

Le deuil chez l'enfant et l'adolescent

Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents peuvent vivre la perte d'une personne chère en cette période de pandémie d'influenza. Le décès d'un être estimé est un événement bouleversant. Dans tous les cas, il s'agit d'une expérience douloureuse qui est difficile et longue à surmonter.

Qu'est-ce que le deuil chez l'enfant et l'adolescent ?

Chaque enfant et chaque adolescent est unique. Chacun possède sa façon bien à lui de comprendre la mort et d'exprimer son chagrin, ses malaises, ses inquiétudes. Ses réactions seront déterminées par son âge, sa maturité, sa culture, le lien qui l'unissait à la personne disparue, son réseau de soutien et plusieurs autres facteurs.

Pas facile d'annoncer à un enfant qu'il vient de perdre un être cher et de l'accompagner dans son processus de deuil. Vous êtes probablement vous aussi sous le choc de la nouvelle. Quoi dire et comment le dire ?

Malheureusement, il n'existe aucune recette magique pour éviter la douleur de la perte d'une personne aimée. Une meilleure compréhension de leur façon de concevoir la mort et de leurs réactions peut cependant être utile afin d'utiliser les mots et les gestes qui rassurent.



Quelques manifestations du deuil

LE JEUNE ENFANT DE 0 À 2 ANS

Je m'appelle Anouka, j'ai 2 mois

« Où est donc la gentille personne qui s'occupe de moi habituellement, qui me donne à manger, me fait des gros câlins ? »

Le tout jeune enfant n'a pas conscience de la notion de la mort. Il ressent profondément l'absence corporelle de la personne qui lui prodigue normalement des soins, de l'attention et de l'amour, qui le sécurise et qui est essentielle à son bon développement. S'il n'a pas conscience de la notion de la mort, il peut cependant ressentir profondément ce que ressentent les autres, comme la tristesse, le désarroi, et y réagir par des comportements.

Manifestations possibles :

- Pleurer, vouloir se faire prendre plus souvent, s'agripper.
- Être plus agité, irritable.
- Vivre de l'insécurité, des angoisses de séparation.

L'ENFANT DE 3 À 5 ANS

Je m'appelle Charles, j'ai 4 ans et demi

« Maman m'a dit que mon papa était mort pour toujours. Je m'ennuie, ça fait assez longtemps qu'il est mort, ce serait le temps qu'il revienne. Quand je m'ennuie beaucoup, je pleure très fort mais pas longtemps, ensuite, je vais jouer. »

L'enfant comprend plus ou moins ce que veut dire la mort, pour lui, c'est une séparation, un abandon. Il ne comprend pas ce que veut dire pour toujours. Les vieilles personnes peuvent mourir, mais pour un temps seulement, elles redeviendront vivantes comme dans les dessins animés. Le jeune enfant a besoin d'évacuer rapidement la souffrance en s'activant, en bougeant. Il peut jouer à des jeux qui ont rapport avec la mort, aux funérailles, à l'enterrement. Il a besoin aussi de préserver la personne disparue dans son imagination en lui parlant, en gardant un objet lui ayant appartenu, etc. Il apprend ainsi à apprivoiser la réalité de la mort. N'oublions pas que c'est l'âge de la pensée magique. Il peut ainsi croire que ses pensées ont pu changer le cours des événements et se sentir responsable de la mort ou penser qu'il a le pouvoir de faire revivre la personne.

Manifestations possibles :

- Vivre de la tristesse, se sentir abandonné.
- Recommencer à sucer son pouce, faire pipi au lit.
- Vivre de l'insécurité, manifester son anxiété par des maux de ventre, de tête.

- Faire des cauchemars, avoir un sommeil agité, de la difficulté à s'endormir.
- Avoir des changements dans son appétit.
- Se montrer agressif ou colérique, par exemple taper son ourson, se chamailler plus souvent avec ses amis.
- Avoir des difficultés dans ses relations avec les amis de la garderie. L'enfant craindra peut-être de s'attacher à un autre, de l'aimer, de peur de le perdre, lui aussi.
- Avoir des comportements changeants, un instant se sentir triste et quelques minutes après jouer, s'amuser.
- Se préoccuper du bien-être de la personne disparue.

L'ENFANT DE 6 À 8 ANS

Je m'appelle Takomi, j'ai 7 ans presque 8

« Mon cousin est mort, il avait 10 ans. Je pensais que c'était seulement les vieilles vieilles personnes qui ont plein de rides qui mouraient. Comment ça se passe dans la terre, ça prend combien de temps avant d'être un squelette ? »

L'enfant de cet âge commence à avoir une meilleure notion du temps et à comprendre que la personne décédée ne reviendra pas. La mort, cependant, n'arrive qu'aux vieilles personnes et aux personnes très malades. L'enfant qui fait face à la mort d'une personne jeune apprend que même les jeunes peuvent mourir, et il peut avoir peur de mourir, lui aussi. De six à huit ans, l'enfant est beaucoup plus sensible et est influencé par les réactions vécues par son entourage, telles que la tristesse, la souffrance, ce qui peut l'amener à mettre de côté sa propre tristesse pour ne pas peiner davantage son parent et ses proches.

Manifestations possibles :

- Se sentir coupable et responsable de la mort. L'enfant n'est pas nécessairement conscient de cela.
- Avoir peur d'être malade, de mourir. L'enfant peut l'exprimer par des mots, comme « j'ai peur quand je suis tout seul dans mon lit », ou l'exprimer par des maux : avoir mal au ventre, à la tête, au cœur, etc. Il peut aussi vivre ses craintes en silence.
- Éprouver des difficultés à l'école, avoir des problèmes d'attention, de concentration, un rendement scolaire à la baisse, un désintérêt de l'école, refuser d'aller à l'école par insécurité de quitter ses proches.
- Avoir des problèmes de comportement à la maison et à l'école, comme l'agressivité, la colère, les bagarres.
- Avoir honte de ne pas être comme les autres enfants, par exemple avoir honte de ne plus avoir de papa et de ne pas pouvoir lui faire une belle carte pour la fête des Pères.
- Se sentir triste, pleurer, avoir peur d'être abandonné ou, au contraire, se montrer gai.

L'ENFANT DE 9 À 12 ANS

Je m'appelle Tania, j'ai 11 ans.

« Moi aussi j'ai de la peine, mais je ne pleure pas devant les autres. Je me demande ce qui arrive quand on est mort, est-ce que l'on s'en va à quelque part, est-ce que l'âme, le ciel, ça existe ? »

À cette étape, l'enfant sait que tout le monde va mourir un jour, même lui. Il comprend le caractère définitif et irréversible de la mort. Tout comme les plus jeunes, il peut se sentir coupable et responsable de la mort. Il est aussi très sensible à ce que ressentent ses proches et peut s'appropriier leurs émotions, leurs réactions. Il peut aussi adopter un rôle inadéquat et vouloir soulager ou consoler son parent triste. À cet âge, il oscille entre être petit et être grand. On observe des questionnements comme les suivants : « Qu'est-ce qui se passe après la mort ? Où va l'âme ? » L'enfant peut aussi demander des détails sur la cérémonie funèbre, sur ce qui va arriver avec le corps de la personne décédée.

Manifestations possibles :

- Exprimer des craintes face à l'avenir, face à ce qu'il va devenir.
- Se sentir triste, pleurer ou, au contraire, ne pas vouloir montrer sa peine.
- Éprouver des difficultés à l'école, des problèmes d'attention, de concentration, un rendement plus faible, un désintérêt de l'école.
- Avoir des sautes d'humeur, être irritable, agressif, provoquer des conflits plus fréquents avec ses frères et sœurs, ses parents, ses amis.
- Vivre de l'insécurité, du stress, de l'anxiété.

L'ADOLESCENT

Je m'appelle Jean-François, mon surnom « Le grand JF » j'ai 16 ans.

« C'est pas possible, notre chum Loïc est mort, c'est bien trop jeune pour mourir, c'est pas juste. On s'est réuni toute la gang, on a ri, on s'est raconté des souvenirs, et on a eu de la peine. »

À l'adolescence, le jeune se sent invulnérable, rien ne peut le toucher. Il comprend que la mort est la fin de la vie, mais ça n'arrive qu'aux autres, pas à lui. La mort d'un proche vient bousculer ses pensées et lui fait prendre conscience de sa propre mort. Ses réactions face à la perte balancent entre celles de l'enfant et celles de l'adulte. Toutefois, à cet âge, son impression d'invulnérabilité et son désir d'être autonome, de se distancier de ses parents, de voler de ses propres ailes peuvent susciter chez lui des réactions parfois déroutantes pour les adultes.

Manifestations possibles :

- Paraître indifférent et insensible à ce qui arrive. C'est sa façon à lui d'encaisser le choc.
- Refuser de se confier à sa famille et rejeter son soutien. Cependant, il n'en demeure pas moins qu'il peut être bouleversé et qu'il a, lui aussi, besoin d'être rassuré, de sentir et de savoir qu'il peut compter sur l'adulte.
- Préférer la présence de ses amis.
- Avoir des attitudes agressives envers sa famille, faire des reproches.
- S'absenter de ses cours, éprouver du désintérêt.
- Vivre de la colère, de la tristesse, de la culpabilité.
- Se sentir anxieux et vivre de l'insécurité.
- Consommer de l'alcool, de la drogue.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Vous vivez peut-être, vous aussi, la perte de la personne disparue. Dans ce cas, vous ne vous sentirez peut-être pas capable et disponible pour un temps d'offrir le soutien nécessaire à votre enfant. C'est tout à fait normal, vous n'avez pas à vous sentir coupable. N'hésitez pas à demander ou à accepter l'aide d'un parent ou d'un ami en qui votre enfant a confiance et qui pourra prendre la relève auprès de lui.

LE JEUNE ENFANT DE 0 À 2 ANS

- Soyez conscient que le jeune enfant est grandement influencé par la perte du lien affectif qui est primordial à sa sécurité et à son développement. D'où l'importance qu'une personne significative prenne la relève et s'assure que ses besoins sont comblés, tels que les soins, l'amour, la sécurité.
- Avec le nourrisson, gardez un contact visuel, parlez-lui doucement, bercez-le, cajolez-le, etc.
- Maintenez-le dans un milieu familial avec les gens et l'environnement qu'il connaît.
- Préservez autant que possible la routine pour le coucher, les repas, la sieste, etc.
- Parlez-lui doucement de ce qui est arrivé. Même s'il ne comprend pas, il sentira votre réconfort.

L'ENFANT DE 3 À 5 ANS

- Évitez de faire comme si rien n'était arrivé sous prétexte que vous devez le protéger ou qu'il est trop jeune pour comprendre, etc. L'enfant a besoin de savoir ce qui se passe. Préparez-le, n'attendez pas qu'il apprenne la vérité d'une autre façon sans y être préparé.
- Expliquez-lui la situation dans des mots simples qu'il comprendra. Par exemple, vous pouvez lui dire que son papa ou sa maman, son petit frère ou son ami est mort, qu'il ne reviendra pas. Dites-lui que c'est normal d'avoir du chagrin. Même s'il ne comprend pas tout, il sentira votre réconfort.
- Soyez franc, évitez de lui raconter des histoires, de lui dire que son papa s'est endormi pour toujours ou qu'il est parti au ciel. L'enfant sait que lorsque l'on s'endort, on doit normalement se réveiller. Il peut ainsi développer des craintes de s'endormir.
- Rassurez-le en lui disant que personne ne va l'abandonner.
- Aidez-le à exprimer ses émotions, par le jeu, le dessin.
- Déculpabilisez-le. Rassurez-le en lui disant, souvent, qu'il n'est aucunement responsable de la mort, qu'il n'a rien fait. Dites-lui aussi que la personne ne reviendra pas, même s'il le désire très fort.

- S'il le désire, faites-le participer aux visites au salon funéraire, aux funérailles, à l'enterrement. Expliquez-lui comment ça va se passer : le cercueil et la personne exposée, les gens qui seront présents, les gens qui pourraient pleurer, etc. S'il ne veut pas, faites-lui vivre son petit rituel de deuil afin de lui permettre de faire ses adieux.
- Sécurisez-le de façon concrète face à ce qui va lui arriver dans un avenir prochain : expliquez-lui qu'on viendra encore le chercher à la garderie, etc.
- Permettez-lui de jouer à des jeux en relation avec la mort, les funérailles, etc. Il exprime ainsi à travers le jeu ce que cette épreuve lui fait vivre.
- Informez la garderie de la situation. Ce sont des alliées qui peuvent aider votre enfant à vivre son deuil.
- Écoutez-le exprimer ses préoccupations sur le bien-être de la personne décédée. Rassurez-le en lui disant que la personne décédée ne ressent pas la douleur, la faim, qu'elle n'a pas peur, etc.
- Préservez autant que possible la routine pour le coucher, les repas, la sieste, etc.

L'ENFANT DE 6 À 8 ANS

- Répondez à ses questions, soyez franc. Admettez que vous n'avez pas toutes les réponses.
- N'hésitez pas à parler de ce que vous ressentez, à montrer votre chagrin à votre enfant. Dites-lui qu'il n'y a pas de honte à avoir de la peine, que ça vous arrive aussi. Vous lui donnez ainsi la permission d'en faire autant.
- Aidez-le à exprimer ce qu'il vit par le jeu, le dessin, les activités, les échanges.
- Respectez sa façon de vivre son deuil. Certains enfants vont pleurer, d'autres non. Ça ne veut pas dire pour autant qu'ils ne sont pas tristes, c'est leur façon à eux de faire leur deuil.
- Informez l'école de la situation. Ce sont des alliées qui peuvent aider votre enfant à vivre son deuil.
- Sécurisez-le de façon concrète face à ce qui va lui arriver dans un avenir prochain : expliquez-lui qu'on va encore l'aider dans ses leçons, que quelqu'un va l'attendre à l'arrêt d'autobus, etc. Rassurez-le sur le fait que vous l'aimez, que vous et les autres membres de la famille sont là pour lui.
- Maintenez autant que possible la routine, les limites et ses repères qui l'aideront à maintenir son équilibre : aller à l'école, poursuivre ses activités sportives, etc.
- Donnez-lui un objet ayant appartenu à la personne disparue. Laissez-le choisir.

L'ENFANT DE 9 À 12 ANS

- N'hésitez pas à partager avec lui ce que vous ressentez, comme la peine, la colère, la culpabilité, et dites-lui que c'est normal. Encouragez-le à parler à une personne en qui il a confiance.
- Soyez ouvert et réceptif à ses questionnements, demandez-lui comment il voit la mort.
- Rassurez-le et réconfortez-le, dites-lui qu'il n'est pas responsable du décès.
- S'il se sent coupable, proposez-lui d'écrire à la personne disparue ou de tenir un journal intime où il pourra inscrire ce qu'il aurait souhaité lui dire, comment il se sent, etc.
- S'il est agressif ou colérique, encouragez-le à faire des activités pour faire sortir son trop-plein.
- Informez l'école de la situation.
- Maintenez autant que possible la routine, les limites et ses repères qui l'aideront à maintenir son équilibre : aller à l'école, poursuivre ses activités sportives, garder contact avec ses amis.

L'ADOLESCENT

- Expliquez-lui la situation et les circonstances de la mort.
- Respectez sa façon de vivre son deuil, son besoin d'être seul ou avec ses amis. Offrez-lui votre écoute : « Si tu as envie de parler, je suis là, n'hésite pas. » N'insistez pas s'il ne veut pas parler, l'important, c'est qu'il sache qu'il peut compter sur vous. Les ados veulent savoir que les adultes sont disponibles, mais n'aiment pas être surprotégés.
- Partagez avec lui les souvenirs, suggérez-lui de faire une activité symbolique de séparation comme faire un montage de photos-souvenirs, répertorier les anecdotes, etc.
- Dites-lui comment vous vous sentez, qu'il n'y a pas de honte à pleurer, à avoir peur, que ça vous arrive aussi. Évitez de ridiculiser ses inquiétudes, ses peurs : « Tu n'es plus un bébé. »
- Maintenez autant que possible les règles, les interdits, les heures d'entrées, de sorties.
- Encouragez-le à maintenir ses activités, à garder contact avec ses amis.
- Informez l'école de la situation.

Ça va mieux si...

L'enfant ou l'adolescent endeuillé ne possède pas nécessairement le vocabulaire pour parler de son deuil et il est souvent tenté de cacher ses réactions. Il peut donc être difficile de connaître son état réel. C'est en observant son comportement, ses émotions et son état physique depuis la mort de l'être cher que vous en apprendrez davantage.

Voici quelques repères. Votre enfant ou votre adolescent est sur la bonne voie si :

- Ses réactions diminuent graduellement.
- Son état général est bon.
- Il vit des périodes de joie.
- Il se permet d'exprimer ses émotions, réactions et questionnements.
- Il démontre de l'intérêt dans diverses activités.
- Il dort et mange adéquatement.
- Il pleure ou est silencieux (il vit une perte importante, ne l'oublions pas...).

Votre enfant ou votre adolescent ira encore mieux si :

- Ses proches acceptent qu'il vit son deuil à son rythme.
- Les adultes qui l'entourent lui offrent un accompagnement adéquat au fil des années.
- Son entourage se porte mieux.

Attention!

L'enfant ou l'adolescent peut aller mieux pendant plusieurs mois, puis, soudainement, revivre des sentiments difficiles concernant son deuil. C'est que plus l'enfant ou l'adolescent endeuillé gagne en maturité, meilleure est sa compréhension de la mort. Il se peut donc que dans les années à venir, il revive son deuil. C'est un passage obligé qui démontre qu'il vit sainement cette perte survenue très tôt dans sa jeune vie. Cela est normal et peut durer jusqu'à l'âge adulte.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide?

Plusieurs réactions négatives ont-elles tendance à s'intensifier et se prolonger chez votre enfant ou votre adolescent? Si oui, c'est signe qu'il éprouve de la difficulté à faire face au deuil et qu'il a besoin d'une aide professionnelle. N'hésitez pas à consulter.

Voici quelques exemples :

- Pour un bébé, ne plus rechercher le contact visuel, dormir plus fréquemment, etc.
- Faire de l'insomnie, des cauchemars fréquents, avoir une perte d'appétit, une perte de poids.
- S'isoler, se replier sur soi comme ne plus avoir le goût de jouer, de voir ses amis.
- Faire des abus d'alcool, de drogue.
- Éprouver un désintérêt marqué pour l'école, s'absenter de l'école, etc.
- Vouloir se retrouver avec la personne disparue et le manifester à plusieurs occasions.
- Avoir des idées suicidaires et faire des allusions à ce sujet.

