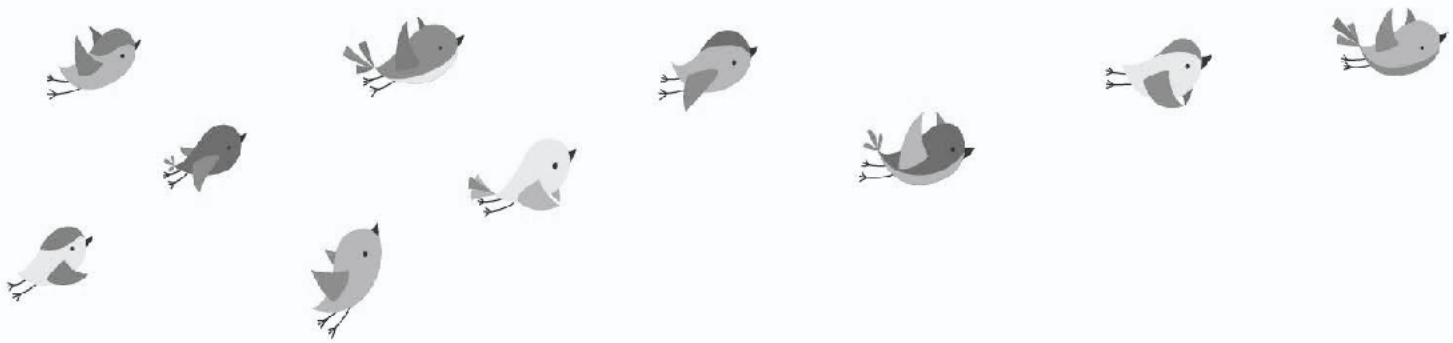


# Depuis que tu n'es plus là

## Guide à destination des adultes



Vous voici en possession du *Guide à destination des adultes* conçu pour vous aider à accompagner l'enfant dans la découverte du carnet d'expression « *Depuis que tu n'es plus là* ». Ce carnet d'expression a été développé par l'Association des Soins Palliatifs en Province de Namur à l'attention des enfants, à partir de 5 ans, dont un proche est mort.

Le deuil d'un être cher est une épreuve difficile. C'est une expérience forte en émotions, qui bouleverse véritablement la vie d'un enfant et de son entourage.

Le carnet « *Depuis que tu n'es plus là* » a été pensé pour permettre à l'enfant de partager ses questions et d'exprimer ses émotions. Ce carnet vise également à soutenir le dialogue et à renouer ou à renforcer les liens au sein de la famille.

Ce guide d'utilisation a d'abord pour but de vous présenter les objectifs de chaque page du carnet « *Depuis que tu n'es plus là* ». Des conseils pour soutenir l'enfant lorsqu'il le complètera, dans son quotidien, sont également proposés. De plus, vous y trouverez une « Foire Aux Questions » (FAQ) qui reprend les questions que se pose souvent l'entourage d'enfants dont un proche est mort, avec des pistes de réponse. En guise de clôture, nous vous proposons quelques références bibliographiques pour petits et grands.

Parce que notre objectif principal reste la promotion du lien intrafamilial, et parce que le carnet aborde des sujets sensibles pouvant réveiller certaines questions ou émotions, **nous encourageons vivement l'accompagnement de la démarche par une personne de référence**. Celle-ci saura se montrer disponible et à même d'écouter les questions de l'enfant, en montant avec lui dans le « train des émotions ».

Lire entièrement le carnet avant de le proposer à l'enfant reste encore la meilleure façon de vous préparer aux thématiques qui y sont abordées. Vous pourrez ainsi estimer si vous vous sentez à l'aise pour participer aux activités présentées et pour tenir le rôle de référent auprès de l'enfant. Si ce n'est pas le cas, ce rôle d'accompagnant peut, bien sûr, être tenu par un autre proche, ou éventuellement un professionnel. **L'important est que l'enfant ait une relation de confiance avec l'adulte de référence.**

Le carnet « *Depuis que tu n'es plus là* » est un outil d'accompagnement parmi d'autres. Ce n'est ni un devoir, ni une solution d'aide « clé sur porte », ni une recette pour aller mieux. Il s'agit plutôt d'une invitation à dialoguer dans un moment particulièrement difficile.

Au travers de ces quelques pages, nous vous invitons à accompagner l'enfant là où il se trouve, au cœur de ce qu'il vit. Dès lors, il est important de rester attentif au rythme de chacun, à la volonté de s'exprimer comme au désir de se taire, de ne pas réaliser l'une ou l'autre activité, voire de ne pas vouloir se servir de ce carnet. **C'est l'utilisation de l'outil qui sera adaptée à l'enfant, et non l'enfant qui se conformera à l'outil.**

Par ailleurs, sachez qu'il existe d'autres initiatives, notamment les espaces pour enfants et adolescents en deuil. Que ce soit pour l'enfant, pour vous-même ou pour d'autres membres de la famille, vous pouvez toujours demander de l'aide à un professionnel.

# « *Depuis que tu n'es plus là* », page après page

Même si l'enfant peut parcourir le carnet dans l'ordre qui lui plaît, celui-ci a été conçu suivant une certaine chronologie. Il est en effet découpé en plusieurs chapitres : la présentation de l'enfant, la mort, les émotions, les ressources, la relation et les souvenirs. Chacune de ces rubriques est signalée par une couleur distinctive que vous trouverez autour du numéro de page. Au centre du carnet, se trouve une double page de gommettes autocollantes, représentant une grande variété d'émotions.

Plusieurs activités de bricolage sont également proposées. En effet, bricoler ensemble est une voie d'entrée royale pour mettre en relation adulte et enfant, et faciliter l'échange de paroles à la fois autour du projet créatif mais aussi sur le sujet de la mort. Vous pourriez également être sollicité pour fournir le matériel adéquat à l'enfant ou pour lui donner un petit coup de main.

## PRESENTATION (code couleur bleu foncé)

**Pages 1 & 2 - Présentation**

*Collage (photos), dessin et écriture*

Se présenter est une étape nécessaire à l'enfant pour se poser et s'approprier le carnet. Au travers de ces deux premières pages, l'adulte pourra se mettre en lien avec l'enfant en le rejoignant dans son univers à lui, avant d'aborder la thématique de la mort.

A la page 1, vous êtes invité(e)(s) à concrétiser votre accompagnement en apposant votre signature ou votre nom. C'est une manière de montrer à l'enfant que vous vous engagez vraiment à être là pour lui. Dans cette période de turbulences, il a plus que jamais besoin de savoir qu'il pourra toujours compter sur quelqu'un.

**Page 3 - Un personnage qui te représente**

*Expression des émotions et dialogue*

L'arbre aux bonshommes est un dessin à priori ludique qui permet à l'enfant de continuer sa présentation, non plus sur « qui il est », mais plutôt sur « ce qu'il vit ». La vingtaine de personnages mis en scène représentent des attitudes, postures et sentiments variés. Au travers de ceux-ci, l'enfant est invité à s'identifier à l'un ou à plusieurs d'entre eux et à dire comment il se sent aujourd'hui.

Si vous remarquez que l'enfant semble plus à l'aise que d'habitude pour s'exprimer grâce à l'arbre aux bonshommes, rien ne vous empêche d'y revenir régulièrement. N'hésitez pas non plus à faire cet exercice à plusieurs, cela permet de renforcer le dialogue au sein de la famille.

## LA MORT (code couleur orange)

L'enfant a besoin de comprendre ce qui se passe. Pour cela, il faut pouvoir lui donner des informations concrètes et répondre à ses questions sur la mort en général, et sur celle de son proche en particulier.

**Page 4 - Quelqu'un que tu connais est mort**

*Dessin, collage (photo) et écriture*

Avant de parler de la mort de son proche, l'enfant est invité à dresser le portrait de celui-ci et à dire ce qu'il représente pour lui. S'il le souhaite, il peut coller une photo de son proche dans le carnet.

**Page 5 - La mort de ton proche**

*Collage et écriture*

Parler de la mort d'un proche et de ses circonstances permet d'aborder la réalité de la perte et d'entrer dans le processus du deuil.

Dans un premier temps, l'enfant est invité à coller ou à noter les informations générales se trouvant sur le faire-part de décès. Dans un second temps, quatre questions sur le contexte de la mort de son proche lui sont posées. Celles-ci vont lui permettre de dire ce qu'il a compris et retenu de ce qui s'est passé. Si nécessaire, l'adulte de référence peut compléter les réponses de l'enfant par des informations manquantes ou corriger celles qui seraient erronées. En effet, l'enfant s'imagine parfois des choses qui ne correspondent pas à la réalité. Cette dernière est parfois si pénible que l'adulte ne se sent pas la force de la dire et en occulte une partie pour protéger l'enfant. Dans un temps décalé, demander à l'enfant s'il y a des choses qu'il aimerait savoir permet de revenir sur d'éventuels non-dits (susceptibles d'alimenter ses fantasmes) et d'ouvrir le dialogue pour éviter qu'il reste avec des zones d'ombre.

A ce propos, quelques repères sur l'annonce du décès et le choix des mots sont disponibles dans la partie FAQ, page 7.

**Page 6 - Les funérailles**

*Lecture, dialogue et écriture*

Cette partie débute par une définition de la mort utilisant des mots simples. C'est important de dire à l'enfant ce qu'est la mort concrètement pour éventuellement le préparer à voir le corps et pour qu'il comprenne ce que sont les funérailles. Ces informations lui donneront aussi une idée de « où on va quand on est mort ». Cela peut en effet être angoissant pour lui de penser que son proche est placé dans un cercueil et enterré, ou brûlé, s'il ne comprend pas que le corps ne vit plus et ne ressent plus rien.

Ensuite, un texte et un dessin illustrent ce que sont des funérailles sous leurs différentes formes. L'occasion est ainsi donnée de parler de ce qui va se passer ou de revenir sur ce qui a déjà eu lieu.

Si les funérailles n'ont pas encore eu lieu et que l'enfant n'a jamais assisté à pareille cérémonie, il saura de cette manière à quoi s'attendre. La mort de son proche est déjà un bouleversement dans sa vie; le confronter ensuite à des rituels qu'il ne comprend pas ou qui le surprennent peut le déstabiliser davantage. En outre, ouvrir le dialogue sur ce sujet offre la possibilité à l'enfant de poser ses questions et de partager d'éventuelles angoisses à l'idée de se rendre à ce rituel social et familial. Un refus d'y participer est envisageable, mais il est important qu'il soit discuté avant.

Si les funérailles sont passées, que l'enfant s'y soit rendu ou pas (refus de sa part, impossibilité pour les proches de l'y emmener…), en reparler dans l'après-coup permettra à chacun d'exprimer ce qu'il a pu ressentir à ce moment-là.

Enfin, en bas de page se trouvent des témoignages qui peuvent inciter l'enfant à partager lui aussi son vécu personnel.

Certains parents se demandent parfois si assister aux funérailles peut être traumatisant pour un enfant. Pour trouver des pistes de réponse à cette question, nous vous renvoyons dans la partie FAQ, page 7.

**Page 7 - Un endroit qui porte sa trace**

*Lecture, écriture, dessin et collage*

Pouvoir se recueillir est un autre rituel, tout aussi important que celui des funérailles. L'enfant a besoin de repères concrets. Lui dire où le corps repose et lui permettre d'y aller l'aidera dans son processus de deuil. L'enfant est donc invité à localiser ou à représenter cet endroit dans son carnet. Toutefois, le recueillement ne se limite pas à un endroit en particulier. Penser et même « parler » à la personne disparue est possible partout. Chaque famille trouvera les rituels qui lui conviennent et chacun de ses membres pourra s'en inventer d'autres, peut-être plus personnels, pour rester en lien avec le défunt.

**Page 8 - Les croyances autour de la mort**

*Dialogue et écriture*

La mort est un mystère qui suscite beaucoup de questions sans réponses fermes et définitives. Nous sommes ici dans le registre des croyances propres à chacun. Et chaque enfant en a aussi. Prenez le temps de l'écouter à ce sujet, il a parfois beaucoup de choses à dire. Ensuite, libre à vous de partager vos croyances personnelles avec l'enfant. Il pourra de cette façon constater par lui-même que tous n'ont pas les mêmes croyances. Par ailleurs, il peut aussi entendre que même les adultes sont dans l'incertitude et peuvent dire « Je ne sais pas ».

**Page 9 - Les chemins de la vie**

*Observation, lecture et dialogue*

La vie est un chemin et certaines personnes ne traversent pas toutes les étapes (naître, grandir, vieillir, mourir). La seule certitude que nous avons, c'est que nous allons tous mourir un jour. Mais quand la mort frappe avant la vieillesse (que ce soit par maladie, accident ou suicide), nous trouvons cela injuste! Ce sentiment exacerbe souvent la souffrance déjà engendrée par la perte et l'absence d'un être cher.

Pour un enfant, il est particulièrement compliqué de prendre de la distance par rapport à cette réalité. Il peut être tourmenté par des questions telles que « *Pourquoi lui/elle?* », « *Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi, et pas aux autres?* ». Le raisonner ne servirait à rien, reconnaissez plutôt son sentiment d'injustice, partagez-le avec lui éventuellement s'il vous habite aussi, et accueillez les émotions que ce sentiment suscite. L'illustration du chemin de vie peut être une accroche pour inviter l'enfant à parler de ce qu'il vit.

**Pages 10 & 11 - D'autres l'ont déjà vécu**

*Dialogue, écriture, dessin et collage*

Prendre conscience que d'autres personnes qu'il connait ont déjà vécu la mort d'un proche peut faire du bien à l'enfant. Cela lui montre qu'il n'est pas tout seul à passer par là et que c'est dans le lien qu'il pourra avancer sur les chemins du deuil. Il arrive d'ailleurs que des enfants se tournent spontanément vers des camarades qui, comme eux, souffrent de l'absence d'un de leurs proches.

Dans ce sens, cette page est une invitation pour l'enfant à se mettre en contact avec des personnes endeuillées comme lui, pour partager leur vécu et peut-être se sentir mieux compris et moins isolé. Les témoignages d'enfants notés dans les cerfs-volants sont une autre manière d'inviter l'enfant concerné à s'exprimer.

Par ailleurs, identifier des personnes célèbres, réelles ou imaginaires, qui ont vécu la perte d'un proche dans leur enfance peut réconforter l'enfant endeuillé, lui montrer qu'il est possible de surmonter cette épreuve et d'en sortir plus fort… En effet, ces personnes peuvent être des exemples de résilience: suite à un évènement traumatique, elles ont pu trouver en elles des ressources pour rebondir. Les évènements difficiles sont parfois l'occasion de développer des compétences jusque-là insoupçonnées.

**Pages 12 & 13 - Les changements que tu vis**

*Dialogue, écriture, dessin et collage*

Le deuil, ce n'est pas seulement perdre un être cher, c'est aussi vivre des changements et s'approprier une nouvelle vie. D'ordinaire, la journée d'un enfant est rythmée par diverses habitudes. Avec la perte de son proche, celles-ci vont inévitablement être teintées de changements. Ces derniers vont déstabiliser l'enfant, notamment parce qu'ils vont chambouler les repères qui lui donnaient un cadre sécurisant.

Cette double page invite l'enfant à parler de tous les changements auxquels il est confronté dans son quotidien, à l'école, à la maison ou ailleurs. L'idée est qu'il puisse exprimer son ressenti et se relier aux autres dans « ce qui n'est plus comme avant ». Ces changements peuvent être difficile à vivre, mais il se peut aussi qu'il les voit d'un bon œil. Il peut, par exemple, se réjouir de passer plus de temps avec maman qui ne doit plus s'occuper du petit frère malade, de ne plus aller rendre visite à Mamy tous les dimanches après-midi dans sa maison de repos, ou encore être soulagé à l'idée de ne plus jamais devoir se tracasser pour son papa dit « instable »…

Par ailleurs, un espace est spécialement réservé pour que l'enfant puisse écrire ce qui n'a pas changé. Malgré les bouleversements, certaines choses restent constantes. En prendre conscience pourra lui donner un sentiment de sécurité.

## LES ÉMOTIONS (code couleur bleu clair)

Pour le dire très simplement, des émotions, nous en ressentons tous, tout le temps ! Celles-ci peuvent varier au cours d'une même journée et être vécues de manière plus ou moins intense. Quoi qu'il en soit, les émotions nous aident à nous adapter.

Face à tous les changements que l'enfant vit lors de la mort de son proche, elles sont donc vraiment les bienvenues. Cela dit, plusieurs émotions différentes peuvent survenir en même temps, ce qui peut être déroutant.

Dans ce contexte, nous vous invitons à accueillir les émotions de l'enfant, en lui disant qu'il est normal de les vivre et en lui permettant de les exprimer : par le langage du corps (agitation, repli, pleurs, cris…) mais aussi par les mots. Une fois l'émotion vécue et nommée, vous pouvez demander à l'enfant de quoi il a besoin pour s'apaiser (être câliné, se changer les idées, prendre l'air, se défouler…).

De votre côté, vous n'êtes pas épargné car des émotions, vous en vivez aussi. Sachez qu'il n'y a pas de mal à pleurer ou à se mettre en colère ensemble. En effet, vous êtes un modèle pour l'enfant et lorsque vous lui montrez vos émotions, vous l'autorisez à vivre les siennes.

L'ensemble de ce carnet accorde une grande place au partage des émotions entre l'enfant et l'adulte.

**Page 14 - Les émotions que tu vois et imagines chez les autres**

*Expression des émotions, dialogue, dessin et écriture*

Les enfants sont très sensibles aux ressentis des adultes. Ils sentent tout de suite quand ça ne va pas. Si vous avez la possibilité de mettre des mots sur vos émotions en leur présence (même s'il s'agit de tristesse ou de colère), ils pourront constater qu'il existe une cohérence entre ce qu'ils observent de vous et ce que vous en dites. Cependant, en période de deuil, il arrive souvent que les adultes ne parviennent pas à nommer ce qu'ils ont sur le cœur, soit parce que c'est trop douloureux pour eux, soit par souci de protection de l'enfant. Ce dernier va alors probablement se créer lui-même un scénario sur base de ce qu'il aura perçu. Le risque est que cet enfant se sente responsable ou coupable de la situation et des émotions des adultes (exemples : « *Si les parents parlent dans leur coin, c'est parce que j'ai fait une bêtise* », « *Si maman pleure, c'est à cause de moi, je dois la consoler* »).

L'exercice d'identification des émotions proposé sur cette page vous permet de vous rendre compte de ce qu'ils perçoivent de vos émotions. Vous pouvez éventuellement leur expliquer ce que vous éprouvez, si vous vous sentez prêt à le faire. Au besoin, vous pouvez les rassurer sur le fait qu'ils ne sont pas responsables des émotions difficiles que vous ressentez.

**Page 15 - Ce qui se passe dans ton corps**

*Expression des émotions, dessin, écriture et collage*

Certains enfants expriment plus aisément une douleur physique que leurs émotions. Leur corps parle et dit que quelque chose ne va pas pour eux. Considérer cette douleur lorsqu'elle se manifeste est une occasion d'ouvrir le dialogue et d'écouter ce que l'enfant vit de difficile à ce moment-là, mais ce n'est pas toujours possible de le faire. Cette page du carnet invite donc à revenir en arrière. Dans ce temps décalé et via la localisation de la douleur sur un schéma corporel, l'enfant pourra peut-être parler plus facilement de ce qu'il vit dans son corps. De plus, si ses maux l'inquiètent, c'est l'occasion pour vous de le rassurer sur le fait qu'il ne s'agit certainement pas d'une maladie grave, même si la douleur se manifeste au même endroit que celle de son proche avant qu'il meurt.

**Page 16 & pages centrales - Quelques exemples d'émotions**

*Expression des émotions et collage*

Sur cette page, quelques émotions ont été sélectionnées et illustrées pour aider l'enfant à se les représenter. Ces émotions sont disponibles sous forme d'autocollants que l'enfant pourra apposer en haut de chaque page pour exprimer ce qu'il vit lorsqu'une thématique est abordée. Ces petites gommettes peuvent être utilisées à d'autres moments sur d'autres supports. Le côté ludique des autocollants est un moyen pour que l'enfant puisse apprivoiser le monde des émotions.

**Page 17 - Reconnaître et ressentir une émotion**

*Ressenti, expression des émotions et dessin*

Dans un fonctionnement habituel ou bien à un moment en particulier, il peut être compliqué pour les enfants de vivre leurs émotions. Certains peuvent avoir l'impression de ne plus rien sentir du tout, d'autres se sentent envahis et ne savent pas nommer ce qui se passe, d'autres encore n'arrivent pas à « sortir » ce qu'ils ressentent à l'intérieur d'eux. Un vecteur possible pour les aider à apprivoiser leurs émotions est le corps, puisque c'est là qu'elles trouvent leurs origines.

Passer par le biais de personnages qui adoptent une posture va permettre aux enfants de parler des émotions perçues au travers du corps. Cette façon d'entrer en contact avec les émotions peut faciliter l'expression des enfants qui rencontrent des difficultés à s'exprimer.

Cette page du carnet propose donc à l'enfant d'inventer un contexte qui s'accorde avec la position du personnage, et à le dessiner autour. Il est ensuite intéressant d'ouvrir le dialogue sur cette mise en scène.

En bas de page, l'enfant est invité à dire dans quelle posture il se reconnait. Adulte, vous pouvez aussi y être attentif, éventuellement lui faire part de vos observations et lui demander ce que lui ressent dans cette position-là.

**Page 18 - Le bric-à-brac des émotions**

*Bricolage et ressenti des émotions*

Faire appel à ses sens est aussi une voie d'entrée pour aider un enfant à exprimer ses émotions. Deux idées de bricolage sont proposées : le « sac à ressentis » et la « boîte à météo intérieure ». Toutes deux mettent en avant le toucher et la vue. L'enfant est donc invité à les créer lui-même et à partager ce qu'il vit au travers de ses sensations ou par l'intermédiaire des images. Une fois ces bricolages réalisés, ils seront comme de petits outils que l'enfant pourra utiliser à sa guise.

## LES RESSOURCES (code couleur rouge)

L'enfant a dû mobiliser ses capacités d'adaptation depuis la mort de son proche, tout comme chaque membre de la famille. Dans ce contexte, l'entourage est souvent inquiet pour les enfants. Ces adultes en devenir sont, quant à eux, plutôt surprenants, tant ils possèdent des ressources pour faire face, s'adapter et rebondir dans la vie. Ce chapitre vous propose d'explorer ensemble les ressources que l'enfant a en lui, comme celles qu'il peut trouver autour de lui. Vous pourrez ainsi souligner tout ce qu'il avait déjà, par le passé, trouvé lui-même comme astuces pour s'apaiser et trouver avec lui d'autres idées pour le rassurer dans l'instant présent ou dans le futur.

**Page 19 - Quand tu vis des émotions difficiles**

*Lecture et dialogue*

Dans le deuil, les émotions sont très présentes, sous différentes formes. Parce que les enfants vivent au moment présent, ils arrivent à s'amuser au milieu de cette période de chagrin.

Cependant, il est aussi fréquent qu'ils expriment des émotions fortes liées au deuil comme la colère, la tristesse ou encore le sentiment d'injustice, lors d'événements du quotidien a priori tout à fait banals. La manière dont ces émotions surviennent peut surprendre ceux qui les entourent à ce moment-là et leur donner l'impression qu'elles sont disproportionnées. L'hypothèse que nous privilégions est que ces volcans d'émotions sont l'expression du deuil de l'enfant. C'est en effet ce qui fait la particularité du deuil des plus petits : il se vit souvent par bribes et dans un temps décalé.

Sur cette page, vous trouverez avec l'enfant des suggestions de choses à faire quand certaines émotions difficiles surviennent et sont éprouvantes à vivre.

De manière générale, quand l'enfant est dépassé par une émotion forte, vous pouvez l'aider à exprimer celle-ci, le réconforter, le rassurer, ou encore l'aider à se recentrer.

**Pages 20 & 21 - S'apaiser**

*Dialogue, écriture et bricolage*

Après la mort de son proche, l'enfant peut être traversé par des émotions intenses. Même si cela vous/lui semble étrange, c'est tout à fait normal. Rassurez-le, les émotions finissent par passer.

Sur la page de gauche, une grande illustration met en scène des personnages en activité afin de suggérer des idées d'apaisement. Ce sont des propositions parmi d'autres. Il y a autant d'activités possibles que d'enfants.

Sur la page de droite, l'enfant est invité à bricoler. Vous asseoir auprès de lui et vous rendre disponible autour de ce projet créatif peut faciliter l'échange de paroles. Vous trouverez donc deux propositions de bricolage, le « baluchon » et la « cocotte », qui vont l'inciter à identifier les petites choses qui lui font du bien, rien qu'à lui. Il pourra donc les créer lui-même et y puiser inspiration dans des moments où il en éprouvera le besoin.

## LA RELATION (code couleur jaune)

Lorsqu'une personne qu'on aime meurt, la relation qu'on entretient avec elle va inévitablement se modifier. Pour faire évoluer celle-ci, il s'agit de se détacher et de se relier autrement. C'est notamment possible en continuant à faire vivre en soi des éléments associés au défunt.

A travers ce chapitre, l'enfant est invité à explorer les façons dont il peut rester en lien avec son proche mort, même si cela peut lui sembler abstrait.

**Page 22 - Ce que tu ressens dans ton cœur pour ton proche**

*Expression des sentiments, écriture, dessin et collage*

L'amour donné par une personne lors de son vivant est intouchable. L'enfant qui l'a reçu le gardera au fond de son cœur et on ne pourra jamais le lui retirer. Du côté de celui qui reste, les sentiments peuvent quant à eux varier. Cette page a donc été conçue pour autoriser l'ambivalence.

En effet, le grand cœur illustré offre la possibilité à l'enfant d'exprimer ses sentiments envers la personne qui est morte. Comme le suggèrent les différents cœurs miniatures (brisés, en forme de cactus, entourés par des fils barbelés), il peut apporter de la nuance à ce qu'il ressent. Car, même si on aime quelqu'un très fort, d'autres sentiments, parfois négatifs, peuvent aussi être présents.

**Page 23 - Les liens qui restent**

*Lecture, dialogue et écriture*

Tout comme l'amour reçu, le passé vécu avec la personne morte restera inchangé. Ce sont les liens qui se modifient. D'une manière ou d'une autre, la personne décédée a transformé celles et ceux avec qui elle a partagé la vie. Les traces ainsi laissées vont perdurer bien après sa mort. C'est de cette façon que le lien restera vivant.

Pour amener l'enfant à comprendre comment les liens peuvent persister malgré l'absence, il est invité à identifier ce qu'il a gardé de son proche en évoquant des phrases que celui-ci disait souvent, des conseils qu'il lui donnait, ou encore ce qui lui fait penser à lui.

**Pages 24 & 25 - Vos points communs**

*Dessin, écriture et collage*

Mettre en évidence les ressemblances des traits physiques et de caractère facilite une certaine identification de l'enfant à la personne disparue et, par-là, renforce la transmission et le sentiment d'appartenance. Cependant, permettre à l'enfant de se différencier et de se créer sa propre identité est également important pour son développement. C'est pourquoi cette section aborde à la fois les points communs et les différences.

Pour poursuivre, il est proposé à l'enfant d'inscrire ce qu'il a appris avec son proche et ce qu'ils faisaient ensemble. En effet, la transmission, en termes de « *Qu'est-ce que je garde de l'autre* ? » peut passer par la prise de conscience d'un apprentissage ou d'un attrait pour une activité découverte avec la personne décédée.

## LES SOUVENIRS (code couleur vert)

On pourrait penser que « faire son deuil », c'est « oublier » son proche. Pourtant, jamais on ne l'oubliera. Ce n'est d'ailleurs pas l'objectif du chemin de deuil. Pour plus d'informations sur les spécificités du deuil de l'enfant, rendez-vous dans la partie FAQ, page 7.

Inviter l'enfant à raconter des moments passés avec la personne décédée le plongera dans le monde des souvenirs. Ces derniers sont précieux car ils sont témoins de ce qui a été vécu. De plus, ils permettent de se sentir en lien avec l'être perdu.

**Page 26 - Se souvenir avec les 5 sens**

*Lecture, dialogue, ressenti des sens et bricolage*

Il existe plusieurs manières de se souvenir. La mémoire peut s'étayer sur les 5 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Les souvenirs qui passent par les sens sont d'ailleurs souvent plus puissants que les mots et peuvent provoquer des émotions intenses.

Concrètement, sur les ailes du moulin à vent se trouvent des suggestions pour faire appel à des souvenirs associés à chacun de nos sens. Pour la réalisation du moulin, un patron est disponible sur une feuille détachable en fin de carnet (pages 31 et 32).

**Page 27 - Ton objet souvenir**

*Ecriture, dessin, collage et bricolage*

Les objets sont des repères concrets qui permettent à l'enfant de maintenir une certaine forme de lien avec son proche défunt, malgré l'absence physique de celui-ci. Ce sont des médias qui peuvent aider au souvenir et à surmonter la séparation.

Lors de cette activité, l'enfant est invité à créer son propre objet (un bracelet, un morceau de bois sculpté et peint, un porte-clés avec photo...) qu'il pourra garder avec lui et qui le fera penser à son proche. Ce n'est pas l'objet en tant que tel qui est important, mais plutôt ce qu'il représente, à savoir le lien avec le défunt.

Avec le temps qui passe, il est probable que l'enfant s'en détache. Il peut aussi arriver qu'un enfant perde son objet et que s'ensuive un gros chagrin. Au-delà de l'objet perdu, c'est l'impression de perdre encore un peu plus le lien qu'il avait avec son proche qui va probablement l'ébranler. Même si ce moment est pénible, la perte de cet objet lui permettra de pleurer symboliquement la perte de son proche.

Si ça devait arriver, reconnaissez simplement combien ce doit être difficile pour l'enfant, permettez-lui d'exprimer sa tristesse et entourez-le de toute votre affection.

**Pages 28 & 29 - Pour se souvenir**

*Ecriture, dessin, collage et bricolage*

Rassembler des objets qui appartenaient à son proche et les placer dans un coffre aux trésors qu'il aura lui-même construit est un moyen pour l'enfant de conserver le lien privilégié qu'il avait avec ce proche. Ces objets peuvent être un témoignage d'affection ou une marque de complicité, ou bien représenter un souvenir d'un moment passé ensemble, ou encore être un cadeau reçu du défunt: ils peuvent ainsi participer à une transmission. A titre d'exemples, l'enfant pourrait y mettre un foulard, une lettre, un parfum, un bijou, une photo, une recette de cuisine, un livre, une montre, un CD, un dessin... Une fois constitué, ce coffre reste la propriété de l'enfant et il peut y retourner chaque fois qu'il le souhaite pour y retrouver ses trésors ou en ajouter d'autres.

**Page 30 - Clôturer**

*Signature*

Cette page est une occasion supplémentaire de redire à l'enfant que ce qu'il est en train de vivre est une période particulièrement difficile. Il a donc le droit de demander de l'aide et du réconfort. Pour terminer, il est invité à apposer sa signature, témoin que ce carnet et tout ce qu'il a suscité comme échanges, activités et bricolages lui appartiennent.

**Pages 31 & 32 - Construis ton moulin à vent**

*Bricolage*

Cette page détachable sert de patron à la réalisation d'un moulin à vent (voir activité proposée page 26 : « Se souvenir avec les 5 sens »).

Fabriquer ce moulin avec l'enfant est une belle occasion de partager des souvenirs.

# La Foire Aux Questions (FAQ)

**Comment annoncer à l'enfant la mort de son proche ?**

*Le proche de l'enfant est décédé, c'est une réalité. Pour qu'il puisse cheminer dans le deuil, il est nécessaire de lui annoncer cette mauvaise nouvelle sans trop tarder. Si on attend trop ou si on ne lui dit pas la vérité, il pourrait se sentir trahi. Si l'enfant connaît la personne qui le lui apprend, s'il a confiance en elle, il pourra davantage se laisser aller à ce qu'il est en train de vivre et trouver du réconfort.*

**Y a-t-il des bons mots pour annoncer le décès ?**

*Il est important d'utiliser le mot juste sur le sujet, de parler de « mort ». Il vaut mieux éviter les images de voyage, de ciel ou de sommeil, car elles peuvent être anxiogènes pour les enfants. Par exemple, certains pourraient avoir peur d'aller dormir ou iront vérifier que leurs parents respirent bien pendant la nuit.*
*Nommer la mort est un conseil facile à donner, mais qui est loin d'être évident à appliquer quand on est soi-même touché par la perte. Si cela semble nécessaire, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour revenir sur des métaphores éventuellement utilisées et réajuster votre discours auprès de l'enfant.*

**L'enfant peut-il voir le corps mort ?**

*Il n'y a pas de contre-indication. Certains enfants sont plus impressionnables que d'autres mais il vaut mieux ne pas préjuger de leur réaction et demander à l'enfant concerné ce qu'il souhaite. Il est important de lui expliquer au préalable ce qu'il va voir (apparence du corps) sans toutefois induire qu'il pourrait avoir peur. Il ne faut jamais le forcer. Si son choix est de voir le corps mort, il vaut mieux qu'il soit accompagné par un adulte qui se sente disponible à accueillir ses émotions. Cette démarche permet d'intégrer la réalité de la perte et participe au processus de deuil.*

**Est-ce traumatisant pour un enfant d'aller au funérarium ou aux funérailles ?**

*A priori, non. L'enfant a tout à fait sa place dans ces rituels d'adieu et il peut même s'y impliquer. En fonction de son âge et de ses envies, il peut par exemple apporter un dessin, lire un texte, jouer d'un instrument de musique... Ce qui pourrait être traumatisant est qu'un enfant soit seul à voir des adultes pleurer, et que ces adultes ne puissent pas lui expliquer à quel point ils sont bouleversés. Dans le cas où des adultes proches de l'enfant craignent d'être submergés par les émotions, il peut être judicieux de s'assurer que quelqu'un d'autre soit là pour entourer l'enfant et lui parler.*

**Le deuil de l'enfant est-il différent de celui de l'adulte ?**

*Pendant longtemps, l'expression « travail du deuil » a été utilisée. Pour être plus juste, c'est « le deuil qui nous travaille ». Le deuil est un processus qui n'est jamais fini « une fois pour toutes ». En effet, apprendre à vivre sans un être aimé, cela prend du temps : ça ne se règle pas comme on pourrait régler un problème et ça ne se guérit pas comme on pourrait guérir d'une maladie. Le deuil peut donc nous travailler toute notre vie avec plus ou moins d'intensité et de difficultés en fonction des étapes que nous traversons.*
*Endeuillé, un adulte peut penser continuellement à la perte et aux conséquences dans le futur, au contraire d'un enfant qui n'a pas la conscience complète de la permanence des choses. De ce fait, ce dernier continue à jouer, à se disputer, etc. Il peut même arriver que juste après l'annonce de la mort de son proche, il acquiesce et retourne jouer. C'est normal. L'enfant vous a pourtant bien entendu, mais il n'a pas encore réalisé tous les changements que cette nouvelle allait occasionner. Il vit souvent le deuil de manière décalée. Par le manque ressenti dans le quotidien, il prendra conscience de la perte et vivra son chagrin à ces moments là, rarement de façon continue. Ça ne veut pas dire qu'il n'a pas compris que son proche est mort.*
*L'enfant qui vit un deuil le vivra au fur et à mesure de son développement. En grandissant, l'absence de son proche se fera ressentir particulièrement aux étapes clés de sa vie, par exemple lorsqu'il deviendra parent lui-même, en vivant des expériences difficiles ou heureuses, lors d'un autre décès dans son entourage, ... Avec cette perte qui a marqué sa vie, il forgera son caractère et son identité. A certains moments, il la ressentira comme une fragilité, à d'autres comme une force.*

**Quand faut-il faire appel à un professionnel ?**

*Le deuil est un processus humain d'adaptation à une perte. Cela prend du temps. Le recours aux professionnels ne doit donc pas être systématique. D'une part, l'enfant a des ressources en lui et peut en trouver dans son entourage. D'autre part, il est normal d'observer des changements de comportement pendant cette période particulière (perturbations au niveau de l'humeur, de l'alimentation, du sommeil, de l'école...). Si ces changements perdurent dans le temps et qu'un mal-être s'installe, il est alors conseillé de demander de l'aide à un professionnel. Vous pouvez aussi consulter s'il vous semble que l'enfant manque d'un espace pour exprimer ce qui est difficile. Faites-vous confiance pour sentir ce qui est juste pour lui.*

# Ouvrir des espaces d'expression avec la littérature jeunesse

***Nous vous proposons une sélection d'ouvrages que nous avons classés par thèmes selon qu'ils abordent les émotions, les concepts de mort et de deuil ou qu'ils déplient, de manière symbolique, le cycle de la vie et différents itinéraires de deuil. Vous trouverez également quelques albums qui, en dehors de toute thématique, soutiennent et favorisent les liens d'attachement.***

## LES EMOTIONS

**Apprendre à les nommer, à les accueillir**

**Bienvenue tristesse** – De E. Eland ; Des Elephants, 2019 ; à partir de 3 ans.

*Un album plein de douceur invitant à cheminer sereinement avec la tristesse.*

**Arnold** – De D. Levy, A. Boutin et L. Gerber ; Helvetiq, 2022 ; à partir de 3 ans.

*Le portrait ludique d'un enfant évoquant ce qu'il vit et ressent.*

**Mes émotions** – De I. Filliozat, Nathan, 2016 ; à partir de 5 ans.

*Un cahier d'activités pour apprendre à reconnaître ses émotions.*

***Le vide*** – De A. Lienas ; 400 coups jeunesse, 2016 ; à partir de 7 ans.

*Le sentiment de perte et de vide illustré avec originalité.*

***La roue des émotions*** - De A-S. Thiry ; L'Autrement Dit, 2021.

*Outil pour apprendre à nommer ses émotions et les besoins sous-jacents.*

## LA MORT ET LE DEUIL

**En parler, répondre aux questions de l'enfant**

**Les questions des tout-petits sur la mort** – De M. Aubinais, Dankerleroux et A. Ricard ; Bayard Jeunesse, 2010 ; à partir de 3 ans.

*La mort introduite aux enfants avec des mots simples à travers six contes.*

**Si on parlait de la mort** – De C. Dolto, C. Faure-Poirée et Robin ; Giboulées, 2019 ; à partir de 3 ans.

*Un livre de référence avec des explications simples et concrètes pour parler de la mort avec l'enfant.*

**Mes p'tits pourquoi : la mort** – De S. Duval et P. Van Hove ; Milan, 2018 ; à partir de 3 ans.

*La mort et le deuil expliqués à l'enfant à partir de la situation de perte d'un grand-parent.*

**Le deuil, y'a pas de mal à être triste** – De M. Mundy & R. W. Alley ; Signe, 2013 ; à partir de 5 ans.

*Un livre qui conseille adultes et enfants sur le chemin du deuil.*

**Moi, je veux vraiment savoir ce qu'est la mort !** – De Mr. Mouch et M. Paz ; Gulf Stream, 2019 ; à partir de 6 ans.

*Une bande dessinée philosophique pour échanger sur la mort et ses différentes croyances/rites.*

**Et maintenant ?** – De E. Raucy et P. Weyrich ; Plateforme des soins palliatifs de la Province de Luxembourg, 2020 ; à partir de 6 ans.

*La crémation expliquée aux enfants, à partir de la situation de perte d'un grand-parent.*

***Nous souhaitons également vous proposer quelques albums jeunesse qui, entre texte et image, par leur inventivité narrative et esthétique, peuvent permettre de construire du sens et mobiliser des ressources intérieures***

## LE GRAND CYCLE DE LA VIE

**Percevoir le changement, la perte et le renouveau**

**C'est l'histoire …** - De C. Dreyfuss et C. Des Ligneris ; Seuil jeunesse, 2021 ; à partir de 3 ans.

*L'histoire d'une très vieille dame qui arrive à la fin de sa vie quand d'autres s'éveillent.*

**Mon bison** - De G. Wisniewski ; MeMo, 2018 ; à partir de 3 ans.

*L'histoire d'amitié entre une petite fille et un bison évoluant au rythme des saisons, amenant progressivement la séparation, la perte et les souvenirs.*

**Voir le jour** – De E. Giuliani ; Les Grandes Personnes, 2013 ; à partir de 5 ans.

*Un album qui s'anime et se déplie tel un chemin de vie faisant entrevoir la naissance et la vieillesse, l'amour et l'amitié, la perte et la résilience.*

**Je suis la mort**

**Je suis la vie**

**Je suis le clown** - De E. H. Larsen et M. Schneider ; Versant Sud, 2019 ; à partir de 5 ans.

U*n ensemble de trois albums pour aborder le Grand Cycle de la Vie.*

## DIFFERENTS CHEMINS DE DEUIL

**Le deuil d'une personne âgée**

**J'attends Mamy** – De S. Vidal et C. Vangout ; Alice Jeunesse, 2011 ; à partir de 3 ans.

*Le cheminement de deuil d'une petite fille confrontée à l'absence de sa grand-mère.*

**Nos chemins** – De I. Bonacina ; Albin Michel, 2019 ; à partir de 4 ans.

*Le voyage initiatique à la mort d'une grand-mère, évoquant au fil des paysages la perte, le renouveau et la force des souvenirs.*

**Quand Hadda reviendra-t-elle** – De A. Herbauts ; Casterman, 2021 ; à partir de 4 ans.

*Le départ soudain d'une grand-mère laissant un appartement vide mais plein encore de sa présence et de son amour.*

**Au revoir Blaireau** – De S. Varley ; Gallimard jeunesse, 1984 (réed. 2021) ; à partir de 4 ans.

*Un grand classique pour aborder la mort d'un grand-parent et le deuil au fil des saisons.*

**Les sentiers perdus** – De S. Demasse-Potier & M. Poncet ; Hélium, 2018 ; à partir de 5 ans.

*Une balade en forêt à la mort d'un grand-père évoquant sa présence et sa protection.*

**La Liste … pour garder son cœur d'enfant même quand on sera grand** – De M. Vigneault et M. Roegiers ; Alice Jeunesse, 2020 ; à partir de 6 ans.

*La liste des petites choses à vivre d'un grand-père pour sa petite fille illustrant la richesse des relations intergénérationnelles.*

## Le deuil d'une maman ou d'un papa

**L'enfant et le gorille** – De J. Azua-Cramer & C. Derby ; Kaleidoscope, 2020 ; à partir de 3 ans.

*Le dialogue d'un enfant avec un gorille imaginaire lui permettant peu à peu de comprendre l'absence de sa maman.*

**Pourquoi tu pleures** – De E. Morelle et M. Roegiers ; Alice Jeunesse, 2015 ; à partir de 3 ans.

*Toutes les questions qu'un enfant se pose sur l'absence de son papa et sur les émotions de son entourage.*

**Tout autour** – De I. Green ; Didier Jeunesse, 2016 ; à partir de 5 ans.

*Le chemin initiatique du deuil à la mort d'une maman évoquant la maladie, la perte et le renouveau.*

**Papa** – De S. Marquis ; La Martinière Jeunesse, 2020 ; à partir de 5 ans.

*A la question « Où il est papa », une réponse simple et poétique : « il est dans l'amour et la tendresse ».*

**La croûte** – De C. Moundlic et O. Tallec ; Père Castor, 2009 ; à partir de 5 ans.

*Le parcours de deuil à la mort d'une maman évoquant le choc de l'annonce, l'absence, la douleur et les changements d'habitudes au quotidien.*

**Il faut le dire aux abeilles** – De S. Neeman & N. Humbert ; La Joie de Lire, 2011 ; à partir de 6 ans.

*Un livre tout en poésie sur le deuil d'un parent et sur la nécessité d'en parler à l'enfant.*

## Le deuil d'un petit frère/sœur ou d'un enfant

**Où es-tu parti ?** – De L. Afano ; Alice Jeunesse, 2006 ; à partir de 4 ans.

*Le parcours de deuil d'un enfant confronté à la mort de son grand-frère.*

**Pourquoi c'est comme ça** - De C. Cols, B. de Terwagne, M. Freson-Mévisse et D. Le Clercq (illustrations) ; Les avions de Sébastien, 2019 ; à partir de 4 ans.
*La fin de vie racontée par le biais d'une métaphore poétique, la montgolfière.*

**Pour toute la vie** – De S. Helmlinger, J. Didier et Zad ; Utopique, 2018 ; à partir de 5 ans.

*Un enfant confronté à la disparition de son petit frère, mort avant de naître.*

**Le cimetière des mots doux** – De A. Ledig et F. Pillot ; Albin Michel, 2019 ; à partir de 5 ans.

*Le deuil d'un enfant raconté à travers les yeux de sa grande amie.*

## Le deuil (liberté d'identification)

**Boléro et Musette** – De M. Daufresne et B. Mésange ; Magellan & Cie, 2019 ; à partir de 4 ans.

*Le lent cheminement du deuil évoluant progressivement vers l'acception de la perte.*

**Entre ici et là-bas** – De V. Fontaine et N. Pelletier ; Fonfon, 2020 ; à partir de 4 ans

*Le deuil d'un proche disparu avant la naissance.*

**Tu es toujours avec moi** – De E. Robert & La Jeanette ; A2Mimo, 2021 ; à partir de 6 ans.

*Une balade en nature invitant à se souvenir de l'être aimé : ici, perte et naissance s'entremêlent..*

## RELATION D'ATTACHEMENT

**S'apaiser, nourrir le lien d'attachement**

**Les choses qui s'en vont** – De B. Alemagna ; Helium, 2019 ; à partir de 3 ans.

*Une histoire sur le temps qui passe suggérant la présence d'une chose immuable, l'amour d'un parent pour son enfant.*

**Ce que papa m'a dit** – De A. Desbordes et P. Martin ; Albin Michel Jeunesse, 2016 ; à partir de 3 ans.

*Les réponses pleines d'amour d'un papa aux questions que se pose l'enfant sur la vie.*

**Je serai toujours là pour toi** – M. Sperring et L. Marlow ; Kaleidoscope, 2015 ; à partir de 3 ans.

*Un album empli de douceur sur l'amour que l'on porte les uns aux autres.*

***La gigantesque petite chose*** – De B. Alemagna ; Autrement Jeunesse, 2021 ; à partir de 4 ans.

*Une déclinaison de bonheur pour suspendre le temps et partager ensemble un moment de tendresse.*

## REFERENCES POUR LES ADULTES


**Au cœur des émotions de l'enfant** – De I. Filliozat ; Editions Poche Marabout, 2019

**Accompagner l'enfant en deuil – Guide pratique** – De M-D. Genoud-Champeaux ; Favre, 2015

**Faire son deuil, un guide pour les proches et les professionnels** – De M. Keirse ; De Boek Sup, 2022

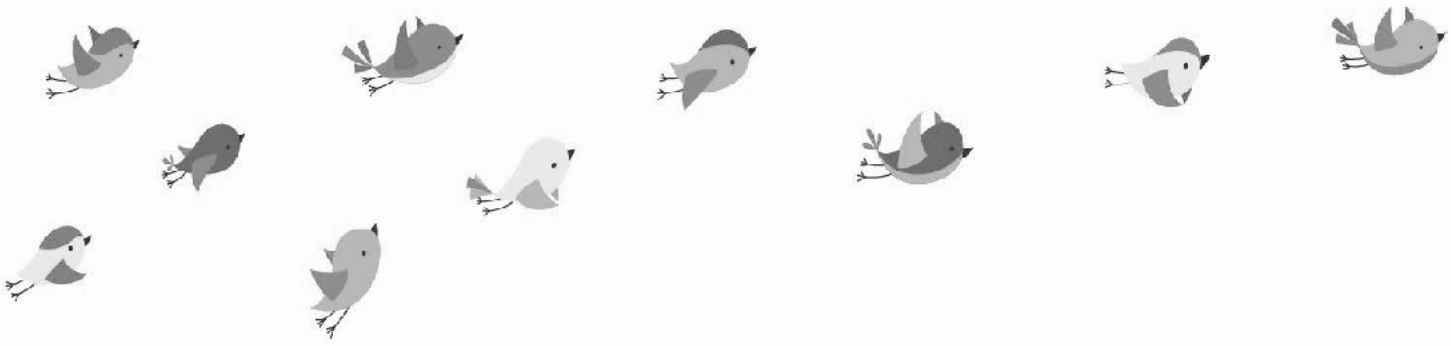
**Parler juste aux enfants** – De D-M. Lévy et F. Dolto ; Mercure de France, 2018

**Mort mais pas dans mon cœur** – De J. Masson ; Desclée De Brouwer, 2019

**Dis, c'est comment quand on est mort ? Accompagner l'enfant sur le chemin du chagrin** – De H. Romano ; Pensée sauvage, 2009

**L'enfant face à la mort d'un proche. En parler, l'écouter, le soutenir** – De B. Soussan et I. Gravillon ; Albin Michel, 2006


***Vous pouvez retrouver ces références (et beaucoup d'autres !) avec leur résumé détaillé sur la palliathèque.be : le centre de documentation des soins palliatifs en Wallonie.***



# Depuis que tu n'es plus là

## Guide à destination des adultes

Un guide à destination des adultes qui accompagnent un enfant dans la découverte du carnet d'expression « *Depuis que tu n'es plus là* ».

Être aux côtés d'un enfant qui a vécu la mort d'un de ses proches, ce n'est jamais simple. Dans de telles circonstances, il est tout à fait normal de se poser de nombreuses questions, d'être inquiet pour l'enfant et d'avoir envie de le protéger. Mais comment s'adapter quand on est face à cette terrible réalité de la mort ?

Ce guide se veut être un soutien à l'adulte et lui apporter quelques repères pour qu'il puisse lui-même accompagner l'enfant. En effet, ce dernier a besoin d'une personne de référence sur qui il pourra vraiment s'appuyer. Sans vous donner de recette et de formule toute faite, ce guide vous invite, le plus simplement possible, à être vrai, présent aux côtés de l'enfant et disponible pour ses questions. Il vous invite surtout à être vous, et à pouvoir lui dire les choses avec le cœur, tout en respectant son rythme et le vôtre.

Editeur responsable: Didier Van Baelen - Rue Charles Bouvier 108 - 5004 Bouge

Réalisé par L'Association des Soins Palliatifs en Province de Namur asbl

ASPPN
ASSOCIATION DES SOINS PALLIATIFS EN PROVINCE DE NAMUR

Rue Charles Bouvier 108
5004 Bouge
info@asppn.be — www.asppn.be
081 43 56 58

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux**

Avec le soutien de

Fondation contre le Cancer

Wallonie familles santé handicap AVIQ

2ème édition - septembre 2023
Illustrations : © Alice De Page - Tous droits réservés
Toute reproduction est interdite. Ce guide ne peut être vendu.

www.depuisquetunesplusla.be
www.soinspalliatifs.be