

Le deuil chez les enfants

Tiré de *L'espoir et la guérison après un suicide*

Les enfants ne montrent pas leurs émotions de la même façon que les adultes. Vous pouvez percevoir ces émotions dans leurs comportements et dans leurs jeux. Ils peuvent préférer parler de leurs sentiments avec d'autres enfants plutôt qu'avec des adultes.

Parfois les enfants semblent ne pas être touchés par le décès. Ils peuvent pleurer pendant un certain temps, puis retourner jouer et se remettre à rire : leurs paroles et leurs comportements ne reflètent pas toujours ce qu'ils ressentent. Les adultes interprètent souvent à tort ce comportement comme une incapacité à pleurer la personne décédée. En fait, c'est un mécanisme qui permet aux enfants de vivre leur deuil de façon gérable.

Il n'est pas rare pour les enfants de pleurer la perte d'un être cher un peu plus tard dans la vie. Ils peuvent ressentir de nouvelles émotions et réagir de façon différente au décès, même des années après le suicide. À mesure qu'ils acquièrent de la maturité, ils poseront souvent des questions différentes pour essayer de comprendre ce qui s'est passé. Ils peuvent aussi vivre de nouveau un deuil lors des moments importants de leur vie, par exemple lorsqu'ils terminent leurs études, obtiennent leur premier emploi, se marient ou célèbrent la naissance de leur premier enfant.

Les enfants doivent composer avec le deuil. Soyez là pour parler avec eux du décès, ou encore proposez-leur de parler à quelqu'un en qui vous avez tous les deux confiance.

Les signes de deuil chez les enfants

Tout comme les adultes, les enfants expriment leur deuil de différentes façons. Voici les signes qui peuvent indiquer qu'un enfant est en deuil :

- il vous pose des questions, par exemple sur les raisons du décès et quand la personne reviendra;
- il a un comportement régressif, par exemple il suce son pouce;
- il a peur d'être séparé d'un parent survivant ou d'autres personnes importantes dans sa vie;
- il se cramponne à vous;
- il est en colère et a des crises ou encore ne vous écoute pas;

Cette fiche d'information est adaptée de *L'espoir et la guérison après un suicide : Guide pratique pour les personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide en Ontario*. Téléchargez le guide entier : www.camh.ca/fr/lespoiretlaguerison.

Si vous avez des pensées suicidaires, demandez l'aide dont vous avez besoin. Pour voir les soutiens offerts, visitez le www.camh.ca/fr/trouvezdelaide. Si vous pensez que votre vie n'est pas en danger immédiat, communiquez quand même avec votre médecin de famille ou votre équipe de soins. Si vous avez besoin de soins d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

- il manifeste des problèmes physiques, comme une perte d'appétit, des cauchemars ou de la difficulté à dormir;
- il est angoissé à propos de l'école : cela peut se manifester par de l'irritabilité, le repli sur soi ou la difficulté à se concentrer, qui peuvent être interprétés comme un problème de comportement.

Étapes de développement et perceptions du décès

L'âge de l'enfant au moment du décès influencera la façon dont il y réagit.

Quatre ans et moins

À cet âge, les enfants ne comprennent pas toujours la différence entre la vie et la mort. Les enfants qui ont quatre ans ou moins :

- pensent souvent en termes concrets;
- peuvent associer la mort avec le sommeil;
- n'envisagent pas nécessairement la mort comme finale;
- pratiquent la pensée magique : par exemple, ils n'ont pas le sens de la permanence et croient que la personne décédée peut revenir ou encore qu'ils peuvent lui rendre visite.

Entre cinq et huit ans

Les enfants de cet âge apprennent à envisager la mort comme l'état final de tout être vivant, y compris d'eux-mêmes. Ils peuvent :

- poser beaucoup de questions;
- être curieux sur les phénomènes corporels;
- s'adonner à la pensée magique : cela peut se manifester par un processus mental qui leur fait croire qu'ils sont la cause du décès ou craindre que la mort soit contagieuse.

Entre neuf et 11 ans

Durant la préadolescence, les enfants :

- se rendent compte que la mort peut arriver à n'importe qui, jeune ou vieux;
- peuvent continuer à croire qu'ils sont invincibles;
- comprennent qu'une personne peut continuer à « vivre » dans les souvenirs des autres.

Comment aider les jeunes à composer avec le deuil

La gravité d'une telle perte chez les jeunes entraîne également la perte de l'innocence de l'enfance. Les jeunes voient leur monde voler en éclats. Leur vie autrefois prévisible est devenue incertaine et angoissante. Pourtant, les enfants et les adolescents en deuil sont étonnamment résilients et, avec le soutien des gens qui leur sont chers, peuvent assumer leur chagrin et commencer à guérir. Peu importe la façon dont ils vivent le deuil, les enfants et les adolescents ont besoin de ce soutien.

Les manifestations d'amour et le soutien continu sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez faire à un enfant ou à un adolescent en deuil. Si vous vivez aussi un deuil, assurez-vous d'avoir vos propres réseaux de soutien tout en soutenant vos enfants.

Il y a plusieurs façons dont vous pouvez aider les jeunes à composer avec le décès et avec leur deuil. Voici quelques suggestions.

Parler du décès

- Soyez « présent » et attentif à ce qu'ils disent, mais tout aussi à ce qu'ils ne disent pas.
- Ne forcez pas un jeune à parler du décès. Attendez qu'il soit prêt.
- Créez un environnement sécuritaire et bienveillant où les jeunes se sentent à l'aise de vous poser des questions.
- Répondez à leurs questions. Si les jeunes n'obtiennent pas de réponses à leurs questions, ils imaginent des scénarios qui sont souvent bien pires.
- Répondez seulement aux questions que les jeunes vous posent. Ne donnez pas plus d'information qu'il n'en faut.
- Décrivez avec exactitude ce qui s'est produit en utilisant des concepts et des mots que les jeunes peuvent comprendre. Par exemple, ne dites pas « Tantine dort »; vous pourriez plutôt dire « Tantine était malade et a décidé d'arrêter la machine de son corps ».
- Encouragez les enfants et les adolescents à exprimer leurs pensées, leurs émotions et leurs craintes. Aidez-les à mettre des mots sur ces émotions.
- Faites comprendre aux jeunes qu'il n'y a rien de mal à se sentir heureux ou encore tristes. Le fait de se sentir heureux (ou de se sentir mieux) ne signifie pas qu'ils n'éprouvent pas de tristesse à propos du décès ou qu'ils ont oublié la personne forgotten the person.

Garder les routines

- Assurez-vous de garder la continuité des activités et des routines pour les enfants et les jeunes.
- Faites-les participer à des activités qui peuvent les tenir occupés sans trop penser à ce qui s'est passé ou encore à célébrer la vie de la personne, par exemple : dessiner, jouer avec de la pâte à modeler, écrire, s'amuser avec des jouets, créer un album-souvenir de photos ou une boîte contenant des objets préférés de la personne, encadrer une photo de la personne, planter un arbre ou préparer un jardin en son honneur, allumer une chandelle commémorative ou visiter le cimetière.

Information supplémentaire

Cette série de fiches d'information comprend :

- Le deuil chez les enfants
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-when_children_grieve-FR.pdf
- Le deuil chez les adolescents
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-When_teens_grieve-FR.pdf
- La perte d'un proche à la suite d'un suicide
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Someone_close-FR.pdf
- Vivre un deuil
www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Working_through_grief-FR.pdf

Où puis-je obtenir de l'aide en cas de détresse?

- Ressources en situation de crise de CAMH
www.camh.ca/fr/ressourcesensituationdecrise
- Le service des urgences de CAMH à Toronto est ouvert jour et nuit
www.camh.ca/fr/ED

Où puis-je trouver un traitement ou un soutien?

- L'Association canadienne pour la prévention du suicide propose des liens vers des services de soutien partout au Canada : <https://suicideprevention.ca/Need-Help>
- Bereaved Families of Ontario est présente dans diverses villes en Ontario : <https://bereavedfamilies.net>

Quelles sont les publications de CAMH sur le suicide?

- Si un membre de votre famille a des idées de suicide
www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/si-un-membre-de-votre-famille-a-des-idees-de-suicide
- L'espoir et la guérison après un suicide (Cyberboutique de CAMH)
www.camh.ca/lespoiretlagerison
- Ce que les enfants veulent savoir... lorsqu'un de leurs parents se suicide
www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide