

# Parler de la mort et du deuil aux enfants

Information pour les  
parents et les personnes  
qui s'occupent des  
enfants

Also available in English:  
*Talking to Children About Death and Grief:  
Information for Parents and Caregivers (WD85-2024)*



# Parler de la mort et du deuil aux enfants

Prendre soin d'un enfant bouleversé ou en deuil n'est pas aussi difficile que vous pourriez le penser. Il est possible que vous ayez parfois l'impression de ne pas savoir quoi faire pour l'aider et que vous trouviez très difficile de voir sa tristesse. Mais, vous pouvez l'aider. En apprenant à comprendre d'autres aspects de la vie de votre enfant, vous pourrez l'aider à surmonter son deuil et sa perte.

La façon dont les enfants vivent leur peine diffère selon :

- › leur niveau de développement affectif;
- › les expériences de perte qu'ils ont vécues;
- › le niveau de soutien que leur offrent la famille et les personnes qui s'occupent d'eux.

Le chagrin que ressent l'enfant est naturel et normal et il peut y faire face la plupart du temps. Le fait d'avoir beaucoup de soutien et d'encouragement de la part de la famille et des amis peut grandement l'aider. Vous devez aussi prendre le temps de répondre à vos propres besoins liés au deuil, puisque cela vous aidera à soutenir votre enfant.

## Comment aider?

Les enfants apprennent à vivre leur deuil en observant les adultes vivre le leur. Les enfants s'adaptent et sont ouverts à de nouvelles expériences. Ils prendront exemple sur vous. Si vous les tenez à l'écart de la mort ou si vous choisissez de ne pas les inclure dans le deuil, ils peuvent en venir à penser que la mort et le deuil ne sont pas importants.

Parler de la mort et du deuil avec les enfants aidera à dissiper leurs craintes et à répondre à leurs nombreuses questions. Faites-leur savoir que leurs questions sont normales et, autant que possible, répondez-y sincèrement.

Souvent, les adultes veulent protéger les enfants du chagrin et des émotions fortes. Cela n'est pas toujours utile. Par exemple, vous devez peut-être dire à votre enfant que sa mère va mourir, mais vous avez peur d'être trop bouleversé et de vous mettre à pleurer. Exprimer des émotions fortes ne fait pas souffrir les enfants. **Vous pouvez leur dire que vous êtes triste et que c'est normal d'être triste.** Ils en tireront des leçons et voudront peut-être partager leurs propres émotions fortes.

# Les enfants qui font face à la maladie et à la fin de vie

## Proche très malade

Les enfants sont curieux et se posent beaucoup de questions sur la maladie. Il est bon de les tenir au courant des principaux détails concernant la maladie d'un être cher.

Les enfants sont souvent très conscients de la détresse de leurs parents et des personnes qui s'occupent d'eux. Ils remarquent le comportement de leurs parents, leur langage corporel et le ton de leur voix. Les enfants perçoivent souvent de petits signes d'inquiétude et de préoccupation chez les adultes.

Parlez à votre enfant des changements dans l'état de santé de la personne malade et expliquez-lui qu'ils sont causés par la maladie et les traitements. Utilisez des mots clairs et simples pour expliquer chacun des changements. **Donner régulièrement de l'information claire et honnête aux très jeunes enfants peut les aider à comprendre ce qu'ils voient et entendent.**

Parlez des choses que votre enfant pourrait remarquer. Il peut s'agir d'une perte de poids, d'un changement dans la couleur de la peau ou d'une perte de cheveux. L'enfant peut entendre la personne tousser, constater de la confusion ou remarquer que certains proches sont éveillés la nuit. Il peut aussi se demander si la personne va guérir ou non. Vous devrez rediscuter de la situation au fur et à mesure que les choses évolueront. Soyez honnête avec votre enfant sur la signification des changements qui se produisent.

### **Visites de la famille à l'hôpital ou au centre de soins palliatifs**

Parfois, l'excitation et l'énergie d'un jeune enfant peuvent être fatigantes ou difficiles à supporter. Prévoyez quelque chose à faire pour votre enfant pendant la visite. Vous pouvez apporter des jouets silencieux ou du papier à dessin ou encouragez votre enfant à faire d'autres activités simples avec la personne que vous visitez. Partager le déjeuner ou le dîner à emporter préféré de votre enfant est une façon agréable de passer du temps ensemble. Soyez prêt à quitter les lieux lorsque l'humeur ou le comportement de votre enfant indique qu'il est prêt à partir.

## **Conversations... prendre le temps de parler**

Lorsqu'une personne que vous aimez est gravement malade, il peut être difficile de trouver le temps d'en parler avec votre enfant. Les enfants n'ont pas toujours les mots qu'il faut pour exprimer leurs sentiments et poser leurs questions aux adultes. Prévoyez du temps pour ces conversations avec votre enfant. Par exemple, vous pourriez trouver que les câlins à l'heure du coucher sont un bon moment pour vérifier comment va votre enfant. Les repas ou les trajets en voiture peuvent également bien se prêter à ces échanges.

Lorsque les parents sont accaparés par la nécessité de s'occuper des autres ou de faire leur deuil, les besoins fondamentaux de l'enfant en matière d'éducation et d'encouragement peuvent être négligés. L'enfant peut alors ressentir de la solitude. Pendant ces périodes, il peut être utile de **maintenir la routine de votre enfant** et de faire en sorte qu'il passe du temps avec d'autres adultes attentionnés. **Comme de nombreux enfants éviteront de poser des questions parce qu'ils ont peur de déranger ou d'aggraver la situation, il est important que vous commenciez et poursuiviez ces discussions tout au long de la maladie.**

## **Les enfants qui font face à la mort d'un être cher**

### **Les enfants devraient-ils être présents au moment du décès?**

Les parents choisissent le niveau d'implication des enfants dans le processus de la mort. Ils donnent également à leurs enfants la permission de montrer ouvertement leurs sentiments pendant le processus de deuil.

En tant que parent, il est important de vous rappeler que ce sont vos parents qui vous ont appris à vivre le deuil. Quelles étaient les règles du deuil quand vous étiez jeune?

- Aviez-vous le droit de montrer vos émotions ou étiez-vous plutôt encouragé à cacher ce que vous ressentiez?
- Avez-vous vu le corps?
- Avez-vous participé aux funérailles ou vous a-t-on plutôt laissé à la maison?
- Combien de temps avez-vous pu vivre votre deuil avant de devoir « passer à autre chose »?

Ces règles inexprimées guident souvent une grande partie de ce que nous disons à nos enfants à propos du deuil. Vous voudrez peut-être réfléchir pour savoir si ces règles aideront votre enfant à se sentir à l'aise face à la mort et au deuil.

Il est généralement correct que les enfants soient présents pour la fin de vie et la mort. Cela peut être douloureux, triste et effrayant, mais la plupart des enfants et des adolescents sont curieux et s'habituent rapidement à l'idée que leur proche est en train de mourir. De nombreux enfants se sentent à l'aise de monter sur le lit et de se blottir contre la personne mourante. Il est correct que les enfants soient présents pour le dernier souffle. Cette situation peut leur apprendre d'importantes leçons sur le sens de la vie humaine. Si votre enfant n'était pas présent au moment du décès, dites-lui ce qui s'est passé peu après la mort.

La présence d'un être cher mourant peut inquiéter certains enfants. Ils peuvent profondément souhaiter ne pas être présents. Il est bon de parler ouvertement avec votre enfant de ce qu'il ressent et de ce qu'il pense pour qu'il se sente compris. Les enfants ont souvent de fausses idées sur la mort ou ils ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas. En parlant du processus de la mort, de la mort et de ce qui arrive aux corps après le décès d'une personne, vous constaterez peut-être que votre enfant est plus ouvert et plus curieux à propos de la mort.

**Le fait de vivre la fin de vie et la mort aide les enfants à mieux vivre le chagrin et la perte plus tard dans leur vie.**



## Enfants et deuil

### Dire à un enfant qu'un proche est mort

Utilisez un langage simple et clair lorsque vous annoncez à un enfant que quelqu'un est mort.

- Dites des choses comme « Son cœur ne bat plus, ses oreilles n'entendent plus et son corps ne bouge plus ».
- Dites-lui que la personne ne peut plus rien ressentir.
- Expliquez que la personne qui est morte ne reviendra pas à la vie.
- Il n'y a rien de mal à utiliser des expressions comme « aller au ciel » ou « être avec les anges » pour autant que vous aidiez également l'enfant à comprendre que le corps de la personne est mort. Les enfants ont besoin de faits concrets sur le corps des êtres vivants et sur ce qui lui arrive quand on meurt.
- Évitez de comparer la mort au sommeil.
- Répondez à toutes les questions de l'enfant, par exemple « La personne a-t-elle souffert? ».

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, pour montrer que les morts ne reviennent pas. Il peut être très utile pour les enfants de voir la personne après sa mort. Cela les aide à comprendre de manière très concrète que lorsqu'une personne meurt, son corps

cesse complètement de fonctionner. **Le fait de voir leur proche décédé aide également les enfants à avoir moins peur de la mort plus tard dans leur vie.** Cela leur apprend que la mort est une partie naturelle et normale de l'expérience humaine.

## **Se préparer aux rituels et aux funérailles**

Certains parents choisissent de ne pas inclure leurs enfants dans les funérailles et les célébrations, tandis que d'autres se sentent à l'aise de le faire. Les enfants peuvent être inclus dans le choix du cercueil, des vêtements ou des fleurs et dans le service lui-même. Certains enfants peuvent vouloir parler ou écrire, faire une œuvre d'art, chanter une chanson ou être inclus dans le service d'une autre manière.

Avant les visites au salon funéraire, les funérailles, le service commémoratif ou la veillée mortuaire, expliquez à votre enfant ce qui se passera, qui sera présent et comment les gens pourraient agir (p. ex., les larmes, les sanglots, la tristesse). Expliquez-lui quel sera son rôle, s'il y a lieu. Il est bon d'inclure les enfants dans les rituels quand cela est possible. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et qui pouvez décider de son degré d'implication.

Si la personne décédée est exposée à cercueil ouvert lors de la cérémonie, vous pouvez expliquer que le corps de l'être cher sera là pour que les gens puissent lui dire au revoir et que le cercueil servira

ensuite à enterrer le corps dans le sol. Si l'être cher est incinéré, vous pouvez parler de ce processus et de ce qu'il adviendra ensuite des cendres de la personne.

### **Les enfants doivent parler de leur deuil**

Les enfants auront besoin de parler de ce qu'ils ressentent et de ce qu'ils pensent longtemps après la mort. Si vous ne parlez pas de votre perte, votre enfant ne le fera probablement pas non plus. **Si vous continuez à parler de la personne décédée et de ce que vous ressentez tous les deux, cela aidera votre enfant à comprendre et à accepter sa perte.**

Par exemple, si vous parlez ouvertement de la personne décédée ensemble, en partageant vos souvenirs et vos sentiments, l'enfant saura qu'il n'est pas responsable de la tristesse que vous ressentez tous les deux.

Demandez à votre enfant où il ressent sa tristesse dans son corps. Aidez-le à localiser la douleur et la sensation physique. Vous pouvez l'inviter à faire un dessin de son corps et des sentiments de douleur qu'il ressent à l'intérieur.

## **Garder des souvenirs de l'être cher**

Mettez des objets ou des photos de la personne décédée à la disposition de votre enfant. Ceux-ci sont souvent une source de réconfort et de plaisir. Par exemple, si son grand-père est décédé, votre fils voudra peut-être garder une photo de lui dans sa chambre et porter ses pantoufles. Il peut aussi être particulièrement important, lors d'un anniversaire ou d'une fête particulière, de trouver un moyen de se souvenir de son grand-père. Découvrez ce qui aide votre enfant à se sentir lié à la personne dont il fait le deuil.

## **Le deuil d'un enfant est différent de celui d'un adulte**

N'oubliez pas que le processus de deuil de votre enfant sera très différent du vôtre. Les enfants vivent l'instant présent. Certains enfants voudront parler de la mort, tandis que d'autres voudront qu'on les laisse tranquilles. Certains peuvent se tenir occupés, alors que d'autres se retirent de toute activité. Souvent, les enfants ne réalisent pas immédiatement l'ampleur de la perte.

Il est normal que le chagrin de votre enfant se manifeste par de courtes crises rapidement suivies d'activités plus heureuses. Il peut également y avoir des accès soudains de colère, de culpabilité ou de peur. Lorsque cela se produit, laissez votre enfant éprouver ces sentiments et aidez-le à trouver des moyens sûrs de les exprimer.

Un enfant en deuil peut devenir ingérable et exigeant. Il peut, par exemple, bouder fréquemment, s'accrocher à vous ou avoir des écarts de conduite. Cela est normal. Rassurez votre enfant, soyez présent et encouragez-le. Sachez que ces comportements ont tendance à être plus marqués à la maison et à vous viser si vous êtes le parent survivant ou la personne qui s'occupe de l'enfant. Si le parent décédé était le principal responsable de la discipline, il est important que vous trouviez rapidement votre propre façon de maintenir l'ordre et le respect dans la famille. Si vous avez besoin d'aide, demandez à d'autres parents que vous respectez ou à des enseignants, des entraîneurs ou des conseillers scolaires de vous aider. Il existe également des organismes qui offrent du soutien parental et des séances d'information.

## **Les enfants s'inquiètent de la maladie et de la mort**

Après un décès dans la famille, les enfants deviennent souvent très curieux et inquiets au sujet de la mort. Il se peut que votre enfant vous demande souvent si ou quand d'autres personnes de sa vie vont mourir. Il est probable qu'il s'inquiète de sa propre mort ou de la vôtre. Ce genre de peur se manifeste souvent dans le corps de l'enfant. Il peut, par exemple, se plaindre de symptômes similaires à ceux de la personne décédée, comme des maux de tête ou d'estomac.

Si votre enfant formule de telles plaintes, il a besoin de votre attention, de votre patience et de votre compréhension. Rassurez-le en lui disant que vous êtes tous les deux en bonne santé et que vous n'avez pas la maladie qu'avait la personne décédée. Si votre enfant manifeste une grande colère, vous voudrez peut-être faire une activité ensemble pour le faire bouger, comme jouer au soccer ou à la « tag ». S'il est triste, vous pouvez parler de la personne qui est morte ou regarder des photos ensemble. Si son anxiété ne semble pas s'atténuer malgré le temps qui passe et l'attention que vous lui accordez, vous pouvez l'emmener pour une consultation chez votre médecin de famille.

Ces moments peuvent être particulièrement difficiles pour vous en raison de votre propre chagrin. Assurez-vous de vous donner le temps et l'espace nécessaires pour faire votre propre deuil afin de pouvoir soutenir votre enfant dans cette épreuve. Vous devrez également exprimer et partager vos émotions et vos questionnements avec d'autres adultes.

**Demandez le soutien d'adultes clés dans la vie de l'enfant, comme un enseignant, un directeur, un entraîneur ou un chef de groupe.**

En grandissant, les enfants commencent à se tourner vers d'autres adultes, ainsi que vers leurs parents, pour développer un sentiment de bien-être, d'estime de soi et de sécurité. Informez les personnes clés de la vie de votre enfant du décès, afin qu'elles puissent l'aider à faire face à l'embarras et à la curiosité des autres enfants et des adultes.

## **Conseils selon les stades de développement**

### **Enfants de 3 à 5 ans**

À cet âge, les enfants se considèrent comme le centre de la plupart des choses qu'ils vivent. Ils croient que leurs pensées et leurs comportements sont la cause des événements. Si votre enfant voit que vous êtes très bouleversé, il peut penser qu'il est la cause de votre chagrin. Des explications claires et fréquentes l'aideront à se sentir moins anxieux.

À cet âge, les enfants sont anxieux lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou des personnes qui s'occupent d'eux. L'expression d'émotions fortes par des adultes peut les bouleverser. À cet âge, les enfants peuvent se sentir effrayés et responsables lorsqu'ils voient un parent ou un autre adulte en détresse. Ils ont besoin d'être rassurés. Expliquez-leur avec soin et calme ce que vous ressentez et pourquoi.

Habituellement, les très jeunes enfants ont peu de contacts avec des personnes et des groupes extérieurs à la famille. Lorsqu'un membre de la famille est malade, cela signifie souvent que l'enfant visitera de nouveaux endroits (comme les hôpitaux) et rencontrera de nouvelles personnes (comme des médecins et des infirmières). Il existe des livres et des jouets que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à se familiariser avec ces nouvelles situations. Demandez-lui toujours s'il a des questions.

### **Enfants de 6 à 8 ans**

Certains enfants de cette tranche d'âge sont capables de comprendre les causes et les effets, mais pour la plupart d'entre eux, les pensées sont centrées sur eux-mêmes comme dans le cas des plus jeunes enfants. Les enfants de ce groupe d'âge se sentent généralement libres d'exprimer leurs émotions. Les dessins, les petites histoires et les jeux sont autant de moyens d'aider votre enfant à mieux comprendre la maladie ou la mort et ce qu'il ressent à ce sujet. Évitez d'utiliser des mots que l'enfant pourrait ne pas comprendre, comme « malade en phase terminale » ou « décédé ».

Contrairement aux enfants plus jeunes, les enfants de 6 à 8 ans peuvent accorder beaucoup d'importance à la maladie ou à la mort d'un membre de la famille et être facilement dépassés par leurs émotions. La tristesse, la



colère, l'anxiété et la culpabilité qu'ils peuvent ressentir à propos de la maladie d'un proche se manifestent généralement par un changement de comportement. Par exemple, vous pouvez remarquer qu'un enfant habituellement confiant est maintenant anxieux et résistant, qu'il pleure et qu'il a mal au ventre lorsque vous l'emmenez à l'école. Parlez au professeur de l'enfant pour qu'il l'aide à exprimer ses sentiments et à se sentir en sécurité lorsque vous n'êtes pas avec lui.

Il est fréquent que les enfants de cet âge se sentent rejetés et mal aimés si on leur retire du temps et de l'énergie pour s'occuper d'un être cher. Comme vous ne pouvez peut-être pas changer la situation, il est important que vous passiez chaque jour un moment privilégié seul avec votre enfant et que vous lui expliquiez régulièrement pourquoi vous le quittez.

Incluez votre enfant dans votre processus de deuil. Montrez-lui et dites-lui comment vous vous sentez et comment vous vivez votre deuil. Cela l'aidera à comprendre ses propres sentiments et la façon de les exprimer.

## **Enfants de 9 à 12 ans**

À cet âge, les enfants comprennent que la mort est définitive et que chaque personne va mourir. Il peut encore y avoir un certain déni par moments, mais cela fait aussi partie du deuil normal des adultes.

Il peut être utile d'être plus clair sur les détails de la mort. À cet âge, les enfants sont curieux et veulent connaître les faits : ce qui arrive au corps de la personne décédée, si la personne a souffert, comment se présente le corps après le décès et ce qui arrivera au corps au salon funéraire, à l'incinération ou à l'enterrement. Les enfants peuvent se voir confier des tâches pour aider aux funérailles ou aux rassemblements de célébration de la vie. Le fait de parler de la mort et de les impliquer peut les aider à mieux s'adapter et à comprendre cette nouvelle expérience.

Les enfants de cet âge développent encore leur conscience émotionnelle. Leurs sentiments sont mieux organisés, mais ils ne leur font pas toujours confiance ou ne veulent pas toujours les partager. Ils observeront les autres de près pour savoir ce qu'il faut ressentir et comment faire son deuil. Les encourager en douceur à parler et à partager peut vraiment les aider à exprimer ce qu'ils ressentent.

## Ressources en ligne

- › <https://deuildesenfants.ca/>
- › [www.childrenandyouthgriefnetwork.com](http://www.childrenandyouthgriefnetwork.com)
- › [www.dougy.org/grief-resources/help-for-kids](http://www.dougy.org/grief-resources/help-for-kids)

Ce dépliant n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre professionnel de la santé. Nous sommes là pour vous aider.



# Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation : Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, Services intégrés de soins palliatifs  
Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2146 © Octobre 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.