Guide à l'intention des patients et des familles

2026

Parler de la mort, du chagrin et du deuil aux enfants

Informations pour les parents, les tuteurs et les aidants

Also available in English:
WD85-2024
Talking to Children About Dying, Death, and Grief: Information for Parents and Caregivers

Santé nouvelle-écosse
www.nshealth.ca

Parler de la mort, du chagrin et du deuil aux enfants

Il est très difficile de déterminer quoi faire devant un enfant en deuil, surtout si vous êtes vous-même en deuil. Il est normal que son chagrin vous pèse, mais vous pouvez l'aider.

Ce document contient des conseils aux parents, aux aidants et aux adultes de confiance pour parler aux enfants de la mort et du chagrin avec bienveillance et sincérité, d'une manière adaptée à leur âge. Le simple fait de communiquer avec l'enfant sera déjà très utile.

L'accompagnement d'un enfant en deuil peut être épuisant, surtout lorsque vous devez aussi gérer votre propre chagrin. Il est important de prendre soin de vous pendant le deuil, ne serait-ce que pour montrer à votre enfant comment vivre son chagrin de manière réfléchie et avec compassion envers lui-même.

Le chagrin est une réaction humaine normale face à une perte. **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire face à un chagrin**. Le chagrin ne suit pas de chronologie établie et ne se manifeste pas par étapes. Les enfants et les adultes vivent le chagrin différemment et d'une manière qui peut évoluer avec le temps.

Réactions des enfants face à un chagrin ou à une perte

- Les chagrins sont vécus par les enfants d'une manière très personnelle, en fonction de plusieurs facteurs, notamment :
  - Leur stade de développement
  - Leurs expériences passées de perte
  - Le soutien reçu de leur famille, de leurs aidants et de leur entourage
- Ce document traite principalement du chagrin lié à un décès, mais les enfants peuvent également éprouver du chagrin face à d'autres circonstances douloureuses :
  - Maladie grave
  - Séparation familiale ou divorce
  - Perte d'un aidant ou d'une aidante
  - Déménagement ou déracinement culturel
  - Transformation de leur santé ou de leur identité (perception d'eux-mêmes)
- **Toute perte importante pour un enfant peut être source de chagrin**. Bien qu'il soit naturel de porter un jugement ou de comparer différents types de pertes, cette attitude peut donner à l'enfant l'impression que sa perte n'a pas d'importance. Mais vous pouvez l'aider. Reconnaissez d'abord l'importance de la perte à ses yeux, ce qui lui donnera confiance pour exprimer ses sentiments.

Conseils pour aider un enfant en deuil

- Les enfants apprennent à vivre un deuil en regardant les adultes qui les entourent. Des conversations sur la mort et le deuil peuvent faire comprendre aux enfants que leurs questions et leurs sentiments n'ont rien d'anormal. Il est inutile de chercher à protéger un enfant en évitant tout ce qui touche au chagrin ou en cachant vos émotions.
- La vue d'adultes exprimant ouvertement leur chagrin peut aider les enfants à mieux accepter leurs propres sentiments.
  - › Par exemple, si vous devez annoncer à votre enfant que son autre parent va mourir, vous avez peut-être peur de vous mettre à pleurer et de perdre la maîtrise de vous-même. L'expression de vos sentiments montre aux enfants que les émotions font partie de la condition humaine et qu'ils ne sont pas seuls face à leur chagrin.
- Les émotions fortes ne traumatisent pas nécessairement les enfants. La vue de vos émotions mettra votre enfant en confiance pour exprimer les siennes.

Parler de la mort à un enfant

- Les enfants sont curieux et peuvent avoir beaucoup de questions sur la maladie et la mort. Communiquez à votre enfant des informations de base sur l'état de santé de la personne malade.

- Les enfants ont conscience que leurs parents ou aidants sont contrariés. Ils remarquent :
  - comment leurs parents agissent et réagissent;
  - le langage corporel de leurs parents et leur ton de voix;
  - l'inquiétude des adultes.
- Dites à votre enfant que la santé de la personne s'est détériorée à cause d'une maladie et des traitements qui lui sont administrés pour l'aider à se sentir mieux. Utilisez des mots clairs et simples pour expliquer chaque nouveau changement.

Ce qu'il faut dire et éviter de dire

- Lorsqu'une personne meurt, expliquez-le à votre enfant avec des mots clairs, simples et sincères. Expliquez-lui que le corps de la personne a cessé de fonctionner et qu'elle ne reprendra pas connaissance.
- De nombreux adultes craignent de mal s'exprimer, de ne pas choisir les bons mots. Pensez seulement à utiliser des mots simples, sincères et bienveillants.
- **Paroles utiles**
  - Expliquez que la personne décédée ne reviendra pas à la vie.

- Parlez à l'enfant du corps de la personne et de ce qui se passe après la mort.
  - « Son cœur ne bat plus, ses oreilles n'entendent plus et ses membres ne bougent plus ».
  - Les enfants pensent souvent que le corps est une chose distincte de la tête. Lorsque vous parlez du corps d'une personne, précisez que le corps comprend aussi la tête.
- Dites-lui que la personne ne ressent plus rien (ni la douleur, ni la faim, ni le froid, etc.).
- Répondez à ses questions, par exemple, « Avait-il mal? ».
  - Répondez aussi sincèrement que possible, en adaptant vos réponses à l'âge et au niveau de connaissance de votre enfant.

- **Erreurs à éviter**
  - Ne comparez pas la mort au sommeil. Vous risqueriez d'engendrer de la confusion.
- Vous pouvez expliquer vos croyances sur ce qui se passe après la mort.
- Il peut être utile de parler d'une perte passée dont l'enfant se souvient, comme la mort d'un animal de compagnie ou d'une autre personne. L'enfant pourra mieux comprendre que la mort est définitive.

- Il peut également être utile pour l'enfant de voir le corps de la personne après sa mort. Il pourra voir que le corps a cessé de fonctionner, ce qui pourrait aider à dissiper sa peur. Chez certains enfants, ces circonstances les aident à voir la mort comme une chose naturelle.

Enfants confrontés à une maladie grave et à la mort prochaine d'un proche

Réservez du temps pour parler

- Lorsqu'un membre de la famille ou un(e) ami(e) est gravement malade, il n'est pas simple de trouver le temps d'en parler avec votre enfant. Les enfants n'ont pas toujours les mots appropriés pour exprimer leurs sentiments et leurs questions aux adultes. Réservez du temps pour en parler avec votre enfant.
  - › Par exemple, vous pouvez demander à votre enfant comment il se sent lorsque vous le câlinez avant de le coucher, pendant un repas ou lors d'un trajet en voiture.
- Puisque de nombreux enfants évitent de poser des questions par crainte de contrarier les autres ou d'aggraver la situation, il est important que vous entamiez et poursuiviez ces discussions.

- Les enfants ont généralement tous les mêmes inquiétudes lorsqu'un de leurs proches est gravement malade ou en fin de vie, qui s'expriment souvent par les questions suivantes[1] :
  - **Quelle** est sa maladie?
  - Est-ce que ça **s'attrape**?
  - Est-ce de ma **faute**?
  - Est-ce que j'aurais pu le/la **guérir**?
  - Qui va **s'occuper** de moi?
  - Comment puis-je rester en **contact** avec lui/elle?
- Il se peut que votre enfant ne pose pas ces questions directement. Des informations claires, simples et sincères aideront à apaiser ses craintes et à dissiper sa confusion. Il est important de parler à votre enfant avec des mots qu'il connaît et de le tenir informé des changements au fur et à mesure qu'ils surviennent.
- Donnez régulièrement à votre enfant des informations honnêtes pour l'aider à comprendre ce qu'il voit et ce qu'il entend. Parlez des choses que votre enfant est susceptible de remarquer, par exemple :
  - Perte de poids
  - Changement de couleur de la peau
  - Perte de cheveux
  - Toux
  - Absence de sommeil durant la nuit
  - Confusion

1. https://deuildesenfants.ca/mod/lesson/view.php?id=261

- Votre enfant peut également se demander si la personne malade guérira ou non. Discutez avec votre enfant des changements qui surviennent. Expliquez honnêtement la signification de ces changements.

Visites à l'hôpital ou au foyer de soins

- L'excitation et l'énergie de certains enfants peuvent épuiser et accabler les adultes. Prévoyez une activité pour que votre enfant ait quelque chose à faire pendant la visite. Votre enfant pourrait peut-être partager des jouets calmes, dessiner sur du papier ou faire d'autres activités simples avec la personne à qui vous rendez visite. Il est aussi possible que votre enfant souhaite partager son plat à emporter préféré avec la personne malade.
- Apprêtez-vous à partir lorsque l'humeur ou le comportement de votre enfant vous indique qu'il est prêt à partir.

Les enfants doivent-ils être présents lorsque quelqu'un est en train de mourir?

- En tant que parent ou tuteur, vous pouvez choisir le degré de participation de votre enfant à la fin de vie d'un être cher. Si votre enfant ne peut pas être présent, essayez de l'inclure dans un appel vidéo ou de prendre des photos pour lui.
- Dites-lui qu'il est normal d'exprimer ses sentiments et qu'il ne doit pas cacher son chagrin.

- Il n’y a généralement pas de problème à ce que des enfants soient présents lors des derniers instants de vie et après le décès d’un être cher. Voici quelques idées pour l’inclure :
  - Demandez-lui de fabriquer une carte à la personne en fin de vie.
  - Laissez l’enfant tenir la main de la personne en fin de vie.
  - Laissez l’enfant remonter une couverture sur la personne en fin de vie.
  - Dites à l’enfant de chanter une chanson ou de parler à la personne en fin de vie.
  - Dites à l’enfant que sa simple présence est bienvenue, même s’il joue de son côté.
- Si votre enfant ne peut pas ou ne veut pas être présent lors des derniers instants, vous pouvez lui proposer de :
  - Dessiner une carte
  - Enregistrer une vidéo
  - Appeler par téléphone ou en vidéo
  - Remettre un objet (p. ex. une peluche) à quelqu’un qui verra la personne en fin de vie. Ces objets ont tendance à symboliser la présence de l’enfant et constituent pour lui un moyen d’offrir compassion et réconfort aux autres ainsi qu’à lui-même.
- Pensez à vous préparer des réponses aux questions que votre enfant pourrait poser.

Culture, spiritualité et sens de la mort

- Les réactions face au chagrin, à la mort et au deuil varient selon les cultures, les confessions, les familles et les milieux. Certains enfants et certaines familles trouvent du réconfort dans des rituels, des prières, des cérémonies, des contes, des activités créatives, des lieux naturels ou des rassemblements, mais d'autres pas.
- Ne craignez pas de vous renseigner sur les pratiques, les croyances ou les formes d'aide qui seraient pertinentes et respectueuses pour l'enfant et sa famille.
- Il arrive aussi que des enfants se posent de grandes questions sur la justice, le sens de la vie ou ce qui se passe après la mort. Ces questions peuvent évoluer et il est tout à fait normal que vous n'ayez pas toutes les réponses.

Faites participer l'enfant à la mort et aux rituels

- Les enfants peuvent être présents aux derniers instants d'une vie et participer aux rites funéraires d'une manière qui leur convient. Certains veulent être présents, d'autres pas. Vous ne devez pas forcer un enfant à être présent. Pensez à lui proposer des choix afin qu'il se sente respecté et en sécurité.

- **Manières possibles de faire participer un enfant** :
  - Proposez-lui de dessiner une carte
  - Proposez-lui de tenir la main de la personne en fin de vie
  - Proposez-lui de chanter une chanson
  - Proposez-lui de parler de ses souvenirs
  - Proposez-lui d'aider à choisir des vêtements ou de la musique ou encore à fabriquer une œuvre d'art
- Pour apaiser la peur de votre enfant, vous pouvez lui expliquer à l'avance ce qu'il risque de voir ou d'entendre.

Préparation aux rituels, aux funérailles, aux cérémonies commémoratives ou aux célébrations de la vie

- Après un décès, il est fréquent qu'un rituel soit organisé pour souligner l'importance de la perte subie. Voici quelques exemples :
  - **Funérailles** : cérémonie officielle organisée peu après le décès, en présence du corps, placé dans un cercueil, ou des cendres, placées dans une urne. Cette cérémonie suit souvent des traditions religieuses ou culturelles et peut comporter des lectures, des prières et une messe ou un office.

- **Célébration de la vie** : rassemblement personnel, plutôt informel, ayant pour but de rendre hommage à la vie de la personne. Cette célébration peut être réalisée en présence ou en l'absence du corps.
- **Service commémoratif** : cérémonie organisée en l'absence du corps (généralement après l'inhumation ou la crémation). Cette cérémonie peut être structurée ou informelle et peut ressembler à des funérailles.
- **Veille ou visite mortuaire** : rassemblement social (souvent avant les funérailles) au cours duquel la famille et des connaissances viennent rendre hommage à la personne décédée, généralement en présence de son corps. Le cadre est généralement assez informel et permet à la famille et aux proches de se retrouver, d'échanger des souvenirs et de se réconforter mutuellement.

- Certains parents et aidants choisissent de ne pas faire participer les enfants à ces rituels, tandis que d'autres estiment qu'il est important de les y associer. Les enfants peuvent participer de la manière qui leur convient le mieux. Ils peuvent par exemple aider à choisir le cercueil ou l'urne, écrire un texte, prononcer quelques mots, chanter ou prendre part à d'autres moments de la cérémonie.

- Avant d'assister à une veille, à des funérailles, à un service commémoratif ou à un autre rituel, expliquez à votre enfant ce qui va se passer, qui sera présent et comment certaines personnes peuvent se comporter (larmes, sanglots, tristesse). Expliquez à l'enfant ce qu'il devra faire, le cas échéant. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque et vous pouvez donc décider de son degré de participation.
- S'il y a un cercueil ouvert, expliquez que le corps de la personne s'y trouve afin que les gens puissent lui faire leurs adieux, et que le cercueil sert à enterrer le corps. Si le corps sera incinéré, vous pouvez parler de ce processus et de ce qu'il adviendra des cendres de la personne.

Chagrin et traumatisme

- Si le décès a été soudain, s'il a été effrayant ou s'il est survenu dans des circonstances bouleversantes, il est possible que l'enfant soit traumatisé, en plus de son chagrin. L'enfant peut alors :
  - avoir des troubles du sommeil;
  - être nerveux ou très tendu;
  - éviter les choses et les lieux qui lui rappellent ce qui s'est produit;
  - se sentir inerte (amorphe) ou perdu (incapable de faire face à ce qui se passe).

- **Il est important de l'aider à se sentir en sécurité**. Vous pouvez essayer de suivre une routine, de le rassurer, de lui proposer des choix et de le laisser s'exprimer à son rythme. Pensez à demander une aide extérieure si le chagrin :
  - › est très intense;
  - › ne diminue pas ou s'aggrave;
  - › affecte son quotidien.
- Pour plus d'informations sur les traumatismes et le chagrin, demandez à un membre de votre équipe soignante le document « ff852643 », *Faire face à un chagrin ou à un traumatisme : une tragédie peut tout bouleverser*. Vous pouvez aussi scanner le code QR ci-dessous ou aller sur :
  - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2643

Scannez le code QR sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît).

Persistance du chagrin chez les enfants

- Les enfants vivent souvent leur deuil par courtes phases, passant rapidement d'émotions fortes au jeu et inversement. Ils ont tendance à assimiler la perte progressivement, au fil du temps, et à y penser davantage à mesure que leur capacité de compréhension se développe.

- La perte d'un être cher peut donner à un enfant un sentiment d'insécurité. Certains comportements (comme répéter plusieurs fois la même chose) peuvent être une façon d'essayer de donner un sens à ce qui se passe et ne signifient pas que l'enfant n'a pas conscience de ce qu'il fait.
- Les enfants expriment souvent leur chagrin par des attitudes plutôt que par des mots. Ils peuvent alors avoir des comportements nouveaux, des douleurs physiques, des accès de colère ou une dépendance affective (l'enfant devient collant).
- Voici quelques exemples :
  - L'enfant joue, puis se tait soudainement, exprime de la tristesse et dit que la personne décédée lui manque, puis recommence à jouer;
  - L'enfant intègre la personne décédée dans ses jeux et ses activités;
  - L'enfant dessine, puis, pris d'une soudaine colère, il gribouille violemment en pensant à la personne décédée;
  - L'enfant devient plus irritable ou a des accès de colère soudains lors de changements dans sa routine (p. ex. au moment des devoirs ou pendant les repas);
  - L'enfant demande si la personne décédée reviendra, même après que vous lui ayez expliqué que non;

- › L’enfant attend le moment d’aller au lit pour poser des questions sur le décès et les circonstances de l’événement, alors qu’il y a pensé toute la journée;
- › L’enfant ne veut pas aller à l’école, ou demande que quelqu’un l’accompagne alors qu’il avait l’habitude d’y aller seul;
- › À certains moments de la journée (p. ex. avant d’aller à l’école ou avant de se coucher), l’enfant manifeste des changements d’appétit (dans la quantité qu’il souhaite manger), des changements dans ses habitudes de sommeil, une grande fatigue ou des courbatures et des douleurs.

- Le chagrin ne disparaît pas après les funérailles. Pour aider votre enfant à se sentir compris et appuyé ensuite, vous pouvez :
  - › continuer à parler de la personne;
  - › évoquer de bons moments passés avec la personne;
  - › conserver des souvenirs de la personne (p. ex. des photos).
- Il est naturel que les personnes de tous âges souhaitent maintenir un lien avec leurs proches décédés pour trouver une façon de composer avec leur perte.

Continuez à parler avec votre enfant de la personne décédée

- Le deuil ne suit pas un échéancier prévisible et n'est pas quelque chose dont on « se remet ». Cette réalité vaut autant pour les enfants que pour les adultes. Le chagrin nous transforme et n'a pas de remède. Vous ne pouvez pas faire disparaître le chagrin de votre enfant, mais vous pouvez l'aider à traverser cette épreuve.
- Votre enfant aura besoin de parler de ses sentiments et de ses pensées longtemps après le décès. Continuez à parler ouvertement de la personne décédée, à évoquer vos souvenirs et à discuter de vos sentiments. Votre enfant comprendra ainsi que ses sentiments sont normaux et qu'il n'est pas responsable de votre chagrin.
- Essayez de demander à votre enfant où il ressent ses émotions dans son corps ou demandez-lui de dessiner comment il se représente une émotion. Ces exercices de visualisation l'aideront à comprendre et à exprimer son chagrin.
- La conservation de souvenirs de la personne décédée peut également être réconfortante. Certains enfants veulent conserver des photos ou des objets personnels, notamment des vêtements. Les petits gestes en souvenir de la personne lors des anniversaires ou des fêtes peuvent aussi aider votre enfant à se sentir proche.

Le chagrin d'un enfant est différent de celui d'un adulte

- Les enfants vivent les deuils différemment des adultes. Il arrive également qu'ils ne mesurent pas immédiatement les conséquences du décès.
- Il est normal que les enfants expriment leur chagrin par vagues, notamment sous forme de colère, de culpabilité, de peur ou d'attachement excessif. Ces réactions et ces comportements sont souvent les plus marqués à la maison et avec le parent restant.
- **Pour l'aider, vous pouvez** :
  - › expliquer la différence entre ce qui a causé le décès de la personne et les autres maladies;
  - › réconforter votre enfant tout en étant honnête à propos de ce qui est incertain.
- Rassurez, réconfortez et encouragez votre enfant. Demandez conseil à des adultes de confiance (p. ex. enseignants, entraîneurs, psychologues de l'école ou travailleurs sociaux de l'équipe soignante de la personne décédée) pour trouver des ressources ou consultez la section « **Soutien de l'entourage et considérations développementales** » en page 20.

Inquiétudes des enfants face à la maladie et au décès

- Après un décès, il est normal que des enfants se montrent préoccupés par la maladie et la mort. Ils peuvent se demander si d'autres personnes vont mourir ou quand cela arrivera ou encore s'inquiéter de leur propre mort. Cette anxiété se manifeste souvent physiquement par des maux de tête ou des maux de ventre. Ils peuvent également penser que ces symptômes ressemblent à ceux de la personne décédée.
- Réagissez avec patience, réconfort et bienveillance. Dites à votre enfant que vous êtes en bonne santé et qu'il n'a pas la maladie qu'avait la personne décédée.
- Chaque personne réagit au chagrin d'une manière qui lui est propre. Chaque personne vit le deuil selon sa personnalité et en fonction de ce que représente la perte en son for intérieur. Vous pouvez essayer de pratiquer une activité physique avec votre enfant, l'écouter et lui parler, ou encore évoquer des souvenirs ou regarder des photos de la personne décédée.
- Si l'anxiété de votre enfant ne s'atténue pas avec le temps et malgré votre soutien, vous pouvez envisager d'en parler à son médecin ou à son infirmière praticienne.
- Il est également important de vivre votre propre deuil et de chercher de l'aide pour vous-même, si nécessaire. Il faut que vous soyez en mesure de bien vous occuper de votre enfant.

Soutien de l'entourage et considérations développementales

- Annoncez le décès aux adultes qui jouent un rôle important dans la vie de votre enfant (enseignants, directeurs d'école, entraîneurs, animateurs de groupes, etc.). Lorsque les enfants grandissent, ils se tournent souvent vers d'autres adultes pour trouver aide, réconfort et stabilité.

La perception de la mort par les enfants varie selon leur stade de développement :

- **Les enfants d'âge préscolaire** (2 à 4 ans) peuvent penser qu'ils sont à l'origine de certains événements et ont besoin qu'on les rassure, qu'on leur explique qu'ils ne sont pas responsables du chagrin des adultes. Face à votre désarroi, votre enfant peut penser qu'il est à l'origine de votre chagrin. Pour apaiser l'anxiété de votre enfant, expliquez-lui soigneusement et souvent que ce n'est pas le cas.
  - › Il est normal qu'un enfant ressente de l'anxiété lorsqu'il est séparé d'un parent ou d'un proche aidant. Des explications simples et des routines peuvent aider. N'oubliez pas que votre enfant est probablement allé dans des endroits inconnus (p. ex. l'hôpital) et qu'il a rencontré de nouvelles personnes (p. ex. des médecins et des infirmières). Pensez à demander à votre enfant s'il a des questions.
  - › En page 23, vous trouverez une liste de **ressources** utiles pour aider votre enfant à s'adapter à ces nouvelles situations.

- **Les enfants d'âge scolaire** (4 à 12 ans) peuvent mieux comprendre les relations de cause à effet, mais il arrive qu'ils se sentent tout de même responsables de la perte subie. Le chagrin se manifeste souvent par des changements de comportement, car les enfants sont facilement dépassés par leurs réactions émotionnelles et leurs pensées.
  - Par exemple, il est possible qu'un enfant auparavant confiant devienne anxieux et craintif, qu'il pleure et qu'il ait mal au ventre avant d'aller à l'école. Demandez aux enseignants de votre enfant de l'aider à exprimer ses sentiments et de veiller à ce qu'il se sente en sécurité lorsque vous n'êtes pas avec lui.
  - Il se peut que votre enfant se sente exclu ou isolé, car il n'est pas facile de lui accorder toute l'attention qu'il aimerait recevoir. Essayez de passer des moments privilégiés ensemble et dites-lui souvent pourquoi vous devez parfois partir.
  - Faites participer votre enfant à votre processus de deuil. Montrez-lui et dites-lui ce que vous ressentez et ce que vous faites face à votre chagrin. Ces paroles l'aideront à comprendre ses propres sentiments et à savoir comment les exprimer. Il est possible que votre enfant ait envie d'exprimer ses sentiments par des jeux créatifs, des dessins ou des histoires.

- **Les préadolescents et les adolescents** (11 à 18 ans) savent que la mort est définitive, mais il leur arrive parfois de refuser d'y croire. Cette réaction fait partie du processus normal de deuil.
  - Encouragez le vôtre à s'exprimer, tout en respectant ses besoins d'intimité. Tous les enfants et les adolescents ont tendance à observer attentivement les autres pour voir comment ils doivent se comporter et comment faire leur deuil. Il est important d'aider votre enfant à se sentir en confiance pour exprimer son chagrin, selon ses besoins.
  - Les jeunes sont généralement curieux et ont besoin de réponses claires et honnêtes, notamment aux questions suivantes :
    - Que devient le corps de la personne après son décès?
    - La personne souffrait-elle?
    - Comment serait le corps s'il était possible de le voir et d'y toucher?
    - Que deviendra le corps au funérarium, lors de la crémation ou de l'inhumation?
    - Comment l'enfant peut-il participer aux funérailles ou à la cérémonie commémorative, s'il le souhaite?
- **Quel que soit leur âge, il est important que les enfants sachent que le chagrin est une réaction normale face à une perte, tout comme la douleur**. Aidez votre enfant à se tourner vers des ressources locales pour trouver du réconfort et créer des liens.

Ressources

Deuil chez les enfants et les adolescents

DeuilDesEnfants.ca

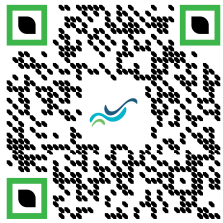
› https://deuildesenfants.ca/

- **Jeunesse, J'écoute**
  - › Téléphone (sans frais) : 1-800-668-6868
  - › Textos : Envoyez le mot PARLER au 686868
  - › https://jeunessejecoute.ca/

Vivre un deuil

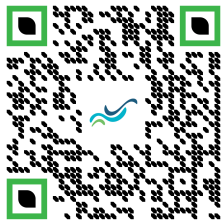
Parlons de deuil

› www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2561



Faire face à un chagrin ou à un traumatisme : une tragédie peut tout bouleverser

› www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2643



Canadian Alliance for Children's Grief (en anglais)

› https://grievingchildrencanada.org/

Parler de la mort aux enfants et aux adolescents

- Portail palliatif canadien
  - › www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home/Topics/Topics/Communication/Talking+with+children+and+youth+about+death.aspx

Les enfants d'abord Canada

› https://childrenfirstcanada.org/fr/blog/how-to-talk-to-children-about-death/

Aider les adolescents face à la fin de vie, à la mort et au deuil

› www.nshealth.ca/patient-education-resources/1738

Dougy Center: The National Grief Center for Children and Families (en anglais)

› www.dougy.org

La vie change

- Santé Nouvelle-Écosse
  › www.nshealth.ca/lifechanges (en anglais)

Ressources locales d'aide face à un chagrin :

› www.nshealth.ca (cherchez « chagrin » ou « grief »)

Services de deuil – IWK Health

› https://iwkhealth.ca/clinics-programs-services/bereavement-support-services

211 Nouvelle-Écosse

› Téléphone : 211

› Téléphone (sans frais) : 1-855-466-4994

› https://ns.211.ca (cherchez « grief support » ou « aide face à un chagrin »)

Chemins vers le bien-être – GrieveWell[MC]

- Nova Scotia Hospice Palliative Care Association
  › https://grievingwell.nshpca.ca

Autres ressources utiles :

- Psychologues scolaires et enseignants de confiance
- Votre médecin ou votre infirmière praticienne
- Leaders culturels et religieux
- Programmes locaux d'aide aux personnes endeuillées

Demander de l'aide n'est pas un aveu d'échec, c'est un geste de bienveillance totalement humain.

En cas d'urgence :

- **Appelez la ligne provinciale d'aide d'urgence en santé mentale et en dépendance**, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :
  - Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167
  - Téléphone : 902-429-8167

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
https://811.novascotia.ca/?lang=fr

Préparation : Deuils et pertes, Réseau de soins palliatifs, Services de deuil, Équipe de soins pédiatriques avancés, IWK Health
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2146 © Septembre 2026 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en septembre 2029 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus :
https://library.nshealth.ca/patient-education-resources

santé nouvelle-écosse