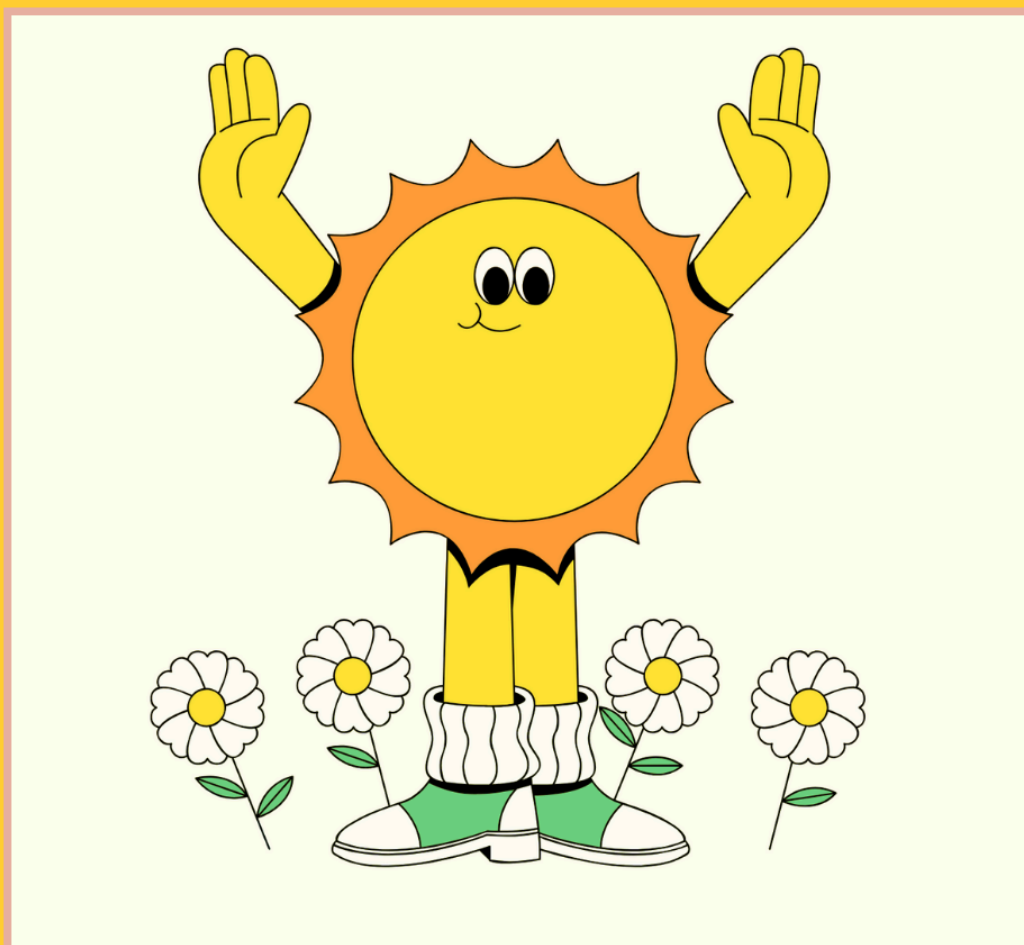


LA MAISON DES PETITS TOURNESOLS



Guide d'animation



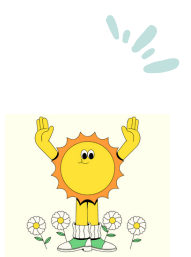
Groupe de soutien enfants





TABLE DES MATIÈRES

Remerciements et avant-propos -----	p. 3
Structure du programme -----	p. 4
Rencontre 1: Introduction au groupe et rencontre familiale -----	p. 5
Rencontre 2: Se présenter; présenter la personne décédée -----	p. 7
Rencontre 3 : La mort et la vie; les croyances et les faits -----	p. 10
Rencontre 4 : Introduction aux émotions -----	p. 13
Rencontre 5 : La colère; les émotions déguisées -----	p. 16
Rencontre 6 : Les souvenirs ; premières fois sans la personne -----	p. 20
Rencontre 7 : Mécanismes de protection -----	p. 22
Rencontre 8: La culpabilité et les regrets; les vagues du deuil -----	p. 25
Rencontre 9: Chaîne de soutien; résilience -----	p. 28
Rencontre 10: Retour en commun et fin du groupe -----	p. 30
Annexes -----	p. 34





REMERCIEMENTS ET AVANT-PROPOS

Ce guide d'animation du groupe de soutien jeunesse a été élaboré par l'équipe de La Maison des Petits Tournesols. Le programme comprend 10 rencontres de groupe entre enfants, dont la première et la dernière sont des rencontres familiales. Le déroulement, les activités ainsi que le matériel nécessaire sont détaillés pour chaque rencontre. Les annexes rassemblant toutes les activités et outils nécessaires à la réalisation des rencontres se retrouvent à la fin du document. Le présent programme appartient à l'organisme et ne peut être utilisé que sous l'autorisation de La Maison des Petits Tournesols, par les membres de son équipe.

En octobre 2018, La Maison Victor-Gadbois a formé une première cohorte d'animation pour l'équipe de La Maison des Petits Tournesols et lui a permis d'utiliser son guide d'animation de groupe de soutien, intitulé *Le deuil, ça se répare*. Nous remercions Marlène Côté et Michelle Brouillette, de La Maison Victor-Gadbois, pour cet apport initial. Depuis son inauguration, La Maison des Petits Tournesols a adapté et personnalisé son approche pour répondre aux besoins et à la réalité des familles accompagnées, et a ainsi pu élaborer le présent guide d'animation.

La Maison des Petits Tournesols remercie Laurie Charest, Vivianne Gravel et Isabelle Harpin, qui ont participé à titre de contractuelles ou de bénévoles à l'élaboration de ce guide. L'organisme remercie aussi les membres du comité de pratiques, Rita Ezrati, Sophie Chartrand, Gilles Deslauriers et Sylvie Cantin, qui ont approuvé la structure et le contenu du programme d'animation. Enfin, La Maison des Petits Tournesols remercie la précédente équipe de coordination, Eric Ramirez et Roxanne Côté, pour la première version de ce guide, qui fut ensuite révisée et mise à jour par l'équipe actuelle.

Ce programme d'animation de groupe de soutien a pu voir le jour grâce aux enfants et aux familles qui ont fait confiance à La Maison des Petits Tournesols. Nous les remercions chaleureusement pour leur ouverture, leurs partages et leurs témoignages, qui nous ont permis d'adapter nos activités aux réels besoins des familles vivant le deuil d'un être cher.

Nous soulignons que le Guide d'animation du groupe de soutien enfants est financé par le gouvernement du Canada via Centraide du Grand Montréal grâce au Fonds de relance des services communautaires. Nous sommes extrêmement reconnaissants pour ce soutien financier qui nous a permis de créer nos quatre guides d'animation pour le bien des enfants et des familles vivant un deuil.

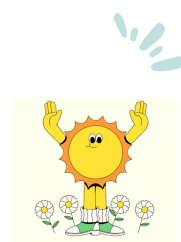
L'Équipe de La Maison des Petits Tournesols

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 Marie-Pierre Plante, 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



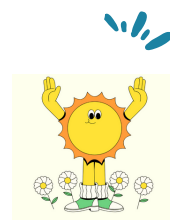


Structure du programme du groupe de soutien

Objectifs généraux:

- Avoir l'occasion de partager avec des pairs un vécu similaire
- Permettre une meilleure communication en lien avec le deuil
- Prendre connaissance de ses ressources intérieures et externes
- Apprendre à mieux reconnaître, accueillir et gérer les émotions face au deuil

Rencontre	Thème enfants
1	Introduction au groupe ; rencontre familiale
2	Se présenter ; présenter la personne décédée
3	La mort & la vie ; les croyances vs les faits
4	Introduction aux émotions ; silhouette des émotions
5	Approfondir une émotion : la colère. Les émotions déguisées
6	Souvenirs heureux et douloureux ; premières fois sans la personne
7	Mécanismes de protection
8	La culpabilité et les regrets ; les vagues du deuil
9	Chaîne de soutien ; résilience
10	Fin du groupe ; rencontre familiale





RENCONTRE 1 : INTRODUCTION AU GROUPE ET RENCONTRE FAMILIALE

Objectif général:

Présenter le programme du groupe de soutien enfants et le programme Nouveau Souffle pour les parents, ainsi que leur déroulement respectif, connaître les attentes des familles face à leur participation et permettre à l'équipe d'animation de présenter leurs attentes envers les familles.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Accueillir les participants dans un climat de confiance
- Présenter l'équipe d'animation, les objectifs des groupes, les règles et les consignes
- Présenter le programme des rencontres des deux 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 : (60 minutes)

Volet adultes : Voir guide d'animation du programme Nouveau Souffle.

5. Volet enfants

- a) Accueil au groupe enfants
- b) Établir les règles de groupe

L'équipe d'animation demande aux jeunes quelles règles ils pensent que le groupe doit se donner et en ajoute au besoin.

- c) Apprenons à nous connaître (activité annexe 1 A - jeu des bâtons de popsicle)
- d) Présentation de l'arbre des émotions (le sol; le tronc, les branches et les feuilles)
- e) Calendrier des rencontres et thèmes abordés avec exemples d'activités
- f) Demander aux enfants d'apporter une photo de la personne décédée à la prochaine rencontre

Pause : 15 minutes

Troisième partie : (45 minutes)

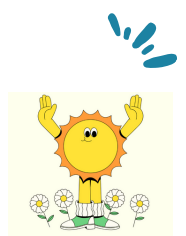
6. Réunion des deux groupes. Les adultes rejoignent les enfants devant leur carton. S'ils le souhaitent, ils peuvent ajouter des éléments à l'affiche. Par la suite, les familles reviennent en demi-cercle et chaque famille présente son affiche.

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. Souligner la force du groupe, l'attention de chacun portée aux autres et l'importance de demander de l'aide.

Remerciements

Avant le départ, rappeler les informations de base (heures et matériel à apporter).

*L'équipe peut remplir l'annexe 1 B sur la participation des enfants.





RENCONTRE 2 : SE PRÉSENTER, CRÉER DES LIENS, PRÉSENTER LA PERSONNE DÉCÉDÉE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Créer et instaurer le rituel d'arrivée
- Apprendre à connaître les membres du groupe en tant qu'individus
- Solidifier la cohésion du groupe
- Aborder la notion de deuil
- Présenter la personne qui est morte

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT : Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie (1 heure)

1. Mot de bienvenue

Souhaiter la bienvenue aux enfants à leur première rencontre officielle de groupe. Leur rappeler pourquoi ils sont là et quels sont les objectifs principaux de leur participation à un groupe de soutien.

2. Instaurer le rituel d'arrivée

L'équipe d'animation explique aux jeunes que chaque rencontre commence par le rituel d'arrivée qui consiste en les étapes suivantes :

A) Règles du groupe: L'équipe d'animation rappelle les différentes règles de groupe établies lors de la première rencontre. Elle ajoute au besoin de nouvelles règles et s'assure que les règles soient comprises par l'ensemble du groupe.

B) Phrase de la rencontre : une phrase, proverbe ou citation en lien avec le thème de la rencontre est proposée au groupe.

C) Arbre des émotions : L'équipe d'animation rappelle aux jeunes le concept de l'arbre des émotions et les encourage à inscrire une émotion qu'ils ont vécue cette semaine en lien avec leur deuil dans leur journal. Ils écrivent également l'émotion sur un bout de papier de couleur pour l'arbre commun.

D) Comment ça va ? : Le « Comment ça va ? » a deux volets. À tour de rôle, les jeunes sont invités à mentionner comment ils vont aujourd'hui et avec quoi ils arrivent. Ensuite, les jeunes présentent l'émotion inscrite dans leur arbre des émotions et le moment où ils l'ont vécue. Lorsque tous les jeunes se sont exprimés, l'équipe d'animation demande aux jeunes de coller leur émotion sur l'arbre des émotions commun.

3. Présentation de chaque enfant

Raconte-moi ton histoire...

Objectif:

Le but de cette activité est d'avoir un portrait global de l'enfant dans différentes sphères de sa vie. C'est une activité où les jeunes peuvent se trouver des points communs qui renforceront leurs liens.

Déroulement :

L'équipe d'animation remet aux jeunes la feuille d'activité « Je me présente » (annexe 2A) et leur demande de la coller dans leur journal de bord. Dans chacune des cases, les jeunes doivent dessiner, coller, écrire selon la sphère identifiée. À l'endroit prévu à cet effet, ils collent la photo d'eux-mêmes qu'on leur avait demandé d'apporter lors de la première rencontre. L'équipe d'animation explique que le but est de raconter qui on est, de se présenter (ce qu'on aime, notre école, notre famille, etc.). Il est possible de donner le matériel nécessaire en pièces détachées que les enfants auront le loisir d'assembler et de personnaliser (bulle, personnages, formes géométriques...). Une fois la fiche terminée, les jeunes sont encouragés à la présenter brièvement au reste du groupe.

Pause 15 minutes

4. Le deuil et le processus de deuil

A) L'équipe d'animation demande aux participants s'ils savent ce qu'est un deuil et complète en expliquant que le deuil, c'est tout ce qu'une personne peut vivre après la mort d'une personne significative.

B) L'équipe d'animation aborde, à l'aide de mises en situation (annexe 2C), les facteurs pouvant influencer le deuil et certains mythes sur le deuil. En faisant répondre les enfants, il est possible d'accueillir et de proposer aux autres participants de compléter ou d'ajouter des éléments de réponses. C'est une bonne occasion de souligner que nous ne sommes pas obligés de tous être en accord et d'apporter des nuances.

5. Présentation de la personne décédée

A) L'équipe d'animation demande aux jeunes de coller la fiche « La personne dont je suis en deuil » (annexe 2B) sur la page suivante de leur journal de bord et de coller la photo de la personne décédée qu'on leur avait demandé d'apporter lors de la première rencontre. Les jeunes qui n'ont pas envie de dessiner peuvent faire un arbre généalogique. Autour de la photo, les jeunes ajoutent de façon spontanée des anecdotes à son sujet, p. ex. il mangeait de la pizza, elle avait une bonne mémoire, elle gagnait toujours à Mario kart, il aurait voulu être père à la maison...

B) Ensuite, à tour de rôle, les jeunes sont encouragés à présenter de qui ils sont en deuil et qui était cette personne pour eux. Note : ici, on présente la personne sans aborder l'histoire du décès.

6. Conclusion

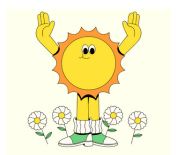
Résumé de la rencontre

Amener le thème de la prochaine rencontre

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire:

- Journal de deuil (1 journal par participant au groupe)
- Colle en bâton et crayons de couleur
- Papiers de couleur
- Annexes 2 imprimées
- Mises en situation pour l'équipe d'animation (annexe 2 C)





RENCONTRE 3 : LA VIE ET LA MORT - LES CROYANCES ET LES FAITS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Distinguer le concept de la mort du concept de la vie
- Vérifier la compréhension que les enfants ont de la mort
- Aider les jeunes à distinguer ce qui relève de la science de ce qui relève des croyances
- Amener les jeunes à prendre conscience de l'unicité de leur deuil
- Permettre aux jeunes de raconter l'histoire du décès
- Permettre aux jeunes de prendre conscience du chemin parcouru depuis le décès
- Aider les jeunes à mieux comprendre les différentes émotions qui les habitent face au décès

Durée: 2 heures 30 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Activité « Pour moi, la mort c'est... »

A) L'équipe d'animation explique aux participants qu'ils devront compléter la phrase suivante dans leur journal de bord par des mots, des dessins, des collages : « Pour moi, la mort c'est... »

B) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leurs réflexions et leur conception de la mort.

3. Faits scientifiques et croyances

A) L'équipe d'animation distribue aux jeunes la fiche « Deuil et croyances » (annexe 3A). L'équipe d'animation peut imprimer des images abstraites représentant différentes croyances et laisser les enfants en choisir une ou plusieurs à coller dans la section « Ce que j'aime croire à propos de la mort » (annexe 3B).

B) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leurs idées.

C) L'équipe d'animation utilise la métaphore de la feuille pour illustrer le cycle de la vie (annexe 3C). Il est possible d'animer de manière plus théâtrale, avec des mimes ou des accessoires. Par la suite, une discussion est proposée afin d'amener les enfants à se prononcer à propos de la métaphore. L'équipe d'animation accueille les réponses des jeunes, reformulant celles-ci et complète au besoin.

D) Ensuite, les jeunes déterminent ensemble, accompagnés de l'équipe d'animation, les 5 faits scientifiques concernant la mort (annexe 3D). Au fur et à mesure, ils peuvent ainsi remplir la section « Ce que dit la science sur la mort ».

4. Activité « Pour moi, la vie c'est ... »

A) L'équipe d'animation explique aux jeunes qu'ils devront compléter la phrase suivante dans leur journal de bord par des mots, des dessins : « Pour moi, la vie c'est... »

B) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leurs réflexions et leur conception de la vie.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

5. L'unicité du deuil

A) L'ADN et l'empreinte digitale: L'équipe d'animation mentionne aux jeunes que chaque personne est unique et interroge les enfants sur leur compréhension de la signification de l'unicité. L'équipe d'animation peut souligner l'identité, l'apparence physique, les habiletés, les intérêts, les croyances, la culture, la manière de réfléchir, les émotions, l'histoire de vie, les épreuves et leur capacité à y faire face.

L'équipe d'animation aborde le parallèle entre l'ADN et les empreintes digitales. Par la suite, les jeunes reçoivent l'image de cœur d'ADN présentée en annexe 3E et apposent leur empreinte digitale d'un doigt dans leur journal de bord en trempant leur pouce dans de l'encre. Ils prennent ensuite un moment pour inscrire autour, par des mots ou des dessins, des choses qu'ils perçoivent à propos d'eux-mêmes. Les jeunes sont ensuite invités à partager leur expérience.

6. L'histoire du décès (de mon point de vue)

A) Raconter l'histoire du décès: L'équipe d'animation revient sur l'unicité en expliquant que puisqu'ici chaque personne est unique et que la personne décédée était aussi unique, une relation unique s'est construite.

B) Les jeunes commencent par prendre un moment pour consulter la page « La personne dont je suis en deuil » qu'ils ont remplie lors de la rencontre 2. Ils sont ensuite encouragés à dire comment la personne est morte, comment ils l'ont appris, ce qu'on leur a dit, ce qu'ils en ont compris et comment les heures et les jours qui ont suivi se sont passés pour eux. L'équipe d'animation les encourage à raconter leur version de l'histoire sans barrières, de la manière dont EUX l'ont vécu.

C) Où j'en suis aujourd'hui: Dans leur journal de bord, les jeunes inscrivent la date d'aujourd'hui en haut d'une nouvelle page. L'équipe d'animation leur demande de représenter sur cette page comment ils se sentent maintenant, X ans/mois après la mort de leur être cher. Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience. Durant le partage, l'équipe d'animation demande aux jeunes ce que leur fait vivre cette activité.

7. Mon deuil et le deuil de mon parent: L'équipe d'animation demande aux jeunes de tracer 2 ou 3 bulles dans leur journal de bord: l'une représente leur deuil et l'autre, le deuil de leur(s) parent(s). L'équipe d'animation spécifie que ces bulles peuvent être complètement séparées autant que s'entrechoquer comme dans un diagramme de Venn. L'équipe donne un moment pour remplir les bulles de mots ou de dessins. Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

8. Conclusion

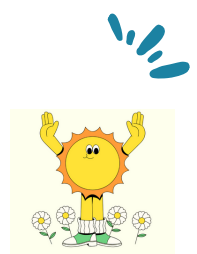
Résumé de la rencontre

Amener le thème de la prochaine rencontre

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre du groupe.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Matériel pour le jeu ludique sur la mort (planche de jeu, dé, questions)
- Crayons feutres et crayons de bois pour les dessins
- Colle en bâton et ciseaux
- Impression des annexes





RENCONTRE 4: INTRODUCTION AUX ÉMOTIONS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider les jeunes à mieux comprendre les différentes émotions, leurs rôles et de leurs manifestations
- Aider les jeunes à aborder les émotions ressenties et y mettre des mots
- Aborder la façon dont les émotions s'invitent à travers le deuil

Durée: 2 heures 30 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Prendre conscience des émotions liées à mon deuil

A) La tête (ou le corps) des émotions: L'équipe d'animation remet aux jeunes une feuille à coller dans leur journal de bord représentant une tête vide (annexe 4A). Les enfants reçoivent une feuille contenant des émoticônes de tailles différentes. Ils découpent les bonhommes de leur choix et les collent dans la tête pour représenter la façon dont ils se sentent face à la mort de leur être cher. Les jeunes sont ensuite invités à ajouter ces émotions à leur arbre personnel des émotions, puis à inscrire celles qu'ils souhaitent à l'arbre des émotions commun. Les enfants peuvent aussi dessiner leurs propres émoticônes en utilisant les échelles de grandeur selon l'intensité de l'émotion.

L'équipe d'animation explique les étapes : ressentir, identifier ou nommer, accepter, exprimer et remet l'annexe 4B.

B) La silhouette des émotions:

Objectif : Inviter les jeunes à identifier l'endroit de leur corps où ils ressentent les émotions. Quelles sensations leur permettent d'identifier une émotion ?

Déroulement : À l'extérieur (si la température le permet), on explique le déroulement de l'activité au groupe. Les jeunes devront d'abord dessiner leur silhouette sur le sol à l'aide de craies. Ensuite, ils devront choisir une couleur différente pour chacune des émotions. Pour chaque émotion, ils devront penser à une situation où ils l'ont déjà vécue, puis ils devront indiquer sur leur silhouette l'endroit où ils ressentent l'émotion. Un bref partage sera fait ensuite.

L'équipe d'animation accorde quelques minutes aux participants pour tracer leur silhouette sur le sol. Ensuite, devant leur silhouette personnelle, les participants sont invités à fermer les yeux et à penser à une situation où ils éprouvent de la tristesse pendant 10-15 secondes, en silence. Lorsque les enfants ouvrent leurs yeux, ils sont encouragés à se diriger vers leur silhouette pour indiquer où s'est ressentie l'émotion de la tristesse. Même déroulement pour la colère, le dégoût, la peur, la honte et la joie.

Lorsque l'activité est terminée avec chacune des émotions, l'équipe d'animation observe chacune des silhouettes et demande à chaque enfant de parler de 2 émotions qui sont présentes sur sa silhouette (ou cibler ce qui peut sembler problématique chez lui). À partir des annexes 4C et 4D, l'équipe explique les émotions et la température corporelle pour normaliser le ressenti des jeunes. Des photos des silhouettes des jeunes sont prises pour pouvoir les imprimer et les remettre aux jeunes lors de la rencontre suivante.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

3. Pourquoi des émotions?

A) Le facteur des émotions:

Objectif: Voir avec les jeunes le rôle des émotions et les messages derrière celles-ci.

Déroulement: L'équipe d'animation anime une mise en situation dynamique pour illustrer le fait que les émotions sont porteuses de messages (annexe 4E).

Optionnel : Il est possible d'expliquer aux jeunes que plusieurs émotions peuvent venir cogner à leur porte en même temps. L'équipe d'animation distribue à chaque jeune une carte de rôle contenant une émotion et des messages et demande aux jeunes de sortir du local avec leurs messages, de tous cogner à la porte en même temps et de crier leur message à la personne animant l'activité le plus vite possible quand la porte s'ouvre.

Après quoi, les participants reviennent s'asseoir en cercle. L'équipe d'animation demande aux jeunes s'ils ont compris les messages de toutes les émotions et font ressortir le fait qu'il est difficile de capter ces messages importants quand ils entrent tous en même temps. L'occasion sera aussi propice pour demander aux jeunes s'ils ont déjà vécu un moment où ils ne parvenaient plus à distinguer toutes les émotions qu'ils avaient en eux ; qu'ont-ils alors fait?

L'équipe d'animation distribue ensuite aux jeunes une illustration contenant les messages de toutes les émotions qu'ils collent dans leur journal de bord (annexe 4F). L'équipe laisse aux jeunes le temps de les lire, puis d'en discuter ensemble. Certains messages résonnent-ils en eux? Se sont-ils déjà sentis comme ça? Comment ont-ils réagi en recevant ces messages? À l'aide de l'annexe 4G, l'équipe donne des exemples de besoins liés à des émotions.

B) La roue des émotions:

Objectif : Permettre aux jeunes de prendre conscience de la fonction de chacune des émotions, des manifestations physiques qui sont différentes d'une émotion à l'autre, des besoins cachés derrière une émotion et des moyens pour calmer et vivre chacune de ces émotions.

Déroulement : L'équipe d'animation distribue aux jeunes la roue des émotions (annexe 4H). L'équipe présente la roue une pointe à la fois en partant du milieu et demande aux enfants pourquoi, selon eux, on vit cette émotion, qu'est-ce qui se cache derrière, comment on la reconnaît et quelles en sont les différentes manifestations physiques (en faisant des liens avec l'activité de la silhouette). Par la suite, les jeunes explorent les différents besoins qu'ils ressentent lorsqu'ils vivent cette émotion et ce qu'ils peuvent faire pour satisfaire ces besoins.

Remise de l'annexe 4 I.

4. Conclusion

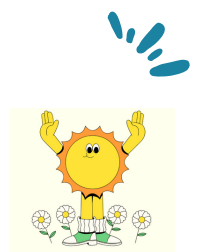
Résumé de la rencontre

Amener le thème de la prochaine rencontre

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Gros rouleau de papier pour activité des silhouettes (corps des émotions)
- Crayons feutre (au moins 1 crayon par enfant dans les couleurs : bleu, jaune, rouge, vert)
- Bâtons de colle et ciseaux
- Annexes 5.b à d pour les explications sur les émotions
- Roue des émotions imprimée (1 copie par participant)





RENCONTRE 5: APPROFONDIR UNE ÉMOTION: LA COLÈRE - LES ÉMOTIONS DÉGUISÉES

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Permettre aux jeunes d'exprimer leur colère et de comprendre son rôle
- Aider les jeunes à trouver des moyens pour accueillir et gérer leur colère
- Aider les jeunes à prendre conscience des émotions qui peuvent se cacher derrière d'autres émotions
- Distinguer la peur de l'anxiété
- Apprendre aux jeunes à reconnaître les manifestations de l'anxiété
- Accompagner les jeunes à prendre connaissance de leurs craintes/pensées anxiogènes par rapport à leur cheminement de deuil
- Aider les jeunes à trouver des outils pour apaiser ces craintes en dehors du groupe

Durée: 2 heures 30 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Les émotions déguisées

A) L'histoire de Rose: L'équipe d'animation raconte l'histoire de Rose, un personnage qui vit plusieurs émotions qui en cachent d'autres et qui le découvre en se posant des questions (annexe 5A). L'histoire peut être animée à l'aide de marionnettes ou de mimes. Au fur et à mesure que les émotions sont nommées, elles sont inscrites au tableau dans des cercles concentriques.

B) L'équipe d'animation explique la métaphore de la poupée russe: parfois, les émotions en cachent d'autres, qui peuvent s'emboîter comme des poupées russes, ce qui peut évidemment être le cas pour les émotions ressenties pendant le deuil. Si possible, l'équipe d'animation se sert de vraies poupées russes pour illustrer son propos.

C) Activité de la poupée russe: L'équipe d'animation remet la fiche d'activité « Les poupées russes » aux jeunes pour qu'ils la collent dans leur journal de bord (annexe 5B). Les jeunes identifient une situation survenue depuis le décès où ils ont ressenti une certaine émotion, mais qui, en réalité n'était pas ce qu'ils vivaient réellement. Ils inscrivent cette émotion sur la fiche et sont ensuite encouragés à partager leur fiche.

3. La colère

- A) L'équipe d'animation explique aux jeunes sous forme de questions-réponses ce qu'est la colère, quelle est sa fonction et quelles peuvent être ses manifestations.
- B) L'équipe d'animation demande ensuite aux jeunes de noter dans leur journal de bord des choses qui les mettent en colère en lien avec la mort de la personne ou avec leur vie depuis la mort. Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience.
- C) L'équipe d'animation demande aux jeunes d'indiquer dans leur journal de bord, par des mots ou des dessins, des moyens qu'ils utilisent pour les apaiser lorsqu'ils éprouvent de la colère. Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience et à ajouter certains trucs qui leur parlent et qui ont été mentionnés par d'autres jeunes.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

4. La peur, l'anxiété et le deuil

A) Pour l'activité, l'équipe d'animation peut utiliser une application de nuage de mots collaboratif comme Beekast:

<https://www.beekast.com/fr/fonctionnalites/creez/nuage-de-mots/>

Amorcer un partage autour de l'expression « le ciel se couvre ». Que peut vouloir dire cette expression? Demander aux jeunes de s'exprimer. L'équipe d'animation complète au besoin en soulignant la crainte que peut générer une telle expression.

L'équipe aborde ensuite le sujet de la mort de la personne significative et le deuil qui a suivi. Y a-t-il eu des moments où les enfants ont ressenti de la peur? Leur demander de nommer des choses dont on peut avoir peur après la mort d'un être cher. Tout au long de l'échange, une personne de l'équipe d'animation peut ajouter les mots et expressions cités par le groupe et construire un nuage de mots reliés à la peur sur l'application.

Au lieu d'utiliser une application, il est possible de demander aux jeunes d'inscrire anonymement leurs réponses sur des bouts de papier qui seront mis en commun.

B) L'équipe d'animation révèle ensuite aux jeunes le nuage de mots créé avec leurs réponses. Chaque enfant reçoit une copie à coller dans son journal.

C) Discussion (avec gestes) au sujet des réactions face à des choses qui font peur. 4F= Foncer; Fuir; Figé et se Fondre ou Feindre.

Exemples:

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 à chaque fois qu'il voit des gens tousser, depuis la pandémie, il croit que lui aussi pourrait être malade.

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

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.

D) L'équipe d'animation demande aux jeunes s'ils connaissent la différence entre l'anxiété et la peur, puis expliquent ce qui distingue ces concepts à l'aide de l'annexe 5C.

E) Optionnel : L'équipe d'animation lit OU joue à l'aide de mots et de gestes théâtraux le conte *La luciole de la forêt aux mille champignons* (Aider l'enfant anxieux, Sophie Leroux, p.22)

F) L'équipe d'animation crée ensuite avec les jeunes une liste de (1) manifestations physiques, (2) pensées, (3) sentiments et (4) comportements reliés à l'anxiété de la luciole dans l'histoire. Il est possible d'ajouter à cette liste d'autres exemples imaginés ou des exemples de la vie personnelle des jeunes. Ces derniers recopient ces listes dans leur journal de bord OU l'équipe d'animation prend une photo du tableau qui sera imprimée et que les jeunes pourront coller dans leur journal à la prochaine rencontre.

5. Outils pour faire face à l'anxiété

A) L'équipe d'animation explique aux participants qu'ils devront indiquer dans leur journal de bord, par des mots ou des dessins, ce qui peut les aider quand ils ont peur ou se sentent anxieux (activités, objets, pensées aidantes, etc.).

B) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience et à ajouter des outils à leur liste si certains éléments cités par d'autres résonnent en eux.

C) Exercice de relaxation:

Objectif : Cet exercice a pour but de présenter aux jeunes un outil qui pourrait les aider lorsqu'ils éprouvent de l'anxiété dans leur vie quotidienne. Il a aussi pour but d'aider les jeunes à se calmer avant le retour à la maison.

Déroulement : L'équipe d'animation demande aux jeunes de s'allonger confortablement au sol sur des matelas ou avec un coussin sous la tête pour être à l'aise, réduit si possible l'intensité de la lumière dans la pièce et lit le texte de l'exercice choisi:

Exercice de respiration — Et quand les vagues sont des vagues (annexe 5D)

OU

Contracter et détendre — Exercice de relaxation musculaire (annexe 5E)

Par la suite, l'équipe d'animation demande aux jeunes comment ils se sont sentis durant l'exercice et leur explique qu'ils peuvent utiliser cette technique lorsqu'ils se sentent anxieux ou tendus.

4. Conclusion

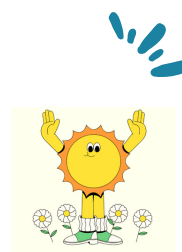
Résumé de la rencontre

Annoncer le thème de la prochaine rencontre

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Le conte *La luciole de la forêt aux mille champignons* (Aider l'enfant anxieux, Sophie Leroux, p.22)
- Se familiariser avec le fonctionnement d'un site qui génère des nuages de mots (nuagesdemots.com)
- Tapis de sol (tapis de yoga) pour les exercices de relaxation ou visualisation
- Annexes 5





RENCONTRE 6: LES SOUVENIRS - PREMIÈRES FOIS SANS LA PERSONNE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Amener les jeunes à prendre conscience de leurs similitudes et de leurs différences avec la personne défunte
- Permettre aux jeunes d'explorer leurs souvenirs selon les 5 sens et les saisons
- Voir comment les fêtes importantes ont changé depuis le décès
- Permettre aux jeunes de s'interroger sur la manière dont ils voudraient passer ces fêtes dans le futur

Durée: 2 heures

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Ma relation avec le défunt

A) Mains dans la peinture: Les participants trempent leurs mains dans de la peinture et font une empreinte de leurs deux mains dans leur journal de bord. Ensuite, ils inscrivent sur chacun des doigts d'une main leurs qualités, croyances, passions... puis, ils font la même chose sur l'autre main, mais cette fois à propos de la personne décédée.

B) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience et l'équipe d'animation leur demande de faire ressortir les similitudes et les différences entre eux et la personne décédée. Les jeunes peuvent également prendre le temps d'identifier des caractéristiques de la personne décédée qu'ils veulent intégrer ou développer (p. ex. je veux devenir drôle et généreux comme papa l'était).

3. Je me souviens

A) Activité des 5 sens: L'équipe d'animation distribue aux jeunes la fiche « Mes souvenirs selon mes 5 sens » (annexe 6A). Les jeunes inscrivent des souvenirs qu'ils ont en lien avec la personne décédée selon les 5 sens. Ils sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

ET

B) Activité des 4 saisons: L'équipe d'animation distribue aux jeunes la fiche « Mes souvenirs selon les 4 saisons » (annexe 6B). Les jeunes inscrivent des souvenirs qu'ils ont en lien avec la personne décédée pour les 4 saisons. Ils sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

C) L'équipe d'animation a ensuite une discussion avec les jeunes sur le thème des souvenirs: quand ils peuvent aller chercher leurs souvenirs, comment les autres peuvent les aider à les conserver et comment ils peuvent les aider à se remémorer une personne décédée.

4. Les événements importants et les anniversaires

A) L'équipe d'animation remet à chaque jeune un calendrier de l'année (annexe 6C) à coller dans leur journal de bord et leur demande de mettre un X dans leur calendrier sur les journées/fêtes qui sont importantes pour eux. Par la suite, les jeunes sont encouragés à nommer ces fêtes, à raconter comment se sont passés ces fêtes la première année après la mort de la personne, comment elles se passaient avant, ce qui s'est transformé depuis et ce qu'ils voudraient que ces fêtes deviennent dans le futur. L'équipe d'animation souligne que ce n'est pas nécessairement la première année qui est la plus difficile.

OU

B) Différents objets représentant des fêtes différentes (chapeau de Noël, masque d'Halloween, ballons d'anniversaire, etc.) ont été cachés au préalable dans la pièce. L'équipe d'animation demande aux jeunes de se lever pour aller trouver ces objets et de les déposer au centre du groupe. Après quoi, les jeunes s'assoient et l'équipe leur demande de saisir tour à tour un ou plusieurs objets représentant une fête dont ils voudraient parler et leur posent les mêmes questions qu'au point A ci-dessus.

5. Conclusion

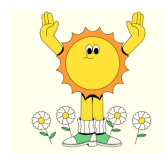
Résumé de la rencontre

Amener le thème de la prochaine rencontre

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Annexes à imprimer
- Bâtons de colle et ciseaux
- Crayons feutre et crayons de bois
- Assiettes de carton et gouache (traces de mains) OU crayons feutres (contour des mains)





RENCONTRE 7: LES MÉCANISMES DE PROTECTION

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Expliquer aux jeunes ce que sont les mécanismes de protection et leur rôle
- Permettre aux jeunes d'aborder des souvenirs douloureux
- Reprendre du pouvoir

Durée: 2 heures 30 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Les mécanismes de protection

A) L'équipe d'animation illustre les différences entre le processus de deuil chez les adultes et chez les enfants à l'aide de la métaphore de la mangeoire (annexe 7A).

B) Activité d'introduction aux mécanismes de protection: L'équipe d'animation demande aux jeunes de choisir ensemble une chanson qui est très irritante à écouter (par exemple, un refrain publicitaire ver d'oreille ou une chanson populaire qui passe trop souvent à la radio), la fait ensuite jouer sur un haut-parleur et demande aux jeunes de trouver ensemble 3 façons différentes de ne plus entendre cette chanson irritante en utilisant ce qui est à leur disposition dans le local. Les enfants peuvent par exemple éteindre le haut-parleur, crier plus fort que la chanson ou essayer d'étouffer le son avec un coussin. L'équipe d'animation enchaîne avec l'explication des mécanismes de protection.

C) L'équipe d'animation explore avec les jeunes ce que sont les mécanismes de protection, en cite quelques-uns et explique qu'ils peuvent parfois être sains, mais parfois ne pas être aidants (p. ex. avoir besoin de solitude peut nous faire du bien, mais l'isolement total aura d'autres conséquences) (annexe 7B).

D) L'équipe d'animation lit le livre *Le Vide* de Anna Llenas OU en fait une présentation PowerPoint et demande ensuite aux jeunes de nommer certains mécanismes de protection de Julia dans l'histoire. Pour faire bouger un peu les jeunes, on peut également leur demander de venir dessiner leurs réponses au tableau à tour de rôle. L'équipe d'animation fait des liens entre cette histoire et le deuil (cela peut être fait en l'expliquant directement ou en amenant les jeunes à faire ces liens par eux-mêmes, par exemple en leur demandant pourquoi ils pensent qu'on a choisi de leur présenter cette histoire). L'équipe remet l'annexe 7C.

E) L'équipe d'animation demande aux jeunes de répondre aux questions suivantes dans leur journal de bord: 1- Puisqu'il est courant de vouloir éviter la souffrance, que faites-vous quand vous sentez que cette sensation pourrait arriver? 2- Quels moyens avez-vous découverts pour aborder cette sensation de façon acceptable pour vous? 3- Comme dans l'histoire *Le Vide*, avez-vous l'impression de tenter de remplir le Vide? Avez-vous des craintes face à cette possible tentation? OU L'équipe d'animation demande aux participants de tracer un grand cercle dans leur cahier qui représente leur Vide. Les jeunes dessinent à l'intérieur ce à quoi ressemble leur Vide en dessous d'un rabat en papier sur lequel ils dessinent leurs mécanismes/choses qui remplissent le vide.

F) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

3. Les souvenirs douloureux

A) L'équipe d'animation explique aux enfants que cette activité sera une occasion de prendre conscience de leurs mécanismes de protection, et rappelle qu'il est tout à fait acceptable de progresser à son propre rythme.

B) L'équipe d'animation précise qu'il est possible qu'il y ait des souvenirs plus douloureux qui peuvent toucher à la maladie, au moment du décès, à la vie avant ou après, mais aussi des bons souvenirs qui peuvent parfois nous causer de la douleur. L'équipe fait un lien avec les symptômes de stress post-traumatique (annexe 7D).

C) Mes souvenirs douloureux: l'équipe d'animation demande aux jeunes de dresser une liste de leurs souvenirs les plus douloureux par rapport à leur deuil dans leur journal de bord (les souvenirs peuvent être écrits ou dessinés), puis d'écrire comment ils y ont réagi. Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

D) Collage recyclé: L'équipe d'animation distribue aux jeunes des papiers de différentes couleurs et leur demande d'inscrire sur chaque papier un mot qui illustre chaque souvenir douloureux inscrit sur leur liste. Les jeunes déchirent ensuite ces papiers en petits morceaux et créent sur une nouvelle page de leur journal de bord un collage représentant autre chose avec ces morceaux. Ils sont ensuite encouragés à partager leur collage et à s'exprimer sur le sens de cette activité selon eux.

L'équipe d'animation vérifie auprès des jeunes comment ils se sentent après cette activité.

4. Les phrases entendues

A) L'équipe d'animation aborde avec les jeunes les types de soutien plus ou moins aidants pour eux, au-delà des bonnes intentions de l'entourage.

B) L'équipe d'animation demande aux jeunes de faire dans leur journal de bord 3 listes de phrases qu'ils ont entendues par rapport au deuil: « Phrases aidantes », « Phrases qui ne font pas du bien » et « Phrases pu capable d'entendre ».

C) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leurs phrases; leurs pensées sont mises en commun sur le grand tableau blanc.

D) Jeu de mime: Les jeunes choisissent une ou deux phrases auxquelles ils aimeraient avoir la possibilité de répondre. Ils demandent à un autre jeune de jouer le rôle de l'interlocuteur et de leur dire cette phrase en adoptant le langage corporel et les gestes qu'ils leur indiquent. Les jeunes répondent alors ce qu'ils veulent.

5. Conclusion

Résumé de la rencontre

Amener le thème de la prochaine rencontre: réseau de soutien

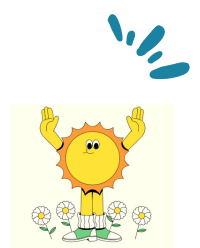
Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

Devoir:

Expliquer aux jeunes que pour la prochaine rencontre, ils doivent écrire ce qu'ils aimeraient dire à la personne décédée, soit sous forme de lettre, soit sous forme de textos moins formels (voir annexe 7E). Ils pourront aussi inscrire ce que la personne leur répondrait, ou ce qu'ils voudraient qu'elle leur réponde. Les préparer à cette activité en leur demandant où ils pourraient le faire, comment ils vont faire pour avoir de l'intimité, quelle ambiance ils aimeraient (musique de fond, chandelles, plein air...), etc. À la prochaine rencontre, il ne sera pas obligatoire de lire ce qu'ils auront écrit, mais il sera possible de le faire. L'équipe d'animation leur remet des beaux papiers à lettre ou une feuille représentant des canevas de textos vides.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire:

- Le livre *Le Vide* d'Anna Llenas
- Annexes 7





RENCONTRE 8: LA CULPABILITÉ ET LES REGRETS - LES VAGUES DU DEUIL

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Revenir avec les jeunes sur l'expérience de s'adresser à la personne défunte
- Aborder la culpabilité et les regrets
- Amener les jeunes à identifier les répercussions du deuil dans les différentes sphères de leur vie

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette rencontre se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. Ce que j'aurais aimé dire à la personne...

A) Avec les jeunes, l'équipe d'animation revient sur le devoir qui avait été donné: l'écriture d'une lettre ou de textos à la personne décédée. Comment s'est passée l'écriture? Comment se sont-ils sentis? Y a-t-il des parties ou des mots qui ont été plus difficiles à écrire que d'autres? Comment se sentent-ils face à l'absence de réponse?

B) L'équipe d'animation propose aux jeunes de lire leur lettre/textos ou de parler de ce qu'ils y ont abordé. Les jeunes sont ensuite encouragés à coller la lettre dans leur journal de bord.

3. La culpabilité

A) L'équipe d'animation vérifie avec les enfants s'ils savent ce qu'est la culpabilité et clarifie au besoin.

B) L'équipe d'animation demande aux jeunes de faire dans leur journal de bord une liste des regrets qu'ils ont ou des événements à propos desquels ils se sentent coupables en lien avec leur deuil, si c'est le cas. Les jeunes sont ensuite encouragés à les partager. L'équipe d'animation peut rappeler certains faits scientifiques tout en reconnaissant le ressenti de l'enfant si, par exemple, un jeune croit avoir causé la mort de son proche.

C) Sur une feuille de papier séparée, l'équipe d'animation demande aux jeunes de retranscrire les regrets/événements à propos desquels ils se sentent coupables et dont ils voudraient se débarrasser aujourd'hui, si c'est le cas.

D) Les jeunes sont ensuite encouragés à déchirer cette liste en tout petits morceaux. (Il est également possible de les passer à la déchiqueteuse, de les brûler ou de crier ces affirmations si cela peut être fait en toute sécurité).

Pause 15 minutes

Deuxième partie

4. Les impacts du deuil dans la famille

A) Activité des éclaboussures:

Objectif: Cette activité a pour but d'amener les jeunes à prendre conscience des répercussions du deuil dans leur vie.

Déroulement: L'équipe d'animation explique que la mort d'une personne peut entraîner des répercussions dans différents aspects de la vie des personnes en deuil d'un être cher. Des papiers sont distribués aux jeunes sur lesquels ils sont encouragés à inscrire des répercussions que la mort de leur être cher a eu dans leur vie, sans en faire part tout de suite. Le groupe se déplace à l'extérieur si la température le permet, en emportant ces papiers.

Tour à tour, les enfants sont encouragés à se placer devant un bac rempli d'eau. Si l'activité a lieu à l'intérieur, une toile de plastique est placée sous le bac d'eau. L'équipe d'animation donne une pomme à un jeune et explique à tous que la pomme représente le décès survenu et que les éclaboussures qu'elle fera représentent les répercussions de cet événement dans la vie du jeune. Le jeune peut alors lancer la pomme dans le bac d'eau aussi fort qu'il le veut pour représenter l'intensité des répercussions. Les autres jeunes font ensuite la même chose. Par la suite, les jeunes sont encouragés à partager certaines des répercussions qu'il avait notées auparavant.

5. Les vagues du deuil

A) Les vagues ou bulles du deuil: L'équipe d'animation explique aux jeunes ce que sont les vagues du deuil en donnant l'exemple d'une plage où un château de sable a été construit près de la mer : on peut y avoir construit des douves, des fossés, des barricades, mais il y a de fortes chances qu'une vague vienne tout de même frapper notre construction. Quand la vague va toucher notre construction, elle le fera souvent avec fracas, sans nécessairement avertir, mais aussi parfois avec plus de calme. Parfois, nous allons sentir qu'elle vient arracher des piliers du château, mais nous pouvons aussi remarquer que lorsqu'elle s'est retirée, elle a laissé de jolis coquillages, des algues, des souvenirs venant de loin et aussi qu'elle a transformé notre construction.

B) Donner l'occasion aux enfants d'illustrer ou de nommer dans leur cahier comment leur famille a été éclaboussée par la vague et de s'exprimer sur ce qui a été transformé par le deuil. Inviter les jeunes à partager.

5. Conclusion

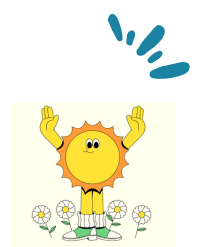
Résumé de la rencontre

L'équipe d'animation aborde avec les jeunes la nature de la rencontre 10 à venir et explique qu'ils auront à choisir un invité qui peut être une amie ou un ami proche ou toute personne de confiance. Il serait bon de commencer à y penser et de demander à la personne en question si elle est disponible pour venir le-la soutenir dans son deuil.

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire:

- Papier de bricolage
- Déchiqueteuse
- Pour activité des éclaboussures : pomme, bac d'eau
- Crayons feutres et crayons de bois
- Bâtons de colle et ciseaux





RENCONTRE 9: CHAÎNE DE SOUTIEN - RÉSILIENCE

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Prendre connaissance des ressources disponibles en soi et dans son réseau
- Prendre conscience de ses forces et de sa résilience
- Permettre aux jeunes de se souvenir de la personne défunte et de se réapproprier un rite funéraire
- Conclure l'expérience de groupe de soutien
- Préparer les jeunes à la rencontre familiale

Durée: 2 heures 15 minutes

DÉROULEMENT: Cette activité se déroule en deux parties

Première partie

1. Rituel d'arrivée

Voir rencontre 2 pour les étapes du rituel d'arrivée.

2. La résilience

A) Activité de partage sur la résilience. L'équipe d'animation ouvre le dialogue sur le thème en s'appuyant sur le document en annexe 9A.

B) Les jeunes peuvent ensuite noter ce qu'ils ont dans leur sac à dos (annexe 9B).

3. Le réseau de soutien

A) L'équipe d'animation montre aux jeunes comment découper une chaîne de bonhommes en papier ou, pour les plus jeunes, leur distribue des chaînes qui auront été découpées avant la rencontre. Les jeunes collent la chaîne dans leur journal de bord.

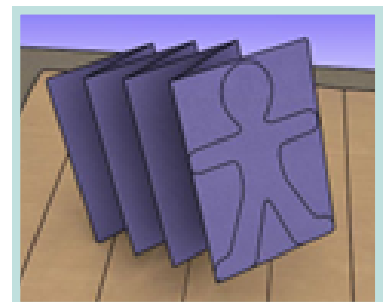
B) L'équipe d'animation explique aux jeunes qu'ils devront indiquer sur chaque bonhomme de la chaîne une personne, un groupe de personnes, un organisme, une chose, etc., qui peut les aider au cours de leur cheminement de deuil.

C) Les jeunes sont ensuite encouragés à partager leur expérience.

Pause 15 minutes

Deuxième partie

4. Se réapproprier les funérailles



A) L'équipe d'animation explique ce qu'est un rituel et quels sont ses bienfaits en se basant sur l'annexe 9C, puis discute avec les jeunes de rites funéraires en leur demandant ce que c'est, quelle forme cela peut prendre et quel peut être leur rôle dans ces rites.

B) L'équipe d'animation demande aux participants à quoi sert une pierre tombale et demande si leur être cher en a une.

C) L'équipe distribue aux jeunes des images de pierres tombales (annexe 9D) et leur explique que sur la pierre tombale, ils devront indiquer, par des mots ou des dessins, ce dont ils aimeraient que les gens se souviennent à propos de leur être cher. Les jeunes découpent les pierres tombales.

D) Les jeunes sont encouragés à présenter tour à tour leur pierre tombale.

E) L'équipe d'animation remet à tous les jeunes, à leur choix, une petite urne ou un cercueil miniature en bois et leur laisse un moment pour les décorer ou glisser des mots ou des dessins à l'intérieur. Ensuite, les jeunes peuvent aller enterrer leurs cercueils/urnes dans un bac de sable (dehors ou dans la salle intérieure), déposer leur pierre tombale à côté et prendre un moment pour faire ce dont ils ont envie (garder le silence, dire quelques mots, etc.) Par la suite, les jeunes collent leur pierre tombale dans leur journal de bord.

*NOTE: Bien encadrer cette activité pour ne pas suggérer que le deuil se termine avec cet événement.

5. Conclusion

Résumé de la rencontre. L'équipe d'animation dit quelques mots pour marquer la fin du groupe de soutien. Elle demande aux jeunes ce qu'ils ont retiré de cette expérience de groupe.

L'équipe d'animation rappelle aux jeunes la nature de la rencontre 10 et vérifie si les jeunes ont trouvé leur invité. Elle prend un moment pour répondre aux questions/appréhensions des jeunes.

Une photo de groupe est prise. Les participants laissent tous, à l'aide d'encre ou de peinture, l'empreinte de leur doigt ou de leur main sur un même papier qui sera exposé dans le local.

L'équipe d'animation présente le devoir pour la prochaine rencontre : chacun devra sélectionner une chanson qui lui fait penser à son être cher.

Chaque jeune ajoute un mot/une émotion à son arbre personnel des émotions pour représenter comment il s'est senti durant la rencontre ainsi qu'à l'arbre commun.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Chaînes de personnages découpés en carton
- Annexes 9
- Grand carton + billes, pierres et objets pour décorer les cercueils
- Bac à sable + 1 cercueil par enfant
- Papier de construction
- Crayons feutre et crayons de bois
- Bâtons de colle et ciseaux



RENCONTRE 10: FIN DU GROUPE - RENCONTRE FAMILIALE

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 de la personne défunte
- Encourager les familles à s'autoriser 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, explique 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 décédée, 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 l'écoute de 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 invite 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 (annexe 10 A).

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 est ressorti 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'il était leur 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. Se référer à l'annexe 10 B.

6. Les cadeaux souvenirs

Tout à tour, les parents offrent à leur jeune le cadeau 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.

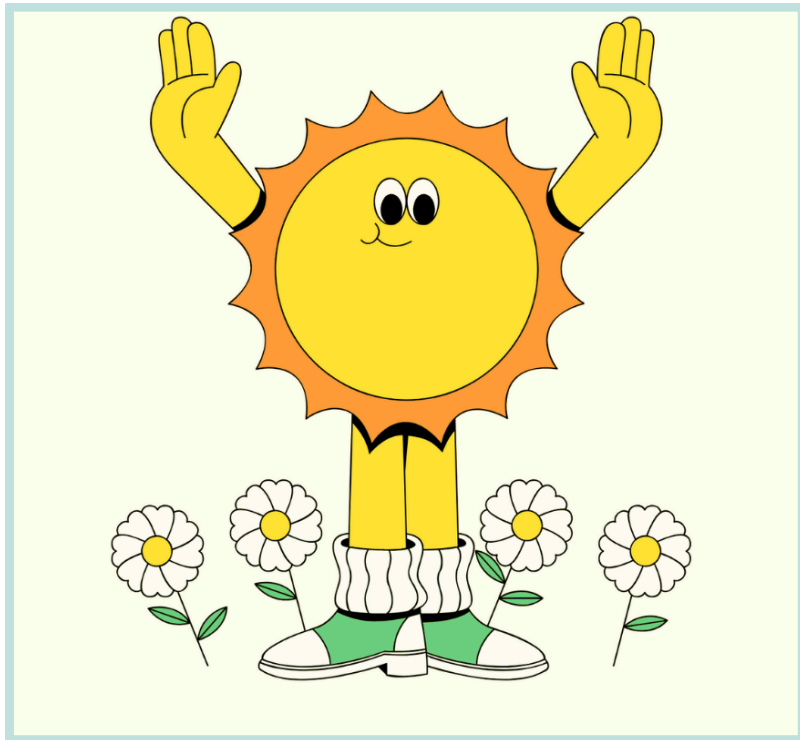
L'équipe d'animation distribue à tous les participants un verre de boisson pétillante non alcoolisée et propose aux participants de trinquer tous ensemble à ce qu'ils se souhaitent.

À préparer avant la rencontre - matériel nécessaire :

- Annexe 10 (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





APERÇU DU JOURNAL

Page	Quoi	Quand
1	Je me présente	Rencontre 2
2	La personne dont je suis en deuil	Rencontre 2
3	Deuil et croyances	Rencontre 3
4	Pour moi la vie c'est...	Rencontre 3
5	Coeur ADN	Rencontre 3
6	Ma tête en deuil	Rencontre 4
7	Le travail des émotions	Rencontre 4
8	Émotions et température corporelle	Rencontre 4
9	Messages des émotions	Rencontre 4
10	Émotions, causes et besoins	Rencontre 4
11	Roue des émotions	Rencontre 4
12	Comment je me sens aujourd'hui	Rencontre 5
13	Les émotions déguisées	Rencontre 5



JOURNAL SUITE

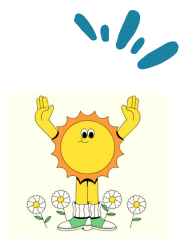
Page	Quoi	Quand
14	Peur vs anxiété	Rencontre 5
15	Souvenirs par les sens	Rencontre 6
16	Souvenirs par les saisons	Rencontre 6
17	Le vide	Rencontre 7
18	Modèle échange textos	Rencontre 7
19	Mon sac à dos	Rencontre 9
20	Pierre tombale	Rencontre 9



Annexe 1 A: APPRENDRE À SE CONNAITRE

Liste de questions pour le jeu des bâtons de popsicle:

1. Quelle activité pourrais-tu faire pendant des heures?
2. Qu'est-ce que tu ne peux pas supporter?
3. Quel est ton talent caché?
4. De quoi es-tu le ou la plus fier·e?
5. Si tu pouvais avoir un pouvoir magique, lequel choisirais-tu?
6. Quelle est ta matière préférée à l'école?
7. Quelle est la nourriture la plus dégoûtante que tu aies goûtée?
8. Si tu étais un animal, lequel serais-tu?
9. Quelle est ta plus grande peur?
10. Quelle est ta chanson ou ton artiste préféré·e?
11. Qu'aimerais-tu faire comme métier plus tard?
12. Quel·s pays aimerais-tu visiter?
13. Quelle est ta saison préférée?
14. Qu'est-ce que tu recherches dans un·e ami·e?
15. Quelle est ta journée préférée de l'année?
16. Qu'est-ce qui te remonte le moral?
17. Quelle est l'odeur que tu adores?
18. Quelle est l'activité ou la tâche que tu détestes faire?
19. Quel est ton dessert préféré?
20. Si tu pouvais vivre à une autre époque, laquelle choisirais-tu?





Annexe 1 B : QUESTIONNAIRE OBERVATION

Date: _____

Nom et âge de l'enfant: _____

Nom de l'adulte qui fait les observations:

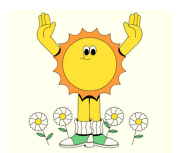
1- L'enfant parle-t-il volontiers de lui?

2- L'enfant sait-il pourquoi il est ici? Semble-t-il vouloir participer?

3- L'enfant évoque-t-il volontiers son deuil?

4- L'enfant comprend-il et participe-t-il favorablement aux consignes de groupe?

5- L'enfant se montre-t-il capable d'écouter les explications ou le récit des autres?












Annexe 2 A: JE ME PRÉSENTE



Je me présente

<p>Je m'appelle _____</p> <p>Mon surnom est _____</p> <p>Ma date de fête _____</p>	<p>Ma matière préférée à l'école</p> 
<p>Un jour, je rêve de...</p> 	<p>Mon animal préféré</p> 
<p>Mes activités préférées</p> 	<p>Mon repas préféré</p> 
<p>Quelque chose que je réussis bien </p>	 <p>Ma photo!</p>



Annexe 2 B : LA PERSONNE DONT JE SUIS EN DEUIL



La personne dont je suis en deuil

S'appelle _____ Son surnom est _____ Une date qui me fait penser à cette personne _____	Ce que je veux dire à propos de cette personne
Je me souviens que cette personne aimait...	Une activité que je faisais avec cette personne





Annexe 2 C : MISES EN SITUATION

Mises en situation

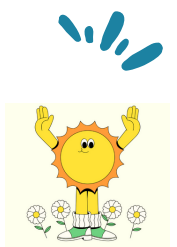
1. Le frère de Jeanne est décédé. Quand on lui en parle, elle se renferme et a l'air impassible. Son amie croit que cela veut dire qu'elle n'est pas en deuil. Qu'en penses-tu?
2. Lorsqu'elle pense à sa petite sœur qui est morte, selon elle injustement lors d'une opération chirurgicale qui aurait dû se passer sans anicroches, Jasmine ressent beaucoup de colère envers les médecins qui ont réalisé l'opération. Jasmine croit que sa colère fait partie de son vécu de deuil, puisque selon elle, être en deuil englobe d'autres émotions que la tristesse. Qu'en penses-tu?
3. Depuis la mort de son oncle, qui était comme un père pour lui, Joon-ha a de la difficulté à dormir et à se concentrer. La mère de Joon-ha lui explique que cela n'est pas anormal quand on vit un deuil. Joon-ha, qui n'avait jamais entendu cette expression, se demande si le deuil est une maladie. Qu'en penses-tu?
4. Loubna, l'amie de Karim, est en deuil de sa cousine. Ces temps-ci, elle pleure souvent et a moins envie de sortir. Karim, lui, ne connaissait pas la cousine de Loubna. Il craint que s'il traîne avec Loubna, elle lui transmettra son deuil, car il a entendu dire que c'était contagieux. Qu'en penses-tu?
5. Isaac ressent encore beaucoup de colère et de peine lorsqu'il pense à sa mère, qui est décédée du cancer il y a un an et demi. Isaac croit que ce qu'il vit est anormal puisqu'il a entendu dire que le deuil devrait être « réglé » après 1 an. Qu'en penses-tu?
6. La grand-mère de Lina est morte de complications de la COVID-19 il y a quelques années. Aujourd'hui, Lina pense encore souvent à sa grand-mère, mais elle n'a plus de peine chaque jour comme c'était le cas au début. Elle se demande alors pourquoi son père semble encore avoir beaucoup de peine et pleure souvent. Comme ils sont en deuil de la même personne, ne devraient-ils pas vivre cela de la même façon?
7. Marie-Lynn a été énormément attristée d'apprendre que sa youtubeuse préférée est morte il y a quelques jours. Elle regardait ses vlogs chaque semaine et la considérait comme un modèle inspirant. Elle considère qu'elle vit un deuil même si elles ne se connaissaient pas personnellement. Qu'en penses-tu?
8. Après la mort de son ami de longue date, les parents de Fatima lui ont dit qu'ils sont prêts à l'écouter si elle ressent le besoin de parler de sa peine. Elle ressent beaucoup de peine, mais elle est très gênée à l'idée d'en parler avec eux, alors elle leur répond toujours qu'elle va bien et qu'elle ne ressent pas de peine, même si ce n'est pas vrai. Qu'en penses-tu?

9. Gabriel est en deuil de sa sœur, qu'il aimait beaucoup. Quoiqu'il lui arrive de pleurer lorsqu'il pense aux bons moments qu'ils ont passés ensemble, il a aussi parfois envie d'aller jouer avec ses amis et de parler d'autre chose. Gabriel croit que même s'il est en deuil, il a le droit de jouer et de créer de nouveaux souvenirs heureux. Qu'en penses-tu?

10. Annie trouve difficile de parler de la mort de sa mère avec ses amis à l'école. Elle a l'impression que les gens autour d'elle n'aiment pas parler de la mort et du deuil et ont l'air mal à l'aise quand elle parle de ces choses-là. Qu'en penses-tu?

11. Simon a été bouleversé lorsqu'il a appris que son bébé frère, qui n'était pas encore né, est mort durant la grossesse dans le ventre de sa mère. Il avait tellement hâte de le rencontrer et était tellement excité à l'idée d'avoir un frère! Pourtant, l'ami de Simon lui dit qu'il est impossible d'être en deuil d'une personne que l'on n'a jamais rencontrée. Qu'en penses-tu?

12. Ryan a toujours eu une relation difficile avec son beau-père. Celui-ci était parfois violent envers sa mère, ce qu'il détestait, et traitait souvent Ryan de « bon à rien ». Quand son beau-père est mort, Ryan a ressenti un certain soulagement. Bien qu'il s'ennuie de certains bons moments passés avec lui, Ryan est content que son beau-père ne puisse plus les intimider et heureux à l'idée de passer plus de temps seul à seul avec sa mère, comme avant. Il se dit qu'il ne vit pas un deuil, car il est impossible de ressentir du soulagement envers la mort de quelqu'un dont on est en deuil. Qu'en penses-tu?





Annexe 3 A : DEUIL ET CROYANCES

DEUIL ET CROYANCES

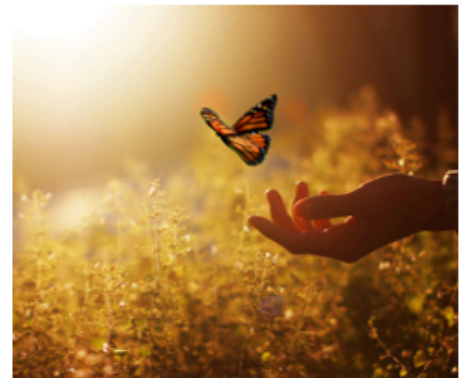
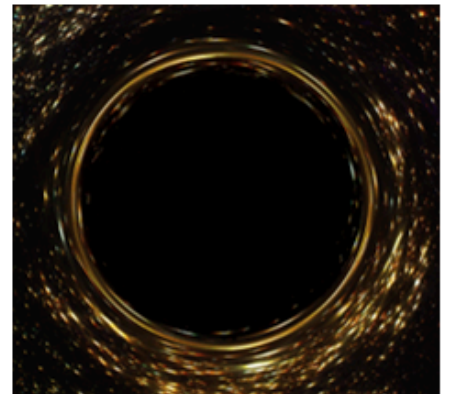
Ce que dit la science à propos
de la mort et de la vie...

Ce qu'on m'a dit à
propos de la mort...

Je ce que j'aime croire à propos de la mort...



Annexe 3 B : IMAGES MORT-VIE





Annexe 3 C : MÉTAPHORE DE LA FEUILLE

La métaphore de la feuille

Les feuilles d'arbres commencent toutes par être des bourgeons avant de devenir des feuilles. Certains bourgeons peuvent mourir à ce point, se détacher et tomber. Les autres éclosent et deviennent des feuilles vertes qui grandissent. À cette étape encore, certaines peuvent être détachées par le vent ou par des animaux, tomber au sol et mourir. Les autres continuent à grandir et commencent à prendre des couleurs jaunes, oranges et rouges à l'automne. Puis, elles deviennent brunes et commencent à tomber petit à petit. Toutes les feuilles finissent par tomber de l'arbre à l'hiver. Une fois tombées, les feuilles se dessèchent, prennent une autre couleur et une autre texture. Puis, elles se transforment lentement en poussière. Au printemps suivant, de nouveaux bourgeons surgissent au même endroit mais ils sont différents.

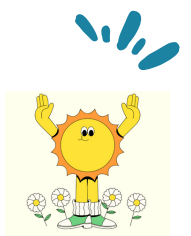
*Note: Il est possible de rendre cette activité plus dynamique en demandant aux jeunes, par exemple « Que sont les feuilles d'arbres avant de devenir des feuilles? » ou « Qu'arrive-t-il aux feuilles à l'automne? » au lieu de réciter le texte directement.



Annexe 3 D : FAITS SCIENTIFIQUES SUR LA MORT

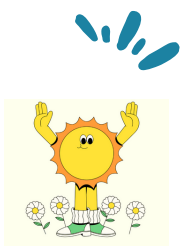
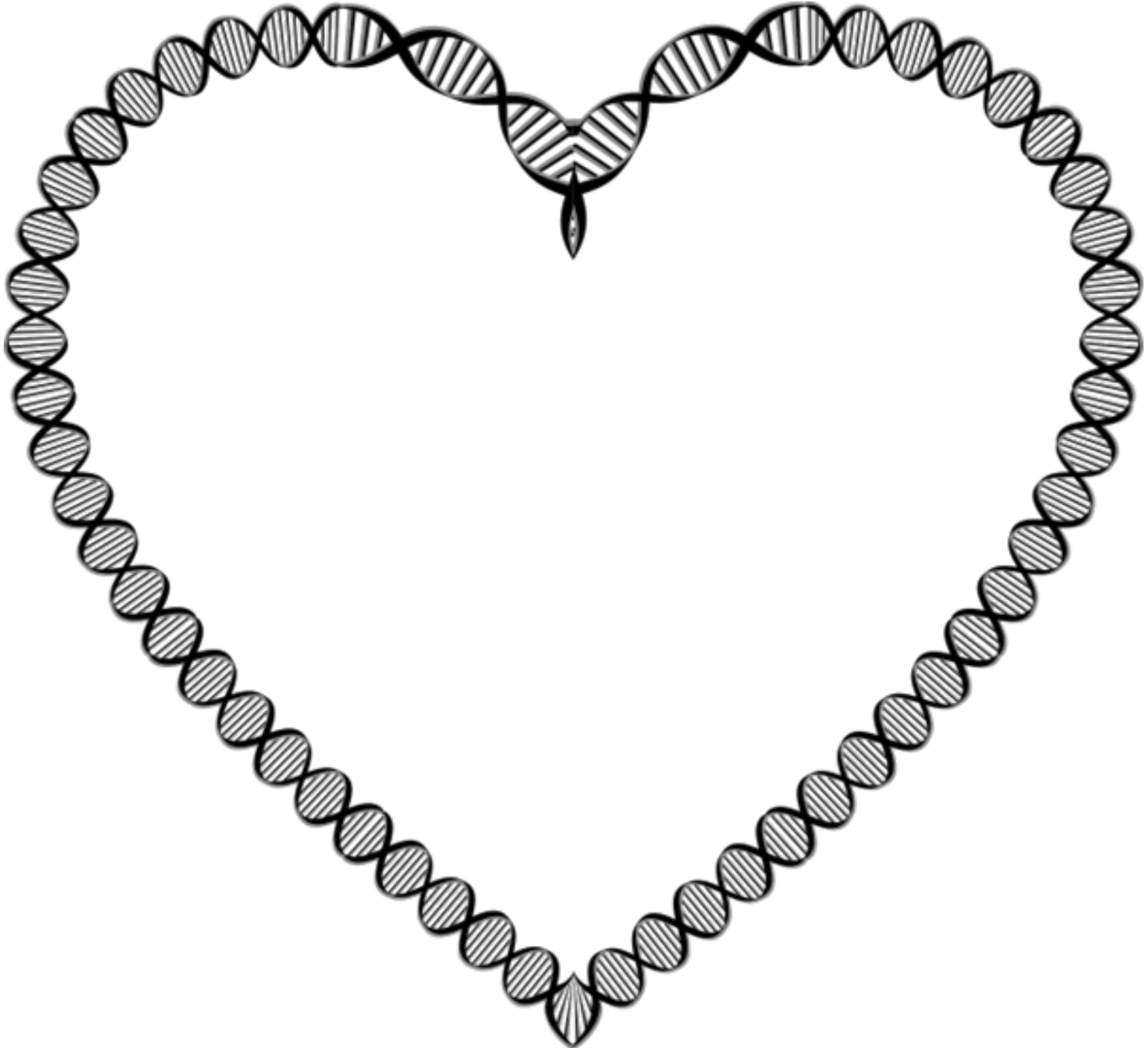
Cinq faits scientifiques sur la mort

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



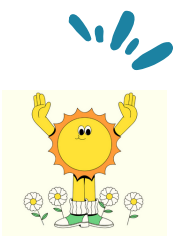
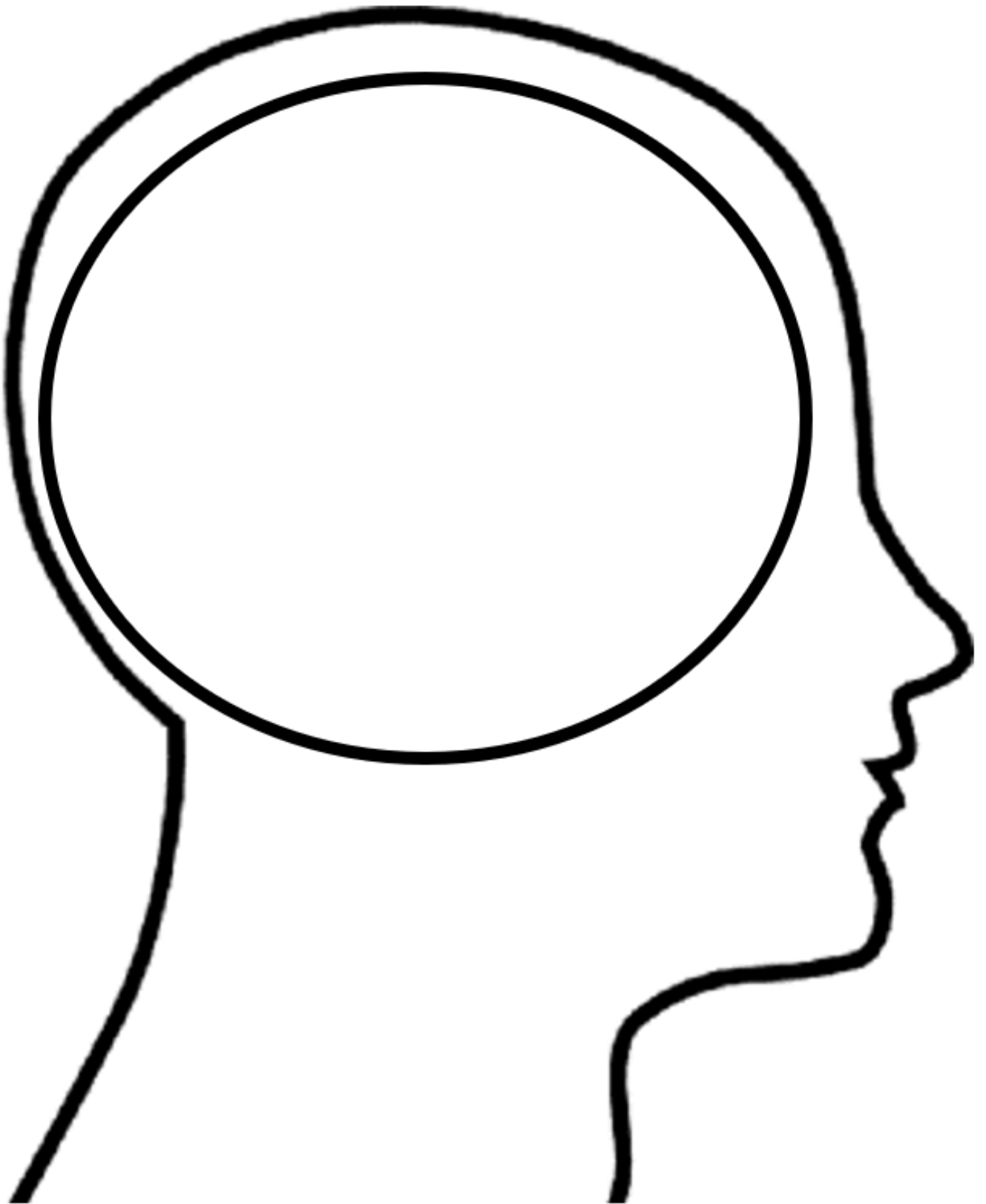


Annexe 3 E: COEUR ADN





Annexe 4 A: MA TÊTE EN DEUIL





Annexe 4 B: TRAVAIL DES ÉMOTIONS

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 4 C: ÉMOTIONS ET TEMPÉRATURE CORPORELLE

Est-ce que ces sensations sont bien réelles ? Suis-je normal ?

Une étude intéressante a été réalisée par des chercheurs de l'Université d'Aalto en Finlande. Elle suggère que les émotions fondamentales et quelques autres peuvent être associées à des changements de perceptions sensorielles réparties très largement dans l'organisme. Cette conclusion a été formulée après que 700 personnes furent testées en Finlande, en Suède et à Taiwan. Dans le but de détailler quelle partie de l'organisme est mise en relation avec une émotion particulière, les chercheurs ont demandé aux sujets de colorier une représentation du corps, avec des couleurs chaudes pour les zones considérées comme les plus impliquées, et des couleurs froides pour les autres.

Ainsi ont été établies de véritables « cartographies » du ressenti émotionnel en réponse à des stimuli basés sur des mots à forte charge émotionnelle, ou encore à des photos de visages présentant des expressions faciales de diverses émotions. De courtes histoires ou des films à charge émotionnelle étaient également présentés. L'hypothèse était que bien que les sujets fussent de cultures et de langues différentes, les expériences émotionnelles seraient néanmoins très similaires et peu influencées par les stéréotypes culturels.

La figure suivante illustre les représentations des émotions telles qu'observées dans différentes parties du corps. Les couleurs rouge et jaune attestent d'activité élevée et le bleu de réduction d'activité, alors que les zones en noir n'attestent pas d'implication particulière. Quelques traits sont communs à plusieurs types d'émotions; ainsi, l'élévation d'activité de la tête ou de la partie supérieure du corps peut être liée à une augmentation de la fréquence cardiaque et ou de la respiration. D'autres caractéristiques, cependant, sont plus univoques. L'expression de la joie, par exemple, met en jeu l'ensemble de l'organisme, alors que la tristesse se traduit par une réduction d'activité des extrémités des membres. Les cartes obtenues pour le sentiment de dégoût se traduisent par des activations localisées autour du tractus digestif et de la gorge.

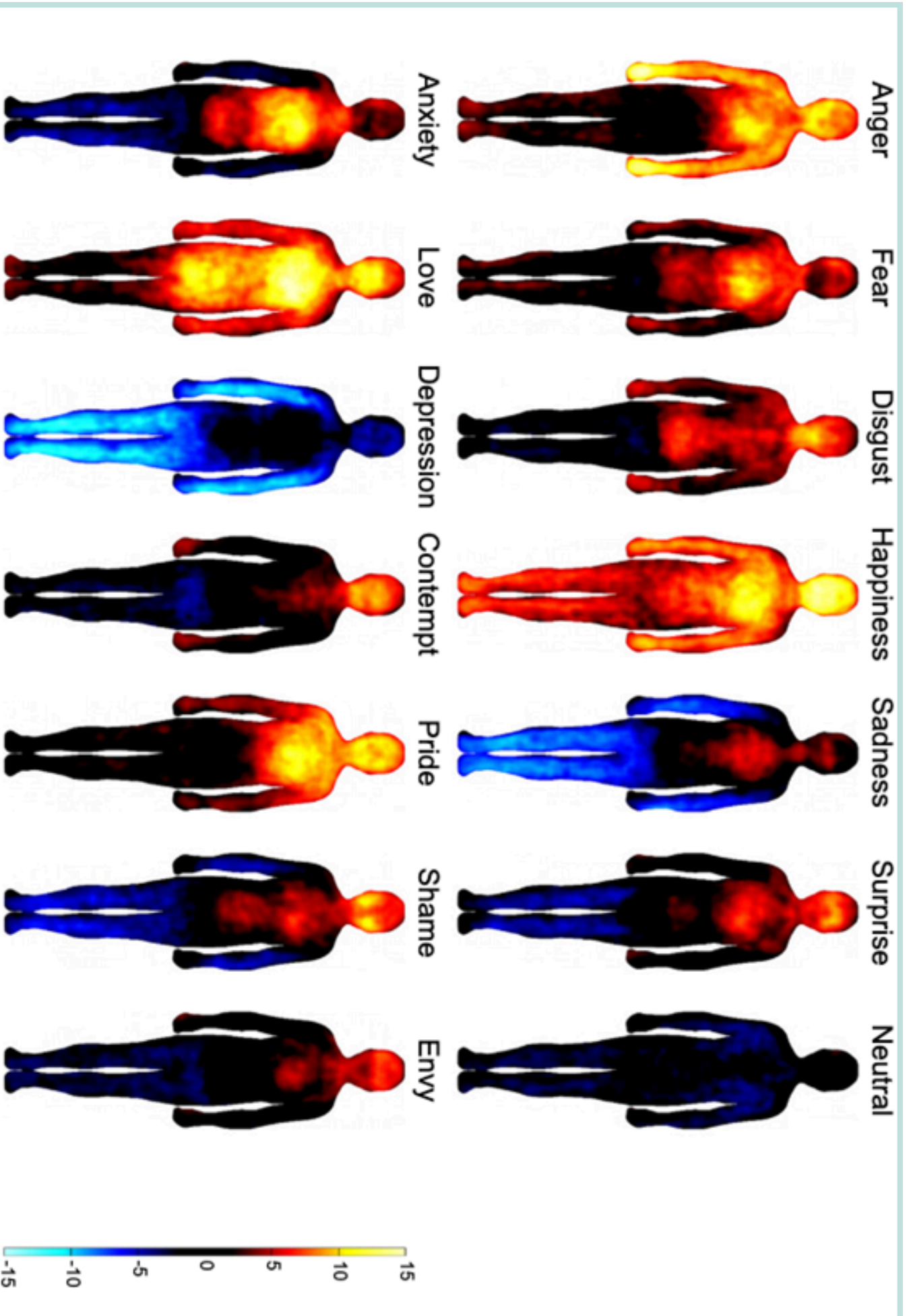
Quelle interprétation peut-on faire de ces observations? Cela reste difficile et seules quelques spéculations sont possibles sur des activations vraisemblables de l'une ou l'autre partie du système nerveux autonome. Objectivement, l'interprétation de ces données nécessite une grande prudence, mais il est intéressant de noter que les différentes émotions peuvent être distinguées les unes des autres et que cela est possible même pour les émotions dites « fondamentales ». Enfin, il est aussi intéressant de constater que quelle que soit la culture, les cartes obtenues sont très similaires ; et même s'il n'est pas possible d'avoir un instantané de la présence de papillons dans l'estomac, ces données renforcent considérablement l'idée de Darwin selon laquelle au moins certaines émotions sont communes à toutes les cultures et présentent un caractère universel.

Source:

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. et Hietanen, J. K. (2014). *Bodily maps of emotions*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111(2), 646-651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>



Annexe 4 D





Annexe 4 E: LE FACTEUR DES ÉMOTIONS

Métaphore du facteur des émotions

D'abord, l'équipe d'animation explique que les émotions sont comme des facteurs porteurs d'un message. Ce qui compte pour elles, c'est d'être sûres que leur message soit bien reçu.

La personne qui coanime, une enveloppe à la main, joue le rôle d'une émotion (dans ce cas, la tristesse) et sort de la pièce en refermant la porte. Un peu après, la personne cogne à la porte du local en disant « J'ai une information super importante! ».

La personne qui anime explique alors que quand une émotion cogne à notre porte, il est possible de l'accueillir tout de suite tout en se levant pour ouvrir la porte du local. La personne qui coanime lui remet l'enveloppe en disant « Mon ami me manque beaucoup. Voilà, c'était mon message, au revoir! »

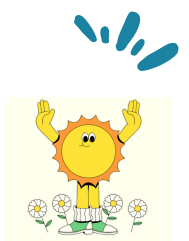
L'équipe d'animation aborde avec les enfants une question importante. Mais que se passe-t-il si on ne lui ouvre pas? Les enfants sont invités à donner des réponses à mains levées.

L'équipe aborde ce qui peut arriver quand on n'ouvre pas la porte à l'émotion : à la fois en montrant l'inconfort que crée l'insistance de l'émotion qui cogne à la porte, mais aussi l'effet épuisant qu'amènent les mécanismes de protection (se changer les idées en jouant à la console, en regardant des vidéos sur internet, en bougeant ou en mangeant).

Croyant que la joie est à la porte, la personne qui anime décide alors d'ouvrir. La porte s'ouvre et se sont alors plusieurs émotions qui entrent tout en se bousculant et en essayant de livrer leurs messages. Pour cette partie plus chaotique, il est conseillé de donner au préalable à chaque enfant une fiche avec une émotion incluant 3 phrases qu'ils doivent chacun et en même temps dire 2 fois avec une intensité différente.

L'équipe d'animation anime vérifie auprès des enfants s'ils ont compris les différents messages. Par la suite, elle explique que nous ne sommes pas toujours conscients que parfois les émotions s'accumulent et que, quand vient le moment de les accueillir, le message devienne cacophonique. Nous demeurons alors insatisfaits, car nos besoins demeurent non comblés.

Inspiré de: Art-mella. (2016). *Émotions: enquête et mode d'emploi*. Pour penser.





Annexe 4 F: LES MESSAGES DES ÉMOTIONS

La colère

Messages:

- C'est vraiment injuste!
- J'ai le goût de briser des choses!
- Pourquoi tu m'as fait ça?

La tristesse

Messages:

- J'ai le cœur brisé en mille morceaux
- Quand j'y pense j'ai envie de pleurer
- Tu me manques tellement

La joie

Messages:

- Hourra je te vois!
- J'ai vraiment hâte de jouer
- J'ai vraiment passé une belle journée

La peur

Messages:

- Je sens un vide sous mes pieds
- Depuis sa mort, je n'aime pas me savoir loin de toi
- Au moindre bruit je sursaute

La honte

Messages:

- Tout le monde me regarde si je pleure
- Quand je suis revenu à l'école tout le monde me regardait en silence
- Je n'ai pas été capable de parler aux funérailles.

La culpabilité

Messages:

- J'ai l'impression que tout est de ma faute
- Je me sens mal d'avoir dit cela
- Je n'ai pas dit des mots gentils quand je l'ai vu la dernière fois.

Le dégoût

Messages:

- Les odeurs de la maladie me restent dans le nez
- Je voudrais enlever cette image de ma tête
- Quand je vois des gens heureux ça me donne la nausée.

La surprise

Messages:

- Chaque matin je crois encore que je vais jouer avec toi!
- Tout se passe tellement vite
- Je n'ai pas eu le temps de te dire je t'aime

La déception

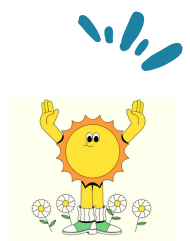
Messages:

- J'aurais voulu autre chose
- J'avais hâte de réaliser mes plans mais ils ont été chamboulés
- Je pensais qu'elle serait là pour moi.

La fierté

Messages:

- J'ai fait un excellent travail!
- C'est une victoire!
- J'ai été capable!





Annexe 4 G: ÉMOTIONS, CAUSES ET BESOINS

Quelques émotions, avec leurs causes et les besoins reliés

Pourquoi avons-nous des émotions? À quoi servent-elles?

Colère : émotion qui peut se manifester quand la personne vit une situation frustrante; quand elle vit ou perçoit de l'injustice; quand elle vit 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'obtenir une réparation face à l'offense subie.

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

- Besoins: la personne a 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. La meilleure vitamine pour la santé mentale, à consommer sans modération!

- Besoins: de continuité, de conserver et d'alimenter la joie. La personne peut avoir le besoin de partager ou de souligner ce qui lui arrive, voire de le valider.

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

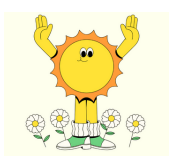
- Besoins: de sécurité, de protection. Les réactions foncer-fuir-figer-fondre (se soumettre) se mettent en place.

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.

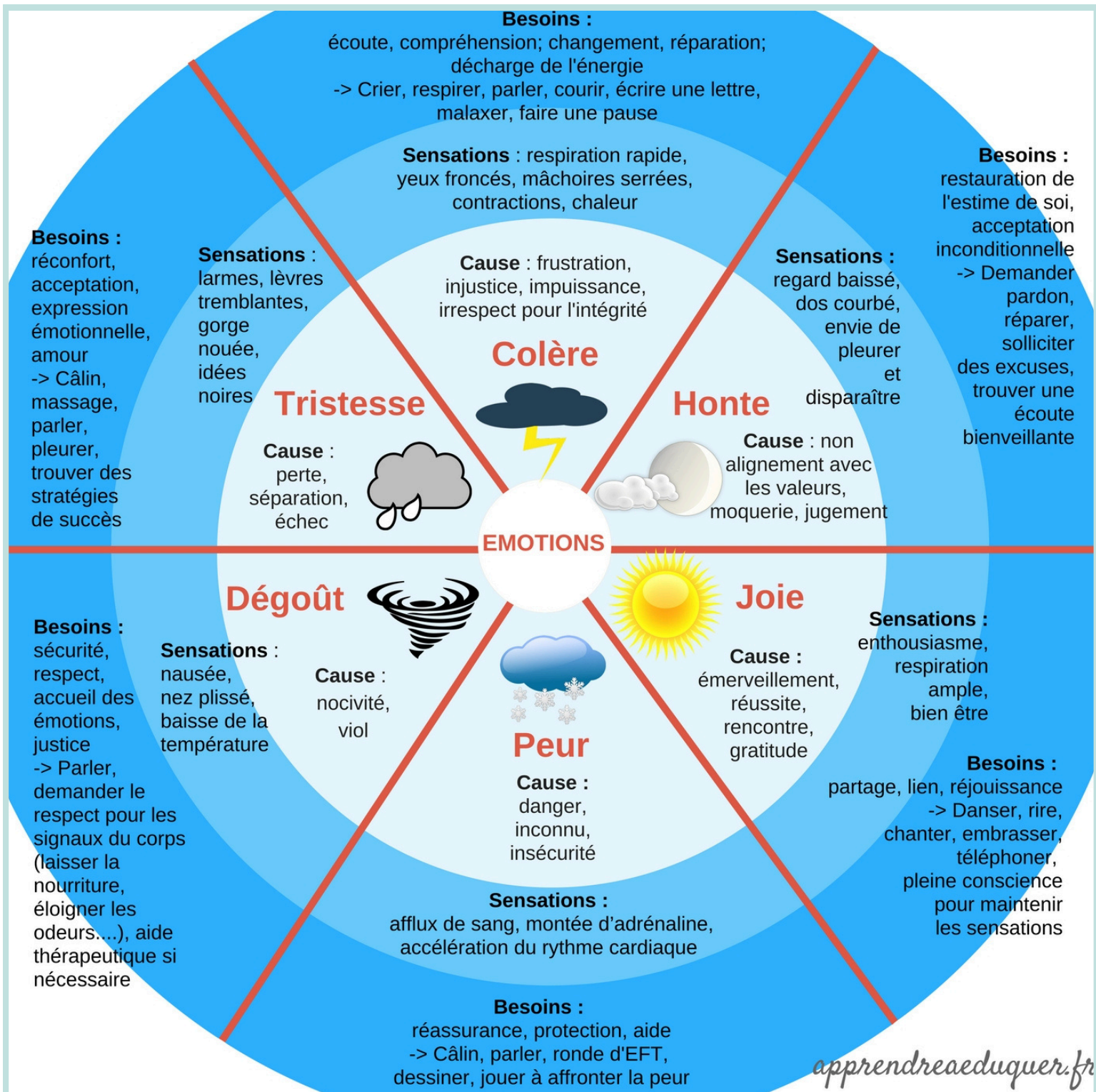
Culpabilité: émotion vécue quand la personne est prise en défaut ou que son propre regard lui suggère une faute commise.

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





Annexe 4 H: ROUE DES ÉMOTIONS





Annexe 4 I: COMMENT JE ME SENS AUJOURD'HUI

Comment je me sens aujourd'hui ?

Pas toujours facile de trouver les mots pour exprimer comment on se sent... Voici quelques émotions et sentiments pour nous aider à identifier ce qui se passe à l'intérieur de nous-même.

Joie

amusé - heureux - encouragé - aimé -
léger - libre - motivé - rassuré -
content - comblé - enthousiaste -
reconnaisant - fier - radieux -
rayonnant - ravi - satisfait - excité

Colère

mécontent - agacé - irrité - tendu -
excédé - exaspéré - fâché - grincheux -
nerveux - haineux - révolté - susceptible
- impatient - scandalisé - vexé - enragé

Tristesse

blessé - bouleversé - découragé -
déprimé - désespéré - éteint - abattu -
anéanti - malheureux - vide - seul -
humilié - perdu - pessimiste - déçu -
lourd - accablé - mélancolique

Peur

alarmé - apeuré - anxieux - angoissé -
craintif - effrayé - inquiet - hésitant -
méfiant - intimidé - préoccupé - paniqué -
vulnérable - pessimiste - diminué -
soucieux

Confiance

calme - serein - apaisé - confiant - cool -
détendu - en paix - en équilibre - inspiré -
optimiste - accepté - ouvert - admiratif -
tranquille

Surprise

incertain - alerté - choqué - abasourdi -
déconcerté - désorienté - dérangé -
étonné - perplexe - stupéfait - indécis -
troublé

Honte

découragé - fautif - plein de remords -
plein de mépris - humilié - déshonoré -
discrédité - indigné - intimidé - confus -
gêné - embarrassé - rabaisé - affaibli

Dégoût

mal à l'aise - écoeuré - dégoûté -
repoussé - rebuté - répugné -
trahi - nauséux - dérangé



Annexe 5 A: L'HISTOIRE DE ROSE

L'histoire de Rose

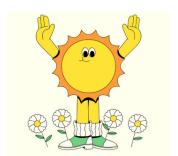
NB: Il est possible d'adapter l'histoire selon le type de deuil présent dans le groupe. Il est aussi important de souligner l'apport de la mère qui prend le temps de souligner l'unicité de Rose.

Depuis la mort de son grand frère Xavier, il y a un an, Rose habite seule avec sa mère et son père. Ses parents parlent très souvent de Xavier: Ils racontent à quel point c'était un jeune homme brillant, gentil, généreux, aux mille talents et avec un bel avenir en vue. Ils vantent souvent ses qualités devant leurs amis et leurs proches en disant qu'il était « l'enfant parfait ». Cette année, le jour de l'anniversaire de la mort de Xavier, les parents de Rose décident d'organiser une grande réunion familiale pour lui rendre hommage. Plusieurs proches et amis viennent à la maison pour l'occasion et partagent des anecdotes soulignant les qualités de Xavier. Tout le monde ne parle que de lui. Une photo géante de lui est même accrochée sur le mur du salon.

À première vue, Rose se dit qu'elle est contente pour son frère (« contente » est écrit au tableau). Elle est heureuse de voir tous ces gens réunis pour le célébrer. Elle est d'ailleurs d'accord avec eux: c'était un grand frère formidable rempli de qualités.

Pourtant, Rose ne se mêle pas aux invités comme elle aime le faire d'habitude et reste plutôt seule dans son coin. Son père va la voir pour demander ce qui ne va pas et lui fait remarquer qu'elle a un air bougon. Rose se rend alors compte qu'elle n'est pas réellement contente, mais plutôt fâchée d'entendre tous ces gens vanter son frère alors qu'elle se sent plutôt invisible depuis sa mort (« fâchée » est écrit au tableau). Elle trouve que c'est injuste, parce qu'elle a, selon elle, autant de qualités que son frère, mais que personne ne semble le remarquer. Seulement, elle ne voulait pas montrer sa colère ou se l'admettre puisqu'elle avait un peu honte de se sentir ainsi. Après tout, elle devrait être contente pour Xavier et fière de lui!

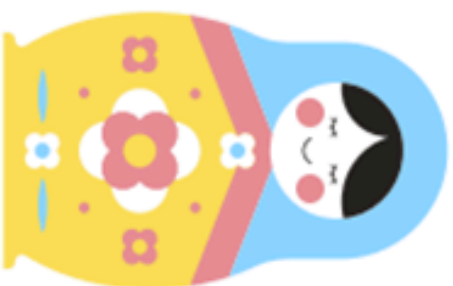
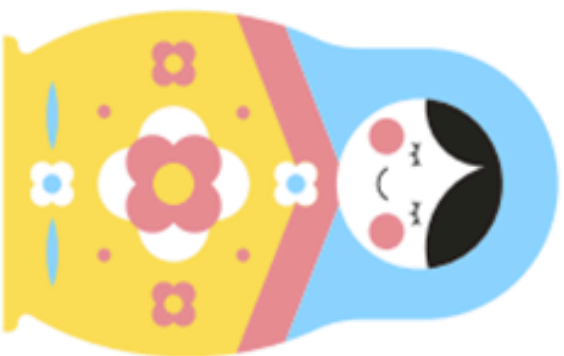
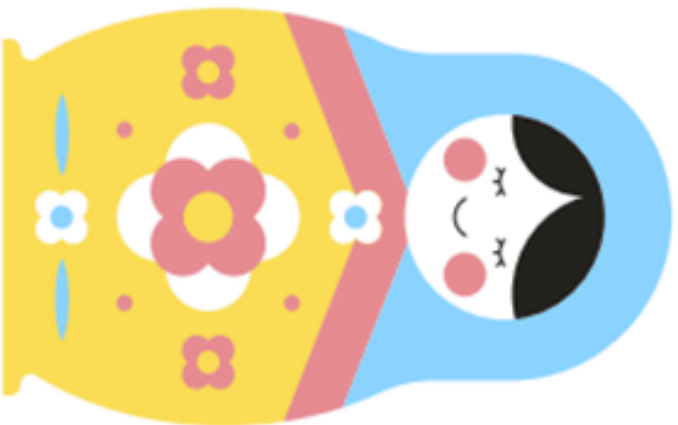
La journée continue et la mère Rose essaie de lui proposer de se joindre à eux pour lui changer les idées, mais elle refuse à chaque fois. Lorsque sa mère lui demande ce qui ne va pas, Rose commence à avoir envie de pleurer. Elle se rend compte qu'au fond, elle n'est pas vraiment fâchée, mais plutôt triste (« triste » est écrit au tableau). Elle explique à sa mère qu'elle est triste parce qu'elle croit que si ses parents ne lui portent pas autant d'attention, c'est parce qu'ils ne l'aiment plus. La mère de Rose s'empresse de lui dire qu'elle est désolée qu'elle se soit sentie comme cela et que ce n'est pas du tout le cas! Elle la rassure en lui disant qu'elle l'aime énormément et sait qu'elle est une fille créative, intelligente, courageuse et extraordinaire, même si elle oublie parfois de le lui rappeler.





Annexe 5 B: LES ÉMOTIONS DÉGUISÉES

Les émotions déguisées Métaphore des poupées russe





Annexe 5 C: PEUR VS ANXIÉTÉ

Un petit mot pour distinguer stress, peur, anxiété et angoisse

(source: informations tirées de l'organisme Relief ; <https://relief.ca/>)

Stress:

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

Peur:

Réaction normale (réponse émotive) face à un danger concret. Le corps se mobilise pour faire face à la menace dans le moment présent (par exemple, devant un feu). Elle est nécessaire et adaptée.

Anxiété:

Réaction émotive provoquée par l'appréhension d'un événement négatif qui pourrait se produire dans le futur. Réaction similaire à la peur, la différence étant que la menace ou le danger perçu paraît plus lointain et moins concret. Le corps se mobilise de la même façon que dans la peur (par exemple, penser « Si je ne fournis pas assez d'efforts à mon examen, je vais échouer... puis je vais rater mon année scolaire... puis je serai expulsé de l'école »).

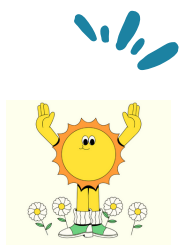
Angoisse:

Sensation pénible de malaise provoquée par l'impression diffuse d'un danger mal défini mais imminent, devant lequel on reste impuissant.

Sources:

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Sainte-Justine.

Leroux-Boudreault, A. et Équipe Naître et grandir. (n.d.). *L'anxiété chez l'enfant*. Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant&gclid=CjwKCAjwiJqWBhBdEiwAtESPaHhu0-8zVFZH2tjMupVidaeDM-2-XTgSMJEq4qehCcyiiPKE01pqfxoCA-4QAvD_BwE





Annexe 5 D: QUAND LES VAGUES SONT DES VAGUES

Exercice de respiration

« Je te propose un petit jeu pour retrouver le calme et la détente. Pour cela - tu vas voir, ça va être amusant - c'est comme si tu t'allongeais sur l'eau. Alors je te propose de t'allonger par terre, sur le dos. Tu vas t'installer tranquillement. D'abord, allonge les jambes. Et tu vas poser ta tête sur le sol, tranquillement, et allonger les bras le long du corps.

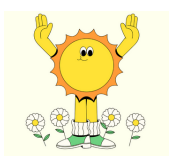
Maintenant je te propose de fermer les yeux et d'imaginer que tu es allongé sur l'océan. Un océan très calme, avec une eau transparente, peut-être des petits poissons en-dessous. Tu sais, c'est comme quand tu fais la planche. Tu peux respirer tranquillement, ton visage respire et ton corps flotte à la surface de l'eau. Et pour imaginer des vagues, des petites vaguelettes qui vont passer, je vais t'expliquer un jeu très intéressant.

Tu vas commencer par respirer tranquillement en gonflant le ventre. Imagine que tout l'air passe dans ton ventre quand tu inspires (inspirer). Et quand tu expires (expirer), tout l'air du ventre ressort. Tu peux souffler par le nez ou par la bouche. Maintenant tu vas imaginer, toujours comme si tu étais allongé sur un océan calme avec tous ces petits poissons de toutes les couleurs en dessous et le soleil qui vient caresser ton visage, tu vas imaginer que quand tu inspires, quand l'air rentre (inspirer), tu vas sentir une petite vague passer sous tes pieds et remonter sous tes jambes. Plus tu inspires (inspirer), plus l'air rentre dans ton ventre et plus la petite vague va passer sous tes fesses, sous ton dos, sous ta tête. Et ensuite, tu vas souffler l'air (expirer). Et quand tu souffles l'air, la petite vague redescend de la tête, du dos, des fesses, des jambes, jusqu'aux pieds. L'air sort de ton petit ventre. Imagine la vague qui passe juste en dessous. Tu flottes tranquillement au milieu d'un bel océan où tu es en sécurité, bien évidemment. Tu as toujours pied, tu n'as pas du tout à avoir peur. Tu es tranquillement installé.

Et on va recommencer. On va faire rentrer l'air par le nez, dans le ventre et on va laisser cette petite vague passer sous les pieds, soulever un petit peu les jambes, passer sous les fesses, sous le dos, sous la tête. Et on va souffler (expirer) et laisser cette petite vague redescendre de la tête jusqu'au dos, jusqu'aux fesses, jusqu'aux jambes, jusqu'aux pieds. Et on va refaire ça un petit peu encore 2 ou 3 fois. Encore une fois: On inspire, la petite vague passe tranquillement et on souffle (expirer). La petite vague repasse. On inspire, la petite vague passe tranquillement. Peut-être que des petits poissons curieux viennent voir ce que tu fais sur l'océan. Peut-être qu'ils viennent te chatouiller les mains, les pieds. Peut-être que ça te fait rire. Et puis tu laisses la petite vague repartir tranquillement.

Voilà, c'est terminé. Tu peux à présent ouvrir les yeux, te relever et te demander si tu te sens plus calme maintenant. Si tu as vu les poissons de toutes les couleurs, si tu as vu l'air passer. »

Texte retranscrit de la vidéo suivante: <https://www.youtube.com/watch?v=aL6H7qSN2e8>





Annexe 5 E: EXERCICE DE RELAXATION MUSCULAIRE

Contracter et détendre

« Au cours des prochaines minutes, nous contracterons et détendrons chaque muscle de notre corps, en partant du haut vers le bas. Nous savons que nos corps se comportent différemment, chacun à sa manière. Alors ne t'inquiète pas si tu n'arrives pas à faire certaines parties de cet exercice ou si tu dois modifier certaines parties pour y arriver. Avant de commencer, assure-toi d'être confortablement allongé dans un endroit plat.

Nous commencerons par les épaules. Hausse les épaules jusqu'à tes oreilles, comme si tu te cachais dans la carapace d'une tortue. Maintiens-les dans cette position. Un, deux, trois, quatre. Relâche maintenant tes épaules et compte avec moi dans ta tête. Un, deux, trois, quatre. Hausse les épaules à nouveau jusqu'à tes oreilles. Maintiens-les dans cette position comme moi pendant 4 secondes. Un, deux, trois, quatre. Relâche tes épaules et sens la différence. Une dernière fois. Hausse les épaules et compte avec moi. Un, deux, trois, quatre. Détends-les maintenant. Sens la tension disparaître alors que tu comptes. Un, deux, trois, quatre. Prends un moment. Rappelle-toi la tension que tu sentais dans tes épaules au début. Compare cette sensation avec ce que tu ressens maintenant. Trop souvent, les parties de notre corps sont tendues sans que nous en soyons conscients. Cet exercice nous permet d'observer les tensions dans notre corps et nous aide à les éliminer.

Nous allons maintenant répéter l'exercice avec notre biceps gauche. Tends ton biceps gauche autant que tu le peux. Maintiens-le tendu pendant une, deux, trois, quatre secondes. Détends ton biceps. Prends un moment pour sentir la tension diminuer dans ton bras. Observe les différences de sensations comparativement à ce que tu sentais avant. Tend ton biceps gauche à nouveau. Maintiens-le tendu. Un, deux, trois, quatre. Que ressens-tu maintenant? Peux-tu remarquer une différence par rapport à ce que tu ressentais avant de commencer l'exercice? Une dernière fois. Tend ton biceps, maintiens-le tendu. Un, deux, trois, quatre. Relâche. Observe la tension diminuer dans ton bras. Savoure cette sensation.

Tu peux continuer l'exercice en travaillant lentement toutes les parties de ton corps, du haut vers le bas. À chaque étape, tend la partie de ton corps correspondante pendant 4 secondes. Observe la tension, puis relâche pendant 4 secondes, en observant la tension diminuer progressivement. Répète l'exercice 3 fois pour chaque partie de ton corps. Procède de haut en bas, en commençant par le biceps droit, la poitrine, le ventre, les poings, les fesses, les cuisses, les mollets, pour finir avec les orteils. (Laisser du temps aux jeunes)

Une fois l'exercice terminé, prend un moment pour faire le point avec toi-même et ton corps. Peux-tu sentir la différence? Peux-tu sentir une différence dans le degré de tension de tes muscles? Tu peux répéter cet exercice tous les jours pour pouvoir éliminer la tension de ton corps. Nous sommes très tendus quand nous sommes anxieux. Ce genre d'exercice est un très bon moyen pour nous aider à détendre notre corps et notre cerveau. »

Texte retranscrit de la vidéo suivante: https://www.youtube.com/watch?v=MGWHg_3fj1E



Annexe 6 A: SOUVENIRS PAR LES SENS



Mes souvenirs, par les sens

toucher



entendre



sentir



goûter



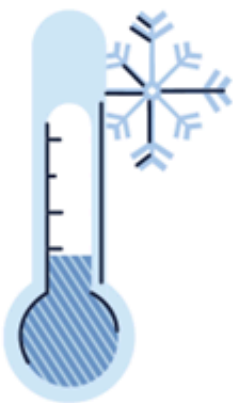
voir





Annexe 6 B: SOUVENIRS PAR LES SAISONS

Mes souvenirs, par saisons



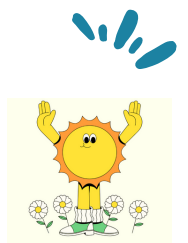


Annexe 7 A: MÉTAPHORE DE LA MANGEOIRE

La métaphore de la mangeoire

Avez-vous déjà vu l'activité se déroulant autour d'une mangeoire à oiseaux? Une multitude d'oiseaux viennent voir ce qui peut s'offrir à eux, mais aussi des écureuils vont avoir tendance à vouloir s'y percher longuement et prendre le temps de s'offrir un vrai bon repas, parfois même jusqu'à ce qu'ils soient bien rassasiés. Ils peuvent aussi en prendre une portion pour l'emporter dans leur maison. Les oiseaux, eux, vont plutôt venir se poser sur la mangeoire, picorer quelques graines, s'envoler, aller se percher dans les arbres aux alentours, aller se baigner dans la fontaine à oiseaux, revenir picorer quelques graines dans la mangeoire, repartir en volant...

Les adultes ressemblent à un écureuil quand ils vivent un deuil. Ils vivent ce deuil pleinement et il les accompagne partout où ils vont. Les jeunes sont en plein développement. Ils ont beaucoup d'autres choses à faire pour découvrir, expérimenter, s'épanouir, mais il est nécessaire pour eux de revenir sur le deuil pour continuer d'intégrer cette réalité.





Annexe 7 B: MÉCANISMES DE PROTECTION

Quelques mécanismes de protection que l'on observe souvent chez les gens en processus de deuil

ATTENTION: En rencontre, il est important de ne pas devancer la personne et de demeurer en accompagnement. Ces quelques mécanismes de protection vous sont présentés comme un guide pour mieux les reconnaître et faciliter le dialogue avec la personne et non pas comme une volonté de poser un diagnostic ou de stigmatiser la personne, qui pourrait les voir comme étant négatifs. Aussi est-il important de rappeler à la personne rencontrée les faits suivants:

Souvent inconscients, ce sont des mécanismes 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 est perçue comme menaçante et créerait un trop grand choc. En conséquence, ces barricades retardent la pleine prise de conscience de la situation, 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 irréaliste. 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 reliés à l'événement ou le déni de nature affective qui est une sorte d'anesthésie afin de ne pas ressentir des émotions reliées 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... Pour l'enfant, lutte pour conserver sa vie d'avant, tente de mettre en place le contexte d'avant qui pouvait le 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 de 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. Chez l'enfant, souvent il peut emprunter des phrases d'adultes pour créer un sens qui bien souvent ne fait 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, être actif, 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.

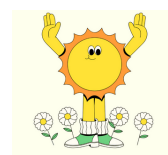
Régression: reprendre des attitudes ou des comportements anciens par rapport à l'état actuel ou pré deuil. Fait appel à une sensation de bien-être passé ou à un moment où il était possible de s'occuper de la personne décédée. Chez l'enfant, certains besoins sont réactivés et se manifestent par des comportements 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 excessive : 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, 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 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 en totalité ou partiellement est exploré sous un angle positif. Chez les enfants, les paroles d'adultes jouent un rôle important mais passent à côté d'un apprentissage de résilience ou de découverte de soi à travers l'épreuve.





Annexe 7 C: LE VIDE





Annexe 7 D: SOUVENIRS DOULOUREUX (SSPT)

Expliquer les souvenirs douloureux reliés au stress post-traumatique aux enfants:

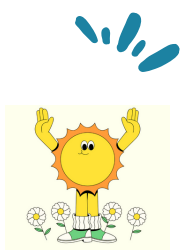
Il se peut qu'il te soit arrivé quelque chose qui t'a fait très peur, tellement peur que tu ne pouvais plus bouger ni rien faire. Il se peut que tu n'aies pas su quoi faire alors, que tu te sois senti·e bloqué·e. Ça a pu arriver pendant la mort de la personne, lorsqu'on l'a apprise, avant ou après le décès de la personne.

Ces souvenirs peuvent être douloureux pendant longtemps. Ils peuvent revenir pendant le jour ou pendant la nuit, comme un mauvais film. Ils peuvent nous donner envie d'éviter tout ce qui nous rappelle ces souvenirs-là. Et puis petit à petit, grâce aux gens autour de nous, qui nous protègent et nous rassurent, on le supporte de mieux en mieux.

Même si les jours passent, certains continuent à ressentir la même chose que le premier jour, la même peur, à avoir mal au ventre. Ils peuvent continuer à revoir ces souvenirs douloureux passer dans leur tête. Tu peux en parler aux adultes autour de toi. Tu n'es pas seul·e et ils peuvent t'aider.

Inspiré de:

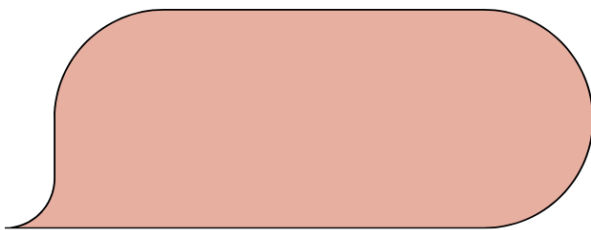
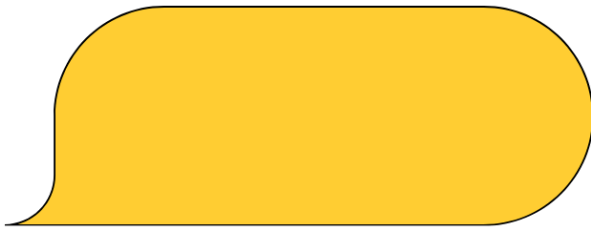
CN2R Officiel. (2020, 3 décembre). *Parler du psychotraumatisme aux enfants: Trop trop peur*. [vidéo] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=swVzn-zhkqw>





Annexe 7 E: MODÈLE ÉCHANGE TEXTOS

Modèle pour échange de textos





Annexe 9 A: LA RÉSILIENCE

À l'attention de l'équipe d'animation:

« Lors d'un deuil familial, accompagner la résilience implique la prise en compte des caractéristiques singulières de l'enfant et de son contexte de vie, dans l'objectif de réunir les conditions favorables au déclenchement d'une dynamique de résilience. L'exploration consiste à identifier les ressources existantes chez l'enfant et dans son entourage relationnel, familial et social, mais aussi à détecter les entraves au processus de deuil (culpabilité, honte, non-sens, déni...). Les leviers de résilience individuels sont notamment : l'estime de soi, la sociabilité, la créativité, l'humour. Alors que les ressources relationnelles concernent toutes les formes de soutiens familiaux, péri-familiaux ou sociaux. Ainsi, accompagner la résilience chez un enfant endeuillé sous-entend de reconnaître ses compétences et les ressources de son contexte de vie, et, au besoin, d'aider à désamorcer les dysfonctionnements individuels et familiaux, à lever les blocages éventuels. »

Source:

Anaut, M. (n.d.). *La résilience. La vie, la mort... on en parle?*

<https://lavielamortonenparle.fr/category/la-resilience/>

Pour expliquer aux jeunes:

Si le stress est la pression qui va être exercée sur un élément, la résilience est plutôt la manière dont ce dernier va réagir afin de ne pas casser sous la force, premièrement, et revenir éventuellement à sa forme initiale. On peut penser à la fable du roseau et du chêne, dans laquelle le tronc de ce dernier se rompt sous la force de l'orage. Le roseau, quant à lui, fait preuve de souplesse et plie sous le vent pour retrouver sa posture d'origine une fois la tempête passée (...)

Lorsqu'on parle de résilience psychologique, on peut aussi pousser les choses légèrement plus loin : il ne suffit pas d'avoir surmonté l'épreuve en question et de ne pas avoir été détruit par cette dernière, mais il s'agit aussi d'avoir acquis quelque chose au travers du processus. On peut alors penser à un os qui, après avoir subi une cassure, pourra se ressouder de manière que cette partie soit encore plus solide qu'elle ne l'était avant l'accident. Cela peut aussi être illustré à travers le concept japonais du Kintsugi, une méthode de réparation des objets de porcelaine qui laisse des soudures dorées bien visibles après la réparation, mettant en relief la valeur augmentée de la pièce, par le fait d'avoir été cassée puis réparée. Les cicatrices ne sont ainsi pas symbole de honte, mais bien de fierté (...)

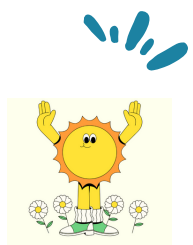
Être résilient n'est pas une qualité réservée à certaines personnes aux capacités et ressources hors du commun (...) Tout le monde est en mesure de faire preuve de résilience. Celle-ci varie tout simplement, selon l'individu et les circonstances. On sait qu'un cactus peut très bien vivre sans eau pendant une longue période, mais qu'en est-il s'il se retrouve privé de lumière? (...)

Il faut également bien comprendre que surmonter une épreuve ne signifie pas être indifférent ou n'être pas affecté par cette dernière. Il s'agit d'un processus, et non d'une dualité « combattre » ou « échouer ». N'oublions pas que ce n'est pas le choc initial ni la chute qui comptent, mais la manière de se relever. La panoplie d'émotions (colère, incompréhension, déni, etc.) et les manifestations associées (pleurs, sautes d'humeur, repli sur soi) qui peuvent être ressenties suite à un événement difficile ne sont pas un signe de faiblesse et ne signifient pas que nous ne sommes pas résilients. Elles font simplement parfois partie du cheminement qui, espérons-le, mènera ensuite à se centrer sur ses forces et ressources pour retrouver le bien-être (...)

« Être résilient, c'est faire de son mieux, et utiliser les ressources (tant intérieures qu'extérieures) pour surmonter une épreuve. »

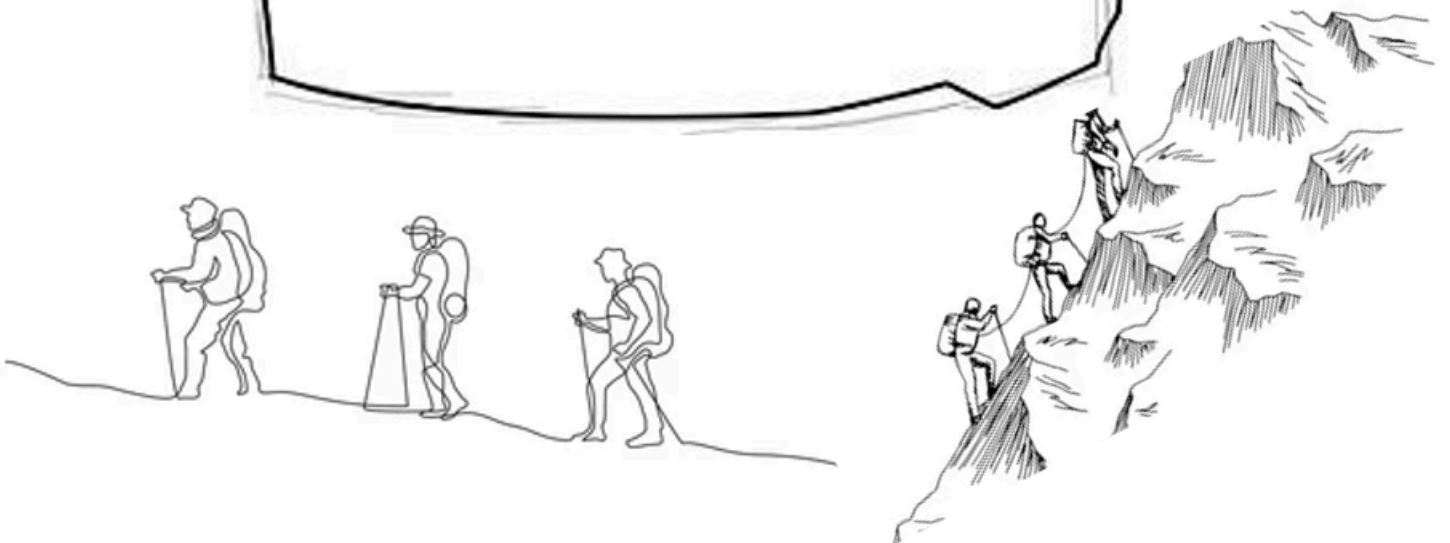
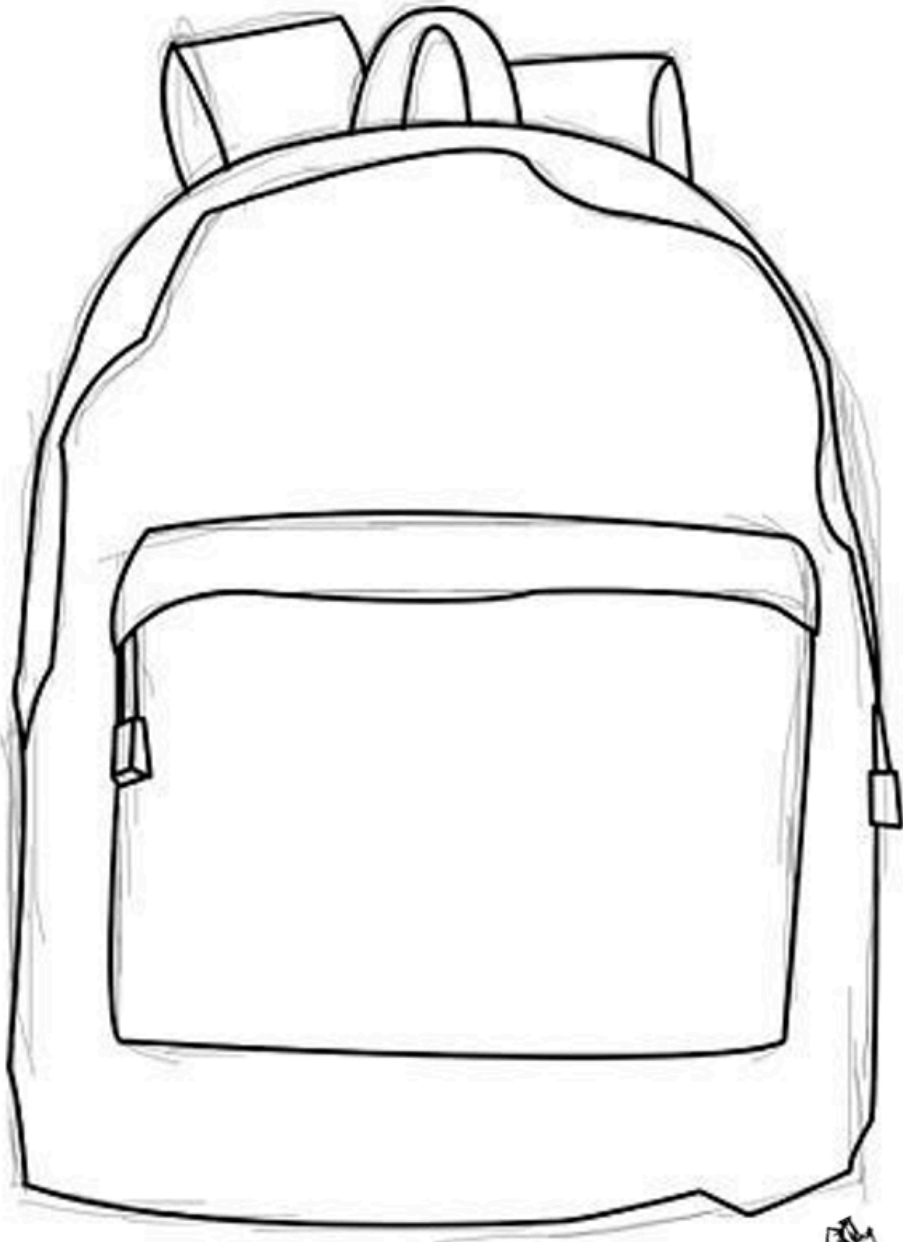
Source:

Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal. (2020). *Savez-vous faire pousser... la résilience?* Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal. <https://acsmmontreal.qc.ca/news/savez-vous-faire-pousser-la-resilience/>





Annexe 9 B: MON SAC À DOS





Annexe 9 C: LES RITUELS

Définition du rituel

C'est une action importante qui facilite le passage d'un passé avec la personne à un futur sans elle. Sa mise en œuvre a de nombreuses vertus thérapeutiques.

Tous les rituels ont un point commun : ils permettent de faire quelque chose de concret en lien direct avec la personne disparue. L'action fait du bien, elle aide à se réimplanter dans l'ici et maintenant.

Le rituel personnel joue un rôle important dans le deuil

Un rituel est bien défini dans le temps, avec un but, un milieu et une fin. Il donne un cadre à la souffrance et aide à canaliser les pensées et les émotions. C'est une façon de les apprivoiser. S'il est répété régulièrement, le rituel deviendra une habitude et cette habitude créera un sentiment de sécurité et de stabilité.

Le rituel aide aussi à se confronter à des choses laissées en suspens dans la relation. Il peut être l'occasion de dire aurevoir, de nommer des regrets ou encore d'accorder un pardon si besoin est... Il y a tant de choses qu'il est possible de dire au cours d'un rituel personnel!

Les bienfaits du rituel

Il aide à l'expression des émotions et il sert à honorer la mémoire du défunt

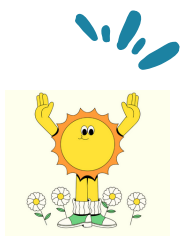
Il met en gestes et en paroles une quête de sens

Le rituel est universel parce que l'humain a besoin de symboles

Le rituel aide à apprivoiser l'absence, à cicatriser les pertes ou les événements dramatiques qui nous ont marqués et à leur donner du sens

Les rituels apaisent, marquent un passage, transforment intimement

Source : <https://alanna.life> et autres sites.

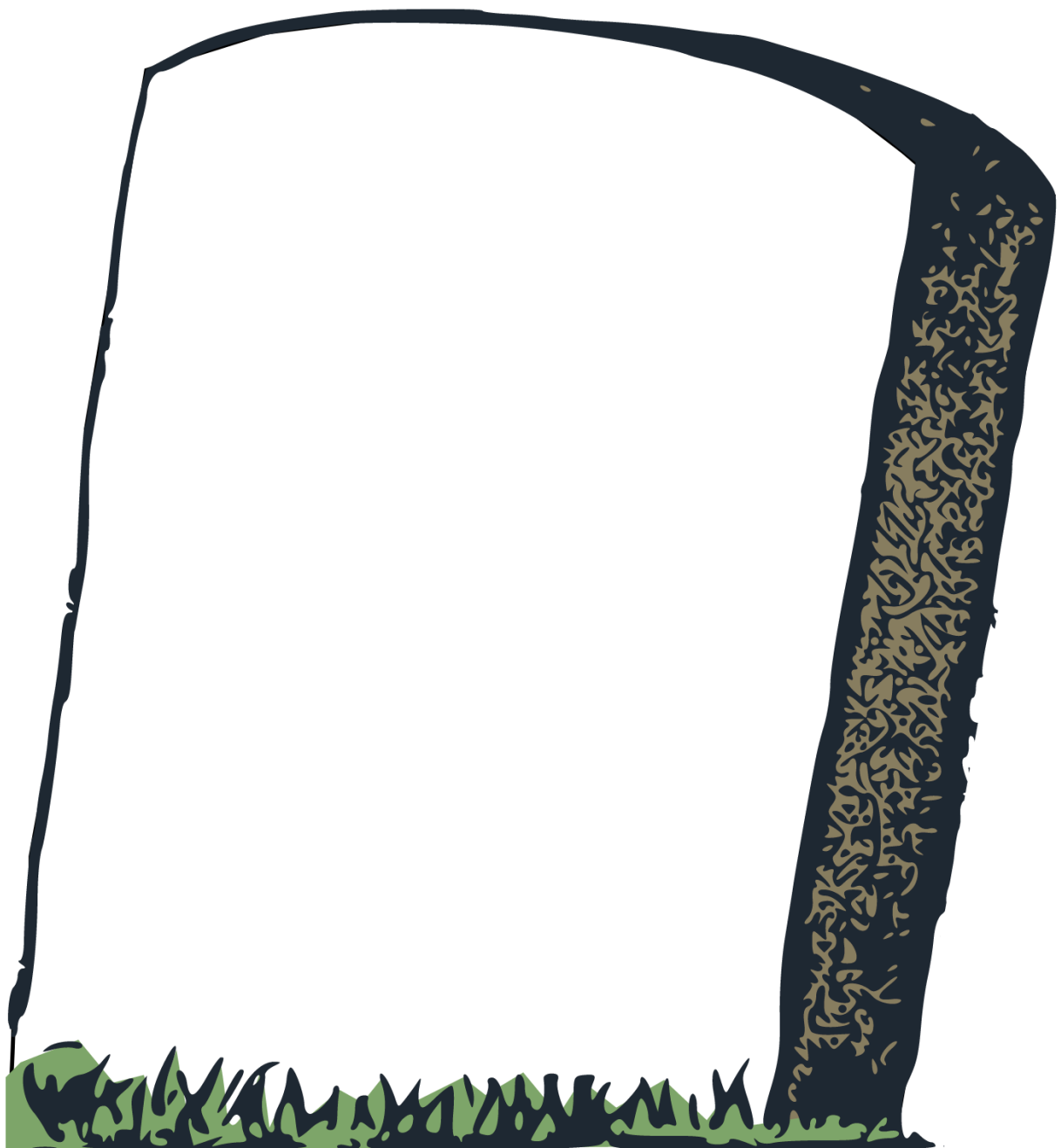




Annexe 9 C: PIERRE TOMBALE



Pierre tombale





Annexe 10 A: L'HISTOIRE DE RÉMI

Rémi est un jeune adolescent de 13 ans. Il fait partie d'une équipe de Futsal (soccer intérieur) depuis 2 ans. Il est actuellement en 2e secondaire. Il aime aussi beaucoup la musique, particulièrement le hip hop et enfin, il aime créer des bandes dessinées.

À son école secondaire, il côtoie ses coéquipiers de Futsal mais il a 3 amis dont il est vraiment proche, en dehors de son équipe sportive. Il s'agit de Noémie, Arthur et Samuel. Ensemble, ils forment un quatuor inséparable. Les 4 amis se voient beaucoup le soir et les fins de semaines. Ils s'aident dans leurs études et vont s'amuser au parc de skate.

La famille de Rémi est composée de sa mère, Isabelle, de son père, Lucas, et de sa grande sœur, Aline. Il y a 3 ans, alors qu'elle était âgée de 15 ans, Aline s'est faite renversée par un chauffard, alors qu'elle revenait à pied d'une soirée cinéma avec ses copines. Elle n'a pas survécu à ses blessures.

À l'époque, Rémi était en 5e année. Lui et sa famille ont eu beaucoup de support de la part de leur famille élargie, des amis des parents et même, de la psychologue de l'école. Rémi pensait que son deuil était maintenant résolu.

Cependant, aujourd'hui, 3 ans après le décès de sa grande sœur, des souvenirs lui remontent en mémoire. Parfois des beaux, comme quand Aline lui proposait d'aller faire une balade à vélo. Et d'autres moins beaux, comme lorsqu'elle se disputait avec lui, alors qu'il entrait dans sa chambre sans sa permission.

Parfois Rémi a du mal à s'endormir le soir... Sa sœur lui manque beaucoup ces derniers temps... À l'école, il devient difficile pour lui de se concentrer... Au Futsal, il est moins motivé que d'habitude, lui qui pourtant ADORE ce sport!

Bref, Rémi ne se reconnaît plus et il se pose beaucoup de questions :

- « Est-ce normal qu'après 3 ans, la mort de ma sœur m'affecte encore? »
- « Est-ce que c'est la même chose pour mes parents? »
- « Est-ce que je deviens fou? »

Dans sa tête et dans son cœur, il se passe plein de choses. En voici un aperçu :

- « J'ai souvent envie de pleurer, mais je n'ose pas devant ma mère, ni mon père... »
- « Je me sens coupable d'être encore là, alors que ma sœur est morte! »
- « Je suis en colère contre la vie, contre le chauffeur qui a renversé Aline, contre mes parents qui ont laissé ma sœur revenir à pied ce soir-là... »
- « Je regrette de ne pas avoir dit Je t'aime! à ma sœur plus souvent... »
- « J'ai l'impression qu'il y a un grand vide en moi depuis son décès... »

Si Rémi se trouvait devant toi, que pourrais-tu lui dire afin de lui apporter un peu de réconfort? Comment pourrais-tu l'aider à se sentir mieux? Si c'était ton meilleur ami, qu'aurais-tu envie de lui dire, ou de faire pour lui?



Annexe 10 B: L'AUTOCOMPASSION

À l'attention de l'équipe d'animation:

« Avoir de la compassion pour soi-même n'est pas vraiment différent d'avoir de la compassion pour les autres. Pensez à ce 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 l'autocompassion:

- Se traiter soi-même avec compassion et bonté devant l'adversité
- Être gentille ou 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 à 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 11 : CALENDRIER DES RENCONTRES

Rencontre	Thème enfants	Devoirs à faire
1	Début des groupes ; créer des liens ; faire connaissance	Amener une photo d'eux + une photo de la personne décédée
2	Se présenter ; présenter la personne décédée	
3	La mort & la vie ; croyances vs faits	
4	Introduction aux émotions ; silhouette des émotions	
5	Approfondir certaines émotions	
6	Les souvenirs ; les premières fois sans la personne	
7	Les mécanismes de protection	Écrire la lettre ou les textos pour la prochaine rencontre
8	Les vagues de deuil ; la culpabilité et les regrets	Inviter un ami, un membre de la famille ou une autre personne pour la rencontre 10
9	Résilience et chaîne de soutien	
10	Rencontre familiale	Rencontre familiale

