

# Les enfants et le deuil

Lorsqu'une personne qu'un enfant aime décède, le processus de deuil doit être encouragé plutôt qu'évité ou supprimé.

Le deuil est une réponse normale à la perte, même chez les enfants.

La possibilité de vivre tous les aspects d'un deuil normal est essentielle au développement mental normal d'un enfant.

Les enfants vivent leur deuil différemment des adultes, et le processus de deuil de chaque enfant est unique. Les enfants peuvent sembler montrer du chagrin seulement de temps en temps et pendant de courtes périodes. Cela peut être dû au fait qu'un enfant n'est pas capable de ressentir des émotions fortes pendant de longues périodes. Un enfant en deuil peut être triste un moment et enjoué le moment suivant. Souvent, les familles pensent que l'enfant ne comprend pas vraiment la perte ou qu'il s'en est rapidement remis. Habituellement, ni l'un ni l'autre n'est vrai. L'esprit des enfants les protège de ce qui est trop difficile à gérer émotionnellement. Les enfants à différents stades de développement ont des compréhensions différentes de la mort et des événements autour de la mort.



## Comment aider les enfants de tout âge à faire face au deuil

### Bébé jusqu'à 3 ans

- Demandez à un parent ou à un adulte de confiance de passer du temps avec lui chaque jour.
- Gardez-le aussi près que possible de l'aidant adulte habituel.
- Désignez quelqu'un pour aider à maintenir la routine de l'enfant.
- Si le ou les parents doivent s'absenter pour s'occuper de l'être cher, les aidants peuvent utiliser la vidéo, le téléphone et d'autres moyens pour que l'enfant puisse voir et entendre le ou les parents en temps réel.
- Enregistrez des berceuses, des histoires et des messages pour eux.
- Ayez des contacts physiques réguliers comme des étreintes et des câlins.

### 3 à 5 ans

- Expliquez ce qui se passe aussi simplement et aussi souvent que possible.
- Assurez-vous qu'il y a un aidant de remplacement constant lorsque le principal ne peut pas être là.
- Assurez-lui régulièrement qu'on s'occupera toujours de lui.
- Ne permettez pas et ne tolérez pas les comportements agressifs comme mordre, frapper ou donner des coups de pied.
- Utilisez le jeu et le dessin pour l'aider à comprendre ce qui se passe.
- Donnez des explications simples mais honnêtes sur les pleurs et la tristesse.

### 6 à 8 ans

- Expliquez-lui ce qu'il est sur le point de voir et d'expérimenter avant toute visite au chevet du patient.
- Répondez honnêtement à toutes ses questions, même les plus difficiles ou inconfortables.
- Assurez-lui qu'il est tout à fait normal et acceptable d'être bouleversé, triste, anxieux ou en colère et qu'il est toujours aimé.
- Dites-lui quand la mort approche et laissez-le être avec l'être cher.
- S'il a des difficultés à l'école, expliquez-lui qu'il est normal que ses résultats scolaires pâtissent de cette situation et que vous n'êtes pas en colère contre lui.
- Assurez-lui que ce n'est pas de sa faute.

### 9 à 12 ans

- Donnez-lui autant de détails que possible sur la maladie et répondez honnêtement aux questions.
- Assurez-lui que ce n'est pas de sa faute.
- Laissez-le passer autant de temps que possible avec l'être cher.
- Encouragez-le à rester en contact avec ses amis et à participer aux activités parascolaires. Assurez-vous qu'il sache que c'est bien de s'amuser.
- Encouragez-le à exprimer ses sentiments, mais faites-lui savoir qu'il est également acceptable qu'il les garde pour lui.
- Encouragez tout intérêt qu'il pourrait manifester à lire ou à écrire sur la maladie et la façon dont elle est traitée.

### Adolescents

- S'il est intéressé, donnez-lui des détails sur le pronostic de l'être cher, ses symptômes, les effets secondaires possibles des médicaments, etc.
- Ne soyez pas déçu s'il montre peu d'intérêt à assumer des tâches de soins.
- Assurez-vous qu'il sache qu'il n'y a aucune culpabilité liée au fait de s'amuser et de passer du temps avec ses amis.
- Rappelez-lui régulièrement que tout le monde éprouve des sentiments qui peuvent parfois être déroutants et accablants.
- Faites-lui savoir qu'il peut parfaitement vous poser des questions et exprimer des pensées qui, selon lui, pourraient être pénibles.
- Encouragez-le à tenir une sorte de journal ou de carnet de notes.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.