

UN ÊTRE CHER S'EST SUICIDÉ ET MON ENFANT EST EN DEUIL

*Pistes pour accompagner
les enfants en deuil
à la suite d'un suicide*



Rédaction :

Josiane Babin, Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Alphonse-Desjardins
Michèle Bernier, CSSS de Montmagny-L'Islet
Denise Deshaye, CSSS de la région de Thetford
Rodrigue Gallagher, Direction de santé publique et de l'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Révision linguistique et orthographique :

Sonia Poulin, Direction de santé publique et de l'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Production et diffusion :

Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Note aux lecteurs :

Ce document est disponible sur les sites Web www.PrevenirLeSuicide.com et www.SanteCom.qc.ca

Lorsque le contexte le permet, les genres masculin et féminin utilisés dans ce document désignent aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN 978-2-89548-616-9 (version imprimée)
ISBN 978-2-89548-617-6 (version pdf)

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée et conditionnelle à la mention de la source.

© Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2011



UN ÊTRE CHER S'EST SUICIDÉ ET MON ENFANT EST EN DEUIL

Pistes pour accompagner les enfants en deuil à la suite d'un suicide*

Il peut être difficile de saisir ce qu'il y a dans la tête d'un enfant qui vient de perdre un proche à la suite d'un suicide.

Le deuil vécu par l'enfant est différent de celui vécu par l'adulte. Les enfants n'ont pas l'expérience des adultes et ils s'expriment davantage par l'action que par les mots. Aussi, ils ont la capacité d'entrecouper leur souffrance par des périodes de jeux, ce qui peut laisser croire qu'ils n'ont pas de chagrin.

MOTS D'ENFANTS...

- « Pourquoi est-il parti s'il m'aimait? »
- « J'aurais dû être plus gentil. »
- « J'ai peur que maman attrape aussi le suicide. »
- « Je m'ennuie. Quand reviendra-t-elle? »
- « Si je n'étais pas allé jouer avec mes amis, j'aurais pu l'empêcher de faire ça. »
- « Je dois être fort, car maman a beaucoup de peine. »
- « Mon frère s'est suicidé : c'est un lâche. »
- « C'est à cause de madame Unetelle que mon père s'est suicidé. »

Avis : Ce document ne remplace pas les services d'un professionnel.
Il ne faut pas hésiter à consulter une ressource d'aide au besoin.

EST-CE QUE LES RÉACTIONS DE MON ENFANT SONT NORMALES?

Chaque enfant est unique. Sa compréhension de la situation et ses réactions sont liées à son âge et varient d'un enfant à l'autre. Certaines réactions peuvent s'installer, disparaître, puis revenir comme une vague et évoluer au cours du développement de l'enfant.

VOICI LES RÉACTIONS LES PLUS COMMUNES :

- L'enfant pleure plus que d'habitude.
- L'enfant ne pleure pas, il semble ne pas avoir d'émotions.
- L'enfant est renfermé.
- L'enfant est agressif.
- L'enfant joue à la mort avec ses jouets, avec ses amis, sur ses dessins.
- L'enfant s'agrippe à un adulte : veut le suivre, savoir ce qu'il dit aux autres, savoir où il va, dormir avec lui.
- L'enfant fait pipi au lit.
- L'enfant réagit en « bébé », en plus jeune, comme s'il régressait.
- L'enfant a mal au ventre, au cœur.
- L'enfant a des problèmes de sommeil : il fait des rêves, des cauchemars, il a peur de s'endormir.
- L'enfant a de la difficulté à être seul ou à être en groupe.
- L'enfant vit des difficultés scolaires.
- L'enfant est turbulent à la garderie ou à l'école.

TOUTES CES RÉACTIONS SONT NORMALES.

Je veux plus
aller à l'école!

IL FAUT ÊTRE ATTENTIF AUX RÉACTIONS QUI S'INTENSIFIENT

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Jacob, 4 ans, est nerveux depuis le décès de son père. Il est silencieux et veut constamment être dans les bras de sa mère.
- Samuel, 8 ans, dit : « *Je vais me tuer moi aussi. Je veux aller voir papa.* »
- Marika, 10 ans, est devenue très irritable depuis le décès de son père. Elle tape son chien et crie des noms à sa sœur de 4 ans dès qu'elle l'approche. Aujourd'hui, elle a lancé sa cuillère à la tête de sa mère.
- Louis-Étienne a 11 ans. Il est très perturbé par le suicide de son père survenu il y a 4 mois. Sa mère l'a aidé de son mieux. Elle décide de consulter à partir du moment où, en crise, il refuse de dormir seul dans sa chambre.

Chaque enfant
est unique.



QUELS SONT LES BESOINS DE MON ENFANT?

PLUS QUE JAMAIS, L'ENFANT A BESOIN DE :

- Présence. Amour. Être écouté.
- Être rassuré sur l'expression de ses émotions comme la peine, la colère, les peurs : « *C'est normal que tu te sentes comme ça, mais tu verras, ça ne sera pas tout le temps aussi difficile.* » On doit bien faire comprendre à l'enfant que ces sentiments s'estomperont graduellement. Il a besoin qu'on lui transmette de l'espoir.
- Entendre parler de son proche décédé. Cette personne était probablement un modèle pour l'enfant. Il faut continuer à en parler.
- Respecter la routine de l'enfant dans la mesure du possible. Malgré la situation, il peut poursuivre ses activités régulières (école, cours de natation, soccer, heures et rituel du coucher, etc.). L'enfant peut prendre congé de sa peine.

Lors d'un deuil, les agissements et les points de vue exprimés par les parents face à la mort influencent les réactions de leurs enfants et la façon dont ils voient l'événement. Ce qu'ils expriment compte beaucoup pour les enfants.

Lorsque le parent est lui-même endeuillé et bouleversé, il devient parfois difficile pour lui d'accompagner son enfant. Cependant, la plupart des parents sont en mesure d'accompagner et de soutenir leurs enfants, en dépit de leurs propres émotions comme la peine, la colère, etc.

Oui, on peut pleurer avec son enfant, mais on doit aussi le rassurer : « *Papa pleure, mais tu verras, on va s'en sortir!* »



En cas de besoin, une personne peut être désignée pour accompagner l'enfant. Tout adulte entourant un enfant endeuillé peut faire une différence. Ce support peut aussi être professionnel. On doit consulter sans hésitation... Mais comment y préparer l'enfant?

VOICI UNE ANALOGIE QUI PEUT DÉDRAMATISER LE FAIT DE CONSULTER :

« Si tu tombes en bicyclette et que tes mains saignent, je vais nettoyer tes bobos, les désinfecter et poser un pansement... Ce sera suffisant.

» Si par contre, ton bras s'est cassé quand tu es tombé de ta bicyclette, j'aurai besoin de l'aide du médecin pour te soigner comme il faut et réparer ton bras.

» Ton cœur a une blessure et j'ai besoin de l'aide d'une personne dont le métier est d'aider à soulager la peine et la douleur "dans le cœur" des enfants. Cette personne pourra t'aider à trouver des solutions. »

Présence. Amour.

Être écouté.

COMMENT ABORDER LE SUICIDE AVEC MON ENFANT?

- Aborder le sujet de la mort et du suicide en utilisant des mots adaptés à l'âge et au développement de l'enfant.
- Donner des réponses courtes et simples. Attendre que l'enfant pose de lui-même d'autres questions. Ne pas fournir à l'enfant plus de renseignements qu'il n'en demande.
- Il est préférable que l'enfant apprenne la vérité par le parent plutôt que par un étranger ou dans la cour d'école.
- Donner des explications claires, simples et concises sur les causes réelles du décès lorsque l'enfant veut en savoir davantage.

PAR EXEMPLE :

*« Les enfants, j'ai une triste nouvelle à vous apprendre.
C'est oncle Martin. Il n'allait pas bien. Il est décédé...
En fait, il s'est suicidé. Est-ce que vous savez ce que le
mot "suicide" veut dire? C'est ça, il s'est tué lui-même.
Votre oncle Martin a utilisé une arme à feu. »*

Questions

Réponses



- Départager les détails utiles à la compréhension de ceux qui sont morbides. Il est important de laisser le moins possible de place à l'imagination fertile des enfants.
- Insister sur le fait que ce n'est pas de la faute de l'enfant, ni celle de personne d'autre. *« Le suicide, c'est quand une personne est tellement triste qu'elle décide de ne plus faire fonctionner son corps. C'est le genre de tristesse qu'on ressent pendant longtemps et qui rend très malheureux. »*
- Distinguer le fait que la personne qui est décédée par suicide est une bonne personne, mais que c'est le moyen qu'elle a utilisé pour solutionner son problème qui n'est pas le bon.

PAR EXEMPLE :

« Votre oncle Martin, c'était vraiment une bonne personne. Nous avons tellement de beaux souvenirs de lui. C'est certain qu'il vous aimait beaucoup... Mais il s'est trompé. Il n'a pas pris le bon moyen pour régler son problème. Il y a toujours d'autres façons de régler un problème. »

- L'enfant peut, au fil de son développement, reposer les mêmes questions mais de façon plus élaborée. Il peut revenir à la charge. Il a besoin d'une réponse plus complète, plus nuancée. Il faut reprendre nos explications, redonner des exemples. Prendre le temps de répondre.

EST-CE QUE MON ENFANT DEVRAIT PARTICIPER AUX FUNÉRAILLES ET AUTRES RITES?

Les rituels sont aidants pour les enfants et pour les adultes. Il faut cependant y préparer les enfants en leur expliquant ce qu'ils vont voir et entendre. Il est adéquat de les laisser décider comment et quand ils veulent participer à ces rites. Par exemple, l'enfant peut participer au choix des chansons ou d'un souvenir à déposer dans le cercueil. Permettre à l'enfant d'être impliqué lui procure le sentiment d'être digne de confiance et respecté, non pas exclu.

Le deuil est plus facile à vivre pour l'enfant qui a un parent qui comprend sa douleur et qui l'accompagne dans les différentes phases. Selon les recherches, la vue du corps, si pénible soit-elle, facilite la progression du deuil.*

Si le corps est intact de blessures apparentes, il est conseillé que l'enfant voit le corps du défunt.

Au salon funéraire, il est suggéré d'arriver plus tôt pour laisser de l'espace à l'enfant. La durée de sa présence varie selon l'âge, la personnalité et les réactions de l'enfant. La vigilance et le bon discernement de l'adulte désigné pour l'accompagner permettront de mesurer la durée de la présence de l'enfant au salon funéraire ou aux funérailles.

*Le deuil est plus facile à vivre pour
l'enfant qui a un parent qui comprend
sa douleur et qui l'accompagne dans
les différentes phases.*

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE GESTES QUE L'ENFANT ET SA FAMILLE PEUVENT POSER

AU SALON FUNÉRAIRE :

- Glisser une lettre ou un cadeau dans le cercueil;
- Lire une des compositions de l'enfant;
- Apporter des objets significatifs;
- Exposer les dessins de l'enfant;
- Écouter de la musique et chanter.

À LA MAISON :


- Faire un montage-photo;
- Cuisiner ou partager un repas commémoratif;
- Trouver un caillou ou un élément de la nature symbolisant le défunt;
- Allumer une bougie;
- Lire un poème ou, selon les croyances religieuses, faire une prière.

*Documents de référence :

Jacques, J., (2005), *Un baume pour le coeur*, brochure conçue par la corporation des thanatologues du Québec.

C.A.M.H., (2004), *When a parent dies by suicide... What kids want to know*, brochure conçue par le Centre for Addiction and Mental Health.

Gallagher, R., (2005), *Le problème du suicide chez les enfants... Comprendre et agir à l'école primaire*, brochure conçue par la Direction de santé publique de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine.



BESOIN D'AIDE?

Comment aider mon enfant si je me sens dépassé?
Qui pourrait me guider?

Les enfants endeuillés ont des *forces* et des *capacités*, il faut les reconnaître. Ils ne sont pas uniquement des personnes endeuillées. Ils pourront vivre encore des moments de bonheur.

Pour toute aide ou information supplémentaire, n'hésitez pas à joindre votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS) ou toute autre ressource de votre milieu offrant des services d'aide aux enfants endeuillés.

COORDONNÉES DU CSSS

POUR UNE SITUATION URGENTE, COMPOSEZ LE :

1 866 APPELLE

1 866 277-3553

TEL-JEUNES

1 800 263-2266

TEL-JEUNES.COM



Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 