

LA MAISON DES PETITS TOURNESOLS



Suivis individuels enfants



Guide d'intervention





INTRODUCTION

Ce guide d'accompagnement individuel a été pensé pour soutenir les bénévoles et les intervenant·es dans le cadre des suivis auprès des personnes endeuillées. Ces points de repère fourniront un cadre aux personnes qui offrent des rencontres individuelles aux enfants vivant un deuil. Bien sûr, puisque chaque deuil est unique et que notre accompagnement se veut bienveillant, la flexibilité et l'adaptation doivent être de mise. Il arrive qu'il soit utile d'adapter le contenu des rencontres, d'ajouter des éléments qui ne sont pas dans ce guide selon les besoins des personnes soutenues ou encore de jumeler des éléments de diverses rencontres dans une seule. Il arrive aussi que selon le processus du deuil des enfants, l'ordre des rencontres soit inversé.

Ce canevas est donc un guide pour aider les bénévoles et les intervenant·es dans leurs fonctions et non un absolu. Nous invitons les personnes qui offrent de l'accompagnement à discuter avec l'équipe de coordination des modifications qu'elles souhaitent apporter lors d'une rencontre.

Ce guide est construit en fonction de l'expérience d'accompagnement acquise dans le cadre des activités de La Maison des Petits Tournesols. Il a bénéficié des conseils de son comité de pratiques et a opté pour certaines influences, notamment celles de Jean Monbourquette, Christophe Fauré, Michel Hanus, Josée Masson ainsi que du guide *Le deuil ça se répare* de La Maison Victor Gadbois.

Ce guide a été rendu possible grâce au soutien financier du Fonds de relance des services communautaires par l'entremise de Centraide du Grand Montréal.

***Note d'accompagnement**

Tout au long des rencontres, portez une attention particulière à l'enfant que vous soutenez en vous assurant de votre présence entière et bienveillante en utilisant les techniques d'écoute active.

S'il vous pose des questions et que vous ne connaissez pas la réponse, demeurez humble et proposez d'impliquer un membre de l'équipe pour valider l'information.

Comme vous êtes votre propre « outil », votre présence est précieuse. L'accompagnement que vous offrez est important et nous vous invitons à demeurer à l'écoute de ce que les rencontres peuvent vous faire vivre. Vous êtes invité·e à en faire part à l'équipe de coordination. Soyez également à l'écoute de ce qui se présente en vous afin de vous assurer de demeurer en phase avec le vécu de la personne.

Tout au long des rencontres, soyez sensible aux symptômes de stress post-traumatique et aux idées suicidaires que certains jeunes peuvent vivre. Parlez-en rapidement à l'équipe de coordination.

Ce guide a été rédigé par Marie-Pierre Plante, intervenante familles, en 2024. Les exercices du journal de deuil ont été adaptés du livre *Des souvenirs pour la vie* de Josée Jacques, psychologue

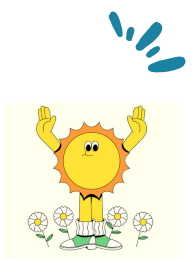
Il a été révisé et mis en page par Claudine Grisé, coordonnatrice

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



TABLE DES MATIÈRES

• Rencontre 0: Prise de contact -----	p. 4
• Rencontre 1: Qui es-tu? L'unicité du deuil et les souvenirs -----	p. 7
• Rencontre 2: Langage du corps et autres émotions -----	p. 9
• Rencontre 3: Les regrets - Se confier à une personne de confiance-----	p. 11
• Rencontre 4: Petits et grands soucis - Des questions et des croyances -----	p. 13
• Rencontre 5: Chaîne de soutien - Les premières fois sans l'autre -----	p. 15
• Rencontre 6: Unicité du défunt - Des gestes apaisants et des apprentissages -----	p. 17
• Rencontre 7: L'héritage de l'être cher - Tes rêves, tes fiertés et tes réussites -----	p. 19
<u>Annexes</u> -----	p. 21
• Journal de deuil	





RENCONTRE 0 : PRISE DE CONTACT

OBJECTIFS

- Création du lien de confiance avec l'organisme
- Apprendre à se connaître
- Survol exploratoire du vécu de deuil chez les membres de la famille
- Partage d'informations générales sur le deuil vécu par l'adulte et l'enfant
- Exploration des besoins de chacun et des limites de l'organisme
- Ouverture du dossier familial

TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT

Développer le lien de confiance ; faire connaître les services de La Maison des Petits Tournesols ; établir les balises de l'accompagnement individuel et familial ; connaître les attentes et motivations de la famille par rapport au suivi ; permettre à la famille de raconter ensemble l'histoire du décès ; permettre d'avoir un aperçu de la dynamique familiale ; valider avec les différents membres de la famille la compréhension et l'intégration de la situation.

Rester en contact avec les personnes, utiliser les techniques d'écoute active, maintenir un regard chaleureux et sincère, être dans la bienveillance pour les membres de la famille et pour soi et prendre conscience de son rôle d'accompagnant·e.

THÈMES PROPOSÉS

- Accueillir et souligner la démarche des membres de la famille en les remerciant. Souligner leur capacité/courage à venir chercher du soutien.
- Explorer le besoin de venir nous rencontrer. L'impact de la démarche volontaire est important, mais en début de rencontre il peut être moins clair qu'en fin de rencontre. La vérification peut être faite deux fois.
- Se présenter en expliquant notre rôle à La Maison des Petits Tournesols. Par la suite, ajouter quelques aspects ludiques en nommant des aspects personnels tels que notre plat préféré ou notre activité préférée. S'il y a lieu, mentionner que ce sont les bénévoles qui seront responsables d'offrir l'accompagnement sous la supervision de l'équipe.
- Offrir un temps pour que les personnes puissent aussi se présenter. Cette présentation établit un climat détendu et accentue le lien de confiance. Elle donne des indices sur l'alimentation, la capacité de se projeter dans l'avenir, les champs d'intérêts, la dynamique familiale et la place que le deuil prend au sein de la famille.

-Présenter les services offerts à La Maison des Petits Tournesols qui est un organisme à but non lucratif en activité depuis 2018 et dont l'objectif est d'aider les enfants, les adolescents et les familles vivant un deuil à la suite de la mort d'un être cher. Il est important d'utiliser les mots 'mort' ou 'décès' afin d'observer les réactions ainsi que la compréhension des concepts entourant le deuil.

-Expliquer les divers services offerts et mentionner leur gratuité. Expliquer qu'il s'agit d'un accompagnement et non d'une thérapie.

-Informers ensuite la famille que nous devons tenir un dossier pour chaque client, que les notes sont confidentielles et que nous devons recueillir certaines informations (nom, adresse, téléphone, etc.). Expliquer que le dossier pour les enfants demeure ouvert jusqu'à leurs 21 ans, car le deuil évoluera tout au long de leur vie.

- Une fois les présentations effectuées, inviter doucement la famille à nommer la raison qui l'amène à venir nous rencontrer. Si un membre de la famille a déjà mentionné le contexte de deuil par une allusion ou des détails, ramener le sujet pour que les enfants puissent réagir, se positionner. La dynamique familiale est révélatrice.

- Les enfants sont invités à découvrir l'autre local pour faire des activités en lien avec le deuil.

Volet enfants

Voir les jeunes séparément des adultes permet d'observer comment ils se situent par rapport à la mort de l'être cher, mais aussi par rapport au deuil vécu au sein de sa famille.

Tout au long du volet jeunesse, le lien de confiance continue de se créer et il importe de tenter d'avoir un portrait clair de la façon dont le jeune vit le deuil. Tout en respectant le rythme de ce dernier, ainsi que son désir de participer, nous explorerons, à travers différentes activités, cinq aspects : sa famille, sa santé, son rapport à la mort/la vie, sa relation avec la personne décédée et la qualité de son réseau.

Remplir, avec la complicité du jeune, le document « Rencontre prise de contact : enfant et adolescent » qui sera utile pour faire les notes de tenue de dossier.

Vérifier avec le jeune sa compréhension du mot « confidentialité ». Ajouter des explications supplémentaires au besoin. Dire au jeune que nous créons un dossier pour chaque enfant/famille, que les notes sont confidentielles et rappeler que nous devons recueillir certaines informations (nom, adresse, téléphone, etc.).

Les thèmes peuvent être abordés directement, dans l'ordre ou dans le désordre, selon la façon dont le jeune participe. Toujours garder en tête la bienveillance, la présence et l'écoute active. Voir le paragraphe ci-dessous afin d'y trouver diverses activités pouvant être utilisées dans le but d'aborder les différents aspects.

Exemples d'activités à faire avec les jeunes:

LE JEU NOMME-MOI : Vise à créer le lien de confiance, à apprendre à nous connaître, à faire un pas hors du deuil. Possibilité de faire le jeu avec toute la famille. En outre, certaines questions peuvent déclencher des discussions et la collaboration des participants.

JEU DES COULEURS : Le jeune peut choisir une couleur parmi quelques-unes, toutes reliées aux sphères de la vie, depuis le décès. Par exemple : sa santé, sa famille, son réseau/activités, sa compréhension de la mort et de la vie, sa relation avec le défunt. Au besoin, vérifier avec le jeune le « avant » et le « après » le décès.

DESSINS : La famille, l'autoportrait. C'est quoi la mort ? C'est quoi la vie ?

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE : À l'aide de pastilles imagées, tenter de recréer l'histoire selon les différents aspects nommés plus haut. On peut alterner entre une histoire fausse et une histoire vraie. Le jeu peut également ouvrir la porte à certaines émotions.

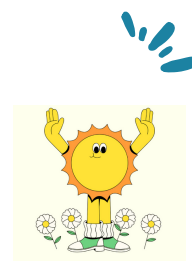
****Volet adultes:** Voir guide de suivi individuel pour adultes.

FIN DE LA RENCONTRE

Revoir toute la famille pour faire un retour sur la rencontre et souligner de nouveau les bases de l'accompagnement et les services. Inviter les membres de la famille à dire comment la rencontre s'est passée pour eux et leur demander comment ils se sentent en repartant.

Terminer la rencontre en remerciant la famille, lui mentionner que nous reconnaissons que ce n'est pas facile de venir raconter son histoire à des personnes inconnues et que les rencontres sont souvent chargées d'émotions.

Mentionner qu'un courriel de suivi sera envoyé à la famille dans une semaine afin de vérifier si ses membres ont eu le temps de réfléchir aux services dont ils ont besoin et s'ils veulent prendre r/v pour débiter un suivi ou s'inscrire aux groupes.





RENCONTRE 1 : L'UNICITÉ DU DEUIL ET LES SOUVENIRS

OBJECTIFS

Consolider le lien de confiance entre le jeune et l'intervenant·e ou la personne bénévole

Vérifier si les besoins, attentes et motivations du jeune restent les mêmes. Noter s'il y a des changements

Laisser une place au jeune pour qu'il puisse se présenter, présenter sa famille, ainsi que l'être cher décédé

Revoir l'histoire du décès avec le jeune afin de lui permettre de raconter, de confirmer ou d'ajuster des éléments

DÉROULEMENT

Tout d'abord, souhaiter la bienvenue au jeune. Reconnaître son courage de venir chercher de l'aide en lien avec son processus de deuil. Rester en contact avec lui, utiliser les techniques d'écoute active, maintenir un regard chaleureux et sincère, être dans la bienveillance (pour soi, pour l'autre) et prendre la pleine mesure de son rôle d'accompagnant·e.

Informé le jeune du fonctionnement des rencontres, tout en lui assurant qu'il pourra prendre la parole par la suite pour parler de son deuil.

Se présenter de nouveau sommairement, nommer notre rôle à La Maison des Petits Tournesols.

Expliquer brièvement qu'il s'agit d'un accompagnement individuel à court terme, d'environ 7 rencontres. Le respect du rythme est essentiel, tout comme la valeur d'autonomie qui est mise de l'avant. Pour LMPT, l'autonomie s'incarne dans l'accompagnement et la reconnaissance du potentiel de chacun à nommer ses besoins et à trouver sa propre voie.

Expliquer que si nous proposons des rencontres aux jeunes, c'est pour leur offrir un soutien dans leur deuil. Préciser que ces rencontres durent 1h et s'espacent aux 2 à 4 semaines, afin de permettre à l'endeuillé de cheminer dans son deuil entre les rencontres. Mentionner que nous explorons le deuil à partir d'exercices concrets au fil du processus.

Ensuite, rappeler au jeune que nous devons tenir un dossier et recueillir certaines informations, cependant, les notes sont confidentielles. L'informer que le dossier demeure ouvert jusqu'à 21 ans, car le deuil évoluera tout au long de sa vie.

Accueillir les questions du jeune afin d'y répondre au mieux de vos compétences. Au besoin, mentionner que vous allez vous renseigner s'il y a lieu.

Remettre le journal de deuil et expliquer ce qui sera fait avec durant le processus.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 1 A: Qui es-tu?

Annexe 1 B: Qui est l'être cher décédé?

Annexe 1 C: Raconte-moi... Les circonstances du décès, tes souvenirs

Annexe 1 D: Les montagnes russes d'émotions

FIN DE LA RENCONTRE

Toujours garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

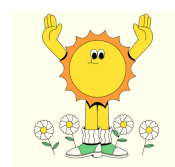
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Reconnaître que ce n'est pas facile de venir raconter son histoire à une personne que l'on connaît peu. Lui demander comment il a trouvé la rencontre, comment il repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : le langage du corps et les émotions.

Fixer la prochaine rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER:

- Qui est décédé ? Quand/comment est survenu le décès ? Qui était présent ?
- Quelle est la cause du décès ? Est-ce que quelqu'un t'a aidé dans ton deuil jusqu'à maintenant ?
- Comment as-tu appris le décès de l'être cher, qui était avec toi, où étais-tu ? Comment s'est déroulé ce moment ?
- Qu'est-ce que tu as vécu lors de cet instant ? Comment as-tu réagi ?
- Quels souvenirs de ces événements te restent en tête ?
- Poses-tu des questions à tes parents sur ce qui s'est passé ? Sont-ils ouverts à répondre à tes questions ?
- Depuis le décès, comment cela se passe dans ta vie de tous les jours ?
- Quels sont les moments les plus faciles ? Les plus difficiles ? Comment vis-tu ces moments ?





RENCONTRE 2 : LE LANGAGE DU CORPS ET AUTRES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

Explorer le langage du corps chez le jeune

Proposer un accompagnement en lien avec certaines émotions reliées au deuil, comme la tristesse et la colère

Faire des activités concrètes en lien avec le corps et les émotions

Offrir un renforcement positif quant au cheminement du jeune

Permettre au jeune de nommer ses peurs et ses inconforts dans ce qu'il vit à propos de son deuil

Explorer les besoins du jeune concernant son processus de deuil

DÉROULEMENT

Accueillir chaleureusement le jeune et lui dire notre joie de le revoir.

Faire un bref retour sur sa dernière visite et ensuite s'intéresser à son état depuis. Demander comment il arrive. Il est possible que le jeune arrive chargé d'émotions et qu'il puisse avoir besoin d'un moment d'écoute. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis le décès.

Annoncer le thème de la rencontre. Si le jeune est dans son émotion et qu'il souhaite ventiler, lui laisser un espace et pratiquer l'écoute active.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 2 A: Que te dit ton corps?

Annexe 2 B: La tristesse

Annexe 2 C: la colère

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

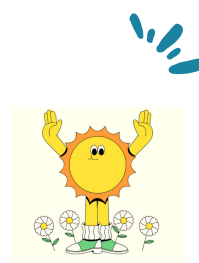
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Reconnaître que c'est une grosse rencontre pleine d'émotions et lui souligner combien il est courageux. Lui demander comment il a trouvé la rencontre, comment il repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : les regrets et une personne de confiance à qui se confier.

Fixer la prochaine rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Comment se sont passées tes dernières semaines ?
- Comment te sens-tu après avoir exploré la tristesse et la colère avec moi ? (Surprise, inconfort, soulagement, etc.).
- Qui te soutient à la maison, à l'école ?





RENCONTRE 3 : LES REGRETS - UNE PERSONNE DE CONFIANCE À QUI SE CONFIER

OBJECTIFS

Permettre au jeune d'explorer des facettes de son deuil dans un espace sécuritaire et bienveillant

Soutenir le jeune dans son processus de deuil

Permettre au jeune d'explorer l'histoire de sa relation avec le défunt et nommer les regrets associés au deuil

Permettre au jeune de parler librement et d'exprimer ses émotions

Permettre au jeune de tisser, lentement, un réseau de soutien

DÉROULEMENT

Accueillir le jeune et lui demander comment il se sentait à l'idée de revenir nous voir.

Faire un bref retour sur sa dernière visite et ensuite s'intéresser à son état depuis. Demander comment il arrive. Il est possible que le jeune arrive chargé d'émotions et qu'il puisse avoir besoin d'un moment d'écoute. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis son dernier rendez-vous.

Annoncer le thème de la rencontre. Si le jeune est dans son émotion et qu'il souhaite ventiler, lui laisser un espace et pratiquer l'écoute active.

Inviter ensuite le jeune à raconter l'histoire de sa relation avec la personne décédée, tout en accordant une importance aux émotions et aux sentiments révélés. Refléter les émotions ambivalentes pouvant exister (amour-colère, peine-soulagement, etc.). Il importe que le jeune puisse s'exprimer librement et sans jugement, afin qu'il puisse toucher aux regrets présents depuis le décès. Normaliser le vécu du jeune en mentionnant que ressentir des regrets est un passage. Ajouter que les nommer, c'est un pas de plus vers l'apaisement.

Dans le travail des émotions, il est important de bien respecter le rythme de chacun. Il est de mise de porter une attention particulière à ce que nous partage le jeune endeuillé. Il est primordial de l'accueillir dans ce qu'il ressent. Attention à vouloir alléger les pensées souffrantes ! Passer par des zones plus douloureuses est un processus normal. Notre mission est d'accompagner le jeune, tout en lui offrant notre plus sincère sensibilité. Ce travail peut demander plusieurs rencontres...

Aborder la notion du secret en cadeau. Explorer avec le jeune les bienfaits de se confier à quelqu'un sur qui l'on peut compter, c'est-à-dire, une personne de confiance ! Aider le jeune à trouver quelques personnes qui pourraient, dans son entourage, tenir ce rôle.

Activités à faire dans le journal de deuil

Annexe 3 A: la chasse aux regrets

Annexe 3 B: Un secret en cadeau

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

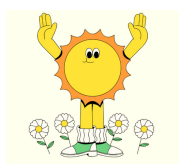
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Utiliser la reformulation synthèse pour souligner les thèmes abordés durant l'heure ensemble. Souligner qu'il est possible que dans les heures qui viennent il ait moins d'énergie. Demander au jeune comment il a trouvé la rencontre, comment il repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : les soucis, les questions, les croyances.

Fixer la prochaine rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Quels aspects de l'être cher aimais-tu le plus, ou le moins ?
- Qu'est-ce que l'être cher représente pour toi ?
- Qu'est-ce qui te manque le plus, ou le moins ?
- Aurais-tu aimé lui parler avant son décès ? Qu'aurais-tu aimé lui dire ?
- Dans la vie de tous les jours, qu'est-ce qui est le plus facile, ou le plus difficile ?





RENCONTRE 4: PETITS ET GRANDS SOUCIS - DES QUESTIONS ET DES CROYANCES

OBJECTIFS

- Permettre au jeune de visiter ces deux états : l'inquiétude et l'anxiété vis-à-vis du deuil
- Aborder les questions que le jeune pourrait se poser en lien avec le décès de l'être cher
- Aborder les croyances face à la mort et au deuil : ce que le jeune a entendu, les faits scientifiques et ce qu'il aime croire, lui
- Permettre au jeune d'explorer ces aspects dans un espace sécuritaire et bienveillant
- Soutenir le jeune dans le cheminement de son processus de deuil
- Permettre au jeune de parler librement et d'exprimer ses émotions
- Faire un bilan de mi-parcours, afin de permettre au jeune de prendre conscience de son évolution

DÉROULEMENT

- Accueillir le jeune et lui demander comment il se sentait à l'idée de venir nous rencontrer.
- Faire un bref retour sur sa dernière visite et ensuite s'intéresser à son état depuis. Demander comment il arrive. Il est possible que le jeune arrive chargé d'émotions et qu'il puisse avoir besoin d'un moment d'écoute. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis son dernier rendez-vous.
- Annoncer le thème de la rencontre. Si le jeune est dans son émotion et qu'il souhaite ventiler, lui laisser un espace et pratiquer l'écoute active.
- Aborder l'inquiétude et l'anxiété. Demander au jeune ce qu'il en comprend. Ajouter des éléments d'information au besoin (voir annexe 4 A). Faire l'activité en lien avec ce thème (annexe 4 B).
- Faire le pont avec la ronde des questions. Préciser au jeune qu'il est normal de se poser plusieurs questions lorsqu'un être cher décède. L'inviter à passer en revue les différentes interrogations liées au deuil ou à la vie après la mort. Faire l'activité en lien avec ce thème (annexe 4 C).
- Enfin, aborder les croyances liées à la mort. Ce que le jeune a entendu, les faits scientifiques, ce qu'il aime croire, ce qui lui fait du bien. Faire l'activité en lien avec ce thème (annexe 4 D).
- Explorer avec le jeune ce qu'il a trouvé le plus difficile ou encore le plus facile dans ce que nous avons abordé lors de la rencontre.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 4 A : Inquiétude et anxiété (document pour l'équipe)

Annexe 4 B: Tes nuages d'inquiétude

Annexe 4 C: Des questions plein la tête

Annexe 4 D: Des faits et des croyances

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

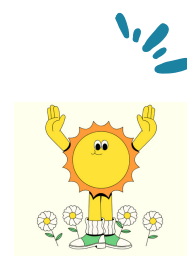
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Lui demander comment il a trouvé la rencontre cette fois-ci. Vérifier comment le jeune repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : la chaîne de soutien (famille et amis) et les premières fois sans l'autre.

Fixer la prochaine rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER

- Comment arrives-tu aujourd'hui ?
- Que fais-tu pour te sentir bien ?
- Quand tu vis une émotion forte (colère, tristesse), quels moyens utilises-tu pour apaiser ce que tu ressens ?
- Qu'est-ce qui te fait du bien quand tu vis de l'anxiété ?
- Quelles sont les questions que tu te poses en lien avec la mort de ton être cher ?
- Quelles croyances t'apaisent le plus ?





RENCONTRE 5: LA CHAÎNE DE SOUTIEN - LES PREMIÈRES FOIS SANS L'AUTRE

OBJECTIFS

Soutenir le jeune dans la continuité de son processus de deuil

Guider le jeune dans sa prise de conscience de son réseau de soutien : ses amis, sa famille, LMPT

Accompagner le jeune dans ses souvenirs des premières fois sans l'être cher. Le soutenir au niveau des émotions qui sont éveillées, toujours dans la bienveillance et le non-jugement

Laisser un espace au jeune pour qu'il puisse revenir sur des bouts de son deuil, s'il le souhaite

Soutenir le jeune dans ses difficultés et ses réussites à aborder le deuil avec le reste de sa famille

DÉROULEMENT

Accueillir le jeune et s'informer de son vécu, à l'idée de venir nous rencontrer.

Faire un bref retour sur sa dernière visite et ensuite s'intéresser à son état depuis. Demander comment il arrive. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis son dernier rendez-vous. Pratiquer l'écoute active.

Explorer avec le jeune son réseau de soutien, notamment les amis et la famille, et même LMPT. Valider la place que ce réseau prend dans la vie du jeune.

Aborder les premières fois plus difficiles (Noël, l'anniversaire de l'être aimé, des sorties en familles, etc.). Aider le jeune à mettre des mots sur ses sensations, émotions, sentiments. Choisir un rituel apaisant en lien avec un évènement vécu avec le défunt.

Normaliser le mouvement du deuil, telle une vague. Parfois la vague ressemble à un tsunami. Les émotions sont alors nombreuses, intenses et peuvent cohabiter en même temps : colère, tristesse, culpabilité, honte, rejet, abandon, etc.

L'accompagnement du jeune ne vise pas à alléger ses pensées et émotions souffrantes, car celles-ci sont légitimes et porteuses de messages. Nous pouvons cependant lui offrir par notre présence un espace unique où il peut s'exprimer et vivre son deuil.

Être attentif à la peur qui peut exister chez les jeunes qui expérimentent le deuil. La peur est souvent liée à la possibilité de voir mourir une autre personne dans son entourage et de voir ainsi son sentiment de stabilité et de sécurité perturbé.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 5 A: La chaîne de soutien

Annexe 5 B: Une première fois sans l'être cher

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

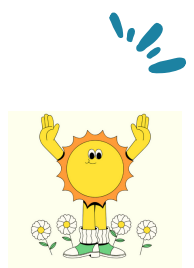
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Reconnaître que parler des premières fois sans l'être cher peut être sensible et émotif. Souligner le courage du jeune d'en avoir parlé avec nous. Lui demander comment il a trouvé la rencontre. Vérifier comment le jeune repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : l'unicité du défunt, les gestes apaisants et les apprentissages.

Fixer la prochaine rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER

- Comment te sens-tu actuellement dans ton deuil ?
- Quand tu me racontes, j'observe que... Ta voix est toute petite, tu regardes par terre, tes yeux se mouillent, etc.
- Avec qui es-tu à l'aise de vivre tes émotions ?
- Selon toi, quand tu vis de fortes émotions, quels messages portent-elles ?
- Es-tu en mesure de laisser monter ce qui est douloureux sans le retenir ? Comment fais-tu pour vivre tes émotions avec ta famille ?





RENCONTRE 6: L'UNICITÉ DU DÉFUNT - DES GESTES APAISANTS ET DES APPRENTISSAGES

OBJECTIFS

Continuer de soutenir le jeune dans son deuil

Lui permettre d'en parler librement et d'exprimer ses émotions

Permettre au jeune d'explorer les dialogues inachevés (lettre au défunt)

Identifier avec le jeune des gestes apaisants, l'aidant à se souvenir de l'être cher

Mettre en lumière les apprentissages transmis par le défunt

Aider le jeune à reconnaître ses forces ainsi que ses compétences

DÉROULEMENT

Accueillir le jeune et s'informer de son vécu à l'idée de venir nous rencontrer.

Faire un bref retour sur sa dernière visite puis, s'intéresser à l'état du jeune depuis. Demander comment il arrive. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis son dernier rendez-vous. Pratiquer l'écoute active.

Demander au jeune de nous décrire en quoi la personne décédée était unique. Évoquer le manque comme étant une émotion légitime et normale dans le deuil. Prendre le temps d'accueillir le vécu du jeune. Proposer un exercice en lien avec ce thème (annexe 6 A).

Proposer au jeune d'écrire une lettre au défunt. Guider le jeune avec ces questions ouvertes : « Qu'est-ce que tu aimerais lui dire ? », « Comment te sens-tu aujourd'hui, en lien avec son décès ? », « Y a-t-il des choses que tu n'as pas eu le temps de lui dire de son vivant, et que tu aimerais lui adresser aujourd'hui ? », etc.

Ensuite, proposer au jeune d'inventer un rituel composé de gestes qui honoreront le défunt. Ces gestes peuvent être tout simples et conçus pour aider le jeune à se souvenir de l'être cher décédé. Le rituel a également comme fonction d'apaiser le cœur en deuil.

Enfin, aider le jeune à découvrir les apprentissages qu'il a reçus de l'être cher, de même que ses forces et ressources intérieures à l'aide d'une activité qui se trouve en annexe.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 6 A: L'unicité de l'être cher

Annexe 6 B: Une lettre à l'être cher

Annexe 6 C: Les gestes rituels

Annexe 6 D: Ce que tu as appris

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

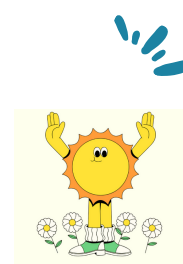
Terminer la rencontre en remerciant le jeune. Lui demander comment il a trouvé la rencontre. Vérifier comment le jeune repart, ce qu'il retient.

Annoncer le programme de la prochaine rencontre : l'héritage de l'être cher ; tes rêves, fiertés et réussites. Préciser qu'il s'agira de la dernière rencontre du programme. Accueillir les réactions s'il y a lieu.

Fixer la dernière rencontre, en vérifiant avec le parent.

EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Quel thème as-tu aimé le plus dans la rencontre d'aujourd'hui ?
- Nomme-moi quelque chose d'unique à propos de ton être cher.
- Qu'est-ce qu'il faisait de spécial dans la maison ?
- Quelle était sa plus grande qualité ?
- Qu'est-ce qui te manque le plus à propos de ton être cher ?
- Comment as-tu trouvé l'écriture de la lettre ? Facile ? Difficile ?
- Qu'est-ce que ton être cher t'a appris de plus précieux ?
- Quelles sont tes principales forces, tes ressources intérieures ?





RENCONTRE 7: L'HÉRITAGE DE L'ÊTRE CHER - TES RÊVES, TES FIERTÉS ET TES RÉUSSITES

OBJECTIFS

Propulser le jeune vers un avenir doux et inspirant à la fois.

Lui offrir un espace de parole et d'écoute bienveillante, quelles que soient ses émotions du moment.

Aider le jeune à voir ses fiertés et ses réussites.

Aider le jeune à prendre conscience de ses rêves.

Explorer avec le jeune l'héritage spirituel que le défunt lui a légué.

Rappeler au jeune que les services de LMPT seront toujours disponibles au besoin.

DÉROULEMENT

Accueillir le jeune et s'informer de son vécu, à l'idée de venir nous rencontrer pour une dernière fois, dans le cadre de ce programme.

Accueillir les réactions ou émotions qui se manifestent à la suite de cette annonce.

Faire un bref retour sur la rencontre précédente et ensuite s'intéresser à son état depuis. Demander comment il arrive. Vérifier comment se passent les moments en famille depuis son dernier rendez-vous. Pratiquer l'écoute active.

Proposer un exercice au jeune en lien avec l'héritage de la personne décédée. Parler des talents ou des qualités reçus en cadeau, de la part de l'être cher. Laisser de la place au jeune pour qu'il puisse s'exprimer en toute confiance. Lui souligner que ce sont des cadeaux pour la vie...

Aborder les rêves avec le jeune. Rêve-t-il au défunt ? Voir exercice en annexe pour ce thème. Quels sont ses rêves pour l'avenir ?

Aborder les fiertés et réussites du jeune, dans sa vie actuelle. Lui laisser de la place afin qu'il puisse nommer ce qui est présent dans son cœur.

Aborder l'adaptation sans l'être cher. Explorer avec le jeune ce que cela lui demande, ce qu'il peut en retirer. Par exemple : apprendre comment faire certaines choses, faire de nouvelles tâches dans la maison adaptées à son âge, etc.

Activités à faire dans le journal de deuil:

Annexe 7 A: Des qualités et des talents en héritage

Annexe 7 B: Qu'en est-il de tes rêves?

Annexe 7 C: Tes fiertés et tes réussites

FIN DE LA RENCONTRE

Garder une période de jeux à la fin (10-15 minutes) afin que le jeune trouve un juste équilibre entre son deuil et sa vie qui continue. S'investir dans le jeu choisi par celui-ci.

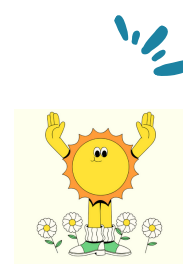
Terminer la rencontre en soulignant le cheminement du jeune, son engagement ainsi que son investissement dans cette démarche d'apaisement de son deuil.

Rappeler au jeune que les ressources de l'organisme demeurent disponibles s'il ressent le besoin de revenir nous voir à propos de son deuil. Rappeler la métaphore des vagues du deuil. Demander au jeune s'il s'en souvient.

Remercier chaleureusement le jeune d'être allé jusqu'au bout de la démarche avec nous. Souligner de nouveau son courage. Le reconnaître une dernière fois dans ses forces et ses ressources. Lui témoigner notre confiance pour demander de l'aide au besoin, dans le futur.

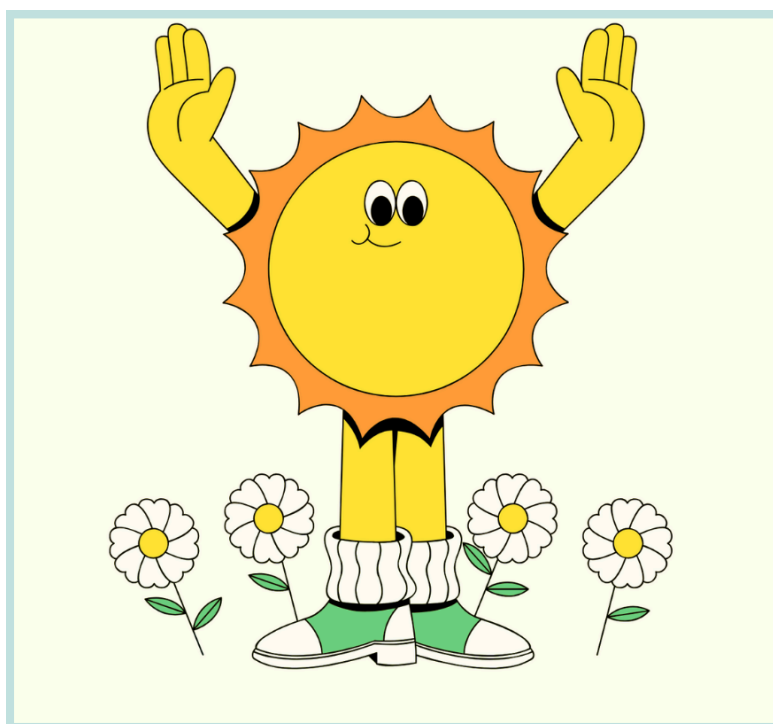
EXEMPLES DE QUESTIONS OUVERTES À POSER :

- Comment te sens-tu au terme de ce processus ?
- Comment vois-tu ton cheminement au fil des rencontres ?
- Que retiens-tu de cet accompagnement ? Quels ont été les moments les plus importants pour toi ?
- Avec quoi repars-tu ?
- Quelles sont tes forces, tes ressources intérieures ?
- Quels sont tes besoins en lien avec ton processus de deuil ? Comment vas-tu t'en occuper ?
- Qui sont les gens sur qui tu peux compter ?



ANNEXES

JOURNAL DE DEUIL



Qui es-tu?

Chaque personne est unique. Tu es unique et la personne qui est décédée était unique. C'est ce qui rend la mort si difficile. Personne ne peut être remplacé, car nous avons tous des qualités et des défauts qui nous sont propres.





Qui es-tu?

Parle-moi de toi...

Tu peux coller ta photo ici...

Quel est ton nom?

Décris-toi en quelques mots...

Quelles sont tes principales qualité?

-
-
-

Quels aspect de toi aimerais-tu changer?



Qui es-tu? (Suite)

Parle-moi de tes loisirs préférés (ce que tu aimes faire...)

Nomme-moi tes meilleurs amis :

@
@
@
@
@
@
@
@

Nomme-moi les membres de ta famille :

-
-
-

Nomme-moi une chose spéciale concernant ta famille...

Tu te souviens?

On dit que les défunts (c'est le nom que l'on donne aux personnes décédées) continuent à vivre dans la mémoire des gens. Tu te rappelles sûrement des moments partagés avec la personne décédée. Sans que tu t'y attendes, tu te souviens de moments heureux passés avec elle. Tu te souviens de ses loisirs préférés ou de ses livres favoris. Apprécie ces souvenirs puisqu'ils peuvent t'aider à apprivoiser sa mort.





ANNEXE 1 B: QUI EST L'ÊTRE CHER DÉCÉDÉ?

Qui est ton être cher décédé?
Parle-moi de lui...

Quel était son lien avec toi? (encercle la bonne réponse)

- ton ami
- ton animal
- ton frère
- ta soeur
- ton père
- ta mère
- un de tes grands-parents
- Quelqu'un d'autre -> Qui? _____

Son nom :

Son surnom :

Sa date de fête :

Sa date de décès :

Tu peux coller sa photo ici...



Quel est son caractère?

Quelles sont ses qualités?



QUI EST L'ÊTRE CHER -suite

Quels sont ses défauts?

Quel est le mot qui représente le mieux votre relation?

Pourquoi?

Raconte-moi...

La plupart du temps, la mort survient quand nous sommes âgés. Mais il arrive que des personnes plus jeunes meurent. La vieillesse n'est donc pas la seule cause de la mort. Certaines personnes meurent suite à un accident, à un suicide ou à une maladie. Heureusement, à chaque jour, il y a aussi de nouvelles naissances. C'est ce qu'on appelle le cycle de la vie!





ANNEXE 1 C: RACONTE-MOI... LES CIRCONSTANCES DU DÉCÈS, TES SOUVENIRS

Les circonstances du décès

COMMENT EST SURVENUE LA MORT DE

QUI ÉTAIT PRÉSENT?

QUI T'A APPRIS LE DÉCÈS?

QUE FAISAI-TU À CE MOMENT?

TON ÉMOTION À CET INSTANT :



RACONTE-MOI... - suite

RACONTE OU DESSINE UN SOUVENIR DRÔLE OU HEUREUX...

RACONTE OU DESSINE UN SOUVENIR DOULOUREUX OU DIFFICILE...

Les montagnes russes des émotions

Perdre quelqu'un peut faire naître plusieurs émotions en même temps. Tu peux te sentir triste, en colère, ou ressentir un mélange d'émotions. Ces émotions arrivent souvent sans que tu t'y attendes. Heureusement, elles disparaissent de la même façon. Les émotions sont un peu comme le soleil et la pluie. Elles arrivent, repartent et reviennent... Mais elles ne s'installent pas pour toujours!



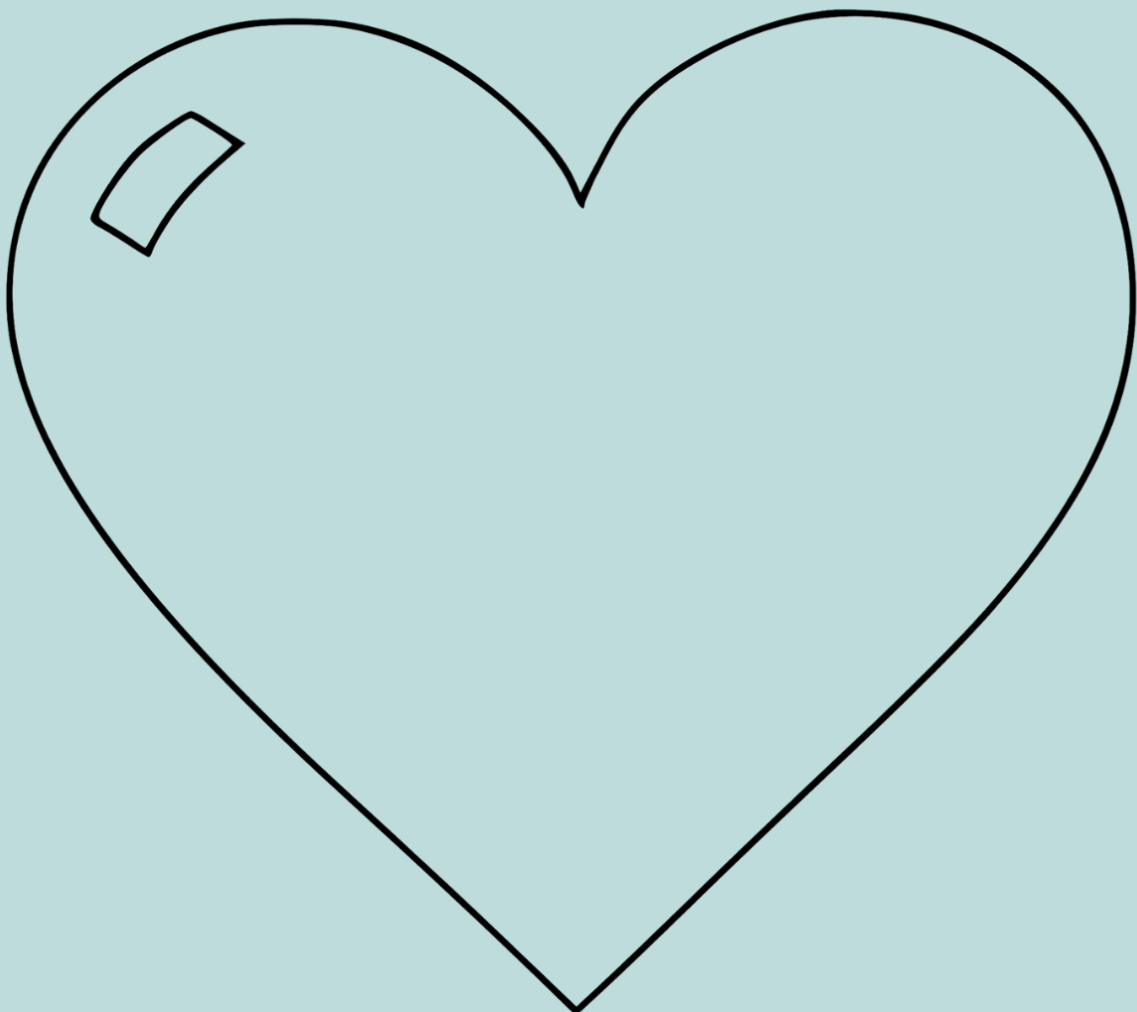


Des montagnes russes d'émotions dans ton coeur...

Écris tes premières émotions après la mort de _____

-
-
-
-

Activité : Le coeur des émotions



Voir déroulement page suivante...



Le coeur des émotions (suite)

1. Pour chaque émotion dans la liste, choisis une couleur pour la représenter.
2. Par la suite, colore dans le coeur de la page précédente, la place que chacune des émotions prend dans celui-ci...

Confus

En colère

Coupable

Détendu

Drôle

Effrayé

Joyeux

Triste

Rempli d'espoir

Fatigué

Heureux

Impuissant

Incompris

Jaloux

Nerveux

Ricicule



Que te dit ton corps?

Une personne que tu aimais est morte. Il est possible que ton corps réagisse de différentes façons. Tu peux avoir de la difficulté à dormir ou être plus fatigué. Il se peut que ton appétit change, que tu te sentes plus stressé et que tu aies besoin de bouger. Tu peux aussi ressentir des malaises. Peu importe la façon dont ton corps réagit, il est important que tu prennes soin de toi. Une activité sportive, un massage ou un bon repas t'aideront à retrouver ton bien-être.

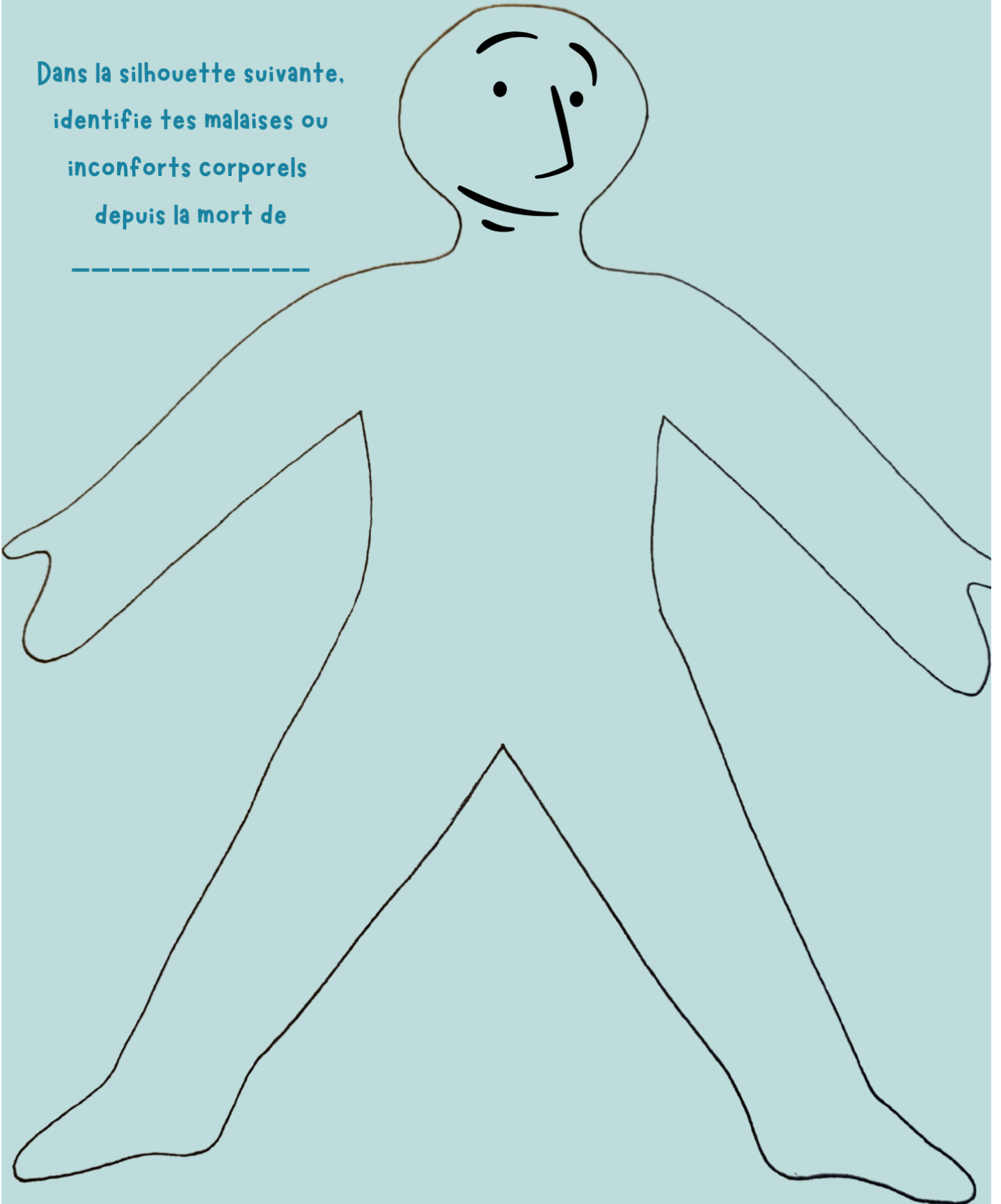




ANNEXE 2 A: QUE TE DIT TON CORPS?

Et ton corps? Il te qui quoi?

Dans la silhouette suivante,
identifie tes malaises ou
inconforts corporels
depuis la mort de





Comment peux-tu prendre soin de toi?

Identifie 3 activités qui te font le plus grand bien...



La pluie des larmes

Habituellement nous rions lorsque nous sommes heureux et nous pleurons lorsque nous sommes tristes. Il arrive aussi qu'on pleure de joie ou de colère. Il n'y a pas de honte à pleurer ou à être triste. Au contraire, quand nous pleurons, notre coeur devient moins lourd et il y a à nouveau de la place pour les rires.





ANNEXE 2 B: LA TRISTESSE



LA TRISTESSE

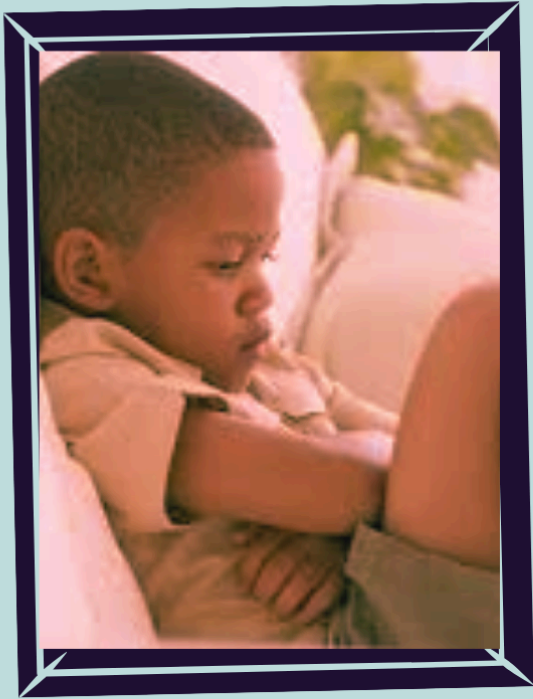
Raconte-moi les moments où tu es le plus triste...

Que fais-tu quand tu es triste?

Les couleurs de ta colère

Il se peut que tu sois en colère contre la personne qui est décédée parce qu'elle t'a quitté. Tu peux aussi ressentir de la colère envers les autres personnes qui t'entourent. Tu leur en veux de ne pas souffrir comme toi. Tu as le droit d'être en colère. Toutefois, il est important de ne pas garder cette colère en toi. Différents moyens te permettent d'exprimer ta colère sans blesser les autres.





LA COLÈRE

Parle moi de ta colère
depuis la mort de

Tu es en colère contre qui?

Comment exprimes-tu cette colère?

Moyens pour libérer la colère...

- Dessin/collage colère
- Courir
- En parler
- Frapper dans un coussin/matelas
- Crier
- Chanter très fort
- Pratiquer ton sport favori
- Écrire une lettre à propos de ta colère
- Lancer un ballon au mur

1. Mets une couleur sur ceux que tu as essayés
2. Mets une autre couleur sur ceux que tu voudrais essayer
3. En connais-tu d'autres?

La chasse aux regrets

Lorsque tu penses à la personne décédée, tu peux regretter de ne pas avoir dit ou fait certaines choses. Tu peux regretter tes paroles ou tes gestes. Tu peux même te sentir coupable. Tu commences alors tes phrases en disant : "Si seulement j'avais...". Tu souhaiterais revenir dans le passé pour le changer. Or, tu as un pouvoir seulement sur le présent et regretter est inutile. Tu as fait ce qu'il y avait de mieux à faire en fonction de ce que tu étais et de ce que tu savais.





ANNEXE 3 A: LA CHASSE AUX REGRETS

LA CHASSE AUX REGRETS

Nomme les choses que tu aurais aimé dire à ton être cher, mais que tu n'as pas pu lui dire...

Nomme les activités que tu aurais aimé faire avec ton être cher, mais que tu n'as pas eu le temps de faire...

Je t'invite à faire un dessin ou un collage de tes regrets...

Partage tes regrets avec une personne de confiance!

Un secret en cadeau

Savais-tu que lorsque tu te confies à quelqu'un, tu lui fais un cadeau? Eh oui! La personne qui reçoit tes confidences sait que tu lui fais confiance. Elle se sent privilégiée! De plus, quand tu partages ton secret ou ce que tu ressens, tu te sens moins seul. Tu as alors le coeur plus léger.





ANNEXE 3 B: UN SECRET EN CADEAU

Un secret en cadeau...



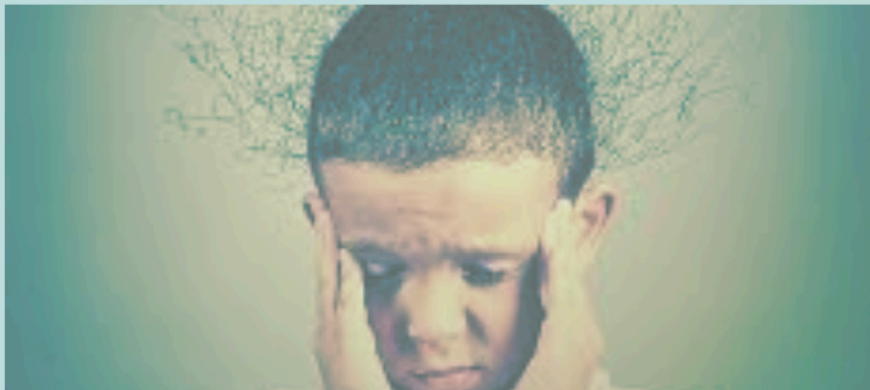
**Fais une liste des personnes
avec qui tu te sens bien :**

Inscris ton secret ici et indique à qui il s'adresse...



Inquiétude (peur) & anxiété

(Document pour l'équipe de LMPT)



Définitions

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

Peur : réaction normale à un danger concret. Le corps se mobilise pour faire face à une menace concrète, dans le moment présent (un feu, par exemple).

Anxiété : il s'agit d'un état où la personne ressent un sentiment de peur sans que l'événement stressant soit présent. Elle peut anticiper l'avenir avec des pensées négatives ou éviter la situation, ou encore avoir des sensations désagréables (mal de coeur, mal au ventre, boule dans la gorge, etc.)

Tes mille et un soucis

Tu es peut-être inquiet depuis que tu as perdu une personne chère.

Tu peux craindre de mourir toi aussi ou de perdre une autre personne importante pour toi. Tu peux t'inquiéter pour la personne décédée ou te demander si tu aurais pu éviter cette mort. Il existe une multitude de raisons pour s'inquiéter. Les inquiétudes sont toujours désagréables et elles sont souvent reliées à des pensées illogiques. Heureusement, pour chacune de tes inquiétudes, il existe toujours une pensée plus juste et une solution!





ANNEXE 4 B: TES NUAGES D'INQUIÉTUDES

Tes nuages d'inquiétudes

Dans chacun des nuages, écris tes inquiétudes

depuis la mort de _____





Se ramener dans la réalité...

Maintenant, sur chacune des gouttes de pluie, écris les pensées plus justes, ou les solutions quant à tes inquiétudes.



La ronde des questions

Tu as sûrement plusieurs questions pour lesquelles tu souhaites avoir des réponses. Il y a des choses que tu ne comprends pas. Il y a des choses que tu désires savoir. Il existe des questions pour lesquelles tu obtiendras des réponses. Certaines questions font appel aux croyances des gens. En écoutant ce qu'ils te diront, tu trouveras tes propres réponses. Un jour, sans que tu t'y attendes, les réponses se présenteront à toi. Sois confiant!





ANNEXE 4 C: DES QUESTIONS PLEIN LA TÊTE

Les mille et une questions...

Fais ta liste de questions

Écris les réponses possibles...

Les réponses obtenues
de la part des autres

Ce que te répondrait l'être cher

??
?

Et s'il n'y
avait pas de
réponses?
C'est possible
tu crois?

??
?

Et après, qu'est-ce qu'il y a?

Tu as sans doute entendu plusieurs explications sur ce qui se passe après la mort. Certains croient qu'il n'y a rien après. D'autres croient qu'il s'agit d'une nouvelle vie qui commence et que chaque personne a une âme. Certains croient que cette âme revit dans une autre personne ou un animal. Il s'agit de croyances et il est difficile de vérifier leur certitude. Tu peux croire à celles qui te font le plus grand bien. Une chose est certaine : jamais tu n'oublieras et tu n'arrêteras d'aimer la personne décédée. Elle continue à vivre dans ta mémoire et dans ton cœur!





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...

Un baume pour le coeur

Les amis sont précieux. Lorsqu'on perd quelqu'un qu'on aime, ils nous consolent. Ils nous permettent d'oublier un peu notre peine. Ils nous rappellent que nous ne sommes pas seuls. Grâce aux amis, nous savons qu'il y a toujours près de nous des gens qui nous aiment et des gens à aimer.





La chaîne de soutien

Qui sont tes amis?



Pourquoi? Qu'est-ce que tu apprécies chez eux?

Qu'aimerais-tu qu'ils fassent pour toi, ou avec toi?



La chaîne de soutien, suite...



**Si ton (ta) meilleur(e) ami(e) se trouvait ici, avec toi,
que lui dirais-tu?**

Les premières fois après

Les journées de fêtes et les anniversaires sont des moments difficiles après la mort d'une personne chère. Tous les moments qui nous rappellent les joies partagées peuvent aussi devenir tristes. Avec le temps, de nouveaux souvenirs se créent et la difficulté à vivre ces moments diminue. Il est important de se permettre de célébrer ces journées en ayant une pensée ou un geste pour la personne qui n'est plus là.





Une première fois sans l'être cher

Choisis un évènement plus difficile
pour toi, depuis la mort de

Comment s'est déroulée
cette première fois?

Quel geste pourrais-tu poser, en
hommage à ton être cher?

Quels bienfaits as-tu ressentis?

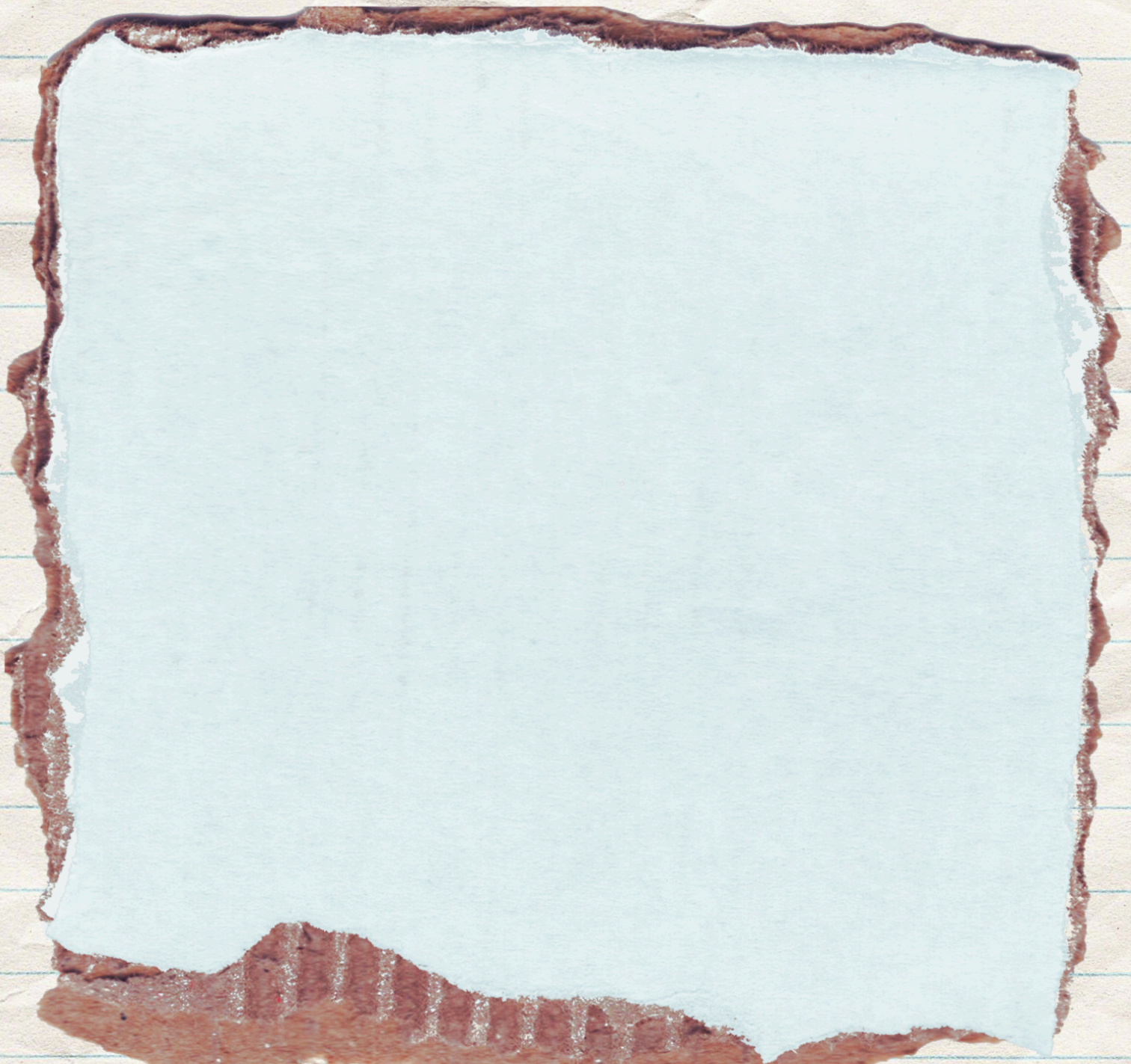
Voici une liste de gestes rituels.

Tu peux en choisir un ou en
trouver de nouveaux...

- Allumer une bougie
- Mettre un cadre photo avec l'être cher
- Cuisiner son met préféré
- Mettre une musique qui te rappelle le défunt
- Dire un petit mot/prière pour lui
- Se souvenir de bons moments ou de faits cocasses
- Autre : _____



Je t'invite à réaliser un dessin, ou un collage, afin de représenter l'événement, en mémoire de l'être cher.



Unique en son genre

Ta vie peut te sembler bien différente depuis la mort de la personne que tu aimais. Elle te manquera parfois beaucoup. Parler de cette personne et de ce qu'elle était peut te faire du bien. C'est un peu comme si elle vivait à nouveau par tes souvenirs. Identifier ce qui te manque le plus te permettra de trouver de nouvelles façons de répondre à tes besoins. Personne ne peut remplacer la personne décédée. Or, tu peux partager tes joies avec d'autres personnes.





ANNEXE 6 A: L'UNICITÉ DE L'ÊTRE CHER

UNICITÉ de l'être cher

Comment étaient les membres de
sa famille? Et sa maison?

En quoi _____
était unique en son genre?

Qu'est-ce qui te manque le plus depuis la mort de _____ ? Quelles
autres personnes proches de toi peuvent t'offrir ce qui te manque?

Qu'est-ce qui te manque le moins?



U n i c i t é de l'être cher, suite...

Représente ton être cher par un dessin ou un collage des choses qu'il (elle) aime.



Les mots pour lui dire

Il y a sûrement des choses que tu aimerais dire à la personne décédée. Tu peux lui écrire ou encore les lui dire. Même si elle ne peut pas te donner de réponse, cela fait du bien de continuer à partager ce que l'on vit. Qui sait, peut-être, à sa façon, t'entend-elle?





ANNEXE 6 B: UNE LETTRE À L'ÊTRE CHER

Lettre à mon être cher...

Tu peux partager avec la personne ce que tu vis,
ce que tu ressens dans ton coeur...



UNE LETTRE - suite

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing a letter. The box is framed by a decorative border of blue and white patterns, including wavy lines, floral motifs, and geometric shapes.



UNE LETTRE - suite

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing a letter. The box is framed by a decorative border of blue and white patterns, including wavy lines, floral motifs, and geometric shapes.

Les gestes du souvenir

Certaines actions peuvent te permettre de te souvenir de la personne décédée. Elles peuvent aussi faire diminuer ta peine ou les émotions désagréables que tu ressens. Tu n'oublieras jamais la personne aimée. Mais, quelques fois, poser un geste en souvenir d'elle peut être apaisant.





ANNEXE 6 C: LES GESTES RITUELS

Les gestes rituels

Trouve un confident imaginaire, un caillou, un toutou, un animal... Tu as le droit de tout lui dire. C'est un confident fidèle qui ne juge pas. Qui as-tu choisi? Que lui dis-tu?

Fais une visite au cimetière, au columbarium ou à n'importe quel lieu qui te rappelle ton être cher. Par exemple, sa maison, son école, l'hôpital, etc.

Fais une activité que tu avais l'habitude de faire avec ton être cher

Écoute sa musique préférée

Fais une activité artistique ou bien un montage photo qui te rappelle la personne décédée

Plante un arbre ou encore des fleurs en l'honneur de l'être cher

Aménage un petit espace en souvenir de l'être cher. Tu peux y mettre sa photo, un texte, un poème, des objets qui te font penser à lui...

Crée une boîte à souvenirs dans laquelle tu rassembleras des objets qui ont appartenu à ton être cher ou encore qui te font penser à lui.

Dans cette liste, choisis une activité. Puis, tu peux en essayer une autre et vois celle qui te fait le plus de bien. Ces gestes doivent être faits en mémoire de ton être cher. Pense à lui lorsque tu les accomplis.



La vie comme professeur

Chaque personne nous permet d'apprendre de nouvelles choses. Ainsi, lorsqu'une personne meurt, on se rend compte de tout ce qu'elle nous a permis de découvrir. Tu peux, toi aussi, identifier les différents apprentissages que t'a permis de faire le défunt au fil des jours. Par exemple, tu sais maintenant ce qu'est d'aimer et de perdre. Tu sais qu'il faut savourer chaque moment.





ANNEXE 6 D: CE QUE TU AS APPRIS

Ce que tu as appris depuis le décès

Ce que tu as appris de _____



Les apprentissages faits
depuis son décès

-
-
-
-
-

Quelles personnes ou quels événements
t'ont permis de faire ces apprentissages?

Prends le temps d'écrire tes
forces ou tes ressources...

Des cadeaux pour la vie

Tu aurais aimé avoir les aptitudes, les talents ou les qualités de la personne décédée. Eh bien, il semble que les personnes qui ont perdu un être cher développent souvent, à leur tour, ce qu'elle appréciait chez cette personne. C'est un peu comme un héritage. Sois attentif et tu verras que petit à petit, ces qualités t'habiteront et revivront en toi.





ANNEXE 7 A: DES QUALITÉS ET DES TALENTS EN HÉRITAGE

Des qualités & des talents en héritage



Dis-moi ce que tu te rappelles le plus de _____

Quelles qualités ou talents aimerais-tu recevoir en héritage?

Qu'est-ce qui serait différent dans ta vie, si tu avais ces qualités?

Exerce-toi à faire comme si tu les avais déjà à l'intérieur de toi, ces talents ou qualités...

Que te racontent tes rêves?

Tu rêves peut-être à la personne décédée. Ces rêves peuvent être agréables et te rappeler les bons moments vécus avec elle. Au contraire, certains rêves peuvent t'effrayer ou t'attrister. Enfin, certaines personnes souhaitent rêver à l'être cher décédé et n'y arrivent pas. Une chose est certaine, se souvenir de ses rêves ou identifier le rêve désiré permet d'apprivoiser l'absence du défunt.





ANNEXE 7 B: QUAND EST-IL DE TES RÊVES?

Qu'en est-il de tes rêves?

Que te racontent tes rêves?

As-tu déjà rêvé à l'être cher?

Quels sont tes rêves d'avenir?

Dessine ton rêve, ou encore celui que tu aimerais faire

Quelle est la saveur de tes jours?

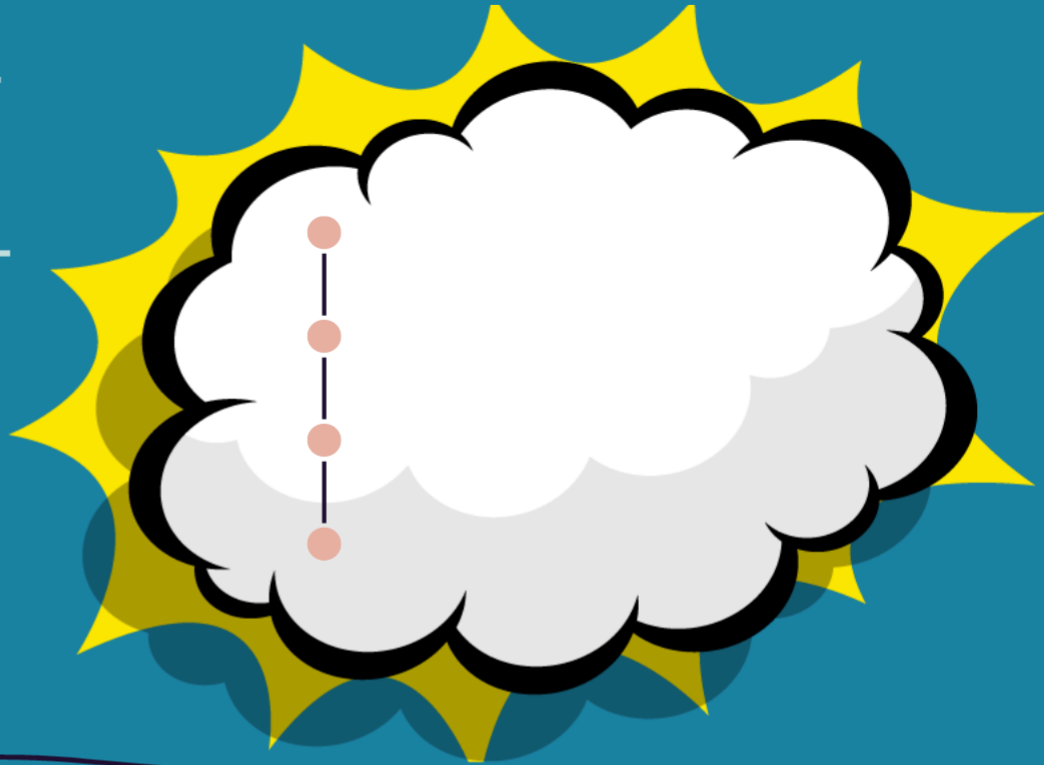
Ton quotidien est maintenant différent. Tu sais que la vie sur terre ne dure pas éternellement. Ainsi, même si tu as perdu une personne chère, il y a sûrement des choses pour lesquelles tu te sens fier, des aspects de ta vie que tu considères comme des réussites. Tu auras aussi la chance de réaliser de nombreux désirs ou des rêves que tu chéris. Voilà un des plus grands apprentissages : tu savoures maintenant le quotidien et tu réalises tes désirs...





Tes fiertés & tes réussites!

Ce qui est différent
depuis la mort de



Quelles sont les
réalisations dont tu es
le plus fier? Pourquoi!

