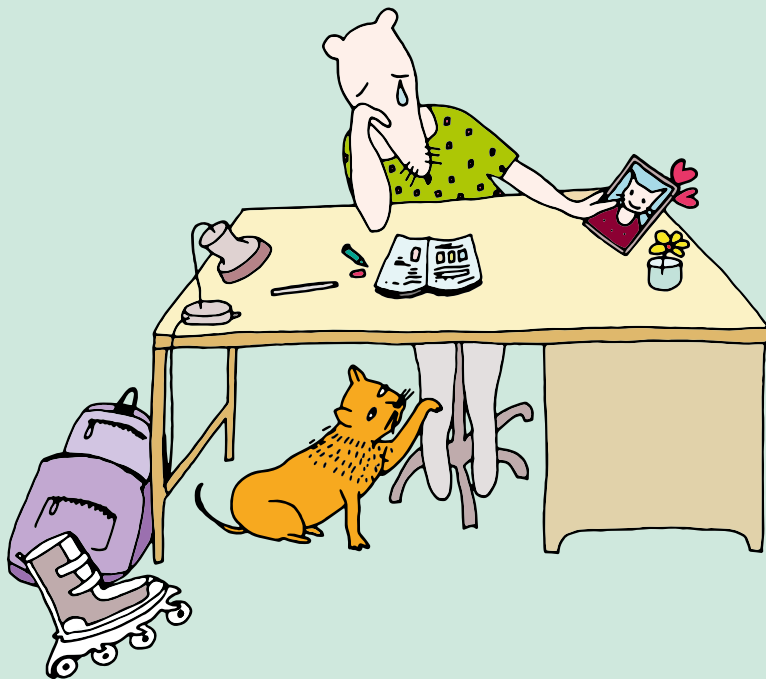


L'ENFANT EN DEUIL

Conseils aux parents et à l'entourage



As'trame vous soutient lorsqu'un deuil,
un divorce ou une maladie bouleverse votre vie.

Pour aller plus loin dans la réflexion, nous vous recommandons :

ACCOMPAGNER L'ENFANT EN DEUIL – GUIDE PRATIQUE

Ecrit par les intervenantes de la fondation As'trame
sous la direction de Marie-Dominique Genoud-Champeaux.
160 pages, CHF 24.-, Editions Favre

Disponible en librairie ou sur notre site: www.astrame.ch/documentation/deuil

A l'aide d'explications théoriques et d'exemples tirés de la pratique, ce livre propose un éclairage ciblé sur différentes facettes du processus de deuil de l'enfant. Des pistes de réflexion et d'action sont suggérées par âges, allant de la prime enfance à l'adolescence. Des conseils utiles sont également proposés aux adultes et à la famille dans son ensemble.

L'ENFANT EN DEUIL

INTRODUCTION

Cette brochure est le fruit de l'expérience acquise dans l'accompagnement des familles confrontées à un deuil. Elle s'adresse autant aux parents qu'aux professionnels entourant un enfant suite au décès d'un proche. Elle vise à les sensibiliser aux difficultés que l'enfant peut rencontrer et leur permettre de mieux comprendre ses ressentis et ses réactions.

Etre confronté au décès d'un proche durant son enfance représente un choc et un bouleversement profonds. La plupart des enfants ont les ressources pour intégrer un deuil mais, pour qu'ils puissent les mobiliser, il est souhaitable que leur entourage puisse les accompagner dans ce qu'ils vivent et ressentent.

Ce petit livret a pour objectif d'apporter quelques pistes de réflexion afin de mieux prendre en compte les besoins de l'enfant lors d'un deuil et de prévenir les répercussions négatives à plus long terme.

Nous avons identifié six points particulièrement importants suite au décès d'un proche, illustrés en image et complétés par quelques conseils à l'intention des adultes.

En tant que professionnels, nous sommes à disposition pour vous accompagner et vous conseiller durant cette phase délicate. N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil ou un rendez-vous.

L'équipe As'trame

L'ANNONCE DU DÉCÈS

Annoncer la mort d'un proche, de surcroît à un enfant, est un moment douloureux. C'est pourtant une étape essentielle : il est nécessaire d'informer l'enfant au même titre que l'ensemble des membres de la famille.

L'enfant, quel que soit son âge, a besoin qu'on lui dise la vérité à l'aide de mots simples, concrets et adaptés à son niveau de compréhension. Ne lui mentez pas, même pour le protéger.

COMMENT L'AIDER ?

- Informer l'enfant rapidement du décès. Ne pas attendre pour le lui annoncer, afin d'éviter qu'il ne l'apprenne par quelqu'un d'autre.
- L'annonce du décès devrait idéalement être faite par le/les parent/s ou un adulte de confiance ; en cas de besoin, le parent peut se faire aider pour faire cette annonce.
- Annoncer le décès dans un lieu où l'enfant se sent en sécurité et où il a ses repères, de préférence à la maison, ainsi il pourra se réfugier dans sa chambre s'il en ressent le besoin.
- Utiliser un vocabulaire simple en privilégiant les termes justes. N'ayez pas peur de parler de « mort » pour désigner la personne décédée.
- Éviter les métaphores telles que grand-maman est « partie », car l'enfant comprend tout ce qu'on lui dit au premier degré et pourrait s'attendre à ce que la personne revienne.
- Donner une information juste, ni trop détaillée ni trop floue : s'il lui manque des informations, l'enfant essaiera de trouver tout seul des réponses et pourrait alors se faire des représentations erronées.
- Laisser venir les questions de l'enfant, elles vous guideront dans ce qu'il a besoin de comprendre.



*A l'annonce d'un décès, c'est tout le monde de l'enfant
qui est bouleversé...*

*L'informer clairement et répondre à ses questions, c'est l'aider
à entrer dans un processus de deuil sain.*

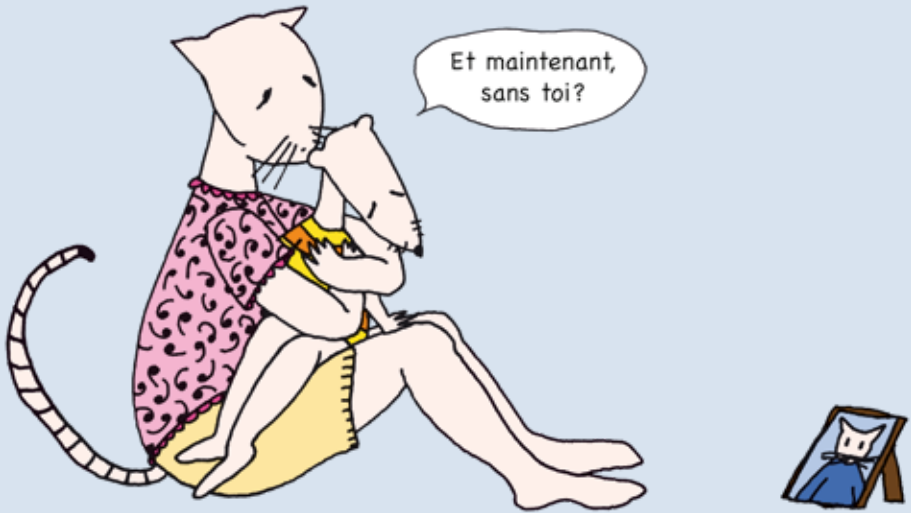
LES REPÈRES

La perte d'un être aimé, un parent, un frère ou une sœur, un grand-parent, mais aussi un proche, un camarade ou un enseignant, est un événement douloureux qui ébranle les repères de l'enfant. Plus il est jeune, plus cela peut le déstabiliser ; il est donc important de le rassurer quant aux repères qui resteront stables et constants.

Pour certains enfants, plus particulièrement les tout-petits, les moments de séparation peuvent générer plus d'anxiété qu'auparavant.

COMMENT L'AIDER ?

- Rassurer l'enfant en indiquant les adultes et les enfants qui restent à ses côtés.
- Le rendre attentif à ce qui ne change pas : domicile, école, mode de garde, etc.
- Maintenir, dans la mesure du possible, les repères quotidiens qui constituent son rythme de vie : repas, sommeil, etc.
- L'aider à retrouver ses repères propres, comme retourner à l'école, reprendre ses activités extra-scolaires, etc.
- Le rassurer si les moments de séparation génèrent de l'anxiété, en lui expliquant l'organisation de la journée et le moment des retrouvailles. Pour les tout-petits, cela peut se faire à l'aide de dessins.
- La routine et les rituels ont un effet stabilisateur sur les enfants, même s'il peut être difficile de reprendre les gestes quotidiens qui ravivent cruellement la douleur de l'absence de l'être aimé.
- Accepter que l'enfant, tout comme l'adulte, a besoin de temps.



Avec le décès d'un proche, l'enfant voit son univers changer...

*Il est important d'être attentif aux repères
qui l'aident à s'orienter.*

LES RITES FUNÉRAIRES

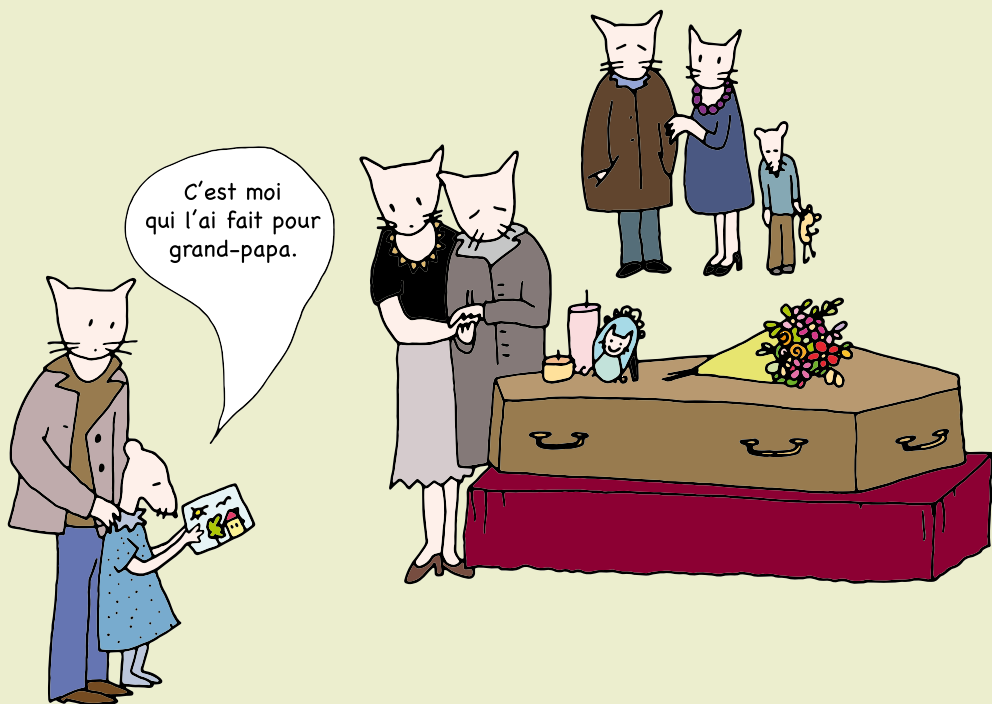
Vivre les moments-clés du deuil en famille, entouré de ses proches, est primordial pour l'enfant. Parfois on croit bien faire en le tenant à l'écart dans le but de le protéger, mais cela tend plutôt à l'isoler.

Les rites funéraires - tels que la cérémonie laïque ou religieuse, l'enterrement ou la crémation - font partie du processus de deuil. En tant que proche du défunt, l'enfant y a sa place. C'est à l'adulte de lui proposer d'y participer et d'y avoir un rôle actif, s'il le souhaite. Par exemple : distribuer des fleurs à l'entrée du cimetière, tenir une bougie, s'exprimer en public, etc.

L'enfant devrait aussi avoir la possibilité de voir le corps de la personne morte, cela lui permettra de réaliser concrètement ce que « être mort » signifie. Il est important cependant qu'il soit accompagné par des adultes et que ceux-ci soient en mesure d'accueillir ses émotions et ses questions.

COMMENT L'AIDER ?

- Proposer à l'enfant d'aller voir le corps de la personne décédée, sans le forcer cependant. Le préparer et l'encadrer dans ce moment important, en se faisant accompagner si nécessaire.
- Expliquer à l'enfant ce qui se passe avec le corps de la personne morte, l'organisation de la cérémonie et le déroulement des funérailles.
- Inclure l'enfant dans les préparatifs des funérailles, lui proposer de préparer quelque chose pour le défunt comme un bricolage, un dessin ou une lettre.
- Permettre à l'enfant d'être actif durant la cérémonie et lui proposer de faire quelque chose pour son proche décédé : déposer des fleurs, allumer des bougies, etc.



Les rituels funéraires sont un moment important du deuil.

Il est essentiel que l'enfant puisse y participer avec sa famille.

LES ÉMOTIONS

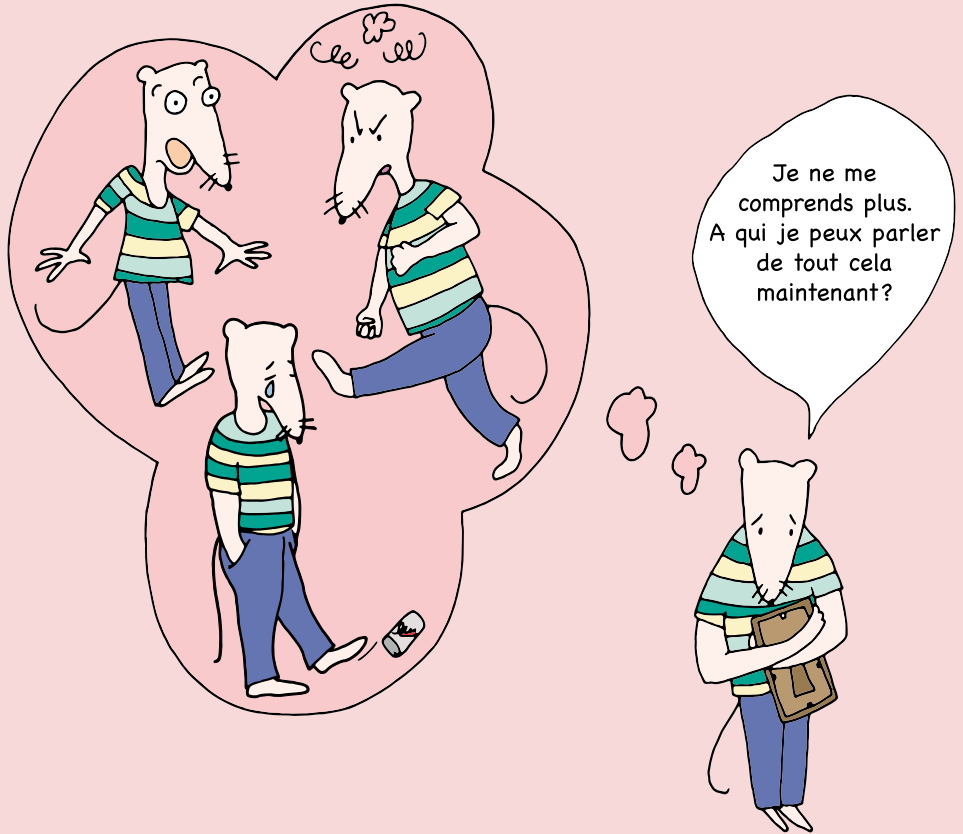
Lors de la mort d'un être aimé l'enfant, tout comme l'adulte, se retrouve au cœur d'un bouleversement émotionnel important : tristesse, peur, colère et culpabilité se mêlent dans sa tête, sans qu'il puisse forcément les comprendre ni les contrôler.

Ces émotions sont normales et nécessaires. Elles permettent à l'enfant d'avancer dans son processus de deuil, mais elles peuvent par moment le submerger. En y étant attentif, son entourage peut l'aider à les apprivoiser.

La surcharge émotionnelle ressentie est souvent inexprimable verbalement et ceci d'autant plus si l'enfant est jeune. Elle va alors passer par d'autres manifestations, très diverses, qui semblent parfois incohérentes pour l'adulte.

COMMENT L'AIDER ?

- Valider et accepter la diversité des émotions que l'enfant peut ressentir.
- Lui laisser un espace pour exprimer ses émotions et favoriser différents modes d'expressions (parole, musique, dessin, sport).
- Ne pas chercher à se mettre à la place de l'enfant et éviter les phrases du type « je sais ce que tu ressens ».
- Privilégier l'expression de ses propres sentiments : si les adultes qui l'entourent s'autorisent à mettre des mots sur ce qu'ils vivent, l'enfant sera davantage en confiance pour s'exprimer lui aussi.
- Si l'on constate que l'enfant s'installe de manière fréquente et intense dans un type de réaction émotionnelle, cela vaut la peine de chercher une aide professionnelle.



Lors d'un deuil, l'enfant est assailli d'émotions souvent contradictoires.

*Lui donner la possibilité de les reconnaître et les exprimer,
c'est l'aider à comprendre ce qu'il vit.*

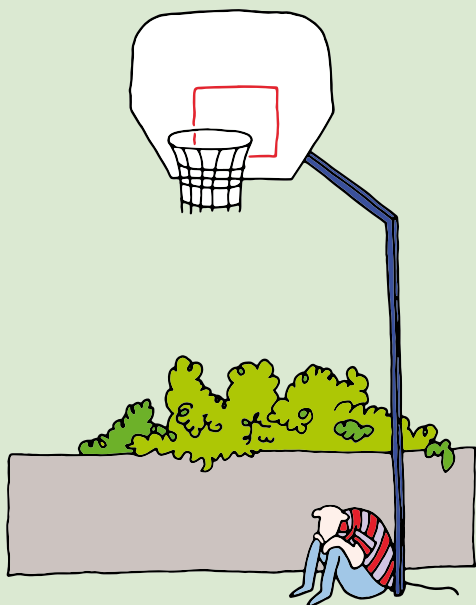
LES RÉACTIONS ET COMPORTEMENTS

Suite à la perte d'un proche, les réactions peuvent être complètement différentes d'un enfant à l'autre. Certains vont marquer fortement leur deuil: par exemple, exprimer de la tristesse, être dans un repli marqué ou alors dans une agitation qui peut aller jusqu'à la provocation.

D'autres enfants vont poursuivre leurs activités sans modifier leurs habitudes (continuer de jouer, de rire), ce qui ne signifie en aucune mesure qu'ils ne sont pas touchés. Parfois les enfants préfèrent garder leurs difficultés pour eux, par peur de surcharger leurs proches.

COMMENT L'AIDER ?

- Être attentif aux changements de comportements intervenus depuis le décès: problèmes de sommeil, changements au niveau de l'alimentation, douleurs physiques inexpliquées, agressivité, repli sur soi, désinvestissement ou au contraire surinvestissement scolaire.
- Porter également de l'attention à un enfant qui ne montre pas de signes particuliers.
- Montrer à l'enfant qu'il peut exprimer ses questions et ressentis de différentes manières.
- Il est normal qu'un enfant soit perturbé suite au décès d'une personne chère. Cependant, si ses réactions perdurent dans le temps ou qu'elles sont intenses et fréquentes, il faut alors chercher de l'aide auprès d'un professionnel.



Chaque enfant a sa manière propre de vivre et d'exprimer le deuil.

Il est important de rester attentif et disponible.

LES SOUVENIRS ET RITUELS

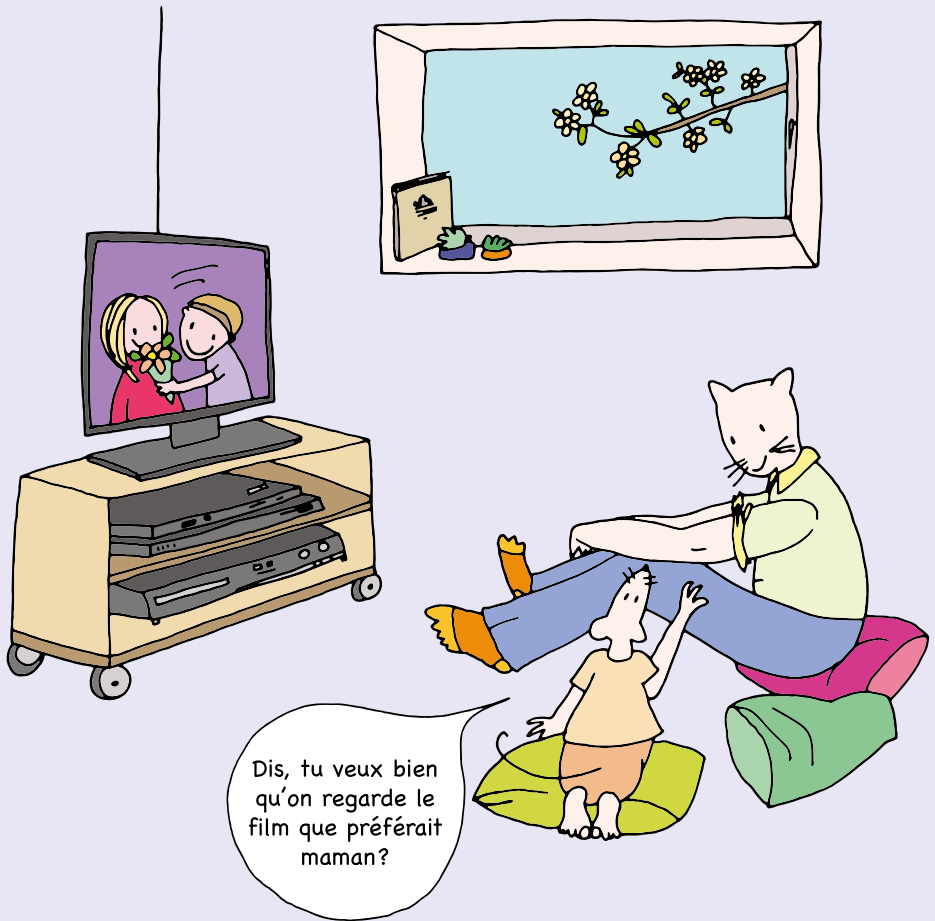
Garder le souvenir d'une personne décédée est essentiel et signifie qu'on ne l'oublie pas. Par exemple: prendre des moments pour parler et se rappeler ce qu'on a vécu avec cette personne, regarder ensemble des photos, partager un plat que la famille avait l'habitude de manger tous ensemble. Il peut aussi y avoir des jours spéciaux où l'on se rassemble pour se souvenir de la personne décédée et parler d'elle.

Il est nécessaire pour l'enfant que le défunt, surtout s'il s'agit de l'un de ses parents, continue à être reconnu pour lui-même et pour ce qu'il a apporté, mais sans être idéalisé. On peut aussi se souvenir des défauts d'une personne aimée.

Il est important dans un second temps que la famille se donne le droit d'aller de l'avant sous une nouvelle forme et dans un nouvel équilibre, qui petit à petit intégrera la perte.

COMMENT L'AIDER ?

- Aménager quelques moments de rituels très simples, comme allumer une bougie autour de laquelle se rassembler en famille.
- Marquer les événements de la première année: Noël, l'anniversaire du défunt, l'anniversaire de l'enfant.
- Se souvenir de ce que la personne disparue aimait, de ce qu'elle a apporté et de ce qu'on aimait faire ensemble.
- Faire un album avec ses photos
- Trouver aussi des occasions pour célébrer la vie, les réussites de chacun des membres de la famille, reconnaître le chemin parcouru et se féliciter !



L'enfant a besoin de vivre dans le présent, tout en gardant des souvenirs de la personne décédée.

Il est précieux de pouvoir partager des souvenirs en famille.

LES ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS

As'trame propose différentes formes de soutien aux familles concernées par une situation de deuil.

- Pour les enfants et les adolescents: suivis en groupe, en individuel, en fratrie ou en famille.
- Pour les parents: entretiens conseils, suivis en individuel, en groupe ou en famille.

Notre accompagnement peut s'adapter selon votre situation et vos besoins, n'hésitez pas à prendre contact pour un conseil ou un rendez-vous!

AS'TRAME VAUD

Place de la Riponne 1
1005 Lausanne
Tél. 021 648 56 56
info@astrame.ch

AS'TRAME GENÈVE

Rue du Léopard 3
1227 Carouge
Tél. 022 340 17 37
geneve@astrame.ch

AS'TRAME VALAIS

Chemin des Collines 2b
1950 Sion
Tél. 027 552 20 25
valais@astrame.ch

AS'TRAME ARC Neuchâtel

Rue du Château 21
2000 Neuchâtel
Berne • Jura
Chemin du Pavillon 16
2502 Bienne
Tél. 032 552 70 60
arc@astrame.ch

Office familial Fribourg AS'TRAME FRIBOURG

Avenue de la Gare 14
1700 Fribourg
Tél. 026 322 10 14
astramefribourg@officefamilial.ch



FORMATIONS

As'trame forme et sensibilise également les professionnels du domaine de la santé, du social et de l'éducation sur la thématique du deuil pour les enfants et les adultes.

Pour plus d'informations: www.astrame.ch/formation