

## **Accompagner les enfants face au chagrin et à la perte pendant la pandémie de COVID-19**

L'affection et la compassion font du bien aux enfants confrontés à la mort d'une personne qu'ils connaissaient. Les adultes peuvent accompagner les enfants en favorisant un sentiment de sécurité et en les aidant à faire leur deuil de manière saine. Ce guide vous offre des conseils pour parler de la perte avec vos enfants, savoir à quoi vous attendre en fonction des différents groupes d'âges, ainsi que des ressources pour obtenir une aide supplémentaire.

### **Se préparer à annoncer une triste nouvelle**

Il peut être très difficile de savoir quoi dire aux enfants et comment les soutenir après une perte. Cela est particulièrement vrai si vous faites aussi votre deuil et si vous essayez de gérer vos propres émotions.

- Si possible, c'est la personne la plus proche de l'enfant qui devrait lui annoncer la nouvelle. Expliquez brièvement quand et comment la personne est décédée.
- Les enfants auront des questions à poser et auront besoin de réponses claires. Laissez-les d'abord poser leurs questions, puis répondez-leur de la manière la plus rassurante et la plus simple possible. Évitez d'utiliser des expressions comme « ils nous ont quitté », « ils sont partis » et « nous les avons perdus ». Les enfants ont tendance à prendre les choses de manière très littérale, un langage abstrait peut donc les effrayer ou les troubler.
- Les enfants souhaitent exprimer leurs sentiments. Ils peuvent se sentir seuls et être troublés par les sentiments intenses qu'ils éprouvent. Dites-leur que ce qu'ils ressentent est normal. L'une des manières de le faire est de partager vos propres sentiments. Rassurez-les en leur disant que vous êtes là pour les soutenir et que vous traverserez cela ensemble.
- Les enfants auront besoin de conserver leur routine. Même pendant une période de chagrin, la sécurité offerte par les routines est bénéfique à l'enfant. Cela peut être difficile pendant la pandémie de COVID-19, mais maintenir certaines routines peut offrir aux enfants de la stabilité et du réconfort.

### **Éléments à prendre en compte en fonction du groupe d'âge**

L'apprentissage émotionnel et social des enfants se développe au fil du temps. Dans les familles qui comptent plusieurs enfants, chaque enfant peut éprouver et exprimer la perte différemment, en fonction de son âge. Il faut parfois plusieurs années aux enfants pour faire leur deuil, car leur compréhension de la mort évolue. Pendant la pandémie, les familles n'ont pas toujours la possibilité de faire leur deuil comme elles en avaient l'habitude. Lorsque des alternatives aux rituels religieux ou culturels sont organisées à distance, laissez les enfants y participer. Les enseignants jouent un rôle important pour soutenir leurs élèves, et sont encouragés à prendre contact avec les familles des élèves suite à un décès. Ils peuvent

demander des nouvelles des élèves, offrir des conseils et une aide, et s'associer aux familles pour offrir un soutien dans la durée.

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Compréhension de la mort</b>	<b>À quoi vous attendre</b>	<b>Ce que vous pouvez faire</b>
<p>Tout-petits et enfants d'âge préscolaire (entre 2 et 5 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne peuvent pas encore penser à l'avenir, et ne peuvent donc pas comprendre la permanence de la mort</li> <li>• Peuvent poser à plusieurs reprises des questions sur la personne décédée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressentent de nombreuses émotions, même s'ils ne peuvent pas les nommer</li> <li>• Un changement des habitudes de sommeil ou alimentaires</li> <li>• Un retour aux habitudes antérieures, comme sucer son pouce ou mouiller son lit</li> <li>• Des jeux imaginaires impliquant la personne décédée</li> <li>• Comportement collant, irritabilité ou colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créez des occasions permettant aux enfants d'exprimer leurs sentiments par le jeu et les activités physiques. Le jeu permet au jeune enfant d'exprimer ses sentiments et d'y faire face.</li> <li>• Parlez de la personne décédée.</li> </ul>
<p>Enfants d'âge scolaire (entre 6 et 12 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprennent que la mort est définitive, mais peuvent se demander s'il est possible que la personne revienne</li> <li>• Peuvent réfléchir à la manière dont les autres ressentent cette perte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un retour aux habitudes antérieures, comme sucer son pouce ou mouiller son lit</li> <li>• Un changement des habitudes de sommeil ou alimentaires.</li> <li>• Des difficultés à se concentrer, la crainte de tomber malade ou de mourir ou que d'autres tombent malades ou meurent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisez un sentiment de sûreté et de sécurité.</li> <li>• Encouragez les enfants à parler de ce qu'ils ressentent.</li> <li>• Rappelez-leur ce que vous mettez en œuvre ensemble pour rester en sécurité.</li> <li>• Encouragez-les à pratiquer une activité physique.</li> </ul>
<p>Adolescents (de 13 à 18 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ont une compréhension plus complète de la mort.</li> <li>• Peuvent avoir des difficultés à accepter la mort d'un proche.</li> <li>• Peuvent se demander s'ils auraient pu empêcher la mort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tournent vers leurs camarades pour discuter de la mort</li> <li>• Disent aux adultes qu'ils ne souhaitent pas ou n'ont pas besoin de parler</li> <li>• Ont besoin de gérer le déni, la colère, ce qui peut les conduire à prendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soyez disponible, mais laissez-leur suffisamment d'espace pour faire leur deuil à leur façon.</li> <li>• Gardez le contact en leur demandant régulièrement comment ça va.</li> <li>• Encouragez-les à vous parler ou à parler à</li> </ul>

		davantage de risques ou à ne pas respecter les règles.	d'autres, et à partager également des souvenirs de la personne décédée. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragez-les lorsqu'ils se tournent vers leurs camarades ou utilisent des applications de soutien.</li> </ul>
--	--	--	---

### **Pour prendre soin de vos enfants, vous devez aussi prendre soin de vous**

Les enfants peuvent apprendre de bonnes stratégies d'adaptation en s'inspirant de la manière dont vous prenez soin de vous. Cela les rassurera aussi en leur montrant que vous êtes fort et capable de les soutenir sur le plan émotionnel. Essayez de garder contact et d'accepter l'aide de vos amis, de vos proches, de communautés confessionnelles ou spirituelles, ou de professionnels de la santé mentale.

### **Quand demander une aide professionnelle**

En cas de symptômes de chagrin qui durent plus de six mois ou ont une influence négative sur la vie quotidienne de vos enfants, il est possible que l'enfant ait besoin d'une aide professionnelle. Ces symptômes comprennent notamment une régression à des stades de comportements antérieurs (par exemple, un comportement collant ou le fait de mouiller son lit), des troubles du sommeil, une humeur négative, des difficultés à se concentrer ou un repli sur soi, un changement de l'appétit, la consommation d'alcool ou de drogues, ou des pensées suicidaires.

### **Ressources d'aide**

- Si vous ou votre enfant avez besoin d'une aide ou d'un soutien, contactez NYC Well, une assistance téléphonique confidentielle assurée 24h/24 et 7j/7 par des conseillers qualifiés et disponible dans plus de 200 langues. Appelez le 888 692 9355 ou rendez-vous à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pour discuter en ligne avec un conseiller.
- Le site web de NYC Well propose également plusieurs applications (apps) de bien-être et de soutien émotionnel qui peuvent vous aider et aider votre adolescent à faire face à une perte. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library).
- L'assistance téléphonique de soutien émotionnel de l'État de New York (NYS) pour le COVID-19 au 844 863 9314 est disponible de 8 h à 22 h, sept jours sur sept. L'assistance téléphonique est assurée par des professionnels qui sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers des soins.
- L'assistance téléphonique du Center on Addiction (Centre sur l'addiction) peut accompagner les personnes qui s'occupent d'un jeune aux prises avec l'alcool ou la drogue. Appelez le 855 378 4373 ou rendez-vous sur [drugfree.org/helpline](https://drugfree.org/helpline) pour discuter avec un conseiller.

- [« Helping Children Cope with Grief » \(Aider les enfants à faire face au chagrin\)](#) du [Child Mind Institute \(Institut de l'esprit de l'enfant\)](#) et le [National Child Traumatic Stress Network \(Réseau national du stress traumatique de l'enfant\)](#) peuvent fournir d'autres conseils pour parler à un enfant confronté au chagrin.
- La [Coalition to Support Grieving Students \(Coalition de soutien aux élèves en deuil\)](#) propose des guides pour les enseignants, le personnel scolaire et les parents axés sur le chagrin des enfants pendant une pandémie.

**Les recommandations du NYC Health Department (Département de la santé de NYC) peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

5.21.20