



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



ACCOMPAGNER UN JEUNE VIVANT UNE PERTE

LA MORT, LA MALADIE GRAVE OU LA DISPARITION D'UN PROCHE,
LA SÉPARATION PARENTALE, L'ABANDON OU L'ADOPTION

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Petite enfance, primaire, secondaire

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION : Deuil-Jeunesse



Accompagner un jeune vivant une perte

La mort, la maladie grave ou la disparition d'un proche, la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption



Ce présent cahier a pour objectif d'offrir des outils d'intervention au personnel scolaire ainsi qu'aux parents d'enfants et d'adolescents vivant des réalités de vie telles que la mort, la maladie grave ou la disparition d'un proche, la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Il a été conçu pour répondre à certains besoins découlant de la pandémie de la COVID-19, cependant, les concepts s'y retrouvant pourraient également être utilisés dans d'autres circonstances.

Le cahier est séparé en différentes parties où vous retrouverez les icônes suivants :



L'icône « Comment en parler aux jeunes » présente des mises en contexte incluant des enfants ou des adolescents vivant différentes pertes.



L'icône « Astuce » présente des outils, des conseils ou des éléments importants à considérer.

Le deuil, c'est quoi?

Définition du deuil : Selon sa définition première, le mot *deuil* vient du latin *dolus* (*dolere*) qui désigne souffrir. Le deuil est représenté par la douleur ou l'affliction que l'on éprouve lors de la mort d'un proche.



COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

« *Le deuil, c'est tout ce que l'on vit lorsqu'une personne qu'on aime meurt* »

Tout ce que l'on vit peut comprendre les émotions, les comportements, les réactions, les pensées, les maux physiques et même plus !



Les pertes, c'est quoi?

Le mot deuil est parfois utilisé de plusieurs façons : le deuil d'un emploi, d'une vie familiale, d'une relation amicale ou amoureuse, etc. Cependant, l'utilisation du mot deuil devrait être réservée à l'usage unique de la mort d'un proche. Il est recommandé d'utiliser le mot « perte » pour parler de ces autres réalités.

Quelles sont-elles?

- La maladie grave
- La séparation parentale
- L'abandon
- L'adoption
- La disparition
- La rupture amoureuse ou amicale
- L'incendie d'une maison



COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Le choix des mots auprès des enfants est important. Les métaphores et les explications abstraites sont difficiles à comprendre pour l'enfant selon le degré de son développement cognitif. Par exemple, « *il est parti* » laisse sous-entendre une possibilité de retour.

Le développement de la compréhension

La compréhension de la mort et des pertes évolue au fil du développement cognitif du jeune. Celui-ci ne comprend pas comme un adulte, il développera sa compréhension, entre autres, par les informations qu'il recevra.



3-5 ans :

- L'imaginaire et la pensée magique sont omniprésents;
- La compréhension des conséquences futures est limitée;
- La constance et la répétition des informations exactes sont primordiales.

6-10 ans :

- Les détails et les réponses aux questions de l'enfant sont déterminants à sa compréhension;
- C'est vers l'âge de 10 ans que la compréhension se clarifie doucement, mais elle peut varier d'un enfant à un autre.

Le développement de la compréhension

Quoique le développement cognitif de l'adolescent lui permet de mieux comprendre les concepts de pertes, celui-ci ne peut identifier toutes les conséquences futures. Puisqu'il forge son identité, la quête de sens liée à son vécu sera d'autant plus importante.



10-12 ans :

-Questionnement sur le sens de la vie, la mort et la perte.

12-17 ans :

- Questionnement identitaire;
- Recherche d'autonomie et importance des pairs;
- Cumul de changements physiques, psychologiques, émotionnels, hormonaux en plus du vécu d'une perte qui amène elle aussi des changements et du stress;
- Difficulté à se montrer vulnérable et à formuler une demande d'aide.

Les facteurs d'influence

Les facteurs qui influencent positivement le vécu de l'un peuvent très bien influencer le vécu de l'autre de façon négative. Osez demander, n'interprétez pas. Les jeunes sont les propres experts de leur vécu.



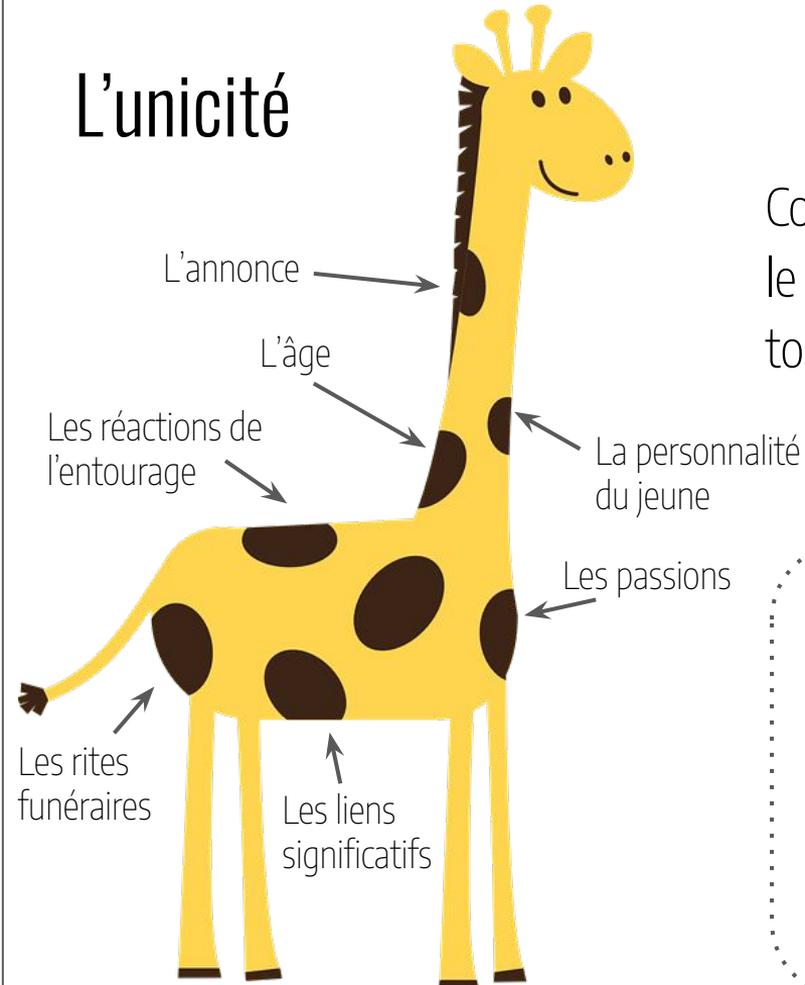
Il existe plus d'une cinquantaine de facteurs qui influencent le vécu du deuil ou de la perte, et ce, de façon positive ou négative.

Voici quelques exemples de facteurs d'influence :

- L'annonce;
- Les rites funéraires;
- L'âge;
- Les réactions de l'entourage;
- Les passions;
- Les liens significatifs;
- La personnalité du jeune;
- Etc.



L'unicité



Comme il existe plusieurs facteurs qui influencent le vécu du deuil ou de la perte, celui-ci revêt toujours un visage unique.

COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

« Bien que chaque girafe se ressemble, elles ont toutes des tâches différentes. C'est la même chose pour ton deuil. Bien qu'il peut ressembler à celui de ton frère, tes réactions et ce qui te fait du bien seront parfois différents et c'est normal. »



Les réactions

Puisque chaque vécu du deuil ou de la perte est unique, les réactions de chacun peuvent être différentes, mais ne sont pas nécessairement inquiétantes. Il est impossible d'anticiper totalement les réactions des jeunes.



N : Normales,

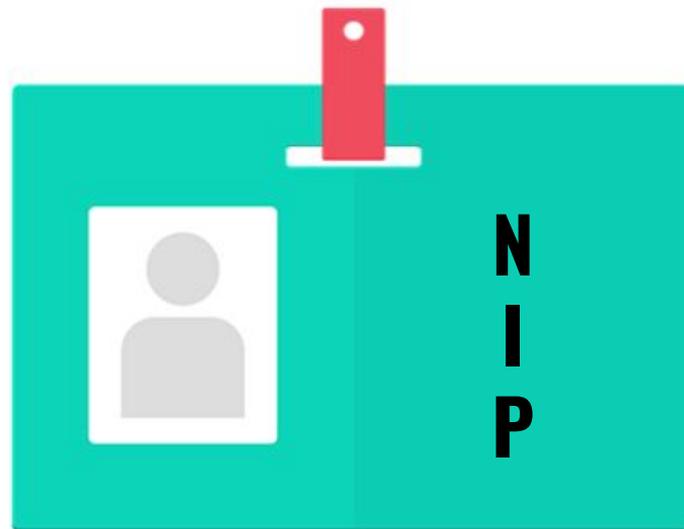
il n'y a pas de mauvaises réactions, toutes ont leur place.

I : Imprévisibles,

elles peuvent survenir à tout moment, de façon inattendue.

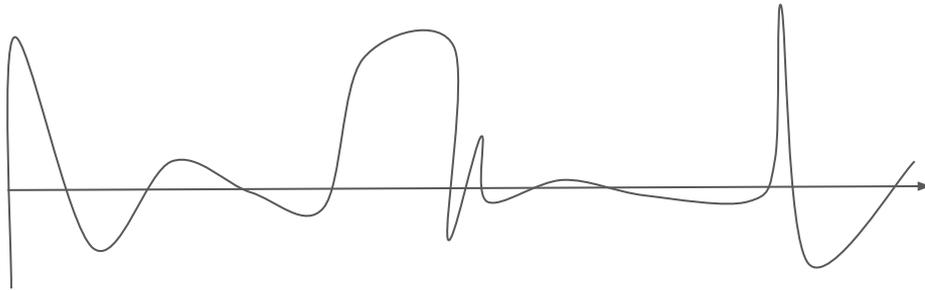
P : Personnelles,

chaque personne réagit en fonction de sa personnalité, de ses ressources et de son contexte de vie global.



Quand s'inquiéter ?

Voici une façon simple de répertorier la fréquence et l'intensité des réactions du jeune. Utilisez un journal de bord, un calendrier ou un agenda afin de noter ses réactions. Vous pourrez ainsi quantifier une augmentation, une diminution ou un maintien des réactions.



Le deuil n'est pas linéaire. Les émotions et réactions peuvent être comparées à des vagues, qui se veulent plus ou moins intenses, mais qui ne suivent pas un chemin tracé.

Fréquence et intensité - Lorsque les réactions se font de plus en plus fréquentes et intenses sur une période prolongée.

Fonctionnement - Lorsque le fonctionnement du jeune est affecté dans une ou différentes sphères de vie (ex. : sommeil, alimentation, fonctionnement scolaire, social, etc.) par la fréquence et l'intensité des réactions.

L'annonce

L'annonce doit se faire par un proche significatif du jeune, idéalement le parent. L'annonce doit se faire le plus tôt possible, dans un lieu sécurisant, en présence de tous les jeunes de la fratrie en même temps et avec le moins de spectateurs. L'acronyme du « SVP » est à retenir :

- S** - Simplicité : Utilisation des vrais mots : simples et directs
- V** - Vérification : Ce que le jeune comprend et veut savoir
- P** - Précisions : Certains détails et faits, répondre aux questions, recadrer certains éléments, etc.

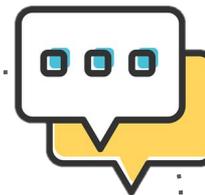


COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Précisions pour les enfants

- S** - *« Maman vient d'apprendre qu'elle a une maladie très grave, cela s'appelle le cancer de l'intestin »*
- V** - *« As-tu déjà entendu parler de cancer, que comprends-tu? »*
- P** - *« Non, ce n'est pas exactement une maladie comme la grippe que tu as eu la semaine dernière, c'est une maladie très grave »*

L'annonce



COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Précisions pour les adolescents

- S - *« C'est difficile pour moi de te l'annoncer, mais ta mère ne souhaite plus donner de nouvelles pour l'instant. Je n'ai aucun moyen de la contacter. »*
- Q - *« As-tu des questions ? Est-ce qu'il y a des choses que tu aimerais savoir? Si je peux te donner des détails, je vais le faire. »*
- P - *« Je ne connais pas les raisons qui ont poussé ta mère à prendre cette décision, nous pourrions peut-être explorer avec certaines personnes de son entourage. »*

Expliquer les pertes

Lorsqu'on explique les pertes, il importe de rester dans la vérité. Si vous n'êtes pas à l'aise, soyez authentique et nommez-le. Référez-vous à des professionnels. Les pense-bêtes comportent des notions à prendre en considération dans l'explication et les réactions.



L'abandon

- Incompréhension
- Questionnements
- Absence de réponses

La maladie grave

- Elle a un nom bien précis et il faut le nommer
- Faire participer le jeune

La mort

- Arrêt du fonctionnement du corps

L'adoption

- Recherche d'identité
- Questions sur ses origines

La séparation parentale

- Différentes raisons
- L'amour des parents envers leurs enfants demeure

COMMENT EN PARLER

Les pertes que l'on peut préparer...

P - Préparer : Tenir le jeune au courant de l'évolution et le préparer à ce qui s'en vient afin d'éviter qu'il ne le devine.

P - Parler : Donner de l'information, demander ce qu'il veut savoir et lui ouvrir des portes afin de lui offrir l'opportunité d'en parler.

P - Participer : Impliquer le jeune en respectant ses besoins et ses limites, sans lui mettre du poids sur les épaules.

Il y a des pertes où l'on peut préparer le jeune, telle que la maladie grave ou la séparation parentale. L'acrostiche « PPP » est à retenir :

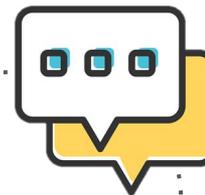


COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Précisions pour les enfants

- P** - « *Papa va déménager dans la nouvelle maison le mois prochain.* »
- P** - « *Tu as posé beaucoup de questions à ton éducatrice aujourd'hui, est-ce que tu voudrais qu'on en parle ensemble?* »
- P** - « *Voudrais-tu choisir la décoration de ta nouvelle chambre?* »

Les pertes que l'on peut préparer...



COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

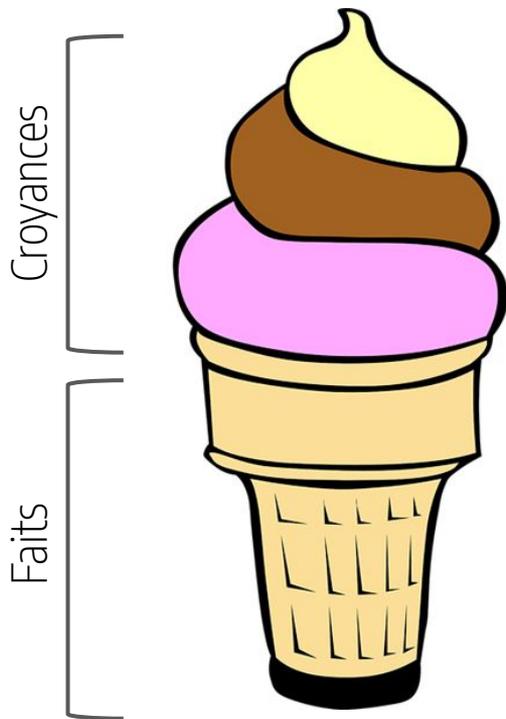
Précisions pour les adolescents

- ℙ - « Nous avons appris que ton grand-père a un cancer du cerveau. Son cancer est incurable. Les médecins croient qu'il pourra vivre encore deux à trois ans. »*

- ℙ - « Est-ce que tu veux qu'on te tienne au courant de l'évolution de la maladie ou tu préfères poser tes questions lorsque tu en ressens le besoin? »*

- ℙ - « Nous allons le visiter vendredi, est-ce que tu veux venir avec nous? »*

Les croyances



Mise en situation : Vous allez à la crèmerie et on vous donne votre crème glacée favorite sans bol ni cornet. Bien entendu, cela ne fonctionne pas; il manque une base. C'est la même chose lorsqu'on aborde les croyances, il faut les appuyer sur une base solide, qui sont les faits. Les croyances, il y en a tout plein, tout comme les saveurs de crème glacée. Les goûts, ça ne se discute pas.

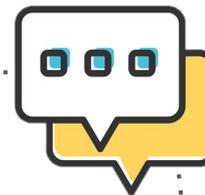
COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Précisions pour les enfants

« *La mort, c'est l'arrêt du fonctionnement du corps : le cœur arrête de battre, les poumons arrêtent de respirer, etc. C'est ce qu'on sait assurément. Cependant, j'aime penser que ton papi est au ciel, c'est ma croyance parce qu'elle me fait du bien. Est-ce qu'elle te fait du bien aussi? Est-ce qu'il y a une autre croyance qui t'aiderait? »*



Les croyances



COMMENT EN PARLER AUX JEUNES

Précisions pour les adolescents

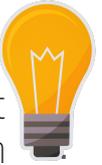
Exemple d'une quête de sens chez un adolescent

« Mes parents se sont séparés quand j'avais 7 ans. Au départ, je trouvais ça injuste et j'étais en colère contre ma mère, qui a pris la décision de quitter mon père. Au début de mon adolescence, ma mère et mon père ont eu de nouvelles personnes dans leur vie. Je ne comprenais pas à quoi ça servait si ça ne pouvait pas durer. Au final, j'ai appris à connaître mes beaux-parents et ils sont devenus des adultes importants pour moi. Aujourd'hui, la séparation de mes parents apporte plus de positif que de négatif à l'ensemble de ma famille. »



Et s'il ne veut pas en parler...

En parler n'implique pas toujours de grandes discussions intimes, ce peut simplement être un partage de souvenirs (un repas préféré, une chanson que la personne aime, etc.) ou un trait de caractère commun.



- Respectons son choix et son rythme;
- Continuons de lui en parler avec équilibre;
- Donnons-lui le vocabulaire;
- Portons attention à ses réactions physiques, c'est peut-être de cette façon qu'il s'exprime (ex. : maux de ventre);
- Si tout est bien établi, quand il sera prêt à parler, il le fera.

Le retour à la vie quotidienne suite à la pandémie de la COVID-19

Cette partie du document est destinée au retour à la vie habituelle à la suite de la pandémie de la COVID-19. Certaines particularités de la pandémie seront abordées, mais également d'autres exemples en lien avec des événements plus isolés ou d'autres événements touchant une communauté.

Lorsqu'un événement survient, qu'il soit isolé ou qu'il touche une communauté entière, le retour à la vie quotidienne sera souhaitable, voire nécessaire. Ce retour à la vie quotidienne impliquera peut-être des ajustements ou des changements qui solliciteront les capacités d'adaptation de chacun. On entend, par événement isolé, une réalité de vie qui implique un vécu « intime » et qui touche un individu ou une famille. L'événement touchant une communauté, quant à lui, fait référence à un vécu partagé par un plus grand nombre de personnes, voire une collectivité.

Le retour à la vie quotidienne

ÉVÉNEMENTS ISOLÉS

- La mort d'un membre d'une famille;
- La maladie grave d'un membre d'une famille;
- L'incendie d'une maison familiale;
- Un accident de voiture;
- Une séparation parentale.

ÉVÉNEMENTS TOUCHANT UNE COMMUNAUTÉ

- La mort d'un jeune d'une école;
- Une pandémie, telle que la COVID-19;
- Une catastrophe naturelle, telle qu'une tornade;
- Un accident à grande échelle, tel que celui de Mégantic;
- Un changement d'enseignant (communauté-classe).

LES PARTICULARITÉS DE LA PANDÉMIE DE LA COVID-19

- Inquiétudes, peur et stress;
- Isolement social;
- Mesures sanitaires et organisations différentes;
- Annulation d'événements importants;
- Fréquemment médiatisé par diverses sources;
- Impacts mondiaux;
- Inconnu;
- Proximité avec les parents.

Rôle du jeune pour faciliter le retour à la vie quotidienne

Qu'il s'agisse d'un événement isolé ou touchant une communauté, les besoins et les réactions du jeune seront personnels ; ils seront différents pour tous



- Nommer ses besoins et s'exprimer sur ce qui peut être vécu difficilement;
- Déterminer ses inquiétudes et trouver des moyens pour y faire face;
- Établir sa nouvelle routine;
- Déterminer des éléments positifs à la situation actuelle;
- En cas de besoin, consulter un professionnel.

Exemples :

- Faire une liste des alternatives pour répondre à ses besoins (ex. : le besoin de socialiser pourrait être répondu par de la visioconférence, des textos, des appels téléphoniques, des rencontres en respectant les règles sanitaires, etc.);
- Recréer des événements annulés à petite échelle (ex. : se rassembler en petits groupes pour regarder le spectacle en ligne qui a été annulé ou recréer une graduation personnalisée);
- Déterminer des moyens pour faciliter l'organisation de la nouvelle routine (ex. : tenir un agenda, utiliser une application sur un appareil intelligent, utiliser des mémos visuels, etc.).



Rôle du parent pour faciliter le retour à la vie quotidienne



ÉVÉNEMENTS ISOLÉS

- Respecter le rythme du jeune pour son retour à la vie quotidienne, tout en gardant un certain équilibre;
- Valider les besoins du jeune;
- Préparer le retour à la vie quotidienne et valider avec le jeune ce qu'il veut aborder publiquement;
- L'accompagner et non décider pour lui;
- Valider qui sont les personnes aidantes dans le réseau du jeune;
- Se montrer présent (écouter, changer les idées, donner des informations, etc.);
- Soyez authentique et nommez vos inquiétudes;

Questions à poser pour un retour à l'école :

« *Qu'aimerais-tu aborder à ton retour à l'école?* », « *à qui aimerais-tu en parler?* », « *est-ce que tu souhaites que ton enseignant/la classe soient au courant?* », « *est-ce que tu souhaites être présent lorsque l'annonce sera faite?* », « *est-ce que tu souhaites faire l'annonce ?* », « *quand veux-tu que l'annonce soit faite?* », etc.

Rôle du parent pour faciliter le retour à la vie quotidienne



ÉVÉNEMENTS TOUCHANT UNE COMMUNAUTÉ



- Préparer le retour à la vie quotidienne;
- Se montrer présent (écouter, changer les idées, donner des informations, etc.);
- Annoncer les changements à venir;
- Selon une entente prise avec le jeune, valider avec lui comment s'est déroulée sa demie-journée, sa journée ou sa semaine;
- Identifier les capacités du jeune qui l'aideront à s'adapter à la nouvelle réalité.

Exemples :

- Indiquer ce qui a changé et ce qui restera pareil;
- Identifier avec le jeune de nouvelles façons de faire pour pallier les changements (ex. : FaceTime avec les amis, mini-célébration de fin d'années avec un nombre restreint de personnes, etc.).

Rôle de l'intervenant pour faciliter le retour à la vie quotidienne

Ce qui nous semble parfois être le mieux pour le jeune ne l'est pas systématiquement. N'hésitez pas à prendre les devants et demandez au jeune ce dont il a besoin.



ÉVÉNEMENTS ISOLÉS

- Ne pas faire comme si rien n'était arrivé et garder un contact avec la famille;
- Faire l'éducation en lien avec les besoins et les façons d'aider un ami;
- Respecter un jeune qui ne veut pas en parler;
- Lui ouvrir la porte (« *je suis là si tu as besoin d'en parler* »)

Exemples :

- Offrir l'opportunité au jeune de partager ou non à la classe son vécu, selon ses besoins et ses limites;
 - Offrir un atelier d'éducation à la perte (ex. : les bonnes questions à poser à un ami, les gestes à poser qui peuvent être aidants, le respect du rythme et des besoins, etc.);
 - Avoir une discussion en lien avec les fêtes à venir qui peuvent être difficiles (ex. : Noël, fête des pères, anniversaire de décès, etc.) et valider comment on peut adapter certaines activités selon les désirs du jeune.



Rôle de l'intervenant pour faciliter le retour à la vie quotidienne

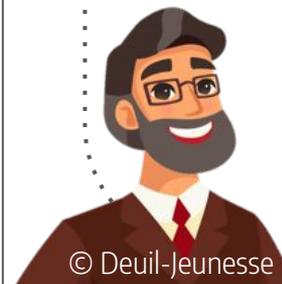
ÉVÉNEMENTS TOUCHANT UNE COMMUNAUTÉ



- Ne pas faire comme si rien n'était arrivé, un retour avec les gens touchés s'impose;
- Explorer les besoins communs, mais également individuels;
- Annoncer et préparer la nouvelle réalité.

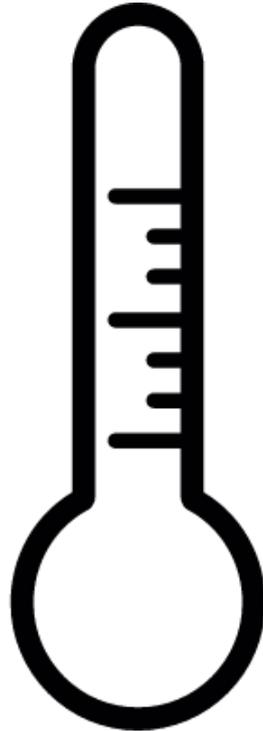
Exemples :

- Faire un retour sur la façon dont s'est déroulé l'été des élèves, explorer les changements vécus en lien avec la COVID-19 et les changements qui demeureront. Les moyens d'expression peuvent être adaptés selon l'âge et la créativité de chacun (ex. : dessin, récit écrit, discussion de groupe, etc.);
- Distribuer un questionnaire explorant les besoins et inquiétudes des élèves en lien avec l'événement touchant une communauté. Le questionnaire permettra de déterminer l'aide à offrir aux élèves (ex. : référence vers un service professionnel, consultation ponctuelle avec un adulte significatif de l'école, réponse à certaines questions, etc.).



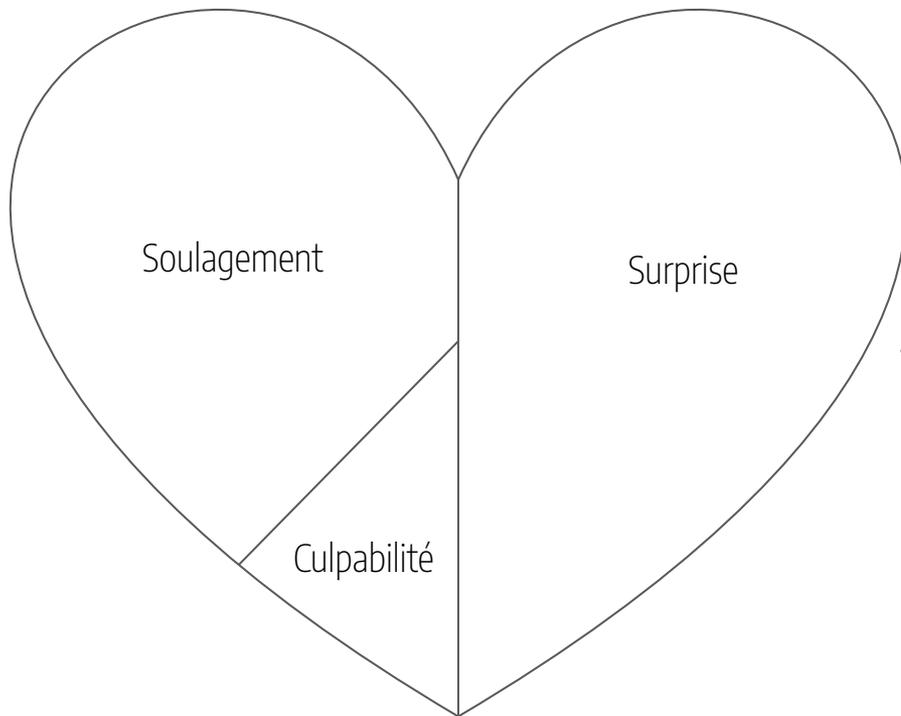
Le thermomètre des émotions

Le thermomètre des émotions permet de quantifier le ressenti du moment de 0 à 10. Il est possible d'en dégager une conversation avec le jeune afin de mieux comprendre ce qu'il vit, sans simplement se fier à nos perceptions et interprétations d'adultes.

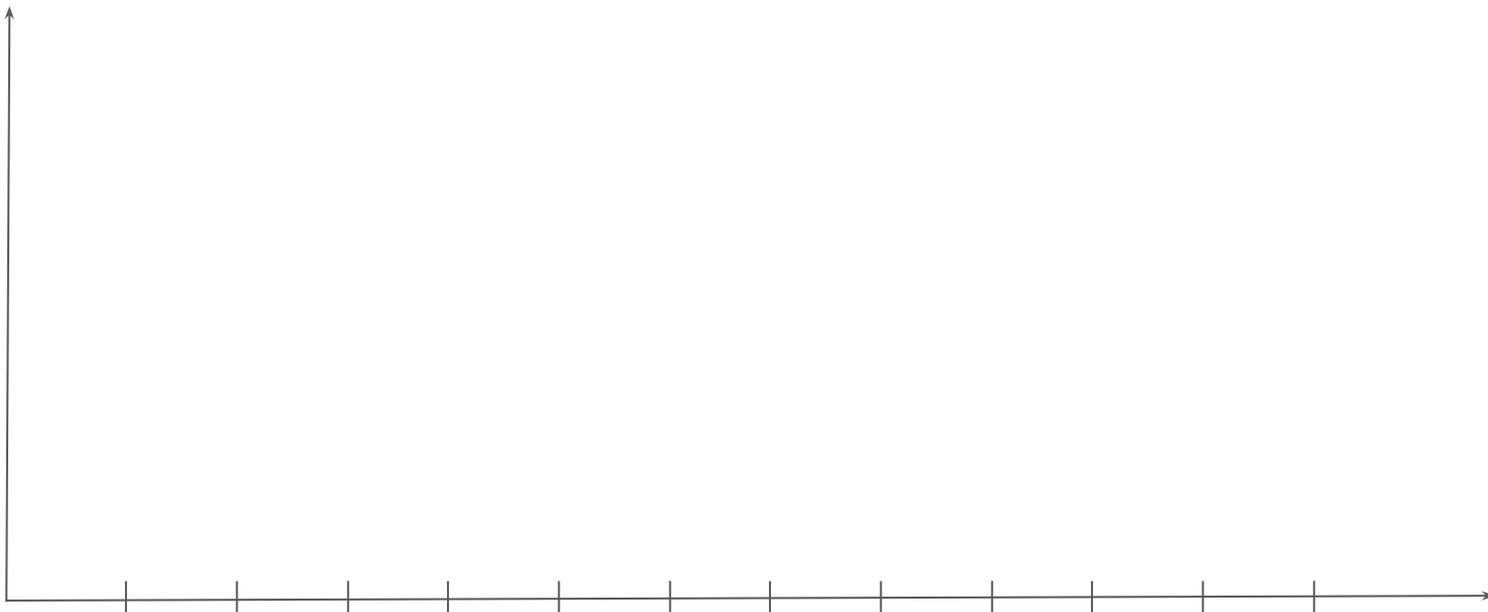


Le cœur en pizza

Sachant que le cœur dessiné représente le cœur du jeune, celui-ci doit le diviser à la façon d'une pizza, en pointes, selon l'intensité de ses émotions. C'est parfois plus simple pour l'enfant ou l'adolescent d'illustrer ce qu'il ressent plutôt que de le nommer.



L'évolution de mon vécu



Cette ligne du temps permet d'identifier l'évolution du niveau de bien-être en lien avec des événements marquants liés à son vécu de deuil ou de perte (ex. : annonce, rites funéraires, déménagement, départ d'un parent, etc.).



N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin



Deuil-Jeunesse



1-855-889-3666



www.deuil-jeunesse.com



info@deuil-jeunesse.com

Deuil-Jeunesse est un organisme de bienfaisance unique d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Nous travaillons auprès des jeunes eux-mêmes, de leurs parents et de leur entourage par des moyens distinctifs dont la sensibilisation, le soutien, l'information et l'intervention. Nous offrons aussi notre expertise aux organismes, professionnels et intervenants, et ce, tant au Québec qu'à l'international.

Ce cahier se veut une base pour intervenir auprès des jeunes vivant diverses réalités de vie. Si vous avez besoin de soutien supplémentaire, vous pouvez communiquer avec un intervenant de Deuil-Jeunesse qui se fera un plaisir de vous accompagner.