



# Save the Children



## Le deuil d'un être cher lorsque vous ne pouvez pas assister aux funérailles

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Domaine de Responsabilité pour la Protection de l'Enfance), 10/05/2020

Perdre un être cher est toujours une expérience douloureuse. Beaucoup de gens qui perdent une personne qu'ils aiment décrivent leurs émotions comme trop douloureuses et complexes à décrire avec des mots. Guérir de la perte est un processus qui prend du temps. Pour que la guérison commence, il nous faut un moment de fermeture. L'une des fonctions d'un service funéraire est de fournir ce moment.

Pour les êtres humains, il est important de dire au revoir pour commencer le long chemin du réajustement et du rétablissement.

Toutefois, dans des situations exceptionnelles, les gens ne pourront pas assister à des funérailles ou à un service semblable. Dans ce cas, il n'y a souvent pas de moment concret où ils peuvent commencer ce long chemin de rétablissement. L'absence d'un commencement concret compliquera grandement le processus de guérison pour vous et vos enfants. Nous vous présentons ici quelques options qui vous aideront à créer un moment de fermeture, même si vous n'êtes pas en mesure d'assister à des funérailles. Ensuite, nous allons également vous fournir des idées sur la façon dont vous pouvez avoir des services de mémoire pour la personne décédée. Ces moments sont particulièrement importants pour les enfants.

- **Utilisation d'une bougie:** Rassemblez-vous autour d'une petite bougie allumée avec les gens qui vivent dans votre maison. Si vous avez une image ou un dessin de la personne décédée, vous pouvez l'afficher pendant cette cérémonie. Une personne dirige le rituel. Pendant que la bougie brûle, tout le monde parle à tour de rôle de la personne qui est décédée : des souvenirs précis, comment la personne était, ce que la personne signifiait pour elle, comment la personne a changé sa vie, ce qu'elle aimerait encore dire à la personne. Quand tout le monde a fini, vous pouvez attendre ensemble en silence jusqu'à ce que la bougie soit finie, ou vous pouvez souffler ensemble la bougie.
- **Un dernier repas avec une chaise vide:** Avec les gens qui vivent dans votre maison, vous pouvez organiser un dernier repas avec une chaise vide ou un espace vide. La chaise vide appartient à la personne qui est décédée. Si vous avez une image ou un dessin, vous pouvez la mettre à la place de la chaise vide ou de l'espace. Vous préparez le repas bien à l'avance, de sorte que toute l'attention puisse aller à la personne qui est décédée. Une personne dirige le repas. Tout le monde a l'opportunité de dire des choses qu'il trouve significatives pour la personne décédée.

- **Lettre:** Écrire une lettre à la personne décédée est une façon plus individuelle de tourner la page. Vous pouvez écrire une lettre avec tout ce que vous vouliez encore dire à la personne qui est décédée. Vous pouvez également encourager vos enfants à écrire une lettre ou à faire un dessin. L'écriture d'une lettre peut prendre de plusieurs heures à plusieurs jours. Une fois lettre terminée, vous pouvez décider quoi en faire, p. ex., vous pouvez enterrer ou brûler la lettre, la jeter dans une rivière ou simplement la garder avec les objets de la personne décédée dans un endroit sûr.
- **Enterrer une petite possession:** la plupart des gens ont de petites possessions qui leur tiennent particulièrement à cœur ou qu'ils ont souvent emportées avec eux. Il peut s'agir d'un stylo, d'une chemise ou d'une bague. Vous pouvez sélectionner un article de la personne décédée et décider de l'enterrer. Vous pouvez enterrer des objets dans votre jardin ou terrain. Vous pouvez suivre un rituel similaire à celui d'un service funéraire. Ici, il est également bon de donner à tous l'occasion de dire quelques mots à la personne décédée.
- **Brûler des choses:** dans de nombreux endroits, les services funéraires vont de pair avec brûler de petites choses. Brûler des choses peut également être fait séparément des services funéraires et peut vous aider, vous et vos enfants à trouver la fermeture. Vous pouvez par exemple brûler des lettres ou des dessins de choses que vous souhaitez pour l'être aimé qui est décédé.

Vous pouvez également trouver d'autres moyens appropriés pour vous de trouver la fermeture. Une bonne façon d'avoir un moment de fermeture comprend ce qui suit:

- Mettez-vous d'accord avec toutes les personnes concernées sur les raisons pour lesquelles vous organisez ce moment spécial.
- Communiquez avec toutes les personnes pertinentes de votre collectivité pour savoir comment et pourquoi vous allez créer cette cérémonie. Il peut être important d'obtenir l'approbation des dirigeants locaux et religieux. En outre, il peut être important pour d'autres personnes de savoir comment ils peuvent rendre hommage et comment ils peuvent vous soutenir.
- Mettez-vous d'accord avec toutes les personnes qui participent à la cérémonie au sujet de la manière et du moment où elle aura lieu.
- Faites tous les préparatifs, y compris vous assurer que vous ne serez pas dérangé. Il peut être utile de s'habiller et de décorer comme pour des funérailles normales.
- Faites un début officiel de la cérémonie et une clôture officielle.

Nous pouvons trouver du réconfort en nous souvenant des personnes que nous avons perdues, et cela est aussi valable pour les enfants.

Nous donnons ici quelques exemples sur la façon de le faire.

Parfois, nous sommes tentés de protéger les enfants de sentiments difficiles en ne mentionnant pas la personne décédée ou en évitant notre propre expression de chagrin devant les enfants. Bien sûr, il est bon de ne pas bouleverser les enfants, mais les enfants.

ont besoin d'apprendre de nous comment comprendre leurs sentiments, et ils ont aussi besoin d'avoir la chance d'exprimer leurs émotions pour ne pas les enfouir et devenir confus.

Parfois, les enfants ne posent pas de questions ou ne parlent pas d'une personne décédée parce qu'ils ont peur de contrarier les adultes.

En général:

- Si le défunt vivait dans le ménage, gardez certains de ses articles, attendez un peu avant de vider les affaires, etc. Vous pouvez demander à de très jeunes enfants de trier, de donner et de garder des choses.
- Si possible, gardez un objet du défunt pour le donner à l'enfant plus tard dans sa vie.
- La mort ne nous empêche pas d'aimer ceux que nous avons perdus. L'amour reste avec nous.
- Montrez aux enfants que la relation que vous avez partagée avec la personne est importante et qu'il vaut la peine de se souvenir et de la partager avec les autres.

### **Nourrissons de 0 à 2 ans**

Les enfants de cet âge peuvent chercher ou demander la personne décédée, surtout si les malades vivaient dans le ménage. Vous pouvez constater que l'enfant est plus irritable, pleure plus facilement et a du mal à dormir. Même les très jeunes enfants réagissent au "climat" émotionnel de la famille. Bien que l'enfant n'ait pas le langage, vous pouvez toujours parler à votre enfant, par exemple:

- Bébé: "*nanna...*"

- Vous: "*Oui nous pensons à grand-mère*".

Si vous avez des objets qui appartenaient au défunt, vous pouvez les placer dans la maison où l'enfant peut les voir. Placez une photo du défunt dans votre maison et regardez-la avec votre enfant.

### **Enfants d'âge préscolaire de 2 à 4 ans**

Si l'enfant demande ce qui est arrivé au défunt, vous pouvez faire un dessin avec l'enfant expliquant ce que la mort signifie. Certains voudront entendre parler des funérailles. Présentez de petits rituels, comme:

- a. Histoires où vous vous souvenez de la personne décédée: *Vous souvenez-vous quand...*
- b. Exprimer sa gratitude. *J'ai adoré quand...*
- c. *Il nous manquera parce que...*
- d. Placer une fleur (si disponible) ou allumer une bougie à l'aide d'une photo du défunt.
- e. Demandez à l'enfant de faire un dessin du défunt ou un souvenir de quelque chose qu'ils ont fait ensemble. Vous pouvez l'afficher à côté de l'image.
- f. Inclure le défunt pendant le repas ou l'heure des prières.
- g. Vous pouvez rappeler à l'enfant s'il a quelque chose en commun avec le défunt, comme "*oh tu as des yeux comme ta grand-mère*".

### **Enfants d'âge préscolaire de 4 à 6 ans**

Bien que les enfants ne comprennent pas la nature permanente de la mort, ils peuvent bénéficier d'explications comme "tante est morte et ne revient pas, mais nous pouvons encore nous souvenir d'elle".

- a. Évitez de dire que la personne décédée dort, cela peut faire inquiéter l'enfant que vous disparaissiez pendant votre sommeil.
- b. Si disponible, lisez des livres pour enfants à votre enfant au sujet de la mort. Les enfants de cet âge ont encore besoin de matériel visuel ou autre pour les aider à comprendre et ces outils sont bons pour entamer une conversation.
- c. Utilisez les mêmes activités de mémoire que pour le groupe d'âge légèrement plus jeune, mais vous pouvez donner à l'enfant plus de responsabilités, par exemple pour aider à allumer la bougie.
- d. Il est important de se souvenir des histoires au sujet de la personne décédée.
- e. Si disponible, parlez au téléphone aux membres de la famille. Montrez à l'enfant comment exprimer de l'empathie, par exemple avec le conjoint du défunt, comme *"Grand-mère, grand-père, me manque aussi"*.
- f. Les enfants de cet âge peuvent poser des questions sur le défunt dont ils connaissent déjà la réponse ou sur une chose à laquelle vous avez déjà répondu. C'est une façon pour les enfants de commencer une conversation sur le défunt.
- g. Créez une boîte de mémoire. Laissez les enfants dessiner des souvenirs et les aider à écrire des histoires, gardez-les dans une boîte ou une boîte contenant des images ou des objets. Ouvrez la boîte de mémoire de temps en temps.

### **Enfants en âge de fréquenter l'école primaire âgés de 7 à 12 ans**

La plupart des enfants de cet âge comprennent que la mort est permanente. Avancer dans la vie signifie aussi revenir aux souvenirs et penser au défunt. Assurez-vous que votre enfant sait que c'est normal.

- a. Utilisez les rituels et les histoires mentionnés pour les groupes d'âge plus jeune.
- b. Utilisez les mêmes activités de mémoire que pour les groupes d'âge plus jeune, faire des rituels et donner à l'enfant ses responsabilités.
- c. Utilisez des boîtes de mémoire et parlez à des personnes qui connaissent la personne décédée. Certaines familles créent des livres d'histoire à partir d'entrevues avec des amis et des membres de leur famille.
- d. L'enfant peut tenir un journal et noter chaque fois qu'il pense au défunt ou qu'il se souvient de quelque chose.
- e. Célébrez l'anniversaire ou d'autres occasions de rendre hommage au défunt. Prenez le temps d'être reconnaissant de l'impact positif qu'il a eu et des moments de joie.
- f. Rappelez à l'enfant ce qu'il a appris de la personne décédée.
- g. Créez un "dîner commémoratif" de temps à autre : cuisinez les plats préférés des défunts et discutez de ce que la personne a aimé et apprécié.
- h. Si possible, aménagez un monument commémoratif permanent: plantez un arbre par exemple.

## Adolescents

En général, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de faire le deuil, mais chaque culture et chaque famille ont leurs traditions et leurs coutumes. Pour devenir adulte, il faut comprendre et maîtriser l'expression de l'émotion et du chagrin comme il se doit dans le contexte donné. Les adolescents comprennent les symboles, et l'utilisation de symboles peut être très utile pour se remettre du deuil.

- a. Utilisez les rituels et les histoires mentionnés pour les groupes d'âge plus jeune.
- b. Utilisez les mêmes activités de mémoire que pour les groupes d'âge plus jeunes, faire des rituels et donner à l'enfant ses responsabilités.
- c. Les symboles expriment l'amour. Envoyer et recevoir des fleurs, des cartes ou de la nourriture est une façon symbolique d'exprimer la sympathie. Vous pouvez donner des choses à l'adolescent qui est en deuil.
- d. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de donner un cadeau logique, mais de ce que le cadeau représente. Les symboles communiquent des émotions parfois difficiles à exprimer.
- e. Soyez un bon modèle, montrez comment utiliser des mots gentils et des symboles de soutien. Faites participer l'adolescent.
- f. L'adolescent peut créer son propre journal/boîte de mémoire. Prenez le temps de le regarder ensemble en tant que famille. Cela aide à célébrer la relation.
- g. Certains adolescents hésitent à exprimer leurs émotions. Ne poussez pas, mais communiquez que vous êtes prêt à écouter et qu'il est acceptable d'avoir des souvenirs "à l'intérieur".
- h. Rappelez-vous que les adolescents peuvent avoir des sentiments mitigés. Dites à votre adolescent que c'est normal et qu'il n'y a pas de quoi avoir honte. Certains souvenirs sont mieux partagés avec quelques personnes proches, d'autres peuvent être partagés plus largement.

-----  
Contact:

- Koen Sevenants, Domaine de Responsabilité pour la Protection de l'Enfance, [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, [ASD@redbarnet.dk](mailto:ASD@redbarnet.dk)