

Guide d'animation



Programme Nouveau Souffle





TABLE DES MATIÈRES

Remerciements et avant-propos	3
Introduction	5
Rencontre 1: Introduction au groupe et rencontre familiale	9
Rencontre 2: Nous et nos perceptions - Prendre conscience des tabous	11
Rencontre 3 : Aborder les derniers moments - Les différents chemins du deuil	13
Rencontre 4 : Mécanismes de protection - La relation avec la personne décédée	15
Rencontre 5 : Les émotions, qu'expriment-elles?	18
Rencontre 6 : Le deuil à la maison	21
Rencontre 7 : La dynamique familiale, le gardien du souvenir, le réseau - Tout au long de ma route	23
Rencontre 10: Retour en commun et fin du groupe	26
Annexes	30

Ce guide a été rédigé par Eric Ramirez et Roxanne Côté, équipe de coordination jusqu'en 2023

Il a été révisé et mis en page en 2024 par Claudine Grisé, coordonnatrice

Il a été révisé et accepté par Rita Ezrati, Gilles Deslauriers et Sophie Chartrand du Comité de pratiques de La Maison des Petits Tournesols

Sous la supervision de Christian Blais, président du Conseil d'administration





REMERCIEMENTS ET AVANT-PROPOS

En 2018, des membres de l'équipe La Maison des Petits Tournesols ont pu bénéficier de la formation de La Maison Victor Gadbois sur l'utilisation du Programme intitulé *Le deuil ça se répare*. Ce fut une expérience riche et stimulante qui a permis à notre organisme d'offrir rapidement son premier groupe de soutien destiné aux enfants. Pour cette formation initiale et l'apport important de leur guide d'animation, merci à Marlène Côté et Michelle Brouillette.

Nous profitons de cet avant-propos pour remercier nos différentes sources d'inspiration qui, par leur implication auprès de nous, leurs écrits, leur formation ou par de chaleureux conseils, ont bonifié nos réflexions et permis l'avancement de ce guide.

Tout d'abord, merci à Marie Lefebvre, travailleuse sociale, Sylvie Williams, travailleuse sociale, Jennifer Hasard, travailleuse sociale et Nathalie Dubois, toutes anciennes collègues à la Maison Monbourquette avant sa fermeture, pour leurs réflexions autour du deuil et les discussions et échanges sur les services d'accompagnement. Merci à Myriam Joubert, une intervenante au cœur d'or qui a généreusement soutenu l'organisme et a su apporter son regard au niveau du système familial. Merci au comité de pratiques de La Maison des Petits Tournesols soit, Gilles Deslauriers psychothérapeute et psychoéducateur et auteur du livre *Rencontre entre un thérapeute et une famille en deuil*, Sophie Chartrand, travailleuse sociale, Sylvie Cantin, conseillère en soins palliatifs et deuil chez Leucan, Rita Ezrati, bénévole à La Maison des Petits Tournesols. Merci à Isabelle Harpin, bénévole à La Maison des Petits Tournesols et éducatrice spécialisée, pour les échanges autour de certaines activités.

Merci à Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice générale de l'organisme Deuil-Jeunesse et auteure du livre *Accompagner l'enfant en deuil* pour ses formations, son aisance à communiquer la théorie et tout ce qui lui tient à cœur. Merci à Josée Jacques, professeure de psychologie et diplômée en étude sur la mort, pour ses merveilleux livres *Des Souvenirs pour la Vie, Ma vie sans toi* et *Deuil : la boîte à outils* qui ont guidé nos réflexions. Merci à Ariane Hébert qui, à l'aide de ses ouvrages de la collection « La boîte à outils » et ses conférences, a su démystifier et rendre accessibles des sujets qui sont parfois si lourds. Merci à Sophie Leroux qui, à l'aide du conte *La luciole de la forêt aux mille champignons*, tiré du livre *Aider l'enfant anxieux*, a offert un outil précieux. Également, merci à Anna Llenas pour son livre *Le Vide* et à Art-mella qui, avec sa collection de livres *Émotions : enquête et mode d'emploi*, nous a permis de plonger dans des sujets profonds avec les enfants et les parents. Vos ouvrages servent d'inspiration et d'amorce à certaines de nos activités. Souvent citées et données en référence, ces œuvres sont également très appréciées par les familles. Merci à Louise Landry Balas qui a dirigé l'édition du livre *L'Approche systémique en santé mentale* qui est un document inspirant pour aborder le deuil en contexte familial. Merci à Nadine Beauthéac pour son livre *Hommes et femmes face au deuil : Regards croisés sur le chagrin* qui est toujours resté en mémoire lors de nos réflexions. Merci à Evelyne Donnini, psychologue et formatrice, pour son ouverture et sa capacité à aborder le choc post traumatique. Merci également à Pascale Brillon, psychologue, professeure et auteure qui aborde le deuil par le biais de ses livres *Quand la mort est traumatique* et *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique : Guide à l'intention des thérapeutes*.

Un merci posthume à Michel Hanus, psychiatre et psychanalyste, docteur en psychologie et coresponsable du Diplôme universitaire sur le Deuil dans deux universités européennes. Plusieurs écrits, entre autres *Les enfants en deuil, portraits du chagrin*, coécrit avec la Dre Barbara M. Sourkes de l'Université Stanford de Californie, sont à la base de notre réflexion et de l'élaboration de notre approche. Merci posthume à Jean Monbourquette, psychologue et écrivain, pour ses ouvrages de références dont *Groupe d'entraide pour personnes en deuil*, *Allégories thérapeutiques*, *L'ABC de la communication familiale* et *Excusez-moi je suis en deuil*, coécrit avec Isabelle d'Aspremont Lynden, conseillère en relation d'aide.

Enfin, merci aux différentes familles qui ont participé à nos services, vous nous apprenez tant que ceci nous permet d'être en continuel mouvement.




Nous soulignons que le Guide d'animation du programme Nouveau Souffle a été financé par le Fonds de relance des services communautaires du gouvernement du Canada via Centraide du Grand Montréal. Nous sommes extrêmement reconnaissants pour ce soutien financier qui nous a permis de créer nos quatre guides d'animation qui serviront dans notre accompagnement des enfants et des familles vivant un deuil.

L'équipe de La Maison des Petits Tournesols





INTRODUCTION

<p>dans un deuil, c'est un peu comme les consignes de sécurité en avion</p> 	<p>il faut d'abord prendre soin de soi comme adulte</p> 	<p>pour pouvoir être disponible et prendre soin des enfants</p> 
1	2	3

Vivre un processus de deuil, bien qu'il soit normal et naturel, demeure profondément épuisant, déstabilisant et source de transformation. Quand survient la mort d'un membre de la famille ou d'un proche, le deuil est considéré comme étant l'un des événements les plus stressants dans une vie. Il arrive parfois qu'il laisse des séquelles chez les individus, mais aussi au sein des familles et par conséquent, sur le développement des enfants.

Quand le deuil survient sous un même toit, tous les membres de la maisonnée vivent une gamme d'émotions qui peuvent se manifester différemment. Chez les enfants, nous savons aujourd'hui qu'un deuil peut avoir des échos pendant plusieurs années. Nous savons aussi que l'enfant a de meilleures chances d'adaptation quand les adultes qui l'entourent réussissent à lui apporter sécurité et stabilité malgré la tourmente.

Ainsi, en plus d'offrir du soutien à l'enfant, il est important de sensibiliser les adultes significatifs à l'influence qu'ils ont sur le déroulement et l'intégration du deuil vécu par leur enfant. Le programme « Nouveau Souffle » se veut une réponse au deuil vécu en contexte familial en offrant un espace sécuritaire qui permettra à l'adulte d'aborder avec des pairs son propre deuil ou sa relation à la mort et d'explorer sa façon d'accompagner et de soutenir son enfant.

L'élaboration d'un programme d'animation destiné aux adultes accompagnant un enfant vivant un deuil nous a paru essentiel dès l'ouverture de La Maison des Petits Tournesols. Ce programme s'inspire de la consigne de sécurité donnée dans les avions à propos des masques à oxygène : en cas de dépressurisation, l'adulte doit toujours mettre son masque à oxygène en premier pour ensuite être en mesure d'aider l'enfant.

L'allusion à cette consigne pour illustrer nos propos ne vise pas à prioriser un deuil par rapport à un autre, mais bien à illustrer le rôle essentiel des adultes dans l'évolution du deuil vécu par les enfants. Ainsi, en s'accordant une oxygénation dans leur deuil, les adultes se trouvent en meilleure posture pour être présents, écouter et soutenir les enfants vivant des épreuves tant maintenant que dans le futur.

Quelques paramètres pour le programme Nouveau Souffle

Le deuil provoque chez certains une sensation d'exclusion, de solitude, de marginalisation et une impression de perte de sens face à la vie ou de capacité de faire face à l'avenir. Le programme Nouveau Souffle se veut une des réponses à ces sensations et impressions en offrant un endroit sécuritaire où les adultes peuvent se rassembler autour d'une cible commune : tenter de faciliter le processus de deuil de leurs enfants et le leur.

Les adultes participants sont donc appelés à partager des expériences similaires, à créer des liens, à explorer différentes facettes du deuil, à soutenir les autres mais aussi à être soutenus. Enfin, un volet primordial du programme Nouveau Souffle consiste à aider les adultes à découvrir la perception qu'ils ont du deuil vécu par les enfants et à les sensibiliser à leur capacité à soutenir ces derniers.

1- La structure du programme Nouveau Souffle

Afin de maximiser la cohésion de groupe, de faciliter l'engagement, mais aussi d'offrir des pauses aux participants, le programme proposé s'inscrit dans une démarche durant quelques mois et comporte au total 8 volets. Selon la composition des groupes, certains volets peuvent être jumelés ou exiger des rencontres plus longues, ou alors le nombre de rencontres peut être diminué. Les thèmes des rencontres suivent ceux du groupe de soutien pour les enfants. Voir le tableau des rencontres en annexe pour un aperçu du déroulement global.

2- Les objectifs généraux du programme Nouveau Souffle

Le programme Nouveau Souffle permet à l'adulte de graduellement intégrer les enjeux liés au deuil des enfants et d'être ainsi dans de meilleures conditions pour comprendre et soutenir les enfants à la maison.

Le programme proposé est conçu pour respecter les besoins et les limites de chacun tout en tenant compte de cinq (5) objectifs généraux :

1-Offrir un espace de partage et de soutien exempt de jugement

2-Briser l'isolement lié au deuil

3-Explorer les besoins par une voie expérientielle et réflexive

4-Approfondir la compréhension du deuil et de ses spécificités en fonction de différents facteurs

5-Valider et/ou renforcer les aptitudes parentales en contexte de deuil

Des objectifs spécifiques sont également établis pour chaque rencontre.

3- Les présences

Conçu comme étant un service conjoint du groupe de soutien pour enfants, la participation est fortement recommandée.

Cependant, même si nous privilégions une approche familiale dans la démarche, il peut arriver qu'un adulte ne puisse pas participer, mais que l'enfant intègre quand même le groupe de soutien pour enfants. Une alternative pourra alors être proposée à l'adulte afin qu'il puisse explorer et expérimenter les différents thèmes et ainsi mieux soutenir son enfant. Par exemple, le parent pourrait participer seulement à la première et la dernière rencontre qui sont des rencontres familiales ou tenir un journal de deuil à la maison. L'alternative devra être déterminée avec l'équipe d'animation. Sinon, il sera possible d'orienter la famille vers d'autres services.

Dès que le processus des rencontres est entamé, aucun nouveau participant ne peut se joindre au groupe. C'est un groupe qui se veut « fermé », soit composé de la même cohorte de participants pour toute sa durée.

Une fois le processus des rencontres entamé, la présence aux rencontres est importante, d'abord par respect pour le groupe et pour sa cohésion, mais aussi par souci de continuité. Toutefois, en cas d'absence, une solution alternative pourrait être envisagée par l'équipe d'animation afin que les adultes puissent aborder les sujets et activités manqués.

Si les absences surviennent dans les 4 premières rencontres, la famille pourrait être orientée vers des rencontres individuelles ou voir sa participation reportée à un groupe se déroulant à une date ultérieure. Bien que nous sachions qu'il y a toujours des impondérables, une absence à plus trois rencontres pourrait entraîner une réorientation de service et mettre fin à la participation à ce groupe.

4- La participation

Qui peut participer au programme Nouveau Souffle ?

Tout adulte qui est significatif dans l'accompagnement du deuil vécu par un enfant est bienvenu. Il peut s'agir d'un parent, d'un grand-parent ou même d'un adulte d'accueil. Idéalement, nous essayons de ne pas accepter deux adultes venant de la même famille et d'offrir un suivi individuel à l'un d'eux, mais il se peut que deux membres d'une même famille puissent participer avec entente préalable avec l'équipe d'intervention.

Il est préférable que l'adulte ne soit pas un membre de la fratrie, même s'il a l'âge légal de le faire. Bien sûr, dans une situation où ce dernier serait le tuteur légal d'un enfant qui participe au groupe de soutien, il pourrait en toute légitimité participer au groupe.

Une participation active qui incite davantage aux dévoilements est nécessaire lors de la première rencontre (familiale) et lors de la dernière rencontre où des invités s'ajoutent pour venir soutenir les enfants. Ces moments mis à part, les participants ne sont pas dans l'obligation de montrer leurs créations ou d'explorer au-delà de ce que leur permettent leurs limites.

Le nombre de participants optimal est de cinq (5), mais il est possible qu'il soit réduit si des membres de la fratrie ont été acceptés dans le groupe des enfants, car ce groupe a aussi une limite de nombre de participants.

5- Le déroulement des rencontres

Les rencontres durent environ 2h30 minutes, sauf pour les rencontres familiales qui durent 3 heures.

L'horaire est à la discrétion de l'équipe d'animation, mais il est conseillé d'opter pour le samedi ou le dimanche en après-midi. Rappeler aux participants qu'il est possible que le début de la semaine soit difficile suite aux émotions vécues en rencontre.

À l'exception de la première et la dernière rencontre, les rencontres du programme Nouveau Souffle se déroulent toujours avec la même structure. Les rencontres commencent par un bref moment pour permettre aux adultes de se déposer et de parler de leur humeur du moment. Vient ensuite un bref retour sur la perception que les adultes ont de l'évolution du deuil en contexte familial suivi par la présentation de la rencontre. S'ensuivent une activité d'exploration et un partage en groupe. Selon le cas, il est possible qu'il y ait deux activités durant la rencontre. Viennent enfin la conclusion de la rencontre, une courte évaluation ainsi qu'un rappel en vue de la prochaine rencontre.

Le déroulement suggéré dans le présent document est une référence, il est important de se souvenir que la réelle force d'un groupe réside dans les échanges, que la personne à l'animation n'est qu'une facilitatrice et que lesdits échanges doivent rester concentrés autour de l'objectif qui est de permettre à l'adulte de mieux soutenir son enfant malgré le deuil vécu.

Pour ce faire, une approche expérientielle est utilisée afin que l'adulte puisse faire le point sur son propre deuil, mais aussi explorer ses perceptions et pratiques en lien avec le deuil de son enfant. Enfin, le partage d'informations sur le deuil occupe également une partie des rencontres.

6- Le matériel nécessaire

Chaque adulte reçoit une boîte de plastique contenant un album vierge de scrapbooking qui servira de journal de deuil, des crayons de couleur, des papiers de couleur, des ciseaux, de la colle, du ruban adhésif et des mouchoirs. Des grands cartons et des revues pour faire du découpage sont mis à la disposition du groupe.

Pour la première et la dernière rencontre, une grande salle est nécessaire pour accueillir les familles et les invités.

7-Consignes de groupe

Quelques consignes sont suggérées pour veiller au bon déroulement du groupe ; l'équipe d'animation doit s'assurer que le groupe les comprend, y adhère ou souhaite les modifier.

Consignes suggérées

Confidentialité	Participer aux activités en respectant le thème abordé
Respect et bienveillance	Partager le temps de parole
Parler au « je » même si on réagit à un propos	Rester dans le groupe dans les moments difficiles
Laisser la personne parler sans l'interrompre	Éteindre son cellulaire
Éviter de freiner l'élan de la personne	
(p.ex. laisser les personnes prendre elles-mêmes des mouchoirs)	



RENCONTRE 1 : INTRODUCTION AU GROUPE ET RENCONTRE FAMILIALE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Accueillir les participants dans un climat de confiance
- Présenter l'équipe d'animation, les objectifs du groupe, les règles et les consignes
- Présenter le programme des rencontres des groupes
- Connaître les attentes des participants
- Permettre aux gens de se présenter en dehors du deuil

Durée: 3 heures

Où: Dans une grande salle pour la partie commune et dans deux locaux différents pour les parties séparées enfants et parents.

DÉROULEMENT : Cette rencontre se déroule en 3 parties distinctes

Première partie : (45 minutes)

1-Accueillir les familles dans la grande salle. Présenter l'équipe d'animation et demander aux participants de se présenter.

2-Souligner la présence des participants, leur courage, leur engagement, leur désir de vivre cette expérience en famille, leur ouverture à rencontrer des pairs et leur bienveillance dans le cheminement de leur deuil.

3-Rappeler le format double, l'aspect ludique et expérientiel des rencontres ; rappeler l'importance de la participation et de la ponctualité.

4-Inviter chaque famille à prendre un grand carton et à s'installer à une table pour faire un collage ou un dessin qui la décrit. Cette activité dure 10 minutes. Les cartons restent ensuite sur les tables car plus tard il y aura un moment pour les compléter.

Division des groupes

Deuxième partie : (75 minutes)

Volet enfants : Voir guide d'animation du groupe de soutien enfants.

5-**Les adultes seulement** :

Présentation du programme Nouveau Souffle

Présentation des thématiques

Établissement des règles générales de fonctionnement du groupe

Exploration des attentes des adultes

Proposition de tenir un journal de deuil

Attentes de l'organisme en lien avec la participation au groupe (album et boîte souvenirs)

Exploration des ressources extérieures

Remise des Annexes A, B, C, D, E, F

Pause : 15 minutes

Troisième partie : (45 minutes)

6-Réunion des deux groupes. Les adultes rejoignent les enfants devant leur carton. S'ils le souhaitent, ils peuvent ajouter des éléments à l'oeuvre. Par la suite, les familles reviennent en demi-cercle et chaque famille présente son oeuvre.

7-Court mot sur la force, l'importance du groupe et l'importance de la bienveillance. Écoute de la chanson de Fred Pellerin *Amène-toi chez nous*. Demander aux enfants, puis aux parents, ce que cette chanson évoque pour eux. Rappeler la force du groupe, la présence des autres et l'importance de demander de l'aide.

Remerciements

Avant le départ, rappeler les informations de base (heures et matériel à apporter). Pour la prochaine rencontre du volet adultes, chaque adulte doit apporter une photo où on le voit avec l'enfant qui participe au groupe enfants.





RENCONTRE 2 : NOS PERCEPTIONS ET NOUS - PRENDRE CONSCIENCE DES TABOUS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Offrir un climat de confiance

- Créer un groupe autour d'une cible commune
- Aborder ensemble les attentes et les craintes
- Offrir un espace sécuritaire propice au dévoilement et au partage
- Explorer les perceptions de la vie et du deuil
- Explorer le tabou du deuil

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT : Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie (1 heure) **Nous et nos perceptions**

1-Accueil et mot de bienvenue. Bref retour sur la première rencontre. Déterminer les consignes du groupe afin de faciliter les échanges. Remettre l'album et expliquer brièvement son utilisation ainsi que celle de la boîte de plastique contenant le matériel. Aborder les craintes et attentes liées à la participation à ce groupe.

2-Activité brise-glace : Procéder à un échange sur « comment je me sens en amorçant cette démarche et comment je perçois mon enfant qui amorce aussi sa démarche ? ». Permettre aux adultes de coller la photo d'eux-mêmes et de l'enfant dans la deuxième page de leur album. Trouver un titre à cette page. Partager en groupe.

3-Avant d'aborder le deuil, et sans entrer dans les histoires personnelles, explorer « ce que c'est pour moi la vie ». Accorder quelques minutes pour que chaque participant puisse y réfléchir, noter, dessiner dans son album à la quatrième page (4).

4-Procéder à une mise en commun à travers des échanges. Aborder la perception des adultes de ce qu'est la vie pour leur enfant. Noter chaque réponse amenée par les adultes, noter les mots qui sont utilisés par les adultes et les mettre de côté pour l'activité suivante.

5-En prenant appui sur l'Annexe G (La vie, la mort et les enfants), proposer un bref échange sur ce que les participants perçoivent chez leur enfant et comment l'apprentissage de la vie et du deuil peut se faire au quotidien. Quels sont les obstacles ? Comment ont-ils abordé ces sujets avant le décès de la personne de qui ils sont en deuil ?

Pause 15 minutes

Deuxième partie (1 heure) **Un moment pour moi et pour prendre conscience des tabous**

6-Activité : illustrer ce que représente aujourd'hui la mort. Parmi un éventail d'images, chaque adulte

choisit une image qui illustre la mort pour lui. Les adultes ouvrent l'album à la cinquième page (5) et écrivent ce qui leur traverse l'esprit à propos de l'image tout en gardant un espace libre pour y coller l'image ou une reproduction de l'image (l'équipe photographiera les images et les fera imprimer pour la prochaine rencontre).

7-Tour de parole à propos de l'image et retour sur l'activité de la mort et la vie.

8-Échange au sujet des tabous et des difficultés de parler de la vie et la mort. En ont-ils déjà parlé avec leur enfant ? A quoi l'enfant peut-il avoir été exposé au sujet de la mort et de la vie en dehors de ce qui est vécu en ce moment ?

9-Donner une image de nuage de mots concernant les perceptions abordées dans le groupe pour que les adultes puissent coller le haut de la feuille sur le haut des pages 4-5 afin que la page puisse se soulever, mais aussi laisser voir au travers la vision que l'adulte a de la mort et de la vie. Accueillir les réactions sur l'activité. Laisser un temps libre si les adultes souhaitent ajouter des éléments aux pages 4-5 de leur album.

Retour sur la rencontre et évaluation

Distribution de textes s'il y a lieu

Demander aux adultes de choisir une photo de la personne décédée et de l'apporter à la prochaine rencontre. La photo sera collée dans l'album. Mentionner que les enfants doivent également apporter une photo et expliquer comment l'adulte peut soutenir son enfant dans ce choix. Il est important qu'il puisse choisir par lui-même, sans pression, jugement ou suggestions.





RENCONTRE 3 : ABORDER LES DERNIERS MOMENTS - LES DIFFÉRENTS CHEMINS DU DEUIL

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre aux adultes de mettre leur « masque à oxygène », de se prioriser
- Exprimer les émotions dans un climat de confiance
- Normaliser le vécu de deuil, souligner l'unicité du deuil
- Communiquer des informations sur la théorie relative au deuil
- Permettre aux adultes d'explorer leur cheminement
- Explorer la perception des adultes sur le deuil de leur enfant
- Aborder les facteurs d'influence d'un deuil

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Accueil et mot de bienvenue. Permettre aux participants de dire brièvement comment ils ont vécu les jours qui ont suivi la dernière rencontre et comment ils arrivent à la rencontre (comment ils se sentent).

Si les adultes n'ont pas évoqué les enjeux liés au choix de la photo qu'eux-mêmes et les enfants devaient apporter, aborder la façon dont s'est déroulé le choix des photos.

Première partie (1 heure) **Aborder les derniers moments**

Mentionner qu'il y aura des petites parenthèses théoriques et des volets plus expérientiels. Insister sur la métaphore du masque à oxygène en soulignant que dans cette rencontre peu de place sera accordée au deuil des enfants. Insister sur la consigne qui encourage les gens à parler au « Je ».

1-Donner quelques explications sur les bienfaits de raconter l'histoire du décès. S'accorder cette possibilité rappelle les pratiques anciennes ; être soutenu émotionnellement et se raconter, malgré le tabou, répond à un besoin chez les personnes en deuil ; cela permet aussi de se situer dans le processus, de mieux comprendre ses besoins tout en aidant à intégrer, à son rythme, la permanence de la perte.

2-Demander aux adultes d'ouvrir leur album à la sixième page (6) et d'y coller la photo de la personne décédée. Accorder un temps pour qu'ils puissent se pencher sur certaines questions pouvant les aider à se centrer sur la personne et l'histoire de son décès :

Mon choix de photo, j'aimerais vous présenter... Dans quel contexte ? Qu'est-il arrivé à cette personne ? Dans quelles circonstances la personne est-elle décédée ? Qui vous a annoncé sa mort ? Comment vous a-t-on annoncé son décès ? Comment avez-vous réagi à ce moment-là ?

3-Proposer aux adultes de présenter la photo et de parler librement de ces différentes questions. Veiller à ce que le temps de parole soit équitable.

4-Inviter les adultes à se reporter à la septième page (7) pour répondre aux questions suivantes : Ce jour-là, mon ou mes enfants... Comment l'enfant a-t-il appris le décès, comment s'est-il comporté et comment les adultes se sont-ils comportés? Paroles dites ou entendues par l'enfant ou par vous. Comment auriez-vous souhaité que cela se passe ?

5-Faire une synthèse des récits et surtout remercier les adultes pour leurs efforts, leur participation et leur courage.

6-Prendre un temps pour récolter les impressions vécues pendant ce moment de partage.

Pause 15 minutes

Deuxième partie (1 heure) **Les différents chemins du deuil**

7-Rappeler que le deuil est un processus normal et naturel et souligner la spécificité du travail de deuil. Présenter oralement la métaphore de la cicatrice de Christophe Fauré (Annexe H). Accueillir les commentaires des adultes.

8-Activité : Inviter les adultes à prendre leur album à la huitième page (8). Dans le silence, leur laisser du temps pour illustrer leur cicatrice et leur processus et inscrire les mots qui émergent. Proposer aux gens de partager.

9-À la suite de l'échange, parcourir l'annexe I (Questionnements autour du deuil) et accueillir les réactions, positions, observations. Il est possible de s'appuyer sur l'image du schéma du deuil qui avait été construit par l'équipe de La Maison Monbourquette avant sa fermeture 2018 pour en illustrer le mouvement (Annexe J).

10-Activité : Animer un échange sur les facteurs d'influence qui font qu'un deuil est unique. Se référer à l'Annexe K : facteurs d'influence d'un deuil, pour compléter au besoin. Accorder quelques instants après les échanges pour que les participants puissent noter en page 9 quels sont les facteurs d'influence qui s'appliquent à eux et la perception qu'ils ont des facteurs d'influence de leur enfant.

11-Présenter l'exercice à faire à la maison : L'écriture d'une lettre à la personne.

Retour sur la rencontre et évaluation
Remettre les annexes aux participants
Distribution de textes s'il y a lieu





RENCONTRE 4: MÉCANISMES DE PROTECTION - LA RELATION AVEC LA PERSONNE DÉCÉDÉE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Offrir un espace sécuritaire propice à l'exploration et au partage
- Aborder les mécanismes de protection et les besoins des participants
- Distinguer le deuil chez l'enfant de celui chez l'adulte
- Explorer les répercussions du deuil
- Permettre de procéder à des dialogues inachevés
- Sensibiliser les adultes au rôle du parent dans le processus de l'enfant

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Accueil et mot de bienvenue. Rappeler les consignes de groupe. Permettre aux participants de dire brièvement comment ils ont vécu les jours qui ont suivi la dernière rencontre et comment ils arrivent à la rencontre (comment ils se sentent).

Première partie (1 heure) **Mécanismes de protection**

1-Amorcer le contenu de la rencontre en abordant le sujet des mécanismes de protection et en mentionnant que le deuil est intimement lié à ceux-ci.

2-Faire un tour d'horizon pour savoir ce que les participants connaissent à propos des mécanismes de protection. Noter que, comme certains mécanismes de protection peuvent causer une nuisance chez les proches et tout spécialement chez les enfants, il est important de demeurer vigilant, d'y sensibiliser la personne, sans jugement, et de lui rappeler les besoins.

3-Présenter les différents mécanismes de protection se trouvant à l'annexe L. Parcourir le document avec le groupe et accueillir les réactions. Ces quelques mécanismes de protection sont présentés pour offrir au groupe une exploration et un partage volontaire. Inviter les adultes à coller l'annexe à la page 10.

4-Expliquer que les enfants expérimentent le livre *Le vide*. Résumer le livre aux adultes et les inviter à coller l'image du livre en page 11 (Le vide, Annexe M), pour qu'ils puissent noter leur perception du vide chez leur enfant ainsi que leur façon de le combler. Offrir un temps de partage.

5-Aborder le vécu de l'enfant en deuil en donnant une copie de l'annexe N : Petit Guide pour soutenir l'enfant en deuil. Pour chaque aspect, laisser les adultes noter les émotions vécues, des exemples de situations vécues en lien avec les aspects abordés et des observations-réflexions dans leur album aux pages 14 et 15. À la fin de cette exploration, offrir aux adultes la possibilité de partager les aspects qui les ont le plus interpellés.

6-Accompagner les adultes avec bienveillance. Bien qu'un certain nombre d'exemples soient ancrés dans le passé et peut-être accompagnés de culpabilité, de regret et d'un sentiment d'incompétence, souligner leur force et que, dans ce contexte, ils ont fait de leur mieux. Indiquer qu'il est toujours possible de revenir sur certaines situations, de recréer des événements ou des rituels, de rouvrir des dialogues ou de réexpliquer des événements. Demander au besoin, comment ils souhaiteraient le faire aujourd'hui.

Pause 15 minutes

Deuxième partie (1 heure) **La relation avec la personne décédée**

7-Expliquer que durant le processus de deuil, les gens doivent s'adapter à plusieurs situations. Selon un grand nombre de personnes vivant un deuil, un des ajustements les plus ardues est de s'adapter à la vie sans l'autre, d'accepter de se réorganiser sans l'autre. Souvent, la personne décédée représente plus qu'un nom et incarnait plusieurs facettes, parfois reconnues à la suite du décès, et qui laissent un vide chez chacun.

Par exemple, la perte d'un conjoint ou conjointe est souvent liée à une coparentalité, un rêve qui s'est dessiné à deux... Pour un enfant, la personne décédée pouvait être un allié d'activités, un confident... D'autre part, comme aucune relation n'est parfaite, il peut y avoir plusieurs émotions qui coexistent et qui accompagnent tout le processus.

L'activité de la lettre est un moment pour faire une pause, un bilan du cheminement et éclaircir le regard sur la réalité de la relation et sur ce que fait vivre le deuil. Le fait de partager les mots et d'entendre les mots que l'on a choisis vient soutenir le processus.

8-Inviter les adultes à raconter comment s'est déroulée l'écriture de la lettre. Ont-ils remarqué des mécanismes de protection ? Quand ont-ils écrit la lettre ? Dans quel contexte ?

9-Inviter les participants à lire la lettre. Accueillir chaque lecture avec empathie. Après la lecture, tout en respectant le rythme, l'animateur peut reformuler le contenu de la lettre, demander comment la personne se sent et si la personne le permet, lui demander : « Qui était la personne pour toi ? Qu'est ce qui te manque le plus, et le moins ? »

Une fois l'activité terminée, les adultes peuvent glisser la lettre dans une enveloppe et coller celle-ci à la douzième page (12) de l'album. Leur dire également qu'ils ont différentes options pour ce qui est de la lettre. Ils peuvent la déchirer, la jeter, la brûler sécuritairement, l'enterrer ou la conserver pour la lire à un autre moment. Faire un rapide survol du groupe pour voir leur intention.

10-Faire un bref tour de paroles sur la difficulté d'écouter son enfant ou d'évaluer le besoin de celui-ci d'aborder le sujet de la mort et du deuil.

11-Afin d'aider le parent à accompagner son enfant dans son propre cheminement de deuil, insister sur l'importance de respecter le rythme de l'enfant. Aborder la métaphore du banquet (annexe O) et demander aux adultes ce qu'ils font pour faire comprendre à leur enfant qu'il peut toujours « se servir » ou que « la table sera toujours garnie » ? Inviter les adultes à répondre à la dix-huitième page (18) aux questions suivantes : 1- Ce que je fais pour signifier ma présence auprès de mon enfant ? 2- Ce que je souhaite faire pour signifier que je respecte son rythme ?

Enfin, mentionner que les enfants auront une lettre ou une série de « textos » à rédiger dans le cadre du groupe et qu'il sera important de respecter l'enfant, de ne pas, malgré la tentation, lire ce qu'il aura écrit sans son consentement. Dans le cadre de ce devoir, il est possible que l'enfant procrastine, rouspète, affirme ne pas souhaiter faire cette activité. Sensibiliser les adultes à la difficulté de cette activité ; leur suggérer de dégager du temps, de mettre en place des conditions gagnantes pour que l'enfant puisse le faire ; rappeler à l'enfant que vous êtes là s'il a besoin de vous.

Retour sur la rencontre et évaluation

Propositions de lecture : *Accompagner l'enfant en deuil* de Josée Masson et le site www.deuildeenfants.com





RENCONTRE 5: LES ÉMOTIONS, QU'EXPRIMENT-ELLES?

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Souligner l'importance d'exprimer les émotions
- Distinguer les émotions des sentiments accompagnant le deuil
- Identifier les émotions et les sentiments rencontrés
- Explorer les aptitudes à aborder les émotions vécues par les enfants
- Valider les perceptions
- Reconnaître les besoins des enfants

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Accueil et mot de bienvenue. Rappeler les consignes de groupe. Permettre aux participants de dire brièvement comment ils ont vécu les jours qui ont suivi la dernière rencontre et comment ils arrivent à la rencontre (comment ils se sentent).

Parler de la boîte souvenirs à remettre lors de la dernière rencontre. Accueillir les questions et le vécu liés à ce projet.

Première partie (1 h 15) **Les émotions, qu'expriment-elles ?**

Proposer un échange sur les émotions et les sentiments en se basant sur l'annexe P. Inviter les adultes à se rendre à la page seize (16) de leur album, à y inscrire les questions ci-dessous et à y répondre de façon plutôt rationnelle.

- Pouvez-vous citer des émotions ?
- Quelles sont les différences entre émotions et sentiments ?
- À quoi servent les émotions quand on vit un deuil ?
- Quelles sont les émotions qui sont jugées « bonnes et mauvaises » ?

Ensuite, proposer une discussion en accordant l'espace nécessaire pour que les adultes puissent partager les émotions et sentiments qui se sont manifestés dans leur deuil ou celui de leur enfant.

1-Informer les adultes qu'au sein du groupe des enfants, on accorde une place importante aux émotions suivantes : la joie, la peur, la tristesse et la colère. Qu'on tente de leur faire prendre conscience que tout au long de leur vie, malgré le deuil, ces émotions sont légitimes, essentielles et que souvent elles sont porteuses de messages. Être attentif à la peur qui peut exister chez les enfants qui vivent le deuil. La peur est souvent liée à la possibilité de voir mourir une autre personne dans leur entourage et de voir ainsi le sentiment de stabilité et de sécurité perturbé. Prendre un temps pour distinguer la peur et l'anxiété en se basant sur l'annexe Q. Informer que ces manifestations sont très présentes dans le deuil.

Informez les adultes sur ce qui est présenté aux enfants concernant la peur et les réactions communes :
4F= Foncer ; Fuir ; Figé ; se Fondre ou Feindre.

Foncer : Tom avait très peur des machines qui tenaient son père en vie, mais chaque fois qu'il entrerait dans la pièce il se dirigeait directement vers elles comme pour les mettre au défi d'arrêter. Lili craignait de voir sa cousine dans le cercueil, mais s'est dirigée directement auprès d'elle et a pris un temps pour bien la regarder avant de repartir s'asseoir.

Fuir : Mawa s'est cachée sous son lit quand elle a entendu les gens pleurer lorsque la police est venue annoncer le décès de Collin. Jack s'enfuit chaque fois qu'il voit des gens tousser, depuis la pandémie il croit que lui aussi pourrait être malade.

Figé : Bien que Josée n'ait pas d'allergies, elle ne bouge plus quand une abeille vole près d'elle, elle pense que tout le monde peut mourir d'une piqûre.

Se Fondre : Quand son père avait ses traitements à la maison, Jawad tentait toujours de s'occuper des tâches ménagères et de son petit frère. Irréprochable et aidant pour la maison, il savait qu'ainsi on ne lui demanderait pas d'aider pour les injections.

2-Accueillir les réactions, et le partage de vécu concernant la peur, l'anxiété et ce qui déjà été mis en place. Au besoin, donner des titres d'ouvrages en références. Faire une mise en scène avec les participants ou parler du message ignoré (annexe R).

3-Inviter les adultes à coller dans leur album l'image de l'annexe S ou à faire un dessin de leur choix à la dix-septième page (17).

4-Inviter les adultes à y inscrire spontanément 1- Quelle émotion je tente d'ignorer ? 2- Quelle émotion s'impose ? 3- Quelle émotion j'accueille ?

5-Également, à la dix-septième page (17), laisser un espace pour coller le tableau de Pascale Brillon (Travail des émotions en 4 étapes) placé en annexe T. Expliquer les 4 étapes qui aident à faire des émotions des alliés dans le deuil. Remettre la bande dessinée *Quand les émotions frappent à la porte* du Mouvement Santé mentale Québec.

6-Survoler différents outils pouvant faciliter la communication et le partage des émotions, notamment la communication non-violente et la roue des émotions que l'on trouve sur le site www.apprendreaeducer.fr

Demander aux participants s'ils ont essayé d'autres outils. Donner l'annexe U.

Pause 15 minutes

Deuxième partie (45 minutes) **Le rôle des émotions positives et de l'autocompassion dans la santé mentale**

7-Expliquer ce que sont les émotions positives, à quoi elles servent et comment les utiliser pour prendre soin de soi. Faire état des études en psychologie positive. Les émotions positives sont comme des vitamines pour la santé mentale. Demander aux participants ce qu'ils font qui les aide à aller mieux. Normaliser qu'en période de deuil, même les choses qui nous font du bien ne fonctionnent pas toujours.

8-Comment prendre soin de soi grâce aux émotions positives et à l'autocompassion. Expliquer ce qu'est l'autocompassion (voir annexe W). Remettre le journal d'autocompassion (annexe V).

9-Proposer aux participants de relever un défi 8 minutes pour les prochaines semaines.

Retour sur la rencontre et évaluation

Livres : *Anxiété la boîte à outils* de Arianne Hébert et *Aider l'enfant anxieux* des Éditions du CHU Sainte-Justine.





RENCONTRE 6: LE DEUIL À LA MAISON

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aborder le rôle de chacun au sein de la famille
- Sensibiliser les adultes à la notion de pertes et de gains secondaires
- Explorer l'unicité de la relation dans le contexte familial
- Exprimer des émotions dans un contexte sécuritaire
- Reconnaître les perceptions à propos des émotions vécues à la maison

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Accueil et mot de bienvenue. Rappeler les consignes de groupe. Permettre aux participants de dire brièvement comment ils ont vécu les jours qui ont suivi la dernière rencontre et comment ils arrivent à la rencontre (comment ils se sentent).

Première partie (1 heure)

1-Revenir avec les participants sur l'expérience de la lettre que leur enfant avait à écrire.

2-Rappeler que pour la dernière rencontre les adultes doivent construire une boîte souvenirs pour leur enfant. Montrer un exemple d'une boîte décorée et garnie de souvenirs se basant sur les 4 saisons, sur les sens. Mentionner le déroulement de la dernière rencontre avec invités sans dévoiler le programme.

3-Annoncer le plan de la rencontre en invitant le groupe à prendre l'Annexe X et à répondre individuellement aux questions.

4-Donner l'opportunité aux adultes d'échanger sur l'exercice : Y-a-t-il des réponses qui vous surprennent ? Qu'avez-vous envie de partager ? Sentez-vous que certaines questions mériteraient d'être approfondies ? Si oui, comment comptez-vous le faire ?

5-À la suite de l'échange, inviter les adultes à ouvrir leur album à la troisième page 3 et à fabriquer un diagramme de Venn (deux cercles qui ont une partie commune). À l'intérieur du premier cercle, l'adulte inscrit des mots-clés sur qui était la personne décédée pour lui et dans le second, l'adulte inscrit sa perception de ce qu'était la personne décédée pour l'enfant. Dans la partie centrale qui se rejoint, l'adulte peut placer les mots-clés qui selon lui pourraient qualifier la relation partagée avec la personne décédée.

6-Offrir aux participants la possibilité d'échanger sur l'activité précédente. Que remarquent-ils de leur diagramme ?

7-Par la suite, expliquer aux adultes l'activité que les enfants vont bientôt faire pour parler des répercussions du deuil dans les différentes sphères de leur vie :

Sur un grand carton blanc différents cercles (enfant, fratrie, famille, social) seront placés. Ensuite un bol d'eau colorée sera déposé au milieu et on y laissera tomber un objet lourd (pomme). Les gouttelettes, les éclaboussures et les vagues qui auront débordé illustreront comment la mort de la personne peut avoir déstabilisé la structure.

8-Inviter les adultes à prendre des crayons de couleurs et à illustrer la treizième page (13) : comment leur famille a été touchée par le deuil et pour chaque élément, y inscrire les zones affectées. Pour chaque annotation, demander à l'adulte ce qu'il vit comme émotions et sa perception des émotions vécues par l'enfant.

9-Partage en groupe sur ce qui ressort de l'activité. Aborder avec les adultes leurs perceptions des répercussions vécues par leur enfant. Selon eux, quelles sont les pertes secondaires vécues et quels pourraient être les possibles gains (changements qui finalement apportent un renouveau positif).

Pause 15 minutes

Deuxième partie (1 heure)

10-Afin de faire le pont avec les rencontres précédentes et de souligner de nouveau l'unicité du deuil et les grandes différences entre le deuil vécu par l'enfant et celui vécu par l'adulte, demander aux adultes comment ils envisagent les prochaines manifestations de deuil chez leur enfant ? Y a-t-il des dates, des événements qu'ils anticipent ? Accueillir les prises de parole et aborder avec le groupe le principe des vagues du deuil chez les jeunes.

Expliquer que dans le groupe jeunesse on parle ainsi des vagues du deuil : Sur une plage, où un château de sable a été construit près de la mer, bien souvent on peut y avoir construit des douves, des fossés, des barricades (mécanismes de protection), mais il y a de fortes chances que des manifestations inattendues (vents, piétinements... et surtout la marée), viennent frapper la construction. Quand la vague touchera notre construction, parfois elle viendra effleurer les fondations et parfois elle le fera avec fracas, sans nécessairement avertir. Si après son passage on voit que des piliers sont détruits, on peut avoir l'impression que tout est anéanti. Il est également possible de remarquer que lorsque chaque vague s'est retirée, elle a laissé de jolis coquillages, des algues, des souvenirs venant de loin et aussi qu'elle a transformé notre construction... mais qu'il reste toujours le sable où il est possible de reconstruire.

11-Activité :

Inviter les adultes à dessiner à la vingt-troisième page (23) un tournesol avec le nombre de pétales qu'ils désirent et placer leur enfant au centre (avec une photo). Dans chaque pétale, ils inscrivent le nom des personnes qu'ils savent présentes pour soutenir leur enfant, les forces personnelles de l'enfant qui vont l'aider à traverser des épreuves et développer sa résilience et les activités ou les soins qui lui font du bien. Ce cadeau sera remis aux enfants lors de la dernière rencontre.

Remettre l'annexe Y : Quelques exemples de comment le deuil peut se manifester

Retour sur la rencontre et évaluation



RENCONTRE 7: DYNAMIQUE FAMILIALE, GARDIEN DU SOUVENIR, RÉSEAU - TOUT AU LONG DE MA ROUTE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier la dynamique de la famille et les rôles de chacun depuis le décès
- Clarifier le rôle de facilitateur parental et de gardien du souvenir
- Explorer les réseaux
- Procéder à un bilan personnel et à un bilan de groupe
- Déterminer comment prendre soin de soi
- Clôturer l'expérience de groupe

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Accueil et mot de bienvenue. Rappeler les consignes de groupe. Permettre aux participants de dire brièvement comment ils ont vécu les jours qui ont suivi la dernière rencontre et comment ils arrivent à la rencontre (comment ils se sentent).

1-Demander aux participants où ils en sont avec la boîte souvenirs pour leur enfant prévue pour la dernière rencontre et accueillir les questions et le vécu liés à ces activités secrètes. Selon les réponses, rappeler aux participants que la fin du groupe ne signifie pas la fin des services, mais le passage à un soutien plus ciblé, ponctuel selon les besoins et que s'ils constatent que des aspects du deuil semblent se complexifier, il sera possible de les accompagner vers des ressources plus précises liées à leur deuil.

2-Demander aux participants comment ils se sentent face à la fin prochaine des rencontres. Reformuler et refléter les émotions mentionnées. Questionner les adultes sur leur perception de ce que vivent les enfants face à la fin du groupe.

Première partie (1 heure) **Le gardien ou la gardienne du souvenir**

3-Offrir aux participants la chance de se pencher sur la dynamique familiale actuelle à la dix-neuvième page (19) de leur album. En divisant la page en 2, les adultes sont invités à faire un dessin d'un mobile ou un portrait familial en indiquant les traits émergents, les qualificatifs des membres de la famille.

Dans la seconde partie de la page, les participants sont invités à répondre individuellement aux questions suivantes :

- 1- La date actuelle
- 2- Je perçois que notre famille...
- 3- Du malheur qui nous est arrivé, je constate que dans notre vie familiale émerge...

Offrir un tour de partage et accueillir les émotions.

4-Aborder avec les adultes le rôle de gardien ou gardienne du souvenir (Annexe Z). Outre le fait de mieux vivre son deuil pour offrir un environnement plus « pacifié » à son enfant, l'adulte est souvent amené à jouer très tôt un autre rôle, celui de gardien·ne du souvenir. Insister sur le fait qu'il peut s'agir parfois de nourrir le souvenir, mais qu'il peut aussi s'agir d'un rôle « passif » ou de courroie de transmission. Sensibiliser les adultes aux perceptions qu'ils peuvent avoir et à la réalité perçue par l'enfant.

5-À la vingtième page (20) de l'album les adultes sont invités à inscrire le titre gardien·ne du souvenir et à y apposer des souvenirs liés aux saisons, aux cinq sens et à répondre à la question suivante : Ce que je désire que X (l'enfant) hérite de toi.

6-Offrir un tour de partage et accueillir les émotions. Normaliser le vécu de deuil et le poids que peuvent ressentir les adultes en lien avec ce rôle. Le rôle de gardien·ne du souvenir peut être porté par des gens qui viendront nourrir, bonifier et même dévoiler des facettes encore méconnues de la personne décédée ou du moins y apporter un éclairage nouveau. Quelles autres personnes peuvent aider leur enfant à forger ses souvenirs (grands-parents, oncles-tantes, etc.) ? Cette nouveauté concertée va aider l'enfant à se construire une image plus complète de la personne décédée, ce qui l'aidera à intégrer davantage la relation ou à construire ce qui aurait pu être la relation.

Aborder les enjeux de mobilisation du réseau durant le deuil.

Expliquer que le deuil, sujet tabou, place souvent les gens dans un sentiment d'inconfort et d'impuissance qui malheureusement fait souvent porter aux personnes en deuil le fardeau de devoir expliciter leurs besoins. Préciser qu'il est commun de ressentir de la déception et aussi de la surprise envers des gens. Comme il est souvent suggéré de ne pas prendre de décisions hâtives et de dire ou faire des gestes teintés d'émotivité, il est préférable d'avoir des attentes réalistes envers son réseau. Illustrer ces propos par des exemples : les personnes de l'entourage ne sont pas toutes de bonnes oreilles, mais parfois elles peuvent être les premières à se porter volontaires pour apporter des petits plats cuisinés. Donner le canevas de la lettre intitulée « Comment te dire » (Annexe Z-1) afin que les adultes puissent la coller à la vingt-unième page (21)

Pause 15 minutes

Deuxième partie (1 heure) **Tout au long de ma route**

Revenir sur l'activité du tournesol

7-Ouvrir le dialogue avec le groupe au sujet de prendre soin de soi et de comment la famille peut prendre soin d'elle. À la vingt-deuxième page (22), les adultes peuvent prendre quelques minutes pour noter ce qu'ils souhaitent mettre en place pour continuer la route tout en prenant soin d'eux et en inscrivant ce qui, selon eux, pourrait faire du bien à leur enfant. L'équipe d'animation ne peut pas offrir un plan précis, mais souligne que pour plusieurs personnes vivant un deuil il est important de trouver en soi ce qui fait du bien. Comme plusieurs options impliquent un budget, un état d'esprit, une mobilité... il peut être lourd de se voir contraint de faire des choix. Il est donc souhaitable de donner la chance aux adultes de trouver en eux les options possibles.

Aussi, ce thème est une bonne raison de souligner de nouveau la métaphore du masque à oxygène, l'importance de ne pas s'oublier, de mobiliser son réseau.

8-Inviter les personnes à regarder l'image du pont qui est sur le mur de la pièce. Expliquer que souvent ce pont est perçu par ceux qui vivent un deuil comme étant une image représentant le deuil, avec une destination qui est dans le brouillard. Proposer aux adultes de s'imaginer un instant comme étant sur ce pont, de faire un temps d'arrêt et de se tourner pour voir le chemin parcouru qui est précisément cette image. Accorder aux adultes un moment pour voir d'où ils sont partis, les planches qui ont pu se briser, les nombreuses écorchures qu'ils ont pu se faire et bien sûr le chemin parcouru. Accorder un temps aux participants pour illustrer leur pont et apercevoir le chemin parcouru et y inscrire les idées qui émergent à la première page (1) de leur album. À la fin de l'exploration, les adultes sont invités à apposer un titre à cette page qui est également révélateur de l'album en entier.

Pour clore l'expérience de groupe, faire un retour en groupe, donner le titre de leur cheminement.

Faire un tour de parole sur l'expérience du groupe, demander avec quoi les participants repartent à la fin de ce processus.

L'équipe d'animation adresse un mot au groupe.

Rappeler la date de la dernière rencontre, le déroulement, ce qu'il faut y apporter et la présence d'invité·es.

***Les rencontres 8 et 9 se tiendront entre enfants seulement. La rencontre 10 sera la rencontre familiale de clôture des groupes.**





RENCONTRE 10: RETOUR EN COMMUN ET FIN DU GROUPE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre aux jeunes d'inviter une personne importante à leurs yeux à les accompagner dans leur vécu de deuil
- Sensibiliser les invités à ce que vivent les jeunes
- Permettre à tous de se souvenir du défunt
- Encourager les familles à se permettre de l'autocompassion
- Boucler l'expérience du groupe

Durée: 3 heures

Où: Dans une grande salle pour pouvoir accueillir les familles et les invités

DÉROULEMENT:

1. Accueil des participants et invités
2. Rituel d'arrivée
3. La chanson
4. Le dessin à 4 mains
5. L'autocompassion
6. Les cadeaux souvenirs-promesse
7. Conclusion

1-Accueil des participants et des invités

L'équipe d'animation, les enfants, les parents et les invités s'assoient tous en grand cercle. Bref mot de bienvenue.

Rituel de la ficelle: L'équipe d'animation explique aux participants qu'elle passera une balle de laine autour du cercle. Chaque personne qui la reçoit dira son nom, le nom/lien de la personne dont elle est en deuil (pour les parents et enfants) et qui elle vient soutenir aujourd'hui (pour les invités). Elle passe ensuite la laine au suivant. Après quoi, l'équipe d'animation explique la signification de cette laine, qui représente la création d'un groupe pour la journée.

2-Rituel d'arrivée

L'équipe d'animation explique aux invités, avec l'aide des jeunes, que les rencontres commencent habituellement avec un rituel d'arrivée.

Rappel des règles: À l'aide des jeunes, l'équipe d'animation rappelle les différentes règles du groupe des enfants, expliquent pourquoi ces règles sont en place.

Avec toutes les personnes présentes, l'équipe d'animation anime un « Comment ça va », demande aux participants comment ils arrivent aujourd'hui et vérifie quelles sont leurs attentes et appréhensions.

Arbre des émotions: Avec l'aide des jeunes, l'équipe d'animation explique aux invités et aux parents ce qu'est l'arbre des émotions et quel en était le but, dévoile l'arbre construit par les jeunes au fil des rencontres et encourage tous les participants du groupe à ajouter une émotion à l'arbre.

3-La chanson

L'équipe d'animation demande aux jeunes d'écrire dans leur journal de bord le titre de la chanson qu'ils ont choisie, puis d'inscrire, avec des mots ou des dessins, ce que la chanson représente pour eux, en quoi elle leur fait penser à la personne, quelle chose ils voudraient qu'on sache de la personne ou quel souvenir ils voudraient partager à propos de la personne.

L'équipe d'animation explique aux parents et aux invités que pendant qu'ils écoutent la chanson, ils pourront écrire en silence sur des post-it des mots bienveillants qu'ils souhaitent offrir aux jeunes.

La chanson de chaque jeune est écoutée à tour de rôle. Chaque jeune est invité à faire part de ce qu'il a inscrit dans son journal de bord. Les parents et invités peuvent ensuite aller poser leurs post-it dans le journal du jeune.

Pause 15 minutes

4-Le dessin à 4 mains

L'équipe d'animation demande aux participants s'ils se souviennent de l'activité familiale qu'ils avaient faite lors de la première rencontre (celle du dessin à 4 mains).

L'équipe d'animation explique aux familles qu'elles vont faire une activité similaire avec les invités et leur explique à nouveau les consignes.

Objectif: Observer la dynamique familiale et permettre aux familles de constater leur évolution à la suite de la participation au groupe.

Déroulement: L'équipe d'animation distribue à chaque famille une feuille de papier ainsi que des crayons, leur explique qu'en famille (invités inclus), ils devront dessiner un portrait de leur famille. Cependant, il n'y a qu'une seule personne à la fois qui peut dessiner. Les participants se passeront la feuille à tour de rôle pour continuer le dessin là où il en est à des intervalles de 20 secondes. Cette activité se déroule en silence.

Une fois les dessins terminés, l'équipe d'animation distribue aux familles les dessins réalisés à la rencontre informative, leur demande quel était selon elles le but de cette activité et les invitent à comparer comment elles se sentaient lors de cette première activité et comment elles se sont senties en faisant la même activité aujourd'hui.

5. L'autocompassion

L'équipe d'animation demande aux jeunes s'ils savent ce qu'est la compassion, puis l'autocompassion.

L'histoire de Rémi:

Objectif: Aider les jeunes à comprendre ce qu'est l'autocompassion et les amener à en faire preuve en leur permettant de se reconnaître à travers un personnage pour lequel ils font preuve de compassion.

-Déroulement:

À l'aide ou non d'une marionnette, présentation par l'équipe d'animation de l'histoire de Rémi, un enfant endeuillé d'un proche: Rémi, son âge, son entourage (famille, amis, adultes de confiance, etc.) et ses intérêts.

Présentation du proche de Rémi et des circonstances de son décès, en restant assez vague pour que tous puissent s'y reconnaître.

Ensuite, présentation des différentes peurs, culpabilités, regrets et défis qu'éprouve Rémi (par exemple: Rémi a plus de difficultés à l'école depuis le décès, il craint d'avoir l'air d'un bébé s'il pleure devant les autres, il croit ne pas avoir droit à l'erreur, etc.).

Tous les éléments de l'histoire sont ajustés selon l'âge des participants et ce qui ressort dans le groupe pour que les jeunes puissent se reconnaître en Rémi, sans cibler le vécu d'un jeune en particulier.

Par la suite, l'équipe d'animation demande aux jeunes ce qu'ils diraient à Rémi pour l'aider à se sentir mieux s'ils étaient son ami (mots d'encouragement, de tendresse, de compassion, etc.). Les jeunes prennent ensuite un moment pour écrire dans leur journal de bord des choses qu'ils aimeraient se dire à eux-mêmes. Ils peuvent ensuite se dire ces choses à voix haute.

6. Les cadeaux souvenirs-promesse

Tout à tour, les parents offrent à leur enfant le cadeau souvenirs-promesse qu'on leur avait demandé de préparer lors de la 6e rencontre du Programme Nouveau Souffle. L'équipe d'animation demande ensuite aux jeunes de dire ce qu'ils ressentent en recevant ce cadeau, puis aux parents de dire ce qu'ils ressentent en l'offrant.

7. Conclusion :

L'équipe d'animation demande à tous les participants de répondre à la question « Qu'est-ce que le groupe m'a fait vivre aujourd'hui? » et de dire ce que représente pour eux leur présence à l'activité.

Rituel de la ficelle: Tour à tour, les participants peuvent couper un bout de la ficelle entourant le groupe, d'une longueur de leur choix, et repartir avec.

Mot de la fin de l'équipe d'animation

L'équipe d'animation distribue à tous les participants un verre de boisson pétillante non alcoolisée et propose aux participants de trinquer tous ensemble à ce qu'ils se souhaitent.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Annexe 11 A (autocompassion) pour l'équipe d'animation
- Balle de laine
- Grands cartons pour les bricolages familles
- Bâtons de colle, ciseaux
- Crayons feutres et crayons de bois
- Magazines et images variées pour les collages
- Un haut-parleur bluetooth + liste des chansons à faire jouer
- Verres jetables
- Boisson pétillante non alcoolisée



ANNEXES





Annexe A : CALENDRIER DES RENCONTRES

Rencontre	Thème enfants	Thème adultes
1	Rencontre familiale	Rencontre familiale
2	Les présentations	Nos perceptions Les tabous
3	La mort et la vie Les croyances et les faits	Derniers moments Les chemins du deuil
4	Introduction aux émotions	Mécanismes de protection Relation avec la personne
5	La colère et les émotions déguisées	Les émotions
6	Les souvenirs	Le deuil à la maison
7	Mécanismes de protection	Dynamique et réseau Gardien·ne du souvenir
8	La culpabilité et les regrets Les vagues du deuil	
9	Chaîne de soutien et résilience	
10	Rencontre familiale	Rencontre familiale





Annexe B 1: APERÇU DU JOURNAL

Page	Quoi	Quand
1	Titre du processus Analogie du pont	Rencontre 7
2	En début de démarche avec mon enfant, comment je me sens et le perçois	Rencontre 2
3	Pour mon enfant et pour moi, qui était la personne pour nous?	Rencontre 6
4	Ma conception de la vie et ajout de perceptions	Rencontre 2
5	Ma conception de la mort et ajout de perceptions	Rencontre 2
6	Activité de la photo : j'aimerais vous présenter	Rencontre 3
7	Ce jour-là... mon enfant	Rencontre 3
8	La cicatrice et processus	Rencontre 3
9	Facteurs d'influence	Rencontre 3



JOURNAL SUITE

Page	Quoi	Quand
10	Mécanismes de protection	Rencontre 4
11	Image Le vide	Rencontre 4
12	La lettre	Rencontre 4
13	Répercussions du deuil dans notre vie	Rencontre 6
14	Petit guide pour soutenir l'enfant en deuil	Rencontre 4
15	Petit guide - suite	Rencontre 4
16	Échanges sur les émotions	Rencontre 5
17	Image facteur 3 questions et le tableau Travail des émotions en 4 étapes	Rencontre 5
18	Le banquet Ce que je fais pour manifester ma disponibilité ? Ce que je fais pour respecter le rythme	Rencontre 4




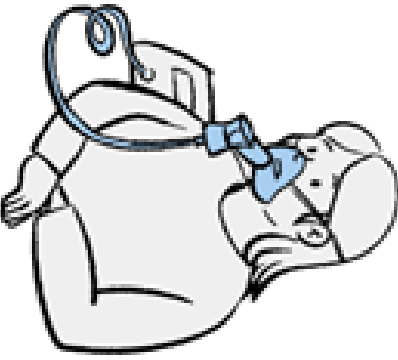

JOURNAL SUITE

Page	Quoi	Quand
19	Le mobile-portrait familial depuis le deuil et 3 questions	Rencontre 7
20	Le rôle de gardien ou gardienne du souvenir	Rencontre 7
21	Comment te dire : le réseau	Rencontre 7
22	Prends soin de toi	Rencontre 7
23	Le tournesol	Rencontre 7
24	Paroles des autres adultes	Rencontre 7





Annexe B 2: VISUEL NOUVEAU SOUFFLE

1	<p>dans un deuil, c'est un peu comme les consignes de sécurité en avion</p> 
2	<p>il faut d'abord prendre soin de soi comme adulte</p> 
3	<p>pour pouvoir être disponible et prendre soin des enfants</p> 





Annexe B3 : À CHACUN SON DEUIL

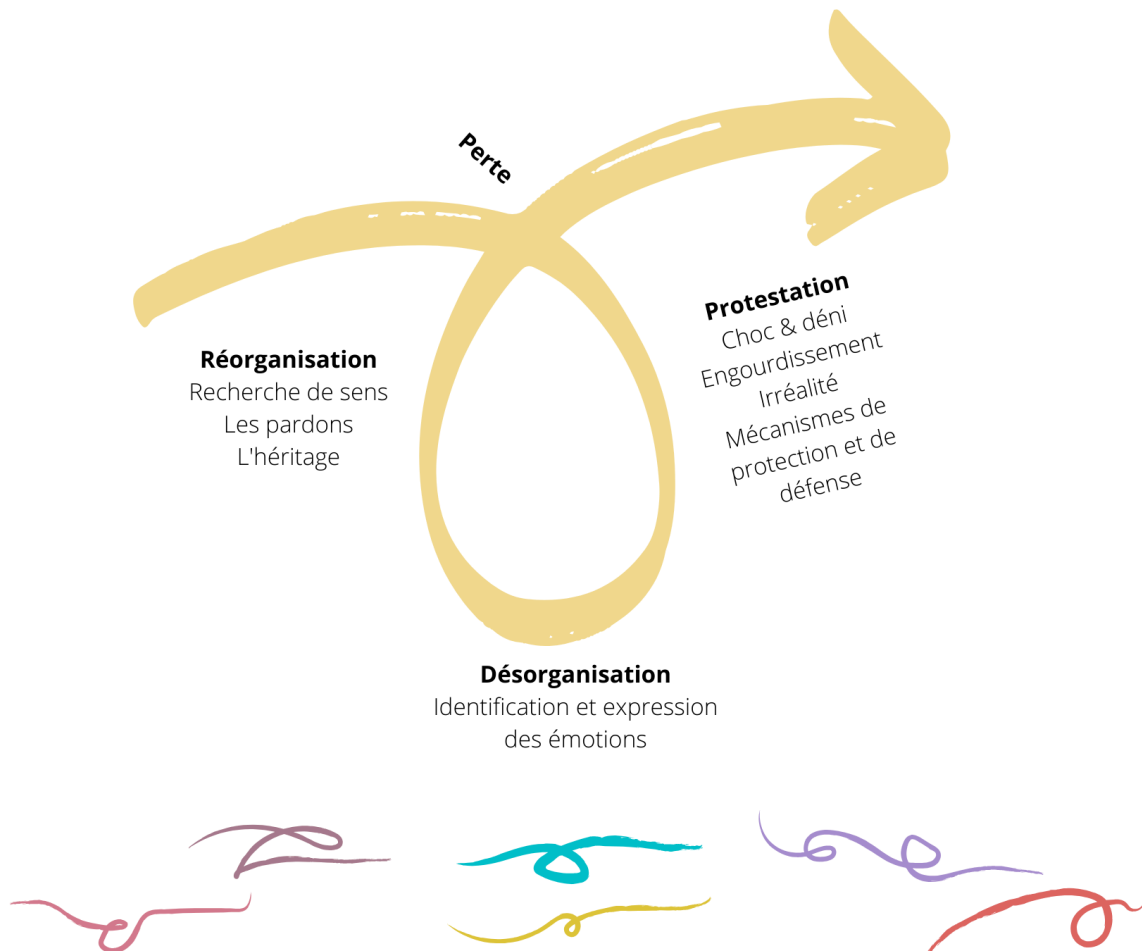


À CHACUN SON DEUIL

La Maison des Petits Tournesols

Le deuil est un processus naturel d'adaptation à une perte. Il s'agit d'un mouvement de guérison naturel, humain. Le deuil n'est pas une maladie. Le deuil ne consiste pas à oublier le défunt, mais plutôt à intérioriser la relation. Après un décès, la personne qui vit un deuil apprend à réorganiser sa vie sans l'autre. Le processus du deuil sera plus ou moins long, selon la personne qui le vit et le contexte. Il n'y a pas de déroulement « parfait ». Les étapes du deuil peuvent offrir certains repères dans ce processus souvent douloureux, mais elles ne sont pas toujours linéaires.

Il y a autant de deuils que de personnes vivant un deuil.





Annexe C: VOUS N'ÊTES PAS MALADE

VOUS N'ÊTES PAS MALADE

VOUS ÊTES EN DEUIL, VOUS N'ÊTES PAS MALADE, MAIS PRENEZ SOIN DE VOUS...

Vous venez de vivre le décès d'un ou d'une proche. La mémoire de cette personne significative demeure vive dans votre quotidien malgré les semaines qui passent ; vous n'êtes pas malade, vous êtes en deuil. Il vous arrive parfois d'avoir l'impression de régresser, de ne plus vous reconnaître et autour de vous, les gens s'inquiètent de vous voir ainsi. Vous n'êtes pas malade, vous êtes en deuil.

Quelques points de repère sont ici présentés qui pourront peut-être vous aider dans votre processus de deuil et ainsi à mieux vivre ce passage de vie difficile:

- Parlez-en, exprimez votre souffrance !

Pour certaines personnes, l'expression de cette souffrance se manifeste par l'acte de prendre parole, de raconter et de raconter de nouveau. Trouvez une personne en qui vous avez confiance et qui a la compétence de vous offrir une écoute sans jugement. D'autres préféreront écrire ou s'exprimer par les arts, le sport, mettre leur corps en mouvement, à travers des larmes ou des cris, marcher, crier et pleurer... Il importe simplement de trouver un mode d'expression qui saura vous convenir. Quelqu'un a déjà dit : « Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime, et pour longtemps ».

- Prenez le temps de faire vos adieux

Il importe de le faire de la manière la plus proche de vos croyances et de vos valeurs, mais prenez le temps de le faire. Si vous n'avez pas pu le faire, il est toujours possible de mettre en place une nouvelle cérémonie ou de créer des rituels avec des proches. Les adieux peuvent être individuels ou collectifs. Ces nouvelles initiatives permettent aussi d'ouvrir le dialogue avec les enfants et ainsi de les impliquer dans le processus.

- Ne prenez pas de décisions importantes à court terme

Il est fréquent que certaines pensées ou suggestions vous encouragent à entreprendre de grands changements qui se présentent comme un renouveau, une façon de canaliser votre énergie. Vivre un deuil est épuisant. Donnez-vous du temps avant d'agir trop rapidement. Si vous hésitez, parlez-en à des personnes de confiance avant d'agir et si possible abordez le sujet en famille.

- Laissez-vous dorloter

L'éventail des possibilités est vaste. Que ce soit un massage, une promenade en bonne compagnie, une sortie au cinéma ou au musée, un rendez-vous chez le coiffeur, un repas de traiteurs, etc.

- Garder vos habitudes réconfortantes

Comme le deuil fait vivre un stress important, ce n'est pas nécessairement le bon moment pour entreprendre un régime ou arrêter de fumer. Ces habitudes sont souvent pour vous des points de repère dont vous êtes habilité à constater les impacts sur vous et sur les enfants. En cas de doute, parlez-en à un professionnel.

- Engagez-vous sur le court terme

Vivez au jour le jour et assurez-vous que les personnes qui vous entourent acceptent votre rythme et peuvent vous aider à vous respecter dans celui-ci.

- Restez au cœur de votre pouvoir

Identifiez ce que vous souhaitez et ce que vous ne voulez pas et manifestez-le. Nommer ses limites et ses besoins facilite la compréhension mutuelle et peut permettre de guider l'entourage.

- Évitez les pièges classiques

-Parfois, il est possible que vous vous sentiez déboussolé, à bout de souffle et que vous ayez l'impression que votre choix de réaction est mis sur pause. Attention, évitez de ne vous voir qu'en victime. Vous êtes victime d'un événement difficile. Oui il est vrai que ce deuil vous est imposé, mais vous détenez encore le pouvoir d'y réagir plutôt que d'avoir l'impression que plus rien n'est possible.

-Repérez les gens qui, espérant vous apporter un mieux-être, voudraient vous donner des conseils d'expert « sur mesure », mais qui souvent peuvent aussi faire preuve de maladresse.

-Décelez les gens qui vous envahissent par une présence qui devient étouffante. Insidieusement, l'aide peut devenir un poids qui pourrait alourdir votre cheminement de deuil.

-Attention à l'isolement. Se retirer seul, goûter à un moment de solitude à l'occasion est souvent un besoin des gens vivant un deuil, mais se fermer aux autres est un autre signe de souffrance.

- Demandez et acceptez de l'aide au quotidien

Osez demander de l'aide et nommez vos besoins. Il est commun de constater que certaines personnes se sentent souvent démunies devant la souffrance des proches d'une personne décédée. Les réactions sont diverses. Les uns s'éloignent, ne sachant pas trop quoi faire ou quoi dire. Mais d'autres veulent aider... À une certaine époque pas si lointaine, à la suite d'un décès, un parent, un proche ou un voisin offrait à la famille endeuillée de faire son ménage, de couper le gazon ou encore lui offrait un bol de soupe fraîchement concoctée. Vous pouvez perpétuer cette vieille tradition communautaire en manifestant vos besoins et en acceptant de simples services comme des repas congelés, un soutien à l'entretien, une aide aux transports, une présence silencieuse ou active auprès des enfants. Ces petits gestes peuvent vous soulager et permettre quelques minutes ou quelques heures de répit.

- Trouvez des moyens simples et confortables

Le deuil est un processus normal et naturel et il est parfois nécessaire de lui donner un petit coup de main, mais rares sont les situations nécessitant une intervention importante. Il est possible de faire des lectures, voir des films ou des vidéos sur le thème du deuil. Ils peuvent souvent valider de façon rassurante ce que vous vivez. Les conférences ou les groupes d'entraide ponctuels ou en continu suffisent parfois à vous venir en aide. Souvent on imagine la démarche si grande que l'hésitation vient taire le besoin.

- Respectez vos propres limites

Au-delà de tout conseil que l'entourage (ou ce feuillet) peut vous donner, réapprenez et respectez vos limites. Elles varient beaucoup d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de recette et il est possible qu'elles puissent aussi varier chez vous. Faire preuve d'ouverture et de transparence face à vos limites permet de mieux accueillir celles des autres vivant le deuil et ainsi de bâtir de nouveaux ponts.

- Demeurez attentif à vos comportements inhabituels

Il faut demeurer vigilant et ne pas confondre détresse et souffrance. Le deuil est un processus de détachement, d'adaptation et il est souvent porteur de souffrance. Mais comment est-il possible de faire la différence entre des sentiments normaux dans un processus normal de deuil et un réel besoin d'aide plus professionnelle ? Certains signes peuvent vous aider à faire cette distinction importante :

- Vous avez l'impression de tourner en rond et de vous sentir « coincé·e » depuis un certain temps.
- Vous avez des idées suicidaires ou homicidaires. Vous craignez pour la sécurité de vos enfants ou pour la vôtre. Vous ou votre enfant avez des tentations de vous blesser.
- Vos relations avec les enfants se sont détériorées et le deuil vient compliquer vos rapports.
- Vous remarquez que certaines manifestations de deuil s'intensifient ou perdurent, par exemple insomnie, enjeux d'alimentation et de digestion, isolement, intérêt diminué pour les petits et grands plaisirs, etc.

Si vous vous rendez compte que vous ne vous sentez pas bien, il importe de trouver des ressources professionnelles. Vous trouverez à la fin du texte quelques références utiles.

- Limitez l'isolement

Assurez-vous que vous pouvez appeler quelqu'un en tout temps (service d'écoute téléphonique, disponibilité d'amis ou de proches). Assurez-vous d'avoir à votre portée des gens dont l'écoute est « naturelle ». Souvent, sous un même toit, chaque membre vit le deuil d'une même personne et le manifeste différemment, plongeant chacun dans un sentiment d'isolement. Rétablir un pont de communication est important afin de rester solidaire.

- Recentrez-vous sur vos ressources, votre pouvoir, vos limites et votre spiritualité

Faites appel à vos forces, à vos expériences de vie heureuses, à vos valeurs. C'est votre meilleure ressource pour rebondir.

En conclusion

Rappelez-vous que, bien que l'idée soit souvent véhiculée, le temps ne règle pas tout. Toutefois, tout ce que vous faites pendant que le temps passe vous aide à cheminer dans votre processus qui vous apprend à vivre avec l'« absence », sans pour autant demeurer dans cette souffrance vive. Il persistera toujours une « douce peine » susceptible d'émerger brièvement, ici et là au cours de votre vie. L'adaptation prend différentes formes et au fil des ans, la personne décédée devient alors un compagnon intérieur dont le souvenir vous accompagne au cours de votre vie.

*Ce texte fut légèrement modifié de l'original pour les activités de La Maison des Petits Tournesols.

Merci à Gilles Deslauriers, l'un des fondateurs de La Maison des Petits Tournesols, psychoéducateur et psychothérapeute, consultant en Pertes, Changements et Transitions

En cas d'urgence :

Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553

Centre de crise L'Accès (Montérégie) : 450 679-8689





Annexe D 1 : RÉFÉRENCES

La Maison des Petits Tournesols : www.lamaisondespetitstournesols.com

Deuil des enfants (documentation) : www.deuildeenfants.ca

Ligne d'écoute pour le deuil : tél sans frais : 1 888 533-3845

Palli-ami (ressource) : <https://palliami.org/suivi-de-deuil/>

La Coopérative funéraire du Grand Montréal (ressource) <https://www.cfgrandmontreal.com/>

Le Repos St-François d'Assise (ressource et conférences) <https://www.rsfa.ca/>

Lumivie (ressource Laval) : <https://lumivie.com/>

Palliacco (ressource Laurentides) : <https://www.palliacco.org/>

Mieux traverser le deuil (documentation) <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>

Tel-jeunes : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>

Jeunesse j'écoute : <https://jeunessejecoute.ca/>

Ligne parents : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

Association québécoise en prévention du suicide (ressource et documentation) : www.suicide.ca

Info santé et info social : ligne 811

Corporation des notaires du Québec (succession) :

<https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/testament-et%20succession/la-succession/#faq-960>

Réseau juridique du Québec (questions et réponses par internet) :

<https://www.avocat.qc.ca/faq/faq.htm>

Site du gouvernement du Québec : (Que faire lors d'un décès) <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/deces/>





Annexe D 2 : QUELQUES LECTURES

Beauthéac, Nadine. Le deuil, Comment y faire face ? Comment le surmonter ? Seuil, Paris, 2002.

Bernard, Suzanne. Et si la mort m'aidait à vivre. Éditions le Dauphin blanc, Québec, 2004.

Dell'Aniello, Marie ; Deslauriers, Gilles. La mort d'Yves (Quand une famille doit apprendre à dire adieu. Témoignage), Libre Expression, Montréal, 2000.

Fauré, Christophe. Vivre le deuil au jour le jour. Albin Michel, Paris, 2004.

Jacques, Josée. Les saisons du deuil. Outremont, Quebecor, 2002.

Monbourquette, Jean. Grandir : aimer, perdre et grandir. Novalis, Ottawa, 1994.

Pinard, Suzanne. De l'autre côté des larmes (Guide pour une traversée consciente du deuil). Éditions de Mortagne, Boucherville, 1997.

Plante, Anne. Histoire de Jonathan (Pour expliquer la mort d'un enfant dans la famille). Éditions Paulines, Montréal, 1992.

Plante, Anne. Histoire de Josée (Pour expliquer la mort à un enfant qui va perdre un parent). Éditions Paulines, Montréal, 1992.





Annexe E : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Nom de l'enfant participant au groupe

Date de naissance

Nom de l'adulte participant au groupe :

Adresse

No de téléphone

Courriel

Information libre en lien avec la participation

Portrait de la famille (membres vivants et décédés)

Nom de la personne décédée

Lien avec l'enfant

Date de naissance du défunt

Date du décès



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES - suite

Circonstances du décès

Comment a été faite l'annonce à l'enfant ?

Réactions de l'enfant lors de l'annonce et depuis

Description de la relation qu'avait l'enfant avec la personne décédée

Dynamique familiale avant le décès

Dynamique familiale depuis le décès

Discipline, routine quotidienne et règles de vie avant le décès



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES - suite

Réactions des proches de l'enfant en lien avec le décès de la personne

Participation de l'enfant aux rites funéraires

Ce qui a été difficile de dire à l'enfant en lien avec la mort de la personne

Ce qui a été dit à l'enfant à propos de la mort en général et les croyances

Changements importants dans la famille depuis 3 ans.

(Déménagement, séparation, maladie, conflits...)

Conditions particulières de la famille depuis le décès

(Économique, physique, sociale, culturelle, autre)

Quelles sont les attentes familiales concernant la participation au groupe ?



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES - suite

Parlez-nous spontanément de l'enfant

Ses forces

Ses difficultés

Ses loisirs et passions

Ses relations sociales

Avait-il des problèmes particuliers avant le décès ?

Selon vous, l'enfant vit-il des problèmes particuliers depuis le décès ?



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES - suite

Selon vous, comment va l'enfant depuis le décès ?

L'enfant a-t-il des allergies alimentaires ? OUI NON Si oui, lesquelles :

L'enfant est-il médicamenté ? OUI / NON

Si oui, pour quelles raisons et y-a-t-il un suivi médical ?

Autres conditions particulières :

Le quotidien à l'école a-t-il changé depuis le décès ?

Souhaitez-vous que nous parlions avec les différents intervenants de l'enfant ? OUI / NON

Nom, titre et coordonnées des intervenants de l'enfant :

Nom du parent -----

Signature : -----

Date : -----



Annexe F : AUTORISATION PHOTOGRAPHIQUES

Autorisation photographique pour les activités de groupe

Ce formulaire a comme objectif de vous demander l'autorisation de prendre des photos et d'utiliser les photos prises durant les activités de la dernière rencontre (familiale) et de certaines constructions ou œuvres développées durant les rencontres, tout en respectant la confidentialité si la demande est formulée par les participants.

Les photos seront prises à une certaine distance pour témoigner de la teneur des activités et non pas pour reconnaître les participants.

Toutefois, ceux qui seront volontaires pourront se joindre à une photo commune où le visage sera reconnaissable.

Les photos pourront être utilisées dans nos médias sociaux et dans notre rapport annuel afin de soutenir l'importance des activités de La Maison des Petits Tournesols.

SIGNATURE ENFANT :

SIGNATURE DU PARENT OU DE L'ADULTE LÉGALEMENT RESPONSABLE DE L'ENFANT

DATE : -----





Annexe G : LE CONTACT DES ENFANTS AVEC LA NOTION DE VIE ET DE MORT

La mort d'un proche ébranle toute la structure familiale et parfois, pour certains membres qui la composent, de grands bouleversements et questionnements vont accompagner leur processus de deuil. Que ce soient des remises en question, des doutes, des renoncements ou de nouvelles quêtes spirituelles, chacun à sa façon tente d'y apporter un peu de lumière afin d'y voir plus clair.

L'idée selon laquelle les enfants ne vivaient pas de deuil a longtemps été véhiculée, mais nous remarquons que le rythme, le développement et les besoins sont au cœur de leur processus. C'est ainsi qu'un jeune enfant vivant un deuil au sein de sa famille va à plusieurs occasions durant son développement revisiter ce deuil mais avec une perspective différente. Par exemple, un enfant de 5 ans qui vivrait la mort d'un parent pourrait pleurer la mort de ce dernier, mais vivrait davantage la réaction vécue par ses proches. Aussi il apprendrait rapidement à répéter les mots « des grandes personnes » pour expliquer la situation et tester la réaction chez les autres. Il pourrait ainsi y voir les émotions qui sont associées au deuil. Plus tard, vers 8 ans, il est possible que ce même enfant soit de nouveau intéressé par le sujet. Il pourrait alors poser des questions, vouloir de nouveau comprendre, savoir et s'adapter. Et ainsi de suite tout au long de sa croissance, l'enfant va de nouveau revisiter le sujet, avec parfois les mêmes questionnements, mais souvent avec des besoins différents. Et si lui aussi tentait simplement d'y voir plus clair ?

Il est vrai qu'une fin de vie peut apporter un bouleversement important dans la normalité d'un enfant. Nous pouvons penser que rares sont les occasions qui permettent aux enfants d'aborder ces sujets jusqu'à ce que l'enfant y soit confronté. Mais qu'en est-il de la vie ? Pour la plupart des gens, la vie est ce quotidien invisible, celui qui est à peine perceptible. Combien de parents ont tenté d'expliquer la vie à leur enfant ? Et combien d'enfants ont pu expliquer leur perception de la vie à leur parent ? Autant la première interrogation peut faire sourire, autant la deuxième semble souvent impossible et pourtant, tant d'enfants ont des définitions ou des aperçus qui dénotent ce qui est essentiel pour eux. Par contre, il arrive souvent que les enfants répètent ce qu'ils ont entendu chez leurs parents ou leur entourage et, pouvant illustrer une vision plus défaitiste, cette vision risque d'entraîner un manque de repères nécessaires pour développer les points d'ancrage permettant de s'investir dans la vie. Par exemple : « c'est ça la vie » quand il est question de besoins, d'obligation, de perte de pouvoir.

Et la mort alors ? Si cette dernière est souvent illustrée comme étant la « grande faucheuse », on peut remarquer qu'elle est davantage évoquée dans les œuvres jeunesse que dans la vie réelle. On ne compte plus le nombre de livres pour enfants, films, séries de télévision ou jeux vidéo abordant le sujet de la mort, bien que souvent brièvement, en la faisant subir à des personnages ou laissant les proches dans un deuil qui devient même une quête ayant une fin à saisir. Soulignons toutefois que rares sont les œuvres qui vont aborder la mort sous son caractère biologique et irréversible. Effectivement, s'il est souvent soulevé que le cœur ne fonctionne plus, il est commun de voir revenir à la vie ces personnages, parfois même grâce aux bonnes actions d'autres protagonistes, ou de pouvoir apparaître pour donner quelques conseils. Voilà quelques facteurs qui peuvent venir compliquer la compréhension de la mort chez les jeunes.

Voici cinq faits scientifiques sur la mort qu'il importe de garder en tête, bien qu'ils ne puissent pas totalement être assimilés par les enfants puisque le développement du cerveau ne peut intégrer certains concepts :

- 1-La mort est universelle, tous les êtres vivants vont mourir
- 2-La mort est irréversible
- 3-La mort est permanente
- 4-La mort fait partie du cycle de la vie
- 5-La mort a une cause physique

Bien sûr certains de ces faits scientifiques sont contestés par des recherches ou mis en perspective par certaines religions. Par exemple, prenons simplement le mot « âme » qui peut venir apporter tant de nuances et de complexités puisqu'il réfère, à ce jour, à une subjectivité spirituelle souvent essentielle et très personnelle. Il peut arriver que les enfants grandissent dans une famille qui se dit non croyante, expression réitérée devant l'enfant quand arrive le deuil, et pourtant ce dernier devra tenter de trouver du sens quand on lui dira que « la personne est maintenant au ciel, est dans son cœur, qu'il peut continuer de la voir... ». Aussi, comme pour chaque nouveauté, l'enfant peut voir les adultes embrasser certaines nouvelles croyances mais rien ne garantit que l'enfant va trouver un sens à celles-ci.

Enfin, bien que la vie et la mort soient des points communs que nous partageons tous, il demeure cependant que ce ne sont pas des sujets faciles à aborder. Pourtant, les enfants sont quotidiennement en contact avec la façon dont est célébrée ou abordée la vie et beaucoup plus souvent que nous pouvons le croire en contact avec le sujet de la mort. Si ces sujets peuvent être perçus comme étant potentiellement lourds, mystérieux ou susceptibles de perturber les enfants, il n'en demeure pas moins vrai que ce sont des sujets qui ne peuvent se définir en une seule fois mais seront plutôt abordés au fil des expériences.





Annexe H: LA MÉTAPHORE DE LA CICATRICE

Métaphore de la cicatrisation

par Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute

En une belle journée colorée d'automne, vous vazez à vos occupations avec des gens qui vous sont précieux. Arrive alors un incident et vous vous blessez ; une coupure franche de plus de 10 centimètres. Rapidement les gens autour veulent aider, vous-même, au début un peu secoué, tentez de faire pression pour freiner l'hémorragie. La douleur, l'incrédulité, la colère, la tristesse et la peur peuvent se côtoyer dans votre esprit. Des soins maison sont appliqués, désinfection, bandage, peut-être même une recette de pommade va venir mettre un baume sur la blessure.

En fonction de divers facteurs, il est possible que le saignement ralentisse et s'arrête. Il est possible qu'aucune aide supplémentaire ne soit nécessaire et que, par lui-même, le processus de cicatrisation opère et referme la plaie, tout doucement, au gré des jours ; vous aurez alors une cicatrice unique. Il est aussi possible que cette blessure, dès le début ou même malgré tous les soins apportés, nécessite un soutien supplémentaire. Il est possible qu'une ressource externe doive, avec vous, rouvrir le pansement, réaborder l'incident avec vous, s'intéresser à votre blessure et peut-être y voir les possibilités de soins.

Au terme de toute cette exploration, de ce travail de cicatrisation, il vous restera toujours une cicatrice tout aussi unique. Une cicatrice qui, au début, vous fera mal au seul regard porté sur elle et qui, certaines journées, sera vive. Une cicatrice qui, souvent avec les années, et surtout grâce à tout ce que vous aurez accompli durant celles-ci, deviendra une porte vers le souvenir de l'événement et de la blessure bien sûr, mais aussi le souvenir de cette journée d'automne où vous étiez entouré de gens qui vous étaient précieux. Alors peut-être qu'une larme coulera sur vos joues, une larme douce qui s'accompagnera d'un sourire.





Annexe I: QUESTIONNEMENTS AUTOUR DU DEUIL

Questionnements autour du deuil

- Qu'est-ce que le choc ?

Le choc arrive souvent dès que l'on apprend la nouvelle d'une maladie grave ou le décès d'une personne significative. Si tout d'abord le choc amène un lot de réactions premières (cris, pleurs, évanouissement...), c'est essentiellement une période d'engourdissement pendant laquelle ce mécanisme de protection permet à la personne de ne pas totalement se perdre dans cette réalité à laquelle elle est confrontée. « Je n'y crois pas, ce n'est pas possible, c'est un cauchemar... » Parfois il peut même y avoir des hallucinations qui viennent soutenir l'impression de présence. Cependant, l'état de choc ne doit pas être vu négativement car il permet de tranquillement assimiler la situation tout en faisant appel à ses ressources pour y faire face. Il est important de ne pas brusquer cette protection.

- Qu'est-ce que le déni ?

Il s'agit d'une réaction normale visant à apprivoiser et à s'adapter à des aspects du deuil qui sont trop souffrants et où une réaction de refus résonne. Souvent après le choc, et bien qu'il puisse ressurgir sous différentes formes tout au long du deuil, on parle d'une période où la personne vivant le deuil tend à « vouloir » oublier l'événement malheureux et à éviter ce qui peut le lui rappeler. Ainsi, pour parvenir à masquer la finalité, la personne pourrait être tentée de maximiser l'impression de présence de la personne décédée en augmentant les photos, vidéos, artefacts divers et allusions envers elle. Le déni peut entraîner un gel d'émotions ou une volonté de les garder à distance en utilisant inconsciemment certaines résistances (mécanismes de protection).

- Combien de temps dure un deuil ?

Cette question est délicate car tant d'informations ont circulé à ce sujet. Parfois on entend qu'un deuil devrait durer trois mois, ce qui laisse croire qu'au-delà de ces mois, le deuil se complexifie. Il est vrai que la vigilance doit être de mise quand un deuil semble se figer ou s'intensifier, mais parfois, pour certains, le choc et le déni ont duré plus longtemps ou des facteurs sont venus empêcher le processus. D'autres mentionnent l'idée d'un an, qui symbolise que le calendrier va avoir été visité entièrement sans la personne, que les dates importantes ou les anniversaires auront eu lieu. Il est vrai que pour certains il peut s'agir d'une année parsemée de moments soulignant l'absence, mais aussi le souvenir de l'année précédente. Pour d'autres, la seconde année peut être plus difficile car le référent de l'année précédente et de la présence de la personne n'y est plus. Il faut également se souvenir qu'historiquement, il y avait des codes sociaux qui suggéraient une durée de deuil, mais soulignaient aussi le devoir de l'entourage envers les personnes marquées par le deuil. Aussi, nous savons que le deuil chez les enfants se vit différemment, il va et vient au gré des événements amenant l'intégration du deuil chez ceux-ci. Finalement, la durée n'est pas un facteur qui devrait empêcher les personnes de vivre ce qu'elles ont à vivre.



- Je me sens malade, est-ce une maladie ?

Le deuil n'est pas une maladie. Il est vrai que lors du décès d'une personne significative, un signal biologique est activé, comme face à un danger, plongeant les personnes en deuil dans un stress aigu et de longue durée, même si parfois le mouvement oscillatoire du deuil peut amener une impression d'avancée et de recul. Tout cela étant épuisant, il peut s'ensuivre un affaiblissement du système immunitaire. Les personnes vont ressentir le deuil par différentes manifestations physiologiques (contraction dans la gorge ou dans la poitrine, faiblesse ou tension musculaire, fatigue extrême, hypersensibilité aux stimuli, palpitations, tremblements...), cognitives (absence de sens à la vie, concentration difficile, idéalisation, identification...), comportementales (distractions, hyperactivité, consommation, trouble du sommeil, impatience...) et affectives (solitude, colère, culpabilité, insécurité...).

- Comment ou quand vais-je retrouver ma vie d'avant ?

Comme la seule façon de revenir à la vie d'avant serait de ramener la personne décédée, il est peu probable de retrouver cette vie, même si ce désir existe. Le deuil est un processus d'adaptation et de transformation. En revanche, les personnes en deuil vont puiser dans leur vie d'avant des éléments leur permettant d'avoir des ancrages qui vont les amener vers d'autres horizons.

- Comment se fait-il que je puisse parfois avoir l'impression de régresser ?

Il est commun dans les premiers temps d'un deuil, malgré la douleur et les épreuves, que les personnes soient partiellement protégées (anesthésiées) de la pleine conscience de la gravité de la perte. Puis, graduellement, les résistances n'offrent que des moments éphémères de bien-être, les émotions et les sentiments arrivent, comme des vagues, et donnent l'impression d'aller moins bien. Certains vont alors parler de régression dans leur deuil, de perte de contrôle, de faiblesse. La difficulté est alors de transformer le vécu émotionnel de deuil en mots et de guider l'entourage pour que les besoins soient entendus.

- Comment vivre mon deuil sans effrayer les enfants ?

Il est permis, même recommandé, de vivre le deuil devant les enfants pour autant que le sentiment de sécurité et de stabilité n'en soit pas trop bousculé. Par exemple, pleurer en mentionnant la raison claire de cette émotion permet aux enfants d'intégrer ce qui arrive tout en leur accordant le même droit en diminuant le tabou. Ce qui peut être délicat c'est de vivre une émotion intense et de ne l'associer qu'à la personne décédée. L'enfant risque alors de croire que c'est cette seule manifestation émotionnelle associée à la personne décédée qui est valable.



- Que faire des objets ?

Bien qu'il n'y ait pas de solution parfaite, il est recommandé d'éviter les grandes décisions précoces qui pourraient devancer le travail de deuil et peut-être envoyer un faux message au réseau. D'autre part, comme la personne décédée faisait partie d'une famille, d'une communauté, il peut être pertinent d'en consulter certains membres pour connaître leurs vues sur les objets de la personne décédée et la signification de ceux-ci, en particulier, quand c'est possible, avec les enfants, ce qui leur permettra de se sentir considérés. C'est d'ailleurs une excellente façon d'aborder le rôle du gardien du souvenir avec eux.

- J'ai encore besoin de lui parler, suis-je normal ?

Une relation est un investissement d'énergie, d'émotions, de rêves... où toute action entraîne une réaction, une réponse. Il est commun qu'après le décès d'une personne significative ceux qui vivent le deuil sentent le besoin, par habitude, de continuer à s'adresser à la personne. Ensuite, le besoin peut se transformer afin de terminer des dialogues inachevés mais aussi, de déposer des questionnements ou de partager des pans du quotidien. Souvent ces dialogues peuvent aider les personnes à intégrer la présence intérieure du défunt. Ainsi elles pourront reconnaître, en elles, les paroles, l'intonation, les réactions, les conseils qu'il aurait pu manifester.

- Quel sens donner à tout ça ?

Les personnes en deuil se sentent souvent pressées par ce questionnement, ce qui peut causer un irritant chez elles. À La Maison des Petits Tournesols, le sens est abordé davantage sous l'angle de ce qui va émerger du vécu de deuil. Pour certains, un sens va rapidement émerger et devenir l'ancrage qui leur permettra d'avancer dans leur processus et d'amorcer leur vie sans l'autre. Pour d'autres, la recherche de sens devient anxiogène car il leur semble impossible d'en donner un à la mort de la personne décédée. Ils ont sans doute croisé divers sens, mais la conjoncture n'était pas au rendez-vous. Dans sa transformation, la personne endeuillée découvrira chez elle des facettes oubliées ou nouvelles, de nouvelles valeurs, et peut-être un appel spirituel ou philosophique. Toutes ces découvertes feront sens afin d'enclencher de nouvelles impulsions de vie.

- Je lis parfois le mot pardon, qu'est-il ?

Le pardon est un mot qui peut susciter une réaction de mise à distance. Pourquoi pardonner à une personne « parfaite » ou encore « quel pardon pourrait-il rester, on se disait tout » sont des phrases fréquentes. Le pardon pourrait être vu ainsi : pour continuer le processus de deuil, il est important de faire un temps d'arrêt pour se libérer de ce qui pèse dans la relation avec la personne et surtout pour lui pardonner de ne pas continuer le cheminement avec nous. Grâce à ce délestage, une paix intérieure sera davantage possible de même que le réinvestissement dans la vie sans l'autre puisque l'éventuel sentiment de culpabilité sera amoindri.



- Pourquoi me parle-t-on de « laisser partir » ?

Une fois de plus c'est une expression qui doit être utilisée avec délicatesse mais qui est rapidement proposée aux personnes vivant un deuil. Pour reprendre l'image du cheminement, le processus de deuil nous invite à continuer la route sans la personne qui pourtant « s'attache à nous » parce que souvent la personne endeuillée a la tentation de continuer à la rendre vivante. La laisser partir pourrait donc être davantage compris comme une dernière occasion pour la personne endeuillée de regarder la personne décédée, de lui dire fièrement qu'elle accepte de continuer la route sans elle puisqu'elle sent sa présence en elle.

- Qu'est-ce que l'héritage ?

C'est un mot souvent associé à l'aspect monétaire, mais ici il est davantage question d'une valeur soulignant l'intégration de la relation. L'héritage consiste à recevoir un « cadeau » en s'appropriant un aspect que l'on admirait chez la personne décédée, que ce soit un talent ou une qualité, et à vouloir le faire rayonner tout en y apposant sa couleur personnelle.

- Quelle est la place des rituels ?

Il est vrai que dans notre société la place des rituels a perdu beaucoup de visibilité, mais pas nécessairement de son importance. Entre les volontés du défunt, le passage obligé, l'empressement, la crainte de déranger et de se montrer vulnérable, les rituels sont souvent escamotés. Ils sont pourtant un moyen permettant aux personnes vivant un deuil de se rassembler et qui peut les aider à donner un sens à l'absence de la personne décédée. Certains vont opter pour faire plusieurs rassemblements ou petites cérémonies qui vont davantage leur ressembler et répondre à leurs besoins et ainsi créer un sens sans le tourbillon des premiers temps de deuil.

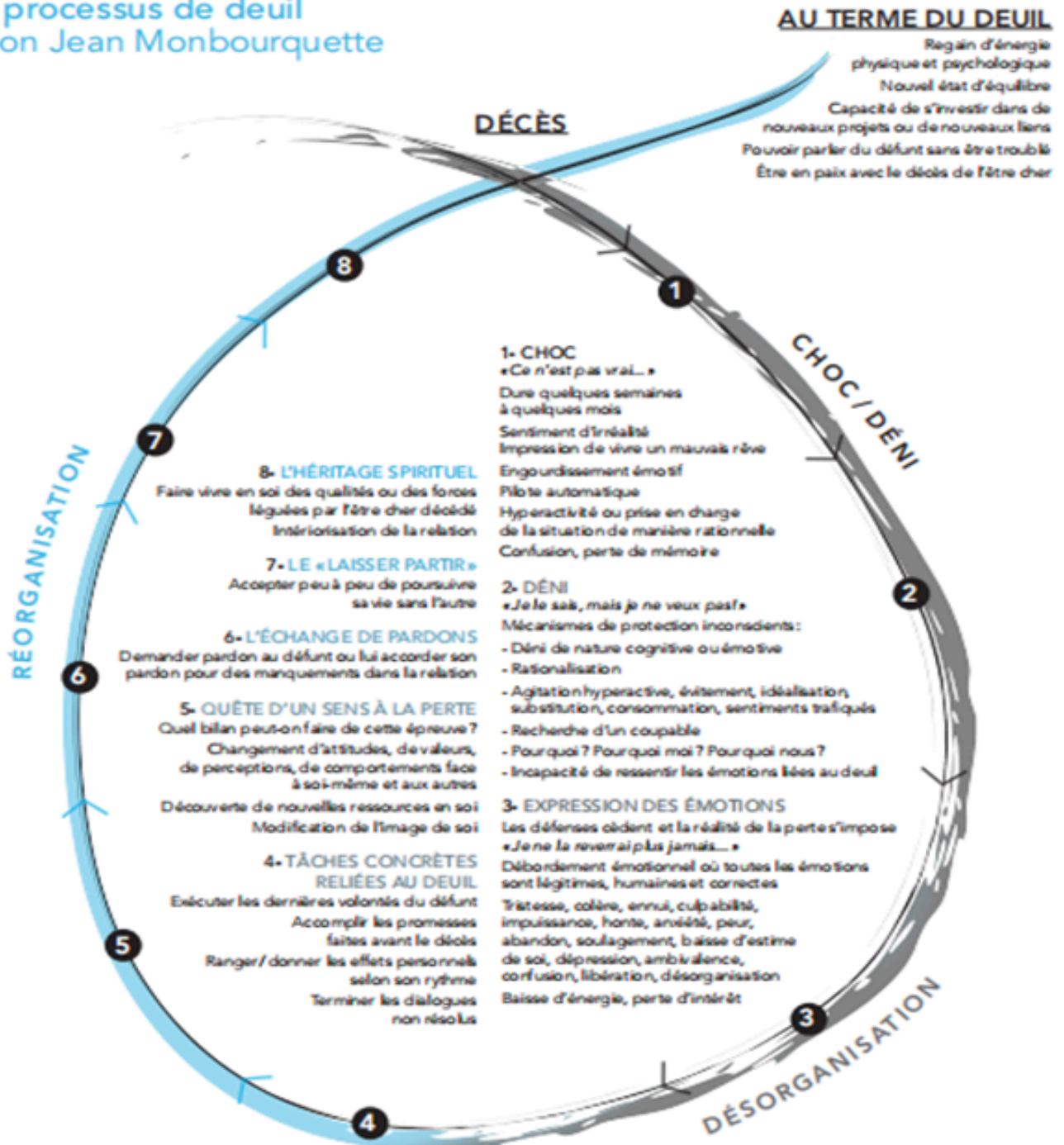




Annexe J : VISUEL MAISON MONBOURQUETTE

maison
Monbourquette

Le processus de deuil
selon Jean Monbourquette



La Maison Monbourquette est fermée depuis 2018. Merci à Sophie Chartrand et Sylvie Williams d'avoir mis en image l'approche de Jean Monbourquette.





Annexe K: QUELQUES FACTEURS D'INFLUENCE

Quelques facteurs d'influence d'un deuil

- Facteurs individuels : La personnalité, l'âge, l'histoire de vie, le sexe et l'impact de celui-ci, les croyances, l'éducation, les ressources intérieures, la relation avec la vie, la maladie et la mort...
- Facteurs économiques : Qu'en est-il des finances qui pourraient permettre de prendre des congés, de voyager, de bénéficier de soins divers, de soutiens professionnels, de subsister malgré la perte d'un revenu, de payer des cérémonies et des rituels au besoins...
- Facteurs sociaux : La qualité et la présence d'un réseau, la permanence ou l'expansion possible du réseau.
- Facteurs relationnels avec la personne décédée : Le lien avec la personne et la nature de la relation, le ou les rôles de la personne décédée dans sa vie.
- Les circonstances de la vie actuelle, les deuils non résolus et les possibles blessures réactivées.
- Le contexte et le déroulement de la maladie et de la fin de vie, les circonstances du décès : subit ou préparé, traumatique, annonce du décès...





Annexe L : QUELQUES MÉCANISMES DE PROTECTION

Quelques mécanismes de protection observés chez les personnes vivant un deuil

Les mécanismes de protection sont souvent inconscients et sont naturels et essentiels au cheminement vers l'adaptation à la nouvelle réalité. Les mécanismes de protection peuvent être vus comme des barricades qui vont s'ériger et dont la fonction est de protéger la personne vivant un deuil car la situation vécue est trop difficile à absorber d'un seul coup, et sans protection, le choc serait trop intense. En conséquence, ces « barricades » retardent la pleine conscience de la situation en permettant une intégration graduelle, mais parfois elles peuvent aussi voiler la réalité et retarder certaines facettes liées à l'adaptation. Il est important de souligner que ces mécanismes peuvent être jugés sévèrement par la personne qui les vit ou par ses pairs et que, bien souvent, il ne s'agit pas de mauvaise volonté. Il ne sert à rien de faire pression sur la personne pour un changement rapide, il est préférable et souhaitable de l'inviter à parler de son processus de deuil pour que les mécanismes de protection s'atténuent d'eux-mêmes.

- **Choc** : survient lors de l'annonce de la nouvelle et se poursuit pendant quelques semaines. La nouvelle est tellement difficile qu'elle semble irréelle. Le corps se manifeste, mais il y a « paralysie » des émotions et des facultés de perception. Possibles hallucinations qui permettent un détachement graduel et une prise de conscience de la réalité. Pour un enfant, c'est toute sa normalité qui glisse sous ses pieds, il regarde de sa hauteur et tente de voir comment réagir.
- **Déni** : refus de croire ce qui arrive. Il peut se présenter sous deux formes : soit le déni de nature cognitive qui consiste à oublier des informations et des éléments liés à l'événement ou le déni de nature affective qui est une sorte d'anesthésie afin ne pas ressentir des émotions liées à la perte. Tentation d'évitement de lieux ou d'objets relatifs au décès ou possible blocage afin de rendre plus vivante la personne décédée et d'augmenter sa présence par le biais de photos, vidéos, enregistrements... De son côté, l'enfant lutte pour conserver sa vie d'avant, tente de mettre en place le contexte d'avant afin de se rassurer.
- **Rationalisation** : impuissante face à la perte et possiblement face à ce qu'elle vit, la personne peut être tentée de vouloir reprendre du pouvoir en intellectualisant des grands principes ou des événements. Ainsi, trouver des justifications ou comprendre l'origine et la raison de la situation peut apporter chez certains une sensation d'atténuation des émotions. Un intérêt nouveau et grandissant pour l'aspect religieux peut aussi s'inscrire dans cette résistance. L'enfant empruntera souvent des phrases d'adultes pour créer un sens autour de ce qui n'a justement pas de sens pour lui.
- **Déplacement** : détournement vers un substitut ou une autre personne des émotions et des angoisses, souvent difficiles, initialement ressenties envers le défunt. Peut aussi se manifester par des projections négatives. Chez l'enfant, la charge émotionnelle ou l'énergie mobilisée par le deuil est manifeste dans ses relations.

- Agitation excessive : se tenir constamment occupé en fuyant le deuil, dans le travail, dans le sport, dans de grands projets ou en s'investissant excessivement dans des relations. Souvent une volonté de s'étourdir pour ressentir un effet d'épuisement. Chez l'enfant, hyperactivité, manque d'attention et nuits mouvementées.
- Substitution : remplacer la personne décédée le plus rapidement possible.
- Idéalisation de la personne décédée : se représenter le défunt comme étant parfait et sans défaut pour ne pas ressentir à son égard de la colère ou d'autres émotions difficiles. Chez l'enfant, la recherche du rôle que la personne incarnait pour lui peut devenir une quête, mais aussi une tentation de lui-même incarner ou rejeter le sujet de l'idéalisation.
- Régression: reprendre des attitudes ou des comportements anciens par rapport à l'état actuel ou pré deuil. Fait appel à une sensation de bien-être passé ou à un moment où il était possible de s'occuper de la personne décédée. Chez l'enfant, certains besoins sont réactivés et se manifestent par des comportements du passé.
- Somatisation : les émotions s'expriment par le corps, par des symptômes physiques. Comme les émotions sont des livreurs de messages, elles veulent être entendues. Chez l'enfant aussi, le corps peut se manifester.
- Consommation abusive : consommer de l'alcool, des drogues, des médicaments, des relations, etc., pour engourdir les émotions difficiles, pour se sentir vivant, pour s'éloigner de la situation qu'apporte le deuil. Bien qu'il puisse y avoir des effets indésirables, la personne se justifie par le sentiment de bien-être temporaire apporté par l'objet de consommation et ainsi peut recommencer. Similitude avec l'agitation excessive. Chez les enfants, souvent les écrans et les jeux sont une échappatoire, souvent calqués sur les adultes.
- Négociation : quand la réalité semble insupportable, il peut être tentant de vouloir réécrire l'histoire, voire de trouver des moments où une réalité parallèle aurait pu tout changer, et peut-être de trouver un coupable. Chez les enfants, on remarque que les pensées magiques, les souhaits, un attrait pour le fantastique peuvent prendre plus de place.
- Combativité ou sublimation : afin de réduire le découragement et de tendre vers l'espoir d'une vie au-delà du deuil, l'événement est exploré sous un angle positif en totalité ou partiellement. Chez les enfants, les paroles d'adultes jouent un rôle important mais peuvent faire passer à côté d'un apprentissage de résilience ou de découverte de soi à travers l'épreuve.





Annexe M: LE VIDE





Annexe N: PETIT GUIDE POUR SOUTENIR L'ENFANT

Petit Guide pour soutenir l'enfant en deuil

Parfois l'adulte s'inquiète de voir trop ou pas assez d'émotions chez l'enfant. Il est important de souligner que le deuil ne se vit pas de la même façon chez l'enfant et chez l'adulte. Bien qu'il n'existe aucune formule puisque chaque deuil est unique, nous avons regroupé quelques informations qui peuvent aider un adulte souhaitant soutenir un enfant en deuil.

1. Parler honnêtement avec des mots que l'enfant comprend sans cacher la vérité afin d'éviter le bris de confiance. Vérifier par la suite ce qu'il a compris.
2. Utiliser les vrais mots, par exemple X est mort plutôt que X est parti, afin d'éviter que l'enfant soit en position d'attente ou qu'il soit craintif quand une personne mentionne qu'elle doit partir.
3. Expliquer la mort comme étant « l'arrêt du fonctionnement du corps ». Éviter de dire qu'il s'agit d'un départ, d'un long voyage ou d'un profond sommeil, car cela peut être très anxiogène pour l'enfant. Par ailleurs, la spiritualité de chaque famille peut venir s'ajouter par la suite aux explications.
4. Respecter le rythme et le développement de l'enfant ; ne pas aller plus loin que ses questions. Il est important de vérifier le besoin qui sous-tend ses questions.
5. Communiquer de l'information par rapport aux rituels, à ce qu'il va voir, p. ex. le corps de grand-papa va être dans un cercueil, tu pourras le toucher, mais il sera froid, car son corps ne fonctionne plus. Il n'a ni froid ni chaud... Impliquer, si possible, les enfants dans les rituels funéraires s'ils désirent y participer (par exemple : faire un dessin, écrire un mot, un poème, une lettre).
6. Conserver la routine de l'enfant afin qu'il se sente en sécurité tout en faisant preuve de souplesse et de flexibilité.
7. Rassurer l'enfant en lui confirmant que l'on continuera de veiller à ses besoins malgré tout ce qui arrive. Explorer avec lui son réseau de soutien. Faire en sorte que l'enfant se sente à l'aise pour s'adresser à une personne de confiance ou à d'autres ressources.
8. Montrer l'exemple en vous accordant le droit de pleurer, de trouver des choses qui vous font du bien. Les enfants apprennent par imitation.
9. Diversifier les modes d'expression. Les enfants ont besoin de s'exprimer par le jeu, le dessin, le bricolage. Il est donc normal qu'un enfant en deuil puisse jouer et s'amuser.

10. Garder le souvenir vivant de la personne décédée. Créer avec l'enfant une boîte à souvenirs avec des objets précieux qui rappellent l'être cher tout en respectant son rythme.

11. Comprendre que l'enfant vivra son deuil sur plusieurs années. Il assimilera petit à petit la réalité de la perte en fonction des stades de son développement. Éviter de dire des phrases comme « tu ne peux pas comprendre » car il le peut, comme un enfant de son âge.

12. Demander de l'aide professionnelle, au besoin, si les manifestations perdurent ou se transforment.





Annexe O: MÉTAPHORE DU BANQUET

Métaphore du banquet

Si vous organisez un banquet, il est fort probable qu'une fois les tables montées et la nourriture sur le point d'être servie, les adultes viennent se servir en garnissant leur assiette et en s'efforçant de tout manger, à petites ou à grandes bouchées. Les enfants durant un tel événement vont être actifs, turbulents, observateurs, hésitants et même évitants : peut-être qu'ils se sentent intimidés, curieux ou que, simplement, ils souhaitent aller jouer. Certains seront contraints de se servir, alors ils vont chipoter dans leur assiette, la repousser ou encore la dévorer le plus rapidement possible pour pouvoir quitter la table au plus vite. La beauté d'un banquet c'est que l'enfant sait qu'à tout moment il lui sera possible de se resservir, à sa guise, à son rythme, quand il en sentira le besoin. En tant qu'adulte, il importe de faire comprendre à l'enfant qu'il a le droit de revenir se servir et que des gens seront prêts à être sensibles à ses préférences et à ses besoins.

Ainsi, un parent peut être surpris qu'à l'occasion son enfant puisse faire allusion à la personne décédée par des questionnements ou des montées d'émotions. Nous remarquons que ces moments viennent souvent sans préambule et ou signe avant-coureur. Souvent l'enfant ne sait pas ce qui peut l'amener à verbaliser ce questionnement ou soudainement vivre une émotion. Peut-être une musique à peine perceptible a été entendue, son regard s'est posé sur les feuilles de l'automne ou sur des nuages ou encore une odeur est passée, mais une connexion s'est faite et l'enfant s'est senti à l'aise de vous la confier.

Par exemple, alors que le parent est au volant de la voiture et que l'enfant est assis derrière pour se rendre à une activité, il pourrait questionner sans introduction préalable :

« Papa a-t-il eu mal ? Où est Lili maintenant ? Quand va-t-on revoir Grand-maman ? »

Les parents rapportent que souvent au moment d'aller au lit, l'enfant, fatigué, va évoquer le manque de la personne décédée : « Je m'ennuie de papa... Je veux papa ! Quand vais-je avoir un autre petit frère ? »

De cette façon, l'enfant partage spontanément son deuil et souligne qu'il le fait en toute confiance avec vous, mais aussi manifeste un besoin. Il peut y avoir un besoin d'être informé, ou ré-informé car il est prêt à ajouter une nouvelle couche de compréhension, un besoin d'être rassuré, sécurisé ou un besoin d'amour compte tenu du vide que le deuil peut entraîner. Dans les deux cas, si vous n'êtes pas disponible ou que le moment est mal « choisi », signifiez à l'enfant qu'il est important et que sa question ou manifestation l'est également et donnez-lui un bref moment de disponibilité ou « prenez rendez-vous officiellement » avec lui pour être totalement disponible pour lui. N'hésitez jamais à utiliser un calendrier pour y apposer votre date de rendez-vous, pour que l'enfant puisse y compter les dodos et surtout voir que cette rencontre est fixée.

Certains enfants peuvent se montrer plus hésitants, parfois parce qu'ils perçoivent un malaise chez les personnes qui devront leur répondre ou craignent d'enclencher une émotion dont ils ne souhaitent pas se sentir responsables. Montrez à l'enfant qu'il peut aborder le sujet avec vous, qu'il n'a pas à craindre vos émotions, qu'elles sont normales et attribuées à votre deuil et non pas au sien. Montrez que le sujet ne doit pas être tabou et qu'il a le droit de l'aborder autant de fois qu'il le désire ou en ressent le besoin. Si effectivement il subsiste un malaise, vous pouvez aborder qui dans votre réseau pourrait répondre à son besoin et l'accompagner dans sa démarche pour y répondre. Enfin, certains enfants jonglent avec leur propre besoin et prennent du temps à formuler et manifester ce qu'ils peuvent vivre intérieurement. Par exemple, un enfant pourra demander « Est-ce ma faute si maman est morte ? » Cela ne veut pas dire qu'il vit nécessairement une rumination et qu'il y a matière à s'inquiéter. Valider avec lui ce qu'il pense avant de chercher à le rassurer à tout prix car plusieurs besoins peuvent se retrouver derrière la phrase.





Annexe P: ÉCHANGE SUR LES ÉMOTIONS

Ces réponses sont des indicateurs pour nourrir l'animation. Les réponses sont simplifiées afin que les personnes qui participent au programme Nouveau Souffle puissent les intégrer et se les approprier plus facilement.

1- Pouvez-vous nommer des émotions ?

Réponse libre.

2- Quelles sont les différences entre émotions et sentiments ?

Émotion :

- Vient du mot latin Exmovere, c'est à dire ébranler, et motio, c'est à dire action de bouger.
- Est une réponse à un stimulus capté par nos sens.
- N'est pas raisonnée (système limbique) mais peut rapidement être prise en considération.
- Est une réponse physiologique immédiate, comme un réflexe.
- Est universelle, mais vécue différemment par chacun.
- N'est pas durable. Vient et repart après quelques minutes.
- Étant donné que chez les enfants une émotion peut rapidement poindre, devenir intense et « disparaître », il est fréquent que les adultes trouvent difficile de répondre aux besoins derrière l'émotion puisque les enfants peuvent être rapidement en contact avec de nouveaux stimuli et donc à la recherche d'une façon d'y répondre.

Sentiments :

- Le mot sentiment vient du latin sentire : percevoir.
- Le sentiment est une réaction à notre perception d'une situation ainsi qu'aux pensées qui s'y rattachent.
- Un sentiment dure plus longtemps qu'une émotion et peut se complexifier quand les pensées persistent et l'alimentent.
- Comme les sentiments sont traités par le cortex, ils sont raisonnables et liés, entre autres, à la capacité de pratiquer le lâcher prise.

3- À quoi servent les émotions quand on vit un deuil ?

- Elles nous informent qu'un stimulus nous traverse via les cinq sens.
- Elles nous aident à progresser dans le deuil, car elles nous informent sur ce qui émerge en nous et nous livrent des messages.
- Elles permettent de réagir face aux enjeux que le deuil fait vivre.
- Elles favorisent une intégration graduelle de la réalité de la perte, de tout ce que la personne représentait, de ce qu'elle était et ne sera plus.
- Elles favorisent le soutien et la reconnaissance quand la communication est fluide.

4- Quelles sont les émotions qui sont jugées acceptables ou moins acceptables

- Les émotions sont universelles. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions. Elles sont toutes nécessaires et utiles.
- Les émotions ne sont pas positives ou négatives, elles sont toutes normales et adaptatives, et la façon de les qualifier va dépendre de chacun, de l'aptitude de chacun à les prendre en considération et du contexte de leur manifestation. Les émotions positives font du bien, celles jugées négatives sont souffrantes, mais ont leur importance.
- Dans une société où la culture a des impacts importants sur la façon de vivre le deuil et donc sur l'expression des émotions qui s'y rattachent, ceux qui dérogent aux codes établis, peuvent faire l'objet d'un certain jugement.





Annexe Q: STRESS, PEUR, ANXIÉTÉ, ANGOISSE

Un mot pour distinguer stress, peur, anxiété et angoisse

(source : l'organisme Relief)

Stress :

Réaction d'un individu lorsqu'il est confronté à une situation à laquelle il doit s'adapter.

Peur :

Réponse émotive à la perception d'un danger. Elle est nécessaire et adaptée, elle a pour but de nous protéger des dangers.

Anxiété :

Réaction émotive provoquée par l'appréhension d'événements pénibles. Réaction similaire à la peur, la différence étant que la menace ou le danger perçu parait plus lointain et moins concret.

Angoisse :

Fait référence à une action plus intense et plus imprécise. Sensation pénible de malaise provoquée par l'impression diffuse d'un danger mal défini, devant lequel on reste impuissant. Cette crainte peut être réelle ou imaginaire, venir de l'extérieur ou de l'intérieur de soi.





Annexe R: LE MESSAGER IGNORÉ

Pièce de théâtre improvisée sur les émotions - Activité ludique. Librement inspirée du livre de Art-Mella: *Émotions: enquête et mode d'emploi* - tome 1, page 7-8.

1- Donner à chaque adulte un papier qu'il doit garder secret. Sur chaque papier il y a une émotion avec des phrases qui sont inscrites séparément. Ici ce sont des exemples, mais les phrases peuvent s'adapter au groupe et aux émotions qui ont été nommées dans la rencontre précédente. Selon le nombre d'adultes, il est également possible d'ajouter des émotions (honte, culpabilité...)

A) Joie : Je suis rempli de gratitude et j'ai le désir de la partager. Je pense à la personne et ça me fait du bien. J'ai des projets pour le futur et ça me rend léger. Je me sens heureux.

B) Colère : C'est injuste ce qui m'arrive ! Il n'avait pas le droit de me laisser seul. Je suis tanné de tout faire tout seul.

C) Tristesse : J'aurais envie de me mettre en boule pour quelques heures. Tout le monde a recommencé sa routine. Je me sens loin de mes enfants.

D) Peur : Comment vais-je faire pour continuer ? Qui va prendre soin de moi maintenant que tu n'es plus là ? Mes décisions sont-elles les bonnes ?

2- L'équipe d'animation « joue » la courte pièce présentant une personne vivant un deuil qui tente par tous les moyens de s'occuper l'esprit pour ne pas vivre d'émotions quand soudain, ça cogne à la porte.

La personne ne souhaite pas ouvrir car elle ne veut pas gâcher sa journée. Pourtant elle sent dans son corps la présence de chaque émotion. Elle s'étourdit, se fatigue... et réussit à ne jamais ouvrir la porte. Ce qu'elle ignore c'est que la première émotion s'étant fatiguée, s'est assise près de la porte laissant place à une autre émotion qui à son tour cogne à la porte. Encore une fois, la personne ressent l'émotion, mais fait fi de sa présence. Et une troisième, et une quatrième... La mise à distance est toujours préférée à l'accueil de l'émotion. Soudainement, recevant un téléphone qui remplit son cœur de joie, la personne baisse ses mécanismes de protection et ouvre la porte pour profiter de ce que la vie lui réserve, mais soudain toutes les émotions s'invitent chez elle, chacune portant un message et souhaitant se faire entendre.

3- A ce moment précis, les adultes vont chacun dire leurs phrases en même temps et avec des intensités variables. Chaque phrase 3 fois !

4- Le calme revenu, on aborde ensemble le contenu. Qu'avons-nous compris du message que livrait chaque émotion ? Avons-nous perçu un besoin derrière chaque phrase ?

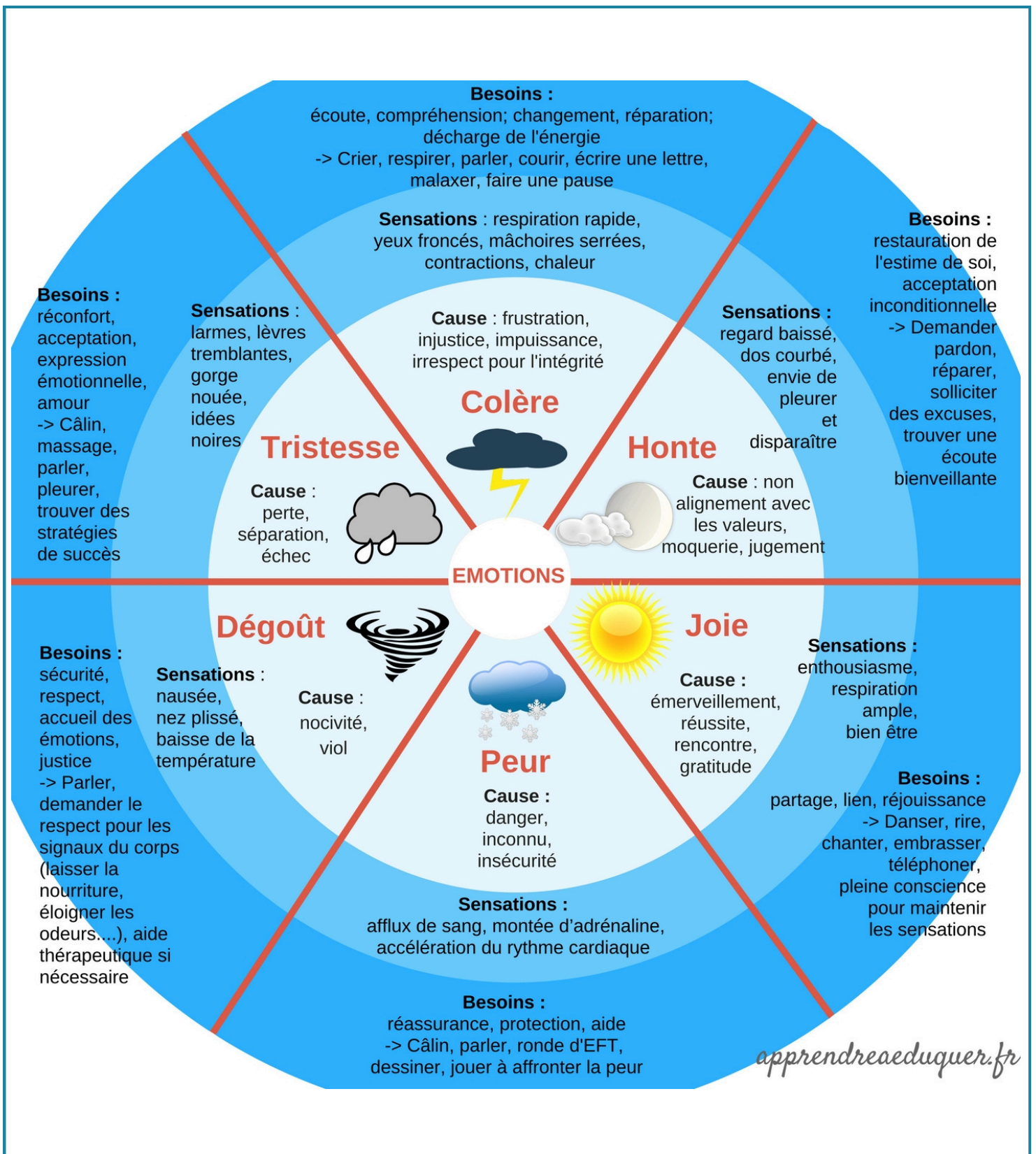


Annexe S 1: LE MESSENGER





Annexe S 2: ROUE DES ÉMOTIONS



apprendreaeducuer.fr





Annexe T: LE TRAVAIL DES ÉMOTIONS EN 4 ÉTAPES

TRAVAIL DES ÉMOTIONS EN 4 ÉTAPES

(PASCALE BRILLON , 2013)

RESSENTIR

« J'ai les yeux qui piquent, j'ai la gorge serrée, j'ai une boule dans l'estomac, je me sens mal »



NOMMER/S'APPROPRIER

« Je me sens tellement triste »



ACCEPTER

« J'ai le droit de me sentir triste, c'est légitime d'être triste »



EXPRIMER

Je peux pleurer, mentionner ma tristesse à une amie, écrire ou m'isoler





Annexe U: QUELQUES ÉMOTIONS

Quelques émotions, avec leurs causes et les besoins reliés

Colère : émotion qui peut se manifester quand la personne vit une situation frustrante, quand elle vit ou perçoit de l'injustice ; une situation où elle ne se sent pas en mesure de réagir, donc impuissante.

- Besoins: de réparation, de justice. La personne a besoin d'écoute authentique, d'être considérée et d'une réparation face à l'offense.

Tristesse : émotion qui peut se manifester en lien avec un événement vécu ou revisité de rupture, de séparation, de perte, de deuil; qui fait référence à une adaptation liée à un manque.

- Besoins: la personne à un besoin de présence, d'être soutenue, réconfortée, aimée.

Joie : émotion qui peut se manifester lorsqu'un événement heureux se déroule ou quand la personne revisite ce dernier.

- Besoins: de continuité, de conserver et d'alimenter la joie. La personne peut avoir besoin de le partager ou de le souligner, voire de le valider. Sert à créer des liens sociaux.

Peur : émotion vécue face à un danger, quand il y a une zone d'inconnu qui fait appel à une capacité de réaction incertaine.

- Besoins: de sécurité, de protection. Les réactions Foncer-Fuir-Figer-se Fondre se mettent en place.

Honte : émotion vécue quand, à la suite d'une action ou inaction, la personne porte un regard critique sur elle-même.

- Besoins: de restauration de l'estime de soi. La personne est blessée dans son estime d'elle, elle peut avoir besoin de présence bienveillante.

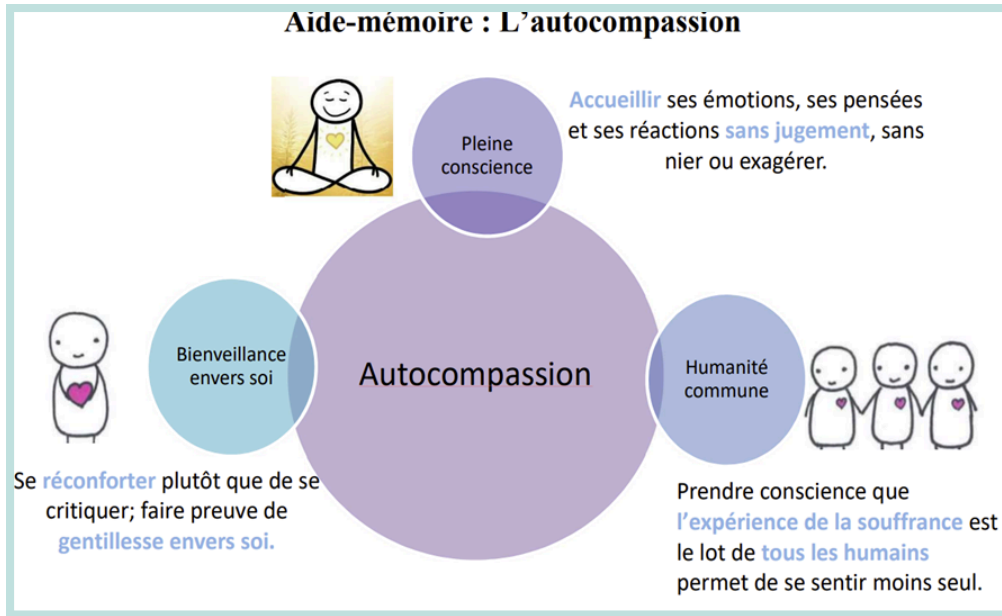
Culpabilité : émotion vécue quand la personne est prise en défaut ou que son propre regard lui suggère une faute commise.

- Besoins: de réparation, de demander pardon pour que la culpabilité s'apaise.





Annexe V: L'AUTO-COMPASSION



Journal d'autocompassion

Quelles actions ai-je posées pour mon mieux-être?

Quels ont été mes bons coups? De quoi suis-je fier·e?

Envers quoi suis-je reconnaissant·e/ai-je de la gratitude?

Comment se portent mes relations?

Ai-je appris de nouvelles choses sur moi ou sur les autres?

Quelles leçons je retiens de l'expérience difficile vécue récemment?

De quoi ai-je besoin? Comment vais-je satisfaire ce besoin dans les prochains jours, prochaines semaines?



Annexe W: À L'INTENTION DE L'ÉQUIPE D'ANIMATION

À l'intention des animateurs et animatrices :

Avoir de la compassion pour soi-même n'est pas vraiment différent d'avoir de la compassion pour les autres. Pensez à quoi ressemble l'expérience de la compassion... D'abord, pour avoir de la compassion envers les autres, il faut remarquer qu'ils souffrent. Si vous ignorez une personne sans-abri dans la rue, vous ne pouvez pas ressentir de la compassion face à son expérience difficile. Ensuite, la compassion implique de se sentir touché par la souffrance des autres pour que notre cœur réponde à leur douleur (le mot compassion signifie littéralement « souffrir avec »). Quand cela se passe, on ressent de la chaleur, de la bienveillance et un désir d'aider la personne qui souffre. Avoir de la compassion signifie également être compréhensif et gentil envers les autres lorsqu'ils échouent ou commettent des erreurs, plutôt que de les juger durement. Finalement, ressentir de la compassion envers quelqu'un (plutôt que de la pitié) signifie comprendre que la souffrance, l'échec et les imperfections font partie de l'expérience humaine partagée.

Avoir de l'autocompassion signifie agir de la même façon envers soi-même lorsque l'on vit un moment plus difficile, lorsqu'on échoue ou lorsqu'on remarque quelque chose que l'on n'aime pas à propos de soi-même. Au lieu d'ignorer stoïquement sa douleur, on s'arrête pour se dire « Ceci est un moment très difficile. Comment puis-je me reconforter et prendre soin de moi en ce moment ? »

(Traduction libre depuis l'anglais)

Source :

Neff, K. (2022). Definition of Self-Compassion. Self-Compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

- Pour expliquer aux jeunes ce qu'est l'autocompassion :

Se traiter soi-même avec compassion et bonté devant l'adversité

Être gentil envers soi-même

S'attribuer le droit à l'erreur

S'offrir soi-même un soutien émotionnel, comme on l'offrirait à un proche ou un ami qui souffre

Faire preuve d'acceptation envers soi et envers la réalité à laquelle on est confronté

Source:

Montreuil, T. (2020). L'auto-compassion. Nos émotions. <https://www.nosemotions.ca/parents/lauto-compassion>





Annexe X: QUESTIONS ÉMOTIONS EN FAMILLE

1- Comment exprimez-vous vos émotions quand vous êtes seul et en famille ?

2- Vous arrive-t-il de ressentir de la colère envers la personne décédée ? Comment l'exprimez-vous ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Quelles ont été les réactions ?

3- Avez-vous déjà ressenti de la libération ou du soulagement depuis le décès ? Comment vous êtes-vous senti ? En avez-vous parlé à quelqu'un ? Quelles ont été les réactions ?

4- Si vous avez ressenti de la honte ou de la culpabilité, comment pouvez-vous l'exprimer ?

5- Avez-vous peur d'oublier la personne ? Comment cette peur se manifeste-t-elle ?

6- Quelle est l'émotion la plus supportable et celle qui est la plus difficile à traverser ?

7- Selon vous, comment l'enfant que vous accompagnez vit-il ses émotions ? En parlez-vous ? Quelles sont vos réactions ? Que souhaiteriez-vous ?





Annexe Y: QUELQUES EXEMPLES DE COMMENT LE DEUIL PEUT SE MANIFESTER CHEZ L'ENFANT

Quelques exemples de comment le deuil peut se manifester chez l'enfant

Un des facteurs importants influençant le deuil vécu par les enfants est sans conteste leur âge, mais les réactions au sein de la famille sont aussi un facteur à ne pas négliger.

Effectivement, à chaque âge, l'enfant a plusieurs besoins à combler pour garantir son plein développement. Par exemple, même bébé, il pourrait ressentir le stress vécu au sein de la famille et l'absence ou la diminution de la sensation réconfortante. Son besoin d'être rassuré n'étant pas comblé, il pourrait réagir en manifestant plus d'irritabilité, donc plus de pleurs ou en dormant mal...

Tout au long du deuil vécu par les enfants, certaines régressions peuvent apparaître quand ils acquièrent de nouvelles compréhensions. Par exemple, il est commun de voir un enfant de presque 10 ans revisiter son deuil débuté il y a quelques années, car il intègre davantage l'universalité de la mort et peut craindre de voir d'autres proches mourir. Les nuits peuvent devenir plus difficiles (cauchemars, pipi au lit, insomnie) ainsi que les moments de séparation.

Certains enfants vont se montrer irritables, mais auront de la difficulté à en connaître la cause. Ils peuvent avoir des réactions agressives et nécessiter un travail actif sur la maturité émotionnelle.

L'isolement peut également être une manifestation visible. Certains jeunes manifestent de la difficulté à voir leur entourage vivre une vie « normale » et trouvent insignifiantes les préoccupations de leurs pairs.

Le manque de sommeil, la mauvaise alimentation, le manque de concentration, la fatigue et des inconforts dans le corps sont possibles. L'inquiétude est décuplée quand le jeune est replié sur lui-même et n'exprime pas ce qu'il vit par crainte d'inquiéter les adultes qu'il perçoit comme étant trop accablés par le deuil ou par volonté de s'effacer, ce qui revient à diminuer sa propre valeur.





Annexe Z: GARDIEN OU GARDIENNE DU SOUVENIR

Gardiens ou gardiennes du souvenir

Les Gardiens ou les gardiennes du souvenir : il s'agit d'une ou plusieurs personnes qui se sentiront à l'aise pour répondre aux enfants qui manifestent le besoin de se reconnecter à qui était la personne ou qui elle aurait pu être dans leur vie. Ce rôle peut être assumé de différentes façons, soit en racontant des souvenirs passés, soit en faisant redécouvrir à l'enfant ce que la personne décédée aimait ou aurait aimé, en utilisant les cinq sens, les saisons et des anecdotes. Ce faisant, l'enfant peut réactiver et/ou continuer à se bâtir des souvenirs et à intégrer de façon continue que cette personne a bien existé, qu'elle a été dans sa vie, lui a laissé un héritage (générativité) et que toutefois, aujourd'hui, elle est morte.

Le rôle de gardien ou gardienne du souvenir est particulièrement important et relié aux grandes décisions relatives aux objets ayant appartenu à la personne décédée (vêtements, parfum, déodorant, photos, objets précieux...). Impliquer les enfants dans ces grandes décisions redonne du pouvoir à tout le monde. Être particulièrement bienveillant quand cet aspect est évoqué, car dans certains cas, les biens de la personne défunte ont déjà été liquidés et il se pourrait que du regret, de la culpabilité et un sentiment de maladresse parentale soient évoqués. Sans que la personne puisse revenir sur ce qui est fait, explorer délicatement ce qui pourrait se faire maintenant.





Annexe Z 1: LETTRE « COMMENT TE DIRE? »

Mon cher (ami, parent, employeur...)

Notre famille est ébranlée, déstabilisée et rencontre un lot de défis. Comme je ne peux pas parler au nom de chaque membre de notre famille, je vais tout de même te partager ces quelques mots :

J'ai vécu une perte dévastatrice. Je sais intérieurement que je mettrai du temps, peut-être des années, à surmonter le deuil qui m'afflige. Pendant un certain temps, il est possible que je pleure ou sois impatient plus qu'à l'accoutumée. Mes larmes et mon irritation ne signifient pas de la faiblesse, une perte de lucidité ou d'espoir. Ce n'est que la représentation de la profondeur de ma perte.

Il se peut que je me mette parfois en colère sans raison apparente contre toi ou les autres, contre moi-même, contre tout. Le stress du deuil accroît l'intensité de mes émotions. Pardonne-moi s'il m'arrive de sembler irrationnel... peut-être que si peu de choses ont du sens pour moi en ce moment.

On me demande souvent ce qu'on peut faire pour m'aider. Parfois cette question si simple me paraît si complexe que je ne sais pas quoi y répondre ou que mes mots semblent si loin de la réalité.

J'ai besoin de ta compréhension et de ta présence plus que toute chose, mais il est possible que je ne l'exprime pas. Ne me laisse pas m'éloigner de toi ! Au cours de l'année qui vient et peut-être au-delà, j'aurai plus que jamais besoin de ta présence et de l'existence de notre lien. Si tu ne sais pas quoi dire, fais-moi savoir que tu t'intéresses à moi. S'il te plaît, n'attends pas que je t'appelle. Je suis souvent trop fatigué pour même penser à me servir du téléphone et à demander l'aide dont j'ai besoin.

Si tu as déjà vécu une épreuve qui ressemble quelque peu à la mienne, partage-la avec moi, tu ne me blesseras pas, mais s'il te plaît, ne te présente pas en expert de ma réalité. Cette perte est la pire chose qui me soit arrivée, mais doucement je surmonte cette épreuve. Je ne sais pas encore comment et quand j'y arriverai, mais je surmonterai tous ces petits et grands moments qui se dressent devant moi. Je me transformerai, je ne me sentirai pas toujours comme en ce moment. Je recommencerai à rire un jour, je me permettrai de rire en sachant que j'y ai droit.

Merci de te préoccuper de moi, d'être présent, selon tes capacités et selon le contexte dans lequel nous serons amenés à nous côtoyer.

(Texte adapté par Eric Ramirez à partir du texte « Choses à dire aux personnes qui ne sont pas en deuil » du groupe d'accompagnement Au Diapason)



