

BIENVENUE AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES ET LES ÉDUCATEURS



Cette ressource est en français. Si elle s'affiche dans une autre langue, veuillez utiliser la fonction de traduction de votre appareil pour la traduire en français.

À propos de cette ressource

Cette ressource est conçue pour les parents, les membres de la famille et les éducateurs qui accompagnent un enfant en deuil (âgé de 4 à 7 ans).

Vous y trouverez des conseils bienveillants et pratiques pour parler de la perte, créer des rituels réconfortants et aider les enfants à se sentir en sécurité, compris et soutenus.

Lisez ensemble, avancez à petits pas et rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls dans ce parcours.

LISTE QUOTIDIENNE DE VÉRIFICATION POUR LES ACCOMPAGNANTS (À imprimer)

Soutien émotionnel

- Accueillez l'enfant avec chaleur et établissez un contact visuel.
- Demandez :
« Comment se sent ton cœur aujourd'hui ? »
- Reformulez ses émotions :
« Tu sembles _____. Est-ce bien cela ? »
- Validez toutes les émotions (tristesse, colère, confusion, joie ou envie de jouer).
- Offrez du réconfort : un câlin, un moment ensemble ou quelques respirations profondes.

Routines et sentiment de sécurité

- Maintenez des routines quotidiennes prévisibles (repas, heure du coucher, jeux).
- Permettez des moments de calme si l'enfant semble dépassé.
- Offrez des choix lorsque c'est possible (jeu, histoire ou dessin).
- Partagez un souvenir ou un rituel ensemble (une photo, « bonjour dans mon cœur », un objet significatif).

Communication

- Répondez aux questions avec honnêteté et simplicité.
- Encouragez l'enfant à exprimer ses émotions par le dessin ou le jeu.
- Répétez les explications au besoin — les jeunes enfants reviennent souvent sur leur deuil.

École et communauté

- Communiquez quotidiennement avec l'enseignant ou l'accompagnant.
 - Informez l'école des stratégies d'apaisement préférées de l'enfant (moment de calme, dessin, etc.).
-  z attentif aux changements importants dans son humeur ou son comportement.

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QU'ACCOMPAGNANT

- Accordez-vous cinq minutes pour vous avant ou après avoir pris soin de l'enfant.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé.
- Entourez-vous d'autres adultes qui peuvent vous soutenir.
- Rappelez-vous :
« Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. »
- Gardez cette liste de vérification à un endroit bien visible.

Accompagnants : N'hésitez pas à imprimer et à partager cette liste de vérification afin d'offrir un soutien quotidien.

GUIDE PROFESSIONNEL ENRICHI POUR LES ACCOMPAGNANTS

SECTION 1 : PRINCIPES FONDAMENTAUX

Valeurs essentielles pour accompagner un enfant en deuil

- Respecter la dignité de l'enfant et son parcours de deuil, qui lui est propre.
- Respecter les croyances culturelles, spirituelles et familiales entourant la perte.
- Reconnaître que le deuil est une réaction normale et non un problème à résoudre.
- Respecter le rythme de l'enfant — le processus de guérison ne peut être précipité.

Approche fondée sur des données probantes

Ce guide s'appuie sur les recherches et les recommandations d'organismes reconnus en matière de deuil chez l'enfant, notamment la National Alliance for Children's Grief (NACG) et l'Irish Childhood Bereavement Network (ICBN).

SECTION 2 : COMMENT UTILISER CE LIVRE

Créer un environnement de lecture sécurisant

- Choisissez un endroit calme, confortable et exempt de distractions.
- Asseyez-vous près de l'enfant tout en respectant son besoin d'espace personnel.
- Lisez à voix haute lentement, en faisant des pauses naturelles et en suivant le rythme émotionnel de l'enfant.
- Accueillez les silences : les enfants ont souvent besoin de temps pour assimiler ce qu'ils ressentent.

Stratégies de lecture adaptées

- Plusieurs séances : Pour les jeunes enfants (4 à 6 ans), divisez la lecture en segments de deux ou trois pages.
- Relire les pages préférées : Les enfants aiment souvent revenir aux pages qui les réconfortent. C'est une réaction saine.
- Suivre le rythme de l'enfant : S'il ferme le livre ou change de sujet, respectez ce dont il est capable sur le plan émotionnel à ce moment-là.

 **Une pression :** Certains jours, l'enfant préférera simplement regarder les illustrations ou passer les pages plus difficiles.

SECTION 3 : LES REACTIONS AU DEUIL SELON LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Enfants de 4 à 5 ans (préscolaire)

- Il est possible qu'ils ne comprennent pas encore que la mort est définitive et qu'ils posent les mêmes questions à plusieurs reprises.
- Ils peuvent avoir une pensée magique :
« Si je suis vraiment gentil(le), est-ce qu'il ou elle reviendra ? »
- Ils peuvent vivre des émotions très intenses pendant un court moment, puis retourner naturellement au jeu.
- Des manifestations physiques peuvent apparaître : maux de ventre, troubles du sommeil ou régression dans certains comportements.

Enfants de 6 à 7 ans (début du primaire)

- Ils commencent à comprendre que la mort est définitive, tout en espérant parfois un retour.
- Leur pensée est très concrète :
« Où est son corps ? »
« Que se passe-t-il dans la terre ? »
- Ils peuvent se sentir responsables de ce qui est arrivé ou craindre leur propre mort.
- Leurs résultats scolaires ou leur concentration peuvent diminuer temporairement.

Ce qui est normal... et ce qui mérite une attention particulière

Réactions normales

- Changements d'humeur
- Nombreuses questions
- Besoin accru de proximité
- Colère
- Changements temporaires de comportement

Il est recommandé de demander un soutien professionnel si...

- L'enfant demeure très replié sur lui-même pendant plus de six semaines.
- Il parle de vouloir rejoindre la personne décédée.
- Il présente d'importants troubles du sommeil ou de l'appétit.
- Il adopte des comportements agressifs.
- Il perd des acquis importants de son développement.

SECTION 4 : COMPRENDRE LE DEUIL CHEZ L'ENFANT

Le deuil n'est pas un problème à régler

Le deuil est une réaction naturelle à la perte d'une personne importante. Chaque enfant vit son deuil d'une manière différente, avec son propre rythme, ses propres émotions et ses propres besoins.

 ant peut sembler aller bien un moment et ressentir une grande tristesse l'instant suivant. Cela ne signifie pas qu'il « recule » dans son processus de guérison. Le deuil arrive souvent par vagues.

Les enfants expriment souvent leur deuil par :

- Le jeu
- Les dessins et les activités créatives
- Les questions répétées
- Les changements de comportement
- Le besoin de parler de la personne décédée
- Le besoin de moments de proximité et de réconfort

Souvenez-vous :

- Il n'existe pas une seule bonne façon de vivre un deuil.
- Les enfants ont besoin d'être écoutés, rassurés et accompagnés.
- Maintenir un sentiment de sécurité aide l'enfant à traverser cette période difficile.
- L'amour et le lien avec la personne décédée peuvent continuer d'exister à travers les souvenirs.

SECTION 5 : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT PAGE PAR PAGE

Pages 1 à 8 — Comprendre le deuil

- Faites une pause après la lecture et demandez :
« Est-ce que cela ressemble parfois à ce que tu ressens ? »
- Rappelez à l'enfant que toutes les émotions sont normales :
« Le deuil peut parfois nous rendre grognons, confus ou tristes... et toutes ces émotions sont acceptables. »

Pages 9 à 16 — Les stratégies d'adaptation

- Faites ensemble les activités proposées : respiration lente, petits pas, dessin.
- Demandez :
« Laquelle de ces idées pourrait t'aider aujourd'hui ? »

Pages 17 à 24 — Demander de l'aide et garder les souvenirs vivants

- Encouragez l'enfant à partager ses souvenirs.
« Quel est ton plus beau souvenir de _____ ? »
- Rassurez-le :
« Il est normal que les souvenirs fassent parfois couler des larmes. »

Pages 25 à 28 — Grandir avec courage

- Soulignez chaque petit progrès.
« J'ai remarqué que tu as fait preuve de beaucoup de courage aujourd'hui. »



lisez ensemble les affirmations du livre comme un petit rituel quotidien.

- Aidez l'enfant à identifier les membres de sa famille ou les adultes de confiance vers qui il peut se

tourner lorsqu'il a besoin d'aide.

SECTION 6 : ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES

Activités de création de souvenirs :

- **Boîte à souvenirs** : Rassemblez des photos, des dessins et des objets précieux dans une boîte décorée.
- **Livre de souvenirs** : Créez un album avec des histoires, des photos et les créations artistiques de l'enfant.
- **Écriture de lettres** : Aidez l'enfant à écrire des lettres à la personne décédée et à les conserver dans un endroit spécial.

Outils pour exprimer les émotions :

- **Tableau des émotions** : Dessinez ou imprimez des visages représentant différentes émotions que l'enfant peut montrer chaque jour.
- **Journal de deuil** : Un simple cahier pour les dessins, les mots ou les autocollants représentant les sentiments de l'enfant au quotidien.
- **Pierres d'apaisement** : De petites pierres que l'enfant peut tenir lorsqu'une personne lui manque.

Techniques d'apaisement :

- **La méthode d'ancrage 5-4-3-2-1** : Nommez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous entendez, 3 choses que vous touchez, 2 choses que vous sentez, et 1 chose que vous goûtez.
- **La respiration des bulles** : Inspirez lentement, puis expirez doucement comme si vous souffliez des bulles.
- **La visualisation d'un endroit sécurisant** : Imaginez un endroit confortable et rassurant; décrivez-le avec le plus de détails possible.

SECTION 7 : COLLABORATION AVEC L'ÉCOLE ET LA COMMUNAUTÉ

Informations à partager avec les enseignants :

- Les stratégies d'adaptation qui fonctionnent le mieux pour l'enfant (dessiner, avoir un moment calme, bouger).
- Les dates qui peuvent être plus difficiles (anniversaires, fêtes, dates importantes).
- Les signes indiquant que l'enfant a besoin de soutien supplémentaire.
- La façon dont la famille choisit de parler de la perte.



des d'adaptation auprès de l'école :

- Un endroit calme où l'enfant peut prendre une pause lorsque ses émotions deviennent trop grandes.

- Des délais plus flexibles pendant les périodes difficiles.
- Des façons différentes d'exprimer ses apprentissages (par exemple, dessiner plutôt qu'écrire).
- Des moments de suivi avec le conseiller scolaire ou un adulte de confiance.

SECTION 8 : QUAND DEMANDER UN SOUTIEN PROFESSIONNEL

Signes nécessitant une attention immédiate :

- L'enfant se retire des autres pendant une longue période ou parle de se faire du mal.
- Des problèmes persistants de sommeil ou d'alimentation.
- Une régression ou des comportements agressifs soudains.
- Des pensées persistantes au sujet de la mort ou le désir de « rejoindre » la personne décédée.
- Une régression importante qui dure plus de 6 semaines.
- Une difficulté à fonctionner dans les activités quotidiennes (école, jeux, manger, dormir).
- Des comportements agressifs envers lui-même ou envers les autres.

Un soutien professionnel peut être bénéfique lorsque :

- L'enfant démontre un intérêt pour un accompagnement ou demande à « parler à quelqu'un ».
- La famille a besoin de conseils sur des approches parentales adaptées au deuil.
- Les réactions liées aux anniversaires ou aux fêtes demeurent difficiles.
- L'enfant vit plusieurs pertes ou des circonstances traumatisantes.

Trouver un soutien qualifié :

- Recherchez des conseillers ayant une formation spécifique en accompagnement du deuil chez l'enfant.
- Cherchez des professionnels associés à des organisations reconnues comme la NACG ou à des centres de soins palliatifs locaux.
- Renseignez-vous sur leur approche — « accompagner » le deuil plutôt que « traiter » le deuil.

Le bien-être du proche aidant est aussi important :

Surveillez votre propre niveau de stress; quelques minutes de soins personnels chaque jour peuvent vous aider à mieux soutenir votre enfant.

SECTION 9 : CONSIDÉRATIONS CULTURELLES ET SPIRITUELLES

Respecter la diversité des croyances :

- Adaptez le langage du livre afin qu'il corresponde à la compréhension spirituelle et culturelle de votre famille concernant la mort.
- Incluez les rituels ou les traditions culturelles dans les activités de création de souvenirs.
- Respectez les différentes façons et les différents rythmes de vivre l'expression du deuil.



les de langage inclusif :

- Au lieu de dire « le ciel » ou « le paradis », utilisez : « l'endroit où notre famille croit que [nom] est allé ».

- Pour les familles non religieuses : « L'amour reste avec nous même si son corps n'est plus là. »
- Reconnaissez la diversité des structures familiales et des liens affectifs.

SECTION 10 : PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PROCHE AIDANT

Votre propre deuil est aussi important :

- Montrez une expression saine du deuil — il est normal que les enfants voient les adultes ressentir de la tristesse.
- Cherchez votre propre soutien auprès d'un conseiller, d'un groupe de soutien ou d'amis de confiance.
- Faites preuve de patience envers vous-même et envers l'enfant pendant les moments difficiles.

Des pratiques de soutien durables :

- Prenez des pauses lorsque vous vous sentez dépassé(e).
- Partagez les responsabilités liées aux soins avec d'autres adultes lorsque cela est possible.
- Rappelez-vous : vous ne pouvez pas réparer le deuil de l'enfant; vous pouvez seulement l'accompagner et le soutenir.

ÉCOUTER ET RÉPONDRE

- Écoutez d'abord : reformulez ce que l'enfant vous dit afin de lui montrer qu'il est entendu.
- Répondez seulement à ce qui est demandé, avec des mots simples.

OUTILS D'APAISEMENT ET RITUELS

- Essayez une respiration lente avec le ventre, des exercices d'ancrage utilisant les cinq sens ou de courtes pauses pour bouger.
- Créez des rituels de souvenirs — boîte à souvenirs, moments avec des photos, « bonjour dans mon cœur », ou une douce expression créative.
- Commencez par une minute d'un outil d'apaisement; augmentez la durée si cela semble utile.

COLLABORATION AVEC L'ÉCOLE

- Organisez des pauses calmes, des délais flexibles, des débuts de journée plus tranquilles et des moments de soutien avec un adulte de confiance.
- Partagez avec les enseignants les signes qui montrent que l'enfant a besoin d'aide; permettez les dessins ou de courtes pauses lorsque les émotions deviennent intenses.
- Trouvez un équilibre entre les petites étapes : travail, jeu et repos.

QUAND DEMANDER UN SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE

- Soyez attentif aux signes préoccupants : retrait prolongé, paroles concernant l'automutilation, problèmes persistants de sommeil ou d'appétit, ou régression importante.
- Prochaines étapes : communiquez avec un spécialiste du deuil chez l'enfant, les services locaux de santé mentale pour enfants ou un service de soutien à distance.
- Le bien-être du proche aidant est important : surveillez votre stress; quelques minutes de soins  nels chaque jour peuvent vous aider à mieux soutenir votre enfant.

(Canada)

Services d'information et d'orientation communautaires (211 Canada)

2-1-1

Service gratuit et confidentiel, accessible dans plus de 150 langues par téléphone, texto, clavardage et en ligne.

Site Web : <https://211.ca/fr/>

Ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide)

9-8-8 — Appelez ou textez

Soutien gratuit et confidentiel en français et en anglais, 24 h/24, 7 j/7.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/gouvernement-canada-prevenir-suicide.html>

Ligne d'écoute Espoir pour le mieux-être (Hope for Wellness Helpline)

1-855-242-3310

Service téléphonique et clavardage offerts 24 h/24, 7 j/7 en français et en anglais aux personnes autochtones partout au Canada.

Site Web : <https://www.hopeforwellness.ca/>

Ligne de soutien francophone pour les femmes victimes de violence (Fem'aide)

1-877-336-2433

Appelez ou textez. Service gratuit, confidentiel et disponible 24 h/24, 7 j/7 en français partout en Ontario.

Site Web : <https://femaide.ca/>

Soutien pour les jeunes et les jeunes adultes (Jeunesse, J'écoute / Kids Help Phone)

1-800-668-6868

Textez CONNECT au 686868

Service gratuit, confidentiel et disponible 24 h/24, 7 j/7 pour les personnes de 5 à 29 ans au Canada.

Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>

Soutien téléphonique et par texto pour les jeunes (Tel-jeunes)

1-800-263-2266

Texte : 514-600-1002

Service en français pour les jeunes au Québec.

Site Web : <https://www.teljeunes.com/>

Urgence (911)

911

En cas de danger immédiat ou d'urgence médicale.

(États-Unis)

Alliance nationale pour le deuil des enfants (National Alliance for Children's Grief)



1-800-2-1542

Site Web : <https://childrengrieve.org/>

Centre national pour les enfants et les familles en deuil (The Dougy Center)

1-503-775-5683

Site Web : <https://www.dougy.org/>

Fondation américaine de soins palliatifs (Hospice Foundation of America)

1-800-854-3402 ou 202-457-5811

Site Web : <https://hospicefoundation.org/>

Ligne d'aide en cas de détresse liée aux catastrophes (SAMHSA Disaster Distress Helpline)

1-800-985-5990 — Appelez

Service d'interprétation disponible dans plus de 100 langues, dont le français.

Site Web : <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/>

Ligne d'aide en cas de suicide et de crise (988 Suicide & Crisis Lifeline)

988 — Appelez

Service d'interprétation en français disponible 24 h/24, 7 j/7 par téléphone.

Site Web : <https://988lifeline.org/interpretation-services/french/>

Ligne nationale d'aide aux jeunes en situation de fugue (National Runaway Safeline)

1-800-786-2929

Site Web : <https://www.1800runaway.org/>

Ligne nationale d'aide contre la maltraitance des enfants (Childhelp National Child Abuse Hotline)

1-800-422-4453

Site Web : <https://childhelphotline.org/>

Ligne nationale d'aide contre la violence familiale (National Domestic Violence Hotline)

1-800-799-7233

Textez START au 88788

Site Web : <https://www.thehotline.org/>

Ligne nationale d'aide en cas d'agression sexuelle (RAINN — National Sexual Assault Hotline)

1-800-656-4673

Textez HOPE au 64673

Site Web : <https://rainn.org/help-and-healing/hotline/>

Ligne de soutien pour les personnes trans (Trans Lifeline)

1-877-565-8860

Site Web : <https://translifeline.org/>

Soutien aux jeunes LGBTQ (The Trevor Project)

1-866-488-7386

Textez START au 678678

Site Web : <https://www.thetrevorproject.org/>



Service d'urgence (911)

911

FAMILLES INTERNATIONALES ET LOCALES : AJOUTEZ VOTRE ÉQUIPE DE SOUTIEN

Conseiller(ère) : _____

Groupe de soutien : _____

Contact à l'école : _____

Pédiatre : _____

Famille/amis de confiance : _____

Ressource mondiale de soutien :

<https://www.befrienders.org>

« VIDÉOS D'AIDE BIENVEILLANTE POUR LES ENFANTS »

Âge : 4 à 5 ans

Nom : C'est quoi l'empathie ?

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/c-est-quoi-l-empathie>

Description : Une courte vidéo qui aide les jeunes enfants à comprendre ce qu'est l'empathie et à reconnaître les émotions et les sentiments des autres.

Nom : La tristesse

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/la-tristesse>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre la tristesse, à reconnaître leurs émotions et à découvrir des façons simples de l'exprimer et de l'apaiser.

Âge : 5 à 7 ans

Nom : Qu'est-ce qu'une émotion ?

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/qu-est-ce-qu-une-emotion>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre ce qu'est une émotion et à reconnaître les différentes émotions qu'ils peuvent ressentir.

Nom : La colère

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/la-colere>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre la colère, à reconnaître ce qu'ils ressentent et à découvrir des façons simples de l'exprimer et de la gérer.

Nom : La joie

 : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/la-joie>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre la joie, à reconnaître ce sentiment et

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre la joie, à reconnaître ce sentiment et à découvrir comment la partager avec les autres.

Nom : Le dégoût

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/le-degout>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre le dégoût, à reconnaître ce sentiment et à comprendre pourquoi certaines choses leur semblent désagréables.

Nom : L'amour

Crédit : Lumni / France Télévisions

Site Web : <https://www.lumni.fr/video/l-amour>

Description : Une courte vidéo qui aide les enfants à comprendre l'amour, à reconnaître ce sentiment et à découvrir les différentes façons de montrer son affection aux autres.

« VIDÉOS ET RESSOURCES DE SOUTIEN BIENVEILLANT POUR LES ADULTES »

Nom : Le soutien d'un proche

Crédit : Psycom – Santé Mentale Info

Site Web : <https://www.psycom.org/sinformer/le-retablissement/le-soutien-dun-proche/>

Description : Une ressource en français qui explique comment soutenir un proche qui traverse des difficultés liées à sa santé mentale, comment ouvrir le dialogue, reconnaître les signes de difficulté, chercher de l'aide et aussi prendre soin de soi lorsqu'on accompagne quelqu'un.

Nom : Le Cosmos mental®

Crédit : Psycom – Santé Mentale Info

Site Web : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>

Description : Un clip pédagogique qui aide à comprendre la santé mentale et les facteurs qui peuvent l'influencer.

Nom : La Boussole de la santé mentale

Crédit : Psycom – Santé Mentale Info

Site Web : <https://www.psycom.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>

Description : Un court clip qui aide à comprendre que la santé mentale évolue au fil du temps et qu'elle peut être influencée par de nombreux facteurs. Il permet de mieux comprendre son propre état de santé mentale et les changements qui peuvent survenir.

Nom : L'Arbre des ressources en santé mentale

Crédit : Psycom – Santé Mentale Info

Site Web : <https://www.psycom.org/agir/lorientation/larbre-des-ressources/>

Description : Une vidéo et un outil pratique qui présentent les différentes ressources pouvant aider une personne confrontée à une difficulté liée à sa santé mentale. Le livret de ressources réunit également des services d'information, d'écoute, de soins et d'accompagnement.

RÉFLEXION FINALE

 il est un cheminement, pas une course.

Merci d'être présent(e) et d'accompagner les enfants de votre vie dans ce parcours. Avec patience,

honnêteté et bienveillance, vous leur offrez le plus beau des cadeaux : un sentiment de sécurité, de l'espoir et la certitude qu'ils ne sont pas seuls.

DÉCLARATION SUR LES SOURCES ET LES BONNES PRATIQUES

Ce guide s'inspire des normes et des meilleures pratiques reconnues par la National Alliance for Children's Grief (NACG), l'Irish Childhood Bereavement Network (ICBN), ainsi que des recherches actuelles sur le soutien au deuil chez les enfants.

MESSAGE DE CLÔTURE

Le deuil est l'amour qui cherche un endroit où aller.

En accompagnant les enfants dans leur parcours de deuil avec patience, honnêteté et compassion, vous leur offrez l'un des plus précieux cadeaux de la vie : savoir qu'ils ne sont pas seuls, que leurs émotions ont de l'importance et que l'amour continue d'exister même lorsque l'être aimé n'est plus présent.

