







# Savoir quoi dire

Des recherches ont montré que les enfants qui vivent un deuil en raison d'un suicide s'en remettent mieux lorsqu'on leur fournit des renseignements honnêtes.<sup>3</sup> C'est encore mieux lorsque ces renseignements proviennent d'un adulte en qui ils ont confiance et qui utilise un langage qu'ils peuvent comprendre, dans un contexte qui leur est familier.



Les enfants doivent également avoir la possibilité que l'on reconnaisse leurs sentiments, même s'ils ne s'apparentent pas au deuil ou s'ils semblent vivre leur deuil rapidement. **Encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments. Écoutez attentivement et observez ses réactions.** Les enfants montrent souvent aux adultes de quelle façon ils ont besoin d'être soutenus.

Il est aussi important de rassurer les enfants, de les assurer que non seulement ce n'est pas leur faute si la personne est décédée par suicide, mais aussi qu'ils n'auraient rien pu faire pour empêcher cela. L'enfant dont vous prenez soin pourrait croire que ses pensées ou son comportement ont quelque chose à voir avec le décès de la personne. **Assurez-le qu'il n'en est aucunement responsable.**



**Écoutez et acceptez les sentiments exprimés par l'enfant.** En plus de se sentir responsables, les enfants peuvent être en colère contre la personne qui est décédée, se sentir déçus ou être inquiets. Ils peuvent également être curieux de connaître les détails liés à l'enterrement, à la crémation ou à ce qui s'est produit. Soyez conscient qu'il se peut que l'enfant ne semble pas triste alors que vous pensez qu'il devrait l'être. Parfois, les enfants évitent le deuil en trouvant des distractions ou en ayant un comportement répréhensible.

**Encouragez l'enfant à exprimer  
tous ses sentiments.**



# Le choix des mots est important

**Lorsque vous parlez avec l'enfant dont vous prenez soin, essayez d'éviter les paroles négatives, fausses, empreintes de jugement ou abstraites;** éviter de dire, par exemple, que la personne « s'est endormie », « est partie », « est partie pour un monde meilleur », ou qu'elle « ne souffre plus », « a choisi la solution facile » ou « a été égoïste ». Bien que ces explications aient pour but de l'aider, elles peuvent être déconcertantes pour un enfant qui sait que quelque chose de terrible est arrivé.

**Tenez-vous-en plutôt aux faits et laissez vos croyances culturelles guider votre choix de mots.** Lorsque vous êtes prêt à parler avec l'enfant, commencez par des phrases simples comme « Tu as peut-être entendu dire que quelqu'un est décédé », ou « Ça pourrait être très difficile, et c'est correct si tu pleures ».

**Vous pourriez aussi demander à l'enfant s'il sait ce que cela signifie lorsque quelqu'un meurt.** Si l'enfant est très jeune, vous pourriez devoir lui expliquer ce que signifie « mourir » en utilisant des exemples qu'il peut comprendre; vous pourriez par exemple lui dire que quand une personne meurt, son corps ne fonctionne plus, ou qu'elle n'est plus en vie.

*Vous pourriez devoir avoir ces conversations plus d'une fois.*



# Jusqu'à quel point un enfant peut-il comprendre?

Vous pourriez être tenté de protéger l'enfant face à ses sentiments, mais le soutien que vous lui offrirez l'aidera à les exprimer et à les accepter. Sa manière de le faire dépendra de son âge, de sa personnalité et de son lien avec la personne décédée.

Les recherches sur le développement de l'enfant montrent que les enfants expriment le deuil différemment des adultes, et que chaque enfant l'exprime d'une manière qui lui est propre.<sup>4</sup> Les enfants peuvent aussi exprimer leur tristesse par leurs actions, notamment dans la manière dont ils interagissent avec les autres :



**CHEZ LES JEUNES ENFANTS (DE DEUX À CINQ ANS)**, vous pourriez constater une perturbation des habitudes de sommeil, une frustration pour effectuer les tâches habituelles ou une préoccupation lorsqu'ils sont séparés de leurs proches. Certains posent des questions alors que d'autres, non. Les jeunes enfants ne comprennent pas que la mort est permanente et peuvent se demander ce que ça fait d'être enterré dans un cercueil ou incinéré. Ils peuvent croire qu'il est encore possible de communiquer avec une personne décédée, ou qu'un médecin peut la ramener à la vie.



**LES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (DE SIX À HUIT ANS)** peuvent comprendre que la mort est permanente et que la personne décédée ne reviendra pas. Toutefois, ils peuvent quand même continuer à penser que la personne est comme quelqu'un qui est toujours en vie et agir comme si elle pouvait les entendre, les voir ou ressentir des choses.



**LES PRÉADOLESCENTS (DE NEUF À DOUZE ANS)** peuvent aussi comprendre que la mort est permanente, et ils peuvent avoir des questions sur ce qui a spécifiquement causé le décès de la personne. De manière générale, ils le sentent lorsqu'un adulte essaie de les protéger en ne leur disant pas la vérité, et ils apprennent souvent le suicide d'une personne par l'entremise d'autres enfants ou en surprenant une conversation.



# Points importants :

Après un certain temps, les enfants peuvent en venir à comprendre et à accepter le décès, mais ils peuvent se poser d'autres questions ou vivre leur deuil différemment au fur et à mesure qu'ils grandissent et qu'ils vivent de nouvelles expériences.



**Attendez-vous à ce que les moments importants, comme les anniversaires ou les vacances, fassent ressurgir des sentiments difficiles. Dans ces moments, préparez-vous à parler du suicide.** Dites à l'enfant que vous vous souciez de lui et laissez-le décider quels sujets il veut aborder. Vous pouvez également le soutenir en l'aidant à conserver une routine.



L'enfant peut aussi parler du suicide avec d'autres enfants; voilà une autre excellente raison d'en parler avec lui aussi simplement et honnêtement que possible. **Évitez de porter un jugement, tenez-vous-en aux faits (à propos de la personne et à propos du suicide) et aidez-le à démêler ses sentiments.** Ainsi, s'il en parle avec d'autres, il pourra lui aussi trouver les bons mots.

Il est également important de rappeler à l'enfant qu'il a le droit de dire respectueusement à ses amis qu'il ne veut pas parler du suicide.

**Évitez de porter un jugement, tenez-vous-en aux faits (à propos de la personne et à propos du suicide) et aidez-le à démêler ses sentiments.**



# OUTILS DE SOUTIEN

Si vous avez besoin de soutien, des ressources vous sont offertes.  
En demandant vous-même de l'aide, vous serez plus en mesure d'aider  
l'enfant dont vous prenez soin.

Vous pouvez aussi communiquer avec un fournisseur de soins de santé primaires comme un médecin ou une infirmière. Il existe d'autres moyens d'obtenir du soutien, notamment auprès des Aînés, des programmes communautaires de gestion du deuil, des services de counseling, des amis et des membres de la famille, des lignes d'écoute téléphonique ou des dirigeants religieux.

## Ressources destinées aux parents, aux tuteurs et aux soignants d'enfants de moins de 12 ans

### Lignes d'assistance téléphonique

Le **Service de prévention du suicide et soutien Canada** est disponible 24 h/24, 7 jours/7 au 1-833-456-4566. Ce numéro sans frais permet d'obtenir du soutien en gestion de crise de partout au Canada.

La **Crisis Text Line** (propulsée par Jeunesse, J'écoute) est disponible 24 h/24, 7 jours/7. Ce service pancanadien est accessible de partout à partir d'un téléphone cellulaire qui peut envoyer et recevoir des messages textes. Pour parler à un répondant en cas de crise, textez : PARLER au 686868.

**Jeunesse, J'écoute** est disponible 24 h/24, 7 jours/7 au 1-800-668-6868. Ce numéro sans frais permet de rejoindre des conseillers qui peuvent discuter avec les enfants, les jeunes et les parents.

La **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits** est disponible 24 h/24, 7 jours/7 au 1-855-242-3310, de partout au Canada.

### Ressources supplémentaires

- Prévention du suicide Ottawa offre une trousse destinée aux parents, aux soignants et aux éducateurs pour les aider à parler du deuil causé par un suicide avec leurs enfants : **Trousse de postvention : Phase 2**
- Si vous pensez que cela pourrait aider l'enfant dont vous prenez soin, le gouvernement de l'Alberta offre **deux bandes dessinées et vidéos** créées par et pour des jeunes Autochtones et Métis afin de soutenir la prévention du suicide auprès des enfants, des jeunes et des familles autochtones.
- Le Centre de toxicomanie et de santé mentale fournit une liste de questions et réponses visant à soutenir les parents et les soignants à se préparer à parler à un enfant dont un parent est décédé par suicide : **Ce que les enfants veulent savoir... lorsqu'un de leurs parents décède par suicide**

- « **Talking to Your Kids About Depression and Suicide** » est un article publié par l'hôpital Nationwide Children, aux États-Unis, qui traite de l'inquiétude selon laquelle le fait de parler de suicide pourrait faire augmenter le risque de pensées suicidaires chez les enfants.
- « **The Power of Talking Sideways to Children** », un article paru dans le *Guardian*, au Royaume-Uni, explique à quel point cette approche est puissante pour les conversations et pour l'écoute entre les adultes et les enfants dont ils s'occupent.
- Consultez **la liste de ressources** du Children and Youth Grief Network, qui milite pour offrir des possibilités d'éducation et des services de soutien aux enfants et aux jeunes qui vivent le deuil d'une personne à qui ils tenaient.
- Pour en apprendre davantage sur la manière de soutenir un enfant qui a perdu une personne qui lui est chère, ou pour comprendre comment aborder le deuil vécu par un enfant, visitez le site **DeuilDesEnfants.ca**.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



Avec le financement de

Santé Health  
Canada Canada