Lorsque les enfants sont en deuil

La mort est un événement de la vie qui touche même les enfants en bas âge. La douleur émotionnelle d'un enfant qui a perdu un proche fait que nous ayons tendance à éviter le sujet ou à essayer de le distraire. Bien que vous ne puissiez pas protéger les enfants du chagrin, vous pouvez les guider et les réconforter.

Les enfants d'âge préscolaire ont une compréhension limitée de la mort.

La plupart des enfants de moins de 5 ans pensent que la mort est temporaire. Après avoir appris la mort de leur grand-mère, ils peuvent poser des questions suivantes : « Mais quand la reverrai-je ? Où est-elle passée ? » Les enfants peuvent croire que leur comportement est la cause de la mort de la personne. Cette compréhension limitée de la mort peut provoquer de la colère et un sentiment d'abandon, en particulier s'ils ont perdu un parent ou un tuteur. Veuillez utiliser des mots concrets lorsque vous parlez de la mort et évitez de leur dire que la personne est endormie, car l'enfant pourrait avoir peur de s'endormir.

Les enfants d'âge préscolaire réagissent au chagrin des personnes qui les entourent.

Les jeunes enfants pleurent souvent quand ils voient la tristesse des autres. Ils peuvent également essayer de réconforter les adultes qui sont bouleversés. Parler des souvenirs ou regarder des photos peut aider les adultes et les enfants à surmonter leur chagrin.

Préparez-vous à vivre les hauts et les bas du deuil.

Comme les enfants d'âge préscolaire vivent dans le présent, ils peuvent surmonter rapidement leur tristesse. Cependant, le chagrin peut revenir quand ils se rendent compte que la personne ne reviendra pas. La régression vers un comportement moins mature, comme les petits accidents de propreté, les crises de colère ou le fait de s'accrocher à un objet de confort, est fréquente dans ces moments-là.

Les adultes peuvent les aider.

Vous pouvez rassurer les enfants endeuillés en leur disant qu'ils sont aimés et qu'ils ne sont pas responsables du décès. Ils ont besoin de l'entendre encore et encore au fur et à mesure qu'ils grandissent. Les parents peuvent partager leurs convictions sur ce qui se passe après la mort. En cas de décès d'un parent, assurez-vous que l'enfant sait qui s'occupera de lui. Diteslui qu'il a le droit de rire, de jouer et de se sentir heureux à nouveau. Faites tout pour maintenir les routines de l'enfant : l'heure des repas, l'heure du coucher et l'horaire de la maternelle.

Lisez des livres pour enfants qui abordent le sujet de la mort avec douceur.

Votre bibliothécaire local pour enfants peut vous suggérer des livres adaptés à l'âge de votre enfant.

Certains enfants ont besoin de plus d'aide.

Pensez à amener l'enfant endeuillé voir un psychologue pendant une longue durée. Vous devriez vous inquiéter si l'enfant manifeste peu d'intérêt pour les activités quotidiennes, ne peut ni dormir ni manger normalement, continue à présenter un comportement régressif, ne témoigne plus d'intérêt pour ses amis ou ses jeux, parle de rejoindre le défunt, ou refuse d'aller à sa garderie ou à son école maternelle.

English Title: When Children Mourn

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

French 11/16