

Un soutien **essentiel**



Les enfants et le deuil

Lorsqu'un proche d'un enfant décède,
le processus de deuil doit être
encouragé plutôt qu'évité ou réprimé.



Le chagrin est une réponse normale face à la mort d'une personne, même chez les enfants. Lorsqu'un proche d'un enfant décède, le processus de deuil doit être encouragé plutôt qu'évité ou réprimé.

La possibilité de vivre tous les aspects d'un deuil normal est vitale pour le développement mental normal d'un enfant.

Les enfants vivent leur deuil différemment des adultes. Chaque enfant vit son deuil de manière unique. Les enfants semblent parfois ne montrer du chagrin qu'une fois de temps en temps, et pendant de courtes périodes. Cela peut être dû au fait qu'un enfant ne peut pas ressentir d'émotions fortes pendant de longues périodes. Un enfant en deuil peut être triste une minute, puis enjoué la suivante. Souvent, les familles pensent que l'enfant ne comprend pas vraiment la perte, ou qu'il s'en remet très rapidement. En général, aucune de ces deux suppositions n'est vraie. L'esprit des enfants les protège de ce qui est trop difficile à gérer pour eux émotionnellement. Les enfants à différents stades de développement ont des compréhensions différentes de la mort et des événements relatifs à la mort.



Comment aider les enfants de tous âges à faire face au deuil

Nourrisson à 3 ans

- Demandez à un parent ou à un adulte de confiance de passer du temps avec l'enfant tous les jours.
- Faites en sorte qu'il reste aussi souvent que possible en compagnie de l'adulte.
- Demandez à une personne d'aider à maintenir la routine de l'enfant.
- Si le parent (ou les parents) doit/doivent s'absenter pour s'occuper de l'être cher, les personnes en charge de l'enfant peuvent passer des appels vidéo, audio et utiliser d'autres moyens pour que l'enfant puisse voir et entendre le parent (ou les parents) en temps réel.
- Enregistrez des berceuses, des histoires et des messages pour eux.
- Ayez des contacts physiques réguliers, comme des câlins et des moments de tendresse.



Entre 3 et 5 ans

- Expliquez-lui ce qu'il se passe, aussi simplement et aussi souvent que possible.
- Veillez à ce qu'il y ait constamment une autre personne responsable à ses côtés, lorsque son responsable habituel ne peut pas être présent.
- Rassurez régulièrement l'enfant ; quoiqu'il arrive, quelqu'un s'occupera de lui.
- N'autorisez pas ou ne tolérez pas les comportements agressifs, comme mordre, frapper ou donner des coups de pied.
- Utilisez le jeu et les illustrations pour l'aider à comprendre ce qui se passe.
- Donnez des explications simples, mais honnêtes sur les pleurs et la tristesse.

**Entre 6 et 8 ans**

- Expliquez-lui ce qu'il est sur le point de voir et de vivre avant toute visite.
- Répondez honnêtement à toutes ses questions, même les plus difficiles ou pénibles.
- Rassurez-le : il est tout à fait normal d'être bouleversé(e), triste, anxieux/se ou en colère. Votre amour n'est pas conditionnel.
- Prévenez l'enfant quand la mort de l'être cher approche, et laissez-le être en sa compagnie.
- Si l'enfant a des problèmes à l'école, expliquez-lui qu'il est normal que les résultats scolaires en pâtissent, et que vous n'êtes pas fâché(e).
- Dites-lui que ce n'est pas de sa faute.

**Entre 9 et 12 ans**

- Donnez-lui autant de détails que possible sur la maladie et répondez honnêtement à ses questions.
- Dites-lui que ce n'est pas de sa faute.
- Laissez-lui passer autant de temps possible avec la personne aimée.
- Encouragez l'enfant à rester en contact avec ses amis et à participer aux activités en dehors de l'école. Veillez à ce qu'il continue de s'amuser, sans culpabilité.
- Encouragez-le à exprimer ses sentiments, mais faites-lui savoir qu'il peut garder certaines choses pour lui, s'il le désire.
- S'il souhaite lire ou écrire au sujet de la maladie et de son traitement, encouragez-le à le faire.

**Adolescents**

- Si l'adolescent souhaite en savoir plus, donnez-lui plus de détails quant au pronostic de l'être cher, ses symptômes, les possibles effets secondaires des médicaments, etc.
- Ne soyez pas déçu(e) s'il ne montre que peu d'intérêt à assumer des tâches d'aidant.
- Veillez à ce qu'il continue de s'amuser et passer du temps avec ses amis, sans culpabilité.
- Rappelez-lui régulièrement que tout le monde a des sentiments qui peuvent parfois être déroutants et accablants.
- Faites-lui savoir qu'il est tout à fait normal de se poser des questions et d'exprimer des pensées qui, selon lui, pourraient être bouleversantes.
- Encouragez-le à tenir une sorte de journal intime.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur **optimeap.com/criticalsupportcenter** pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC