Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider les enfants à comprendre la mort

Il est toujours difficile de composer avec le décès d'un ami ou d'un être cher. Cependant, il est encore plus difficile pour les enfants de comprendre et de gérer la mort. Voici des suggestions qui vous

nter la perte d'un ami ou d'un être cher.

La meilleure approche : la franchise

En tant que parent, bien que vous cherchiez instinctivement à protéger votre enfant des expériences difficiles et des situations chargées d'émotions, il est cependant préférable de lui annoncer le décès sans détour et aussi rapidement que possible.

Parlez de vos propres sentiments de perte. Vous montrerez ainsi à l'enfant qu'il peut lui aussi parler de la situation et exprimer ses propres sentiments. Ne vous inquiétez pas si vous ne connaissez pas la réponse parfaite à la question « Que se passe-t-il quand nous mourons? » Peut-être saurez-vous vous inspirer de vos convictions religieuses. Sinon, il n'y a pas de mal à admettre votre incertitude. Vous pourrez rassurer l'enfant en lui disant que la personne décédée continuera certainement de vivre dans nos mémoires.

Il importe aussi d'employer les bons mots (mort, funérailles, etc.) plutôt que d'essayer de les adapter au langage de l'enfant. Si vous lui dites que la personne « dort », vous créerez de la confusion dans l'esprit de l'enfant et, par la suite, il risque d'avoir peur de ne pas se réveiller lorsqu'il s'endort. Ce conseil concerne aussi les explications qu'il faudra fournir sur la façon dont la personne est décédée.

Les enfants d'âges différents

Selon leur phase de développement, les enfants perçoivent ou conçoivent différemment la mort et expriment différemment leur chagrin. D'autres facteurs peuvent aussi influencer la réaction de l'enfant ou sa façon d'envisager le décès, entre autres :

- sa relation avec la personne décédée
- les modes de communication dans la famille
- la possibilité pour l'enfant d'exprimer ses sentiments
- la transparence et la franchise lors de l'explication du décès

Préparez-vous à de nombreuses questions et soyez vraiment à l'écoute. Même si vous pensez répondre avec franchise, l'enfant pourrait tirer des conclusions auxquelles vous n'aviez pas pensé.

Un enfant en bas âge ne peut comprendre qu'une personne a cessé de vivre, mais il éprouve un sentiment de perte et de séparation, surtout si cette personne lui prodiguait des soins primaires ou jouait un rôle dominant dans sa vie. Ce sentiment de perte pourra se manifester sous forme d'apathie, d'une baisse de réactivité et d'activité, des troubles du sommeil et même d'une perte de poids.

L'enfant âgé de deux ou trois ans confond souvent la mort avec le sommeil. Il pourrait manifester des signes d'anxiété, particulièrement au moment d'aller au lit. Il peut également cesser de parler et sembler angoissé.

De trois à cinq ans, l'enfant ne fait pas clairement la distinction entre la vie et la mort et pourra poser des questions telles que « Comment fait-il pour manger, respirer, jouer? » À cet âge, l'enfant est au stade de la pensée magique; il peut croire que ses pensées sont à l'origine de la maladie ou de la mort de quelqu'un. Il pourrait manger et dormir moins bien ou régresser du point de vue de la propreté.

De six à neuf ans, l'enfant est souvent curieux au sujet de la mort et il pourrait vous demander ce qui arrive au corps après la mort. Souvent, l'enfant considérera le défunt comme un esprit sans lien avec la personne connue. Il pense généralement que la mort ne touche que les gens âgés. Leur chagrin peut se manifester par une peur nouvelle de l'école, des troubles d'apprentissage, de l'agressivité, une tendance à s'isoler ou de l'inquiétude au sujet de leur santé ou de celle de leurs parents. Souvent, l'enfant en voudra à la personne décédée de l'avoir abandonné.

De neuf à douze ans, l'enfant comprend habituellement que la mort est inévitable et qu'elle touchera un jour chacun de nous. Même s'il est en principe plus apte à exprimer ses sentiments, certains de ses comportements pourraient trahir son chagrin, entre autres, un manque de concentration à l'école, une tendance plus marquée à l'agressivité ou à l'isolement et peut-être certaines préoccupations à l'égard de son corps et de sa santé.

Aider les enfants à gérer leurs émotions

Il faut dire à l'enfant les choses telles qu'elles sont, en fournissant des détails qu'il peut comprendre. Les réponses fournies doivent être franches et directes et les parents doivent s'assurer que l'enfant les a bien comprises. Voici quelques suggestions à ce sujet :

- Aider les enfants à comprendre la mortUtilisez les mots justes tels que *décédé*, *cancer* et *mort*.
- Ne les remplacez pas par des expressions telles que *disparu, elle dort* ou *nous l'avons perdu*.
- Exprimez votre tristesse. Les enfants ne sont pas troublés par l'expression d'émotions sincères, comme les larmes.
- Rassurez l'enfant au sujet de sa sécurité ou de sa santé, car il risque d'avoir peur de mourir ou que l'un de ses parents le quitte.
- Invitez l'enfant à assister aux funérailles et à l'inhumation, mais sans l'y forcer. Assurez-vous de lui décrire ce qu'il verra et entendra. S'il est bien préparé, l'enfant pourra mieux gérer les différentes étapes du cérémonial funéraire.
- Ne soyez pas étonné ou déçu si, après lui avoir annoncé le décès, l'enfant semble indifférent et retourne à ses activités. C'est un moyen qu'utilisent les enfants pour se protéger dans une situation bouleversante. Il est probable que l'enfant reviendra sur le sujet à un moment inattendu.
- Rassurez l'enfant et faites-lui comprendre que le décès n'a pas été causé par des mauvaises pensées qu'il aurait pu avoir à l'égard du défunt.

Quand exprimer des préoccupations

Il est normal pour l'enfant d'exprimer sa peine en pareille occasion, mais certains comportements pourraient signaler la nécessité d'obtenir l'aide d'un professionnel. Si les situations suivantes se manifestent, communiquez avec le médecin de l'enfant :

- Il est dans un état dépressif depuis un certain temps et ne manifeste plus d'intérêt pour ses activités habituelles
- Il est incapable de dormir, il a perdu l'appétit ou il a peur d'être seul
- Il se comporte en bébé durant une période de temps prolongée
- Il imite excessivement la personne décédée ou ne cesse de dire qu'il veut la rejoindre
- Il s'isole de ses amis et-ou de ses frères et sœurs
- Il refuse d'aller à l'école ou de participer à des activités sociales et ses résultats scolaires sont moins bons
- Il a des pensées suicidaires ou il fait allusion à son désir ou son intention de se suicider

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Bien que le fait de surmonter un décès soit extrêmement difficile pour tous, la situation peut s'avérer encore plus traumatisante pour les enfants. Soyez honnête avec l'enfant et aidez-le à comprendre ce qui s'est passé et pourquoi. Si l'aptitude de votre enfant à surmonter la situation vous préoccupe, consultez un médecin ou un pédopsychologue pour obtenir des conseils.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.