

Parler de la mort avec les enfants

Discuter de la mort ou d'une perte avec son enfant n'est jamais simple. Pourtant, ces conversations sont essentielles pour l'aider à mieux comprendre la perte et à traverser ses émotions.

Voici quelques repères pour vous guider dans cette démarche.

- **Restez calme et présent.** Prenez le temps d'écouter les préoccupations et les questions de votre enfant. Votre présence bienveillante est plus importante que vos réponses parfaites.
- **Restez attentif aux émotions.** Chaque enfant réagit différemment, parfois sur le moment, parfois plus tard. Toutes les émotions sont normales. Il est préférable de les accueillir plutôt que de chercher à les contrôler.
- **Parlez avec honnêteté et authenticité.** N'attendez pas trop longtemps avant d'aborder le sujet. Si les réponses ne viennent pas de vous, votre enfant les cherchera ailleurs ou inventera ses propres explications. Utilisez des mots clairs et dites la vérité. Partagez aussi vos propres émotions si vous le souhaitez.
- **Soyez patient.** La notion de mort peut être difficile à comprendre pour un enfant. Il est normal de devoir répéter les explications, d'adapter les mots à son niveau de développement et de revenir sur le sujet plusieurs fois.
- **Restez curieux et ouvert.** Il est recommandé de demander l'avis de votre enfant en posant des questions ouvertes comme "Qu'est-ce que tu en penses?" ou "Comment vis-tu cela?".
- **Parlez du deuil et des rituels.** Les rituels de deuil peuvent aider à traverser cette période, comme monter une boîte à souvenirs ou un album photo, rédiger un texte ou une lettre ou créer une œuvre symbolique.
- **Restez disponible.** La conversation ne se fait pas en une seule fois. Rappelez à votre enfant qu'il peut revenir vers vous quand il en ressent le besoin.
- **Prenez aussi soin de vous.** Soutenir un enfant dans le deuil demande de l'énergie. Accordez-vous du répit et n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel de la santé si nécessaire. Vous n'êtes pas seul.

Références et ressources additionnelles :

Deuil-Jeunesse. Comment répondre aux questions de vos enfants avec clarté? deuil-jeunesse.com/app/uploads/2021/11/Comment_repondre_aux_questions_de_vos_enfants_avec_clarte.pdf

Lalanne, A., & Manes, T. (2020). La mort c'est quoi? Hachette Enfants.

Masson, J. (2010). Mort, mais pas dans mon cœur. Les Éditions Logiques.

Verret, A. (2023). Le deuil raconté aux enfants. Éditions de Mortagne.



Talking About Death with Children

Discussing death or loss with a child is never easy. Yet, these conversations are essential to help them better understand loss and navigate their emotions.

Here are some guidelines to support you in this process:

- **Stay calm and present.** Take time to listen to your child's concerns and questions. Your caring presence matters more than having the perfect answer.
- **Pay attention to emotions.** Every child reacts differently - sometimes right away, sometimes later. All emotions are normal. It's best to welcome them rather than trying to control them.
- **Speak with honesty and authenticity.** Don't wait too long before addressing the subject. If answers don't come from you, your child may look for them elsewhere or create their own explanations. Use clear words and tell the truth. You may also share your own emotions if you feel comfortable.
- **Be patient.** The concept of death can be difficult for a child to grasp. It's normal to repeat explanations, adapt your words to your child's developmental level, and return to the topic several times.
- **Stay curious and open.** Encourage your child to share their thoughts by asking open-ended questions, such as "What do you think about this?" or "How are you feeling about it?"
- **Talk about grief and rituals.** Grief rituals can help children cope, such as creating a memory box or photo album, writing a text or letter, or making a symbolic artwork.
- **Remain available.** This conversation cannot happen just once. Remind your child that they can come back to you whenever they need to talk.
- **Take care of yourself too.** Supporting a grieving child takes energy. Allow yourself rest, and don't hesitate to reach out to a healthcare professional if needed. You are not alone.

References and additional resources:

Deuil-Jeunesse. Comment répondre aux questions de vos enfants avec clarté? deuil-jeunesse.com/app/uploads/2021/11/Comment_repondre_aux_questions_de_vos_enfants_avec_clarte.pdf

Lalanne, A., & Manes, T. (2020). La mort c'est quoi? Hachette Enfants.

Masson, J. (2010). Mort, mais pas dans mon cœur. Les Éditions Logiques.

Verret, A. (2023). Le deuil raconté aux enfants. Éditions de Mortagne.

