

## ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« Aider un enfant à surmonter son chagrin »



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

### ☞ *La perte d'un être aimé*

Les adultes ont du chagrin. Les enfants aussi. En tant qu'adulte ou enfant, l'expérience du chagrin revient à ressentir et non seulement à comprendre. Quiconque est assez adulte pour aimer est assez adulte pour avoir du chagrin. Même avant de savoir parler, les enfants ressentent du chagrin lorsqu'un être cher disparaît et ce sentiment fait à jamais partie de leur vie.

Un adulte aimant, que ce soit un père, une mère, un proche ou un ami, peut aider un enfant à traverser cette période difficile. Si l'adulte est ouvert, honnête et plein d'amour, la perte d'un être aimé peut être l'occasion pour un enfant d'apprendre qu'un amour profond est source de joies et de peines.

### ☞ *Parler de la mort aux enfants*

Les adultes eux-mêmes ont parfois de la difficulté à appréhender la mort. Avoir une discussion franche et honnête sur ce sujet avec un enfant peut être difficile. Toutefois, les adultes qui sont capables d'affronter et d'explorer leurs propres peurs à l'égard de la mort – et d'en tirer des leçons – peuvent venir en aide aux enfants qui vivent la perte d'un être aimé. Ainsi, les enfants peuvent avoir une attitude saine à l'égard de la vie et de la mort.

Lorsqu'un décès survient, les enfants ont besoin de l'affection, de l'indulgence et de la compréhension que des adultes aimants peuvent leur apporter.

### ☞ *Un rôle d'adulte aimant*

Les réactions d'un adulte à la perte d'un être cher ont beaucoup d'influence sur celles de l'enfant. Parfois, les adultes ne veulent pas parler de la perte qu'ils viennent de vivre, en supposant que de cette façon ils épargneront les enfants.

Toutefois, la réalité veut que les enfants aient du chagrin malgré tout.

Les adultes qui sont prêts à parler ouvertement d'un décès permettent aux enfants de comprendre que le chagrin est un sentiment naturel lorsque quelqu'un disparaît. Les enfants ont besoin que les adultes leur confirment qu'il est normal d'être triste et de pleurer, et que la peine qu'ils ressentent maintenant ne durera pas toujours.

Si on les ignore, les enfants souffriront plus du fait d'être tenus à l'écart que de la disparition elle-même. Pire encore, ils se sentiront abandonnés à leur chagrin.

### ☞ *Suscitez les questions sur la mort*

Lorsqu'un être cher disparaît, les adultes doivent être ouverts, honnêtes et aimants. Patiemment, ils doivent répondre aux questions sur la mort dans un langage que les enfants peuvent comprendre.

Les adultes n'ont pas à s'inquiéter s'ils ne trouvent pas toutes les réponses. Elles ne sont pas importantes; elles montrent plutôt que les adultes sont à l'écoute.

Les enfants pourront répéter leurs questions indéfiniment. Cela est tout à fait naturel. Répéter les questions et obtenir des réponses les aide à comprendre la perte d'un être aimé et à s'y habituer.

### ☞ *Établissez une relation d'aide*

Soyez sensible et chaleureux. Faites attention au ton de votre voix, maintenez un contact visuel lorsque vous parlez du décès. Le non-dit est aussi chargé de sens que les mots réellement prononcés.

Faites savoir aux enfants que leurs sentiments seront acceptés. Bien que leur comportement puisse être troublé, les enfants doivent être compris des adultes au cours de cette période stressante. Les adultes ne doivent ni juger ni critiquer leurs attitudes.

Les enfants ont besoin de savoir que les adultes souhaitent comprendre leur point de vue. Ils ont alors l'impression qu'on leur dit : « Tu es quelqu'un d'important, tes sentiments seront respectés ».

### ☞ *Partager des croyances religieuses avec un enfant*

Les adultes se demandent souvent s'ils devraient partager avec un enfant leurs croyances religieuses en ce qui a trait à la mort. C'est une question complexe à laquelle il n'y a pas de réponse simple.

N'oubliez pas que les adultes ne peuvent partager que les idées auxquelles ils croient vraiment. Toutes les interprétations religieuses de la mort doivent être décrites en termes concrets. Les enfants ont du mal à comprendre les concepts abstraits. À ce moment-là, l'aspect théologique de l'information est moins important que le fait que l'adulte communique avec l'enfant en créant un climat d'amour.

### ☞ *Permettez aux enfants de participer*

Créez une atmosphère dans laquelle les enfants sauront que leurs pensées, leurs peurs et leurs souhaits seront reconnues au moment du décès d'un être cher. Cette reconnaissance comprend le droit de participer à la préparation de la cérémonie funèbre.

Bien que les enfants ne puissent peut-être pas comprendre complètement la cérémonie entourant le décès, le fait de participer à sa préparation leur permet de se sentir plus à l'aise et de s'apercevoir que la vie continue même si la personne aimée n'est plus.

Étant donné que les funérailles d'un être cher sont un événement important, les enfants devraient avoir le droit d'y participer au même titre que n'importe quel autre membre de la famille. Entendons-nous bien : il s'agit de leur permettre d'y assister et non de les forcer.

Présentez la cérémonie comme l'occasion de rendre hommage à la personne disparue, de s'entraider et de se reconforter mutuellement, et d'affirmer que la vie continue.

Le fait de voir la dépouille d'un quelqu'un que l'on aime peut être également une expérience positive. C'est l'occasion de dire au revoir et cela permet aux enfants d'accepter la réalité de la mort. Ici encore, il ne s'agit pas de forcer l'enfant à voir ce qu'il n'a pas envie de voir.

### ☞ *Tirer une leçon du chagrin*

Le chagrin est un sentiment complexe, qui varie selon les enfants. Les adultes attentionnés doivent dire aux enfants qu'ils n'ont pas à avoir honte de ce sentiment ni s'en cacher. Au contraire, le chagrin est l'expression naturelle de l'amour que l'on éprouve pour la personne disparue.

En tant qu'adulte responsable et aimant, vous êtes devant un défi : les enfants ne choisissent pas d'avoir du chagrin ou de pas en avoir. Les adultes, eux, ont le choix d'aider ou de ne pas aider les enfants à surmonter leur chagrin.

Avec de l'amour et de la compréhension, les adultes peuvent guider les enfants dans ces moments où ils sont vulnérables, et faire de cette expérience un moment précieux de la croissance et du développement de l'enfant.

### ☞ *Conseils au sujet des enfants et du chagrin*

☞ Soyez observateur. Examinez le comportement de chaque enfant. N'essayez pas de trouver trop rapidement des explications. Souvent, il vaut mieux poser des questions qui déboucheront sur d'autres interrogations que trouver des réponses rapides.

☞ Lorsqu'un être cher disparaît, ne vous attendez pas à ce que les réactions des enfants soient immédiates et évidentes. Soyez patient et disponible.

☞ Les enfants font aussi partie de la famille. Le réconfort vient de la présence de gens aimants. Les enfants se sentent protégés par ceux qui sont tendres et qui font preuve de gentillesse.

☞ Lorsque vous décrivez à un enfant la mort d'un être cher, utilisez un langage simple et direct.

☞ Soyez honnête. Exprimez vos propres sentiments à l'égard de la mort. Ainsi, les enfants auront un modèle afin d'exprimer leurs émotions. Il est normal aussi de pleurer.

☞ Permettez aux enfants d'exprimer une gamme de sentiments. La colère, la culpabilité, le désespoir et la révolte sont des réactions naturelles lorsqu'on perd un être cher.

☞ Écoutez les enfants; leur parler ne suffit pas.

☞ Aucune méthode ni formule ne conviendra à tous les enfants, que ce soit au moment du décès ou dans les mois qui suivent. Soyez patient et souple, et adaptez-vous aux besoins de chaque enfant.

☞ Les adultes doivent accepter leurs propres sentiments à propos de la mort. À moins d'explorer leurs propres inquiétudes, leurs doutes et leurs peurs à l'égard de la mort, ils auront du mal à soutenir des enfants en deuil.

« S'il est aimé et compris, l'enfant qui expérimente très jeune la perte d'un être cher aura l'occasion d'en apprendre sur la vie, mais aussi sur la mort. »



CIMETIÈRE  
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
Courriel : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

## BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



“Helping children overcome their grief.”



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

### *☞ The loss of a loved one*

Adults grieve. Children do as well. For both adults and children, grieving has to be experienced and not just understood. Anyone who is old enough to love is old enough to experience grief. Children can grieve when a loved one passes away, even before they learn how to talk. This memory will always be part of their lives.

A loving adult, whether it is the father, mother, close relative or friend, can help a child deal with this difficult experience. If the adult is open, honest and loving, the death of a loved one can be the occasion for a child to learn that a deep love is the source of both joy and sorrow.

### *☞ Talking about death with children*

Adults themselves sometimes have problems understanding death. Having an open and frank discussion on this topic with a child can be difficult. However, adults who can confront and explore their own fears with regard to death—and learn something from the experience—are able to help children who are experiencing the loss of a loved one. This can foster a healthy attitude towards life and death in children.

When a death occurs, children need as much affection, tolerance and understanding as loving adults can provide.

### *☞ The role of a loving adult*

An adult's reactions to the loss of a loved one have a great deal of influence on a child's reactions. Sometimes, adults do not want to talk about the loss they have just suffered, thinking they will thereby protect the children's feelings.

However, children also have to express their grief.

Adults who are ready to speak openly about death let children understand that it is natural to grieve when someone passes away. Children need adult confirmation that it is normal to be sad and to cry, and that the pain that they are presently experiencing will not last forever.

If we ignore them, children will suffer more from being kept at a distance than from the death itself. Even more seriously, they will feel abandoned to their grief.

### *☞ Encourage questions about death*

When a loved one dies, adults must be open, honest and loving. They must answer questions about death as patiently as possible, in a language that children can understand.

Adults should not be concerned if they do not have all the answers. The answers are not as important as the fact the adults are listening to the children.

Children may repeat their questions over and over again. This is completely normal. Repeating questions and obtaining answers helps them to understand and adjust to the loss of a loved one.

### *☞ Create a helping relationship*

Be sensitive and warm. Watch your tone of voice and maintain eye contact when you are talking about death. Body language often conveys as much meaning as words themselves.

Let children know their feelings will be accepted. Although their behaviour may be troubled, adults must understand children's reactions at this stressful moment in time. Adults should neither judge nor criticize children's attitudes.

Children need to know that adults want to understand their point of view. They then realize that we are telling them, “You are an important person and your feelings will be respected.”

### *☞ Sharing religious beliefs with a child*

Adults often wonder whether they should share their religious beliefs about death with a child. It is a difficult question, for which there is no easy answer.

Remember that adults can only share ideas they really believe in. All religious interpretations of death must be described in concrete terms. Children have difficulty understanding abstract concepts. The theological concepts related to death will be less important to children than the fact that the adult is communicating with them by creating a loving climate.

### *☞ Allowing children to be involved*

Create an atmosphere in which children will know that their thoughts, fears and wishes will be recognized when a loved one dies. This recognition includes the right to participate in preparations for the funeral ceremony.

While children may not completely understand the ceremony surrounding death, the fact that they have participated in its preparation allows them to feel more at ease, and realize that life continues even though the loved one is no longer there.

Because funeral services for a loved one are extremely important events, children should have just the same right to participate as any other member of the family. However, one point should be made clear: children should be allowed to attend a funeral, but they should not be forced to do so.

Talk about the ceremony as being an opportunity to pay tribute to the deceased, to provide mutual support and comfort, and to affirm that life continues in spite of death.

Seeing the body of someone we love can also be a positive experience. It is an opportunity to say goodbye, and allows children to accept the reality of death. Once again, children should not be forced to see the body if they do not want to do so.

### *☞ Learning from grief*

Grief is a complex feeling, and children have very different ways of dealing with it. Thoughtful adults should let children know that there is no shame in expressing their sorrow and that they should not hide their feelings. On the contrary, grief is a natural expression of the love we feel for the deceased.

As a responsible and loving adult, you are confronted with a challenge. Children cannot choose whether or not to be sad. Adults, on the other hand, can choose whether or not they want to help children overcome their grief.

With love and understanding, adults can guide children when they are vulnerable, and make the experience a significant event in the child's growth and development.

### *☞ A few words of advice*

☞ Be observant. Examine each child's behaviour. Try not to jump to conclusions. It is often better to ask questions that will lead to other questions rather than find quick answers.

☞ When a loved one dies, do not expect a child's reactions to be immediate and obvious. Be patient and available.

☞ Children are also part of the family. The presence of loving family members comforts them. Children feel protected by people who are warm and tender and who express their kindness.

☞ When you describe the death of a loved one to a child, do so in simple and direct language.

☞ Be honest. Express your own feelings with regard to death. When you do, children will have a model of how to express their own emotions. Crying is perfectly normal under these circumstances.

☞ Let children express a whole range of feelings. Anger, guilt, despair and rebellion are natural reactions when we lose someone who was dear to us.

☞ Listen to children; talking to them is not sufficient.

☞ No method or formula will be suitable for all children, either at the time of death or during the months that follow. Be patient and flexible, and adapt yourself to the needs of each child.

☞ Adults must accept their own feelings about death. Unless they have explored their own concerns, doubts and fears surrounding death, they will have difficulty helping children who are in mourning.

**“If a child who is loved and understood experiences the loss of a loved one at a young age, he or she will not only have the opportunity to learn about life, but also about death”.**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES  
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec)  
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: [www.cimetierenddn.org](http://www.cimetierenddn.org)  
E-mail : [cimetiere@cimetierenddn.org](mailto:cimetiere@cimetierenddn.org)

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.