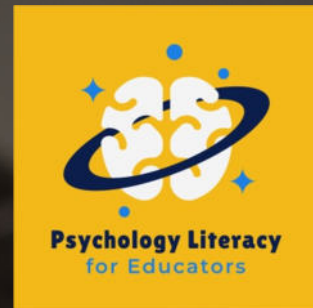




Co-funded by
the European Union



Le processus de deuil et les stratégies d'adaptation chez les enfants

Unité 3





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birlięi tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birlięi'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birlięi ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Le processus de deuil et les stratégies d'adaptation chez les enfants

L'une des expériences les plus traumatisantes que les enfants et les jeunes vivent au cours de leur vie est la perte. La perte ne se limite pas au décès d'une personne ; pour les enfants, la fin ou la perte de tout ce qui leur procure sécurité, familiarité et routine peut également constituer une perte. De telles expériences peuvent profondément affecter le bien-être émotionnel et psychologique des enfants.

La perte est le sentiment de manque et de privation qui survient lorsqu'un enfant perd un être cher, un environnement familial ou une routine rassurante. Ces expériences peuvent s'exprimer de différentes manières selon les caractéristiques de développement de l'enfant et passent souvent inaperçues aux yeux des adultes.

Les pertes peuvent être classées de différentes manières :

- Les pertes primaires sont des pertes fondamentales vécues directement par l'enfant. Il s'agit par exemple du décès d'un être cher ou du départ d'un parent après un divorce.
- Les pertes secondaires sont des pertes indirectes qui surviennent après une perte primaire. Chez un enfant ayant perdu un frère ou une sœur, les pertes secondaires peuvent se traduire par une perte de sentiment de sécurité, un manque d'attention, un sentiment de solitude ou une perturbation de la routine quotidienne. Ces pertes sont moins visibles et peuvent être négligées par les éducateurs.
- Les pertes multiples surviennent lorsqu'un enfant subit plusieurs pertes au cours de la même période ou à un intervalle de temps court. Cela peut rendre le processus de deuil plus complexe et difficile.
- Les pertes attendues (prévisibles) sont des situations qui peuvent être anticipées, comme le décès d'un membre de la famille malade depuis longtemps.
- Les pertes soudaines, en revanche, sont des événements inattendus et traumatisants ; les accidents, les crises cardiaques, les morts subites ou les situations traumatisantes entrent dans cette catégorie.





Le type de perte vécue par un enfant, la manière dont il l'interprète et le soutien qu'il reçoit de son entourage déterminent la forme que prendront ses réactions de deuil. Le deuil est un processus naturel qui survient après une perte. Pour les enfants, le deuil est un effort pour donner un sens à leurs sentiments, intérioriser leur perte et se réadapter à leur vie. Il est donc important que les enseignants et le service d'orientation et de soutien psychologique soient conscients à la fois de la perte que l'enfant a directement subie et de toute perte secondaire pouvant en découler. On attend donc des enseignants qu'ils possèdent des connaissances de base sur le processus de deuil afin de mener le processus d'observation de manière saine. Il est important, pour la mise en œuvre saine du processus de soutien, que les enseignants orientent l'enfant vers un conseiller d'orientation ou un psychologue si nécessaire, sur la base de leurs observations.

Comprendre les réactions de deuil chez les enfants et accompagner le processus

Les enfants peuvent vivre un processus de deuil non seulement face à des pertes majeures telles que la mort, mais aussi lors de nombreux changements dans leur vie. Les réactions de deuil ne se limitent pas à la perte d'un être cher. Un déménagement, le divorce des parents, la mort d'un animal de compagnie, des changements de situation économique, des problèmes de santé, l'entrée ou la fin de la scolarité, la migration, la perte d'un membre, la perte de la santé, la perte d'un jouet (perte d'un objet transitionnel) ne sont que quelques-unes des nombreuses situations pouvant représenter une perte pour un enfant. Ces pertes peuvent entraîner des réactions émotionnelles, car les enfants sont séparés de leur routine familière, de l'environnement où ils se sentent en sécurité ou des personnes avec lesquelles ils ont tissé des liens.

Le deuil est l'ensemble naturel et multiforme de réactions qu'un individu vit après toute perte. Non seulement la mort, mais aussi la fin d'une relation, une transition importante ou un changement fondamental dans la vie peuvent déclencher le processus de deuil. Dans de telles situations, les enfants et les jeunes peuvent exprimer leur chagrin non seulement par la tristesse, mais aussi par la colère, l'anxiété, le repli sur soi, des changements de comportement ou des troubles physiques.



Le processus de deuil de chaque individu est unique. Les réactions qui se manifestent au cours de ce processus sont façonnées par l'âge, le niveau de développement, les traits de personnalité, la nature de la perte et le soutien socio-émotionnel que l'enfant reçoit de son environnement. Il est donc crucial que les enseignants reconnaissent non seulement les pertes majeures, mais aussi tout changement significatif pour l'enfant comme une « perte », et qu'ils soient conscients que ces situations peuvent provoquer des réactions de deuil chez les enfants.



Afin d'être attentifs aux expériences de perte vécues par les enfants en classe et de pouvoir les accompagner dans leurs processus émotionnels, les enseignants doivent bien comprendre ce qu'est le deuil et quelles situations peuvent provoquer des réactions de deuil. Cette prise de conscience facilite à la fois une observation saine de la part de l'enseignant et la mise en place d'un soutien approprié pour l'enfant.

Processus de deuil pouvant être observés chez les enfants après un décès

La perte d'un être cher peut avoir un impact profond sur le monde émotionnel d'un enfant. Ces pertes ne doivent pas être considérées comme une simple « tristesse » ; il faut garder à l'esprit qu'elles peuvent se manifester par différentes réactions émotionnelles, physiques et comportementales selon le stade de développement de l'enfant. Le processus de deuil est une réponse adaptative naturelle à la perte, et il peut se dérouler différemment pour chaque enfant.

Des signes de deuil peuvent apparaître avant même qu'une perte ne se soit produite. C'est ce qu'on appelle le « deuil anticipé ». Le deuil anticipé est le processus par lequel les individus commencent à accepter et à assimiler mentalement et émotionnellement l'événement avant que la perte ne se soit réellement produite. Cela peut varier en fonction de l'âge. Un enfant au stade opérationnel concret peut interpréter ce deuil davantage comme une réaction à la perte de la santé, à des changements de comportement ou simplement comme une réaction au changement ; tandis que chez les



individus au stade opérationnel formel, en particulier les adolescents et les enfants de plus de 12 ans, on observe la pleine manifestation du deuil anticipé. Au cours du processus de deuil attendu, la personne peut ressentir de la tristesse, de la peur, de la colère, de la culpabilité ou de la solitude ; l'agitation et le désespoir sont également des réactions courantes. Sur le plan mental, elle peut être préoccupée par des pensées de perte ou de mort, avoir des difficultés à prendre des décisions et peiner à rester concentrée. Sur le plan comportemental, on peut observer un retrait des relations sociales, une surprotection envers les proches, des pleurs fréquents, des changements dans les routines quotidiennes et des troubles du sommeil et de l'alimentation. Ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et à différentes étapes du processus.

Chez certains enfants, le deuil s'atténue avec le temps à mesure qu'ils parviennent à exprimer leurs sentiments et à recevoir du soutien, et que l'enfant se réadapte à son environnement. Ce processus est appelé « deuil normal ». Au cours de ce processus, l'enfant peut nouer de nouvelles relations sociales, retourner à l'école ou réorganiser ses centres d'intérêt. Il peut connaître une évolution et un épanouissement parallèlement au deuil.

Cependant, certains enfants peuvent avoir du mal à accepter leur perte, et leurs réactions peuvent ne pas s'atténuer avec le temps, voire s'intensifier. Dans de tels cas, le processus de deuil ne peut pas s'achever de manière saine. Des symptômes tels qu'une tristesse persistante, un repli sur soi, le refus des situations sociales, des troubles physiques ou un manque d'attention peuvent être observés. De telles situations sont qualifiées de « deuil compliqué » et peuvent avoir un impact négatif sur la vie quotidienne de l'enfant.

Le deuil compliqué peut se manifester de différentes manières. Par exemple :

- Deuil prolongé : réactions de deuil qui durent bien plus longtemps que prévu
- Deuil différé : réactions qui n'apparaissent pas pendant longtemps, puis surgissent soudainement
- Deuil intense : des émotions ressenties avec une intensité extrême
- Deuil caché : les émotions ne sont pas exprimées ouvertement, mais se manifestent par des réactions physiques d' , telles que des maux de tête ou des nausées

Par conséquent, en tant qu'enseignants, il est important de considérer les expériences de perte vécues par les enfants non pas simplement comme une « situation douloureuse », mais comme un processus nécessitant un soutien au développement. Chaque enfant vit la perte différemment, et l'accompagnement d'un adulte bienveillant et compréhensif facilite grandement le rétablissement de l'enfant au cours de ce processus.



Deuil traumatique

Le deuil traumatique est un type de deuil qui survient lorsqu'un enfant perd un proche de manière soudaine, inattendue ou effrayante. Ces pertes sont souvent associées à des situations telles que des accidents, des catastrophes naturelles ou des incidents violents. L'enfant a du mal à faire face à la fois à la douleur de la perte et à la peur et à l'insécurité provoquées par l'événement. Au cours de ce processus, on peut observer à la fois des symptômes de deuil et des symptômes de traumatisme. Par conséquent, les enseignants doivent observer attentivement comment les enfants vivent la perte et comment ils expriment cette expérience.

Deuil prolongé (chronique)

Il arrive parfois que les enfants continuent à ressentir de la tristesse, de l'anxiété, de la colère et de la peur pendant très longtemps après une perte. Alors que les réactions de deuil sont censées s'atténuer avec le temps, chez certains enfants, ces réactions peuvent durer des années. Si, pendant cette période, l'enfant reste prisonnier de ses pensées du passé, est incapable de poursuivre sa vie quotidienne et ne parvient pas à s'ouvrir à de nouvelles relations, cette situation est considérée comme un « deuil chronique ». Le processus de deuil peut s'avérer plus difficile, en particulier s'il existait un lien très fort avec la personne décédée ou si l'enfant a des responsabilités qu'il a du mal à assumer.

Deuil différé

Certains enfants peuvent refouler leurs sentiments plutôt que de ressentir immédiatement de la tristesse ou d'exprimer leurs émotions lorsqu'ils subissent une perte. Bien qu'ils puissent paraître normaux de l'extérieur, les sentiments liés à la perte peuvent se manifester de différentes manières au fil du temps. Par exemple, des plaintes fréquentes de maux d'estomac, des accès de colère soudains ou des troubles du sommeil. Cette situation peut indiquer que les émotions se manifestent de manière différée. Les enfants peuvent retarder l'expression de leur deuil, surtout s'ils essaient de paraître forts aux yeux de leur entourage ou s'ils ne veulent pas que leur famille soit bouleversée.

Un chagrin méconnu

Certaines pertes peuvent être perçues comme « insignifiantes » par l'entourage, mais elles peuvent revêtir une grande importance pour l'enfant. Par exemple, la mort d'un animal de compagnie, le départ d'un enseignant apprécié, l'arrêt ou la fin de la communication avec un ami en ligne peuvent provoquer une intense tristesse, de l'anxiété, de la colère et de la peur chez un enfant. Cependant, si son entourage ne comprend pas ou minimise ces sentiments, l'enfant peut se sentir seul et incompris. On parle alors de « deuil non reconnu ». Il est essentiel que les enseignants prennent ces pertes au sérieux et aident l'enfant à exprimer ses sentiments.

Facteurs influençant le processus de deuil

Chaque enfant vit le processus de deuil différemment. De nombreux facteurs contribuent à ces différences :

1. Degré de proximité : plus la relation de l'enfant avec la personne qu'il a perdue est étroite, plus le processus de deuil peut être profond. La réaction d'un enfant face à la perte d'un proche sera différente de sa réaction face à la perte d'un parent.
2. Type de lien : le lien affectif que l'enfant entretenait avec la personne qu'il a perdue influence la manière dont le processus de deuil va se dérouler. La perte d'une personne avec laquelle il avait un attachement sécurisant peut susciter des sentiments plus intenses chez l'enfant.
3. Circonstances du décès : la perte était-elle inattendue ? Était-elle due à un accident, à une maladie ou à une catastrophe naturelle ? Les réponses à ces questions fournissent des indices sur la manière dont le processus de deuil de l'enfant va se dérouler.
4. Expériences de deuil passées : un enfant qui a déjà vécu un deuil peut associer cette nouvelle perte à la précédente. Si les processus de deuil antérieurs n'ont pas été menés à bien de manière saine, les nouvelles pertes peuvent s'avérer plus difficiles à surmonter.
5. Traits de personnalité : le tempérament de l'enfant, ses capacités d'adaptation, sa confiance en soi et ses croyances peuvent également influencer le processus de deuil.
6. Soutien social : plus un enfant se sent soutenu par son entourage, plus le processus de deuil est facile. La famille, les enseignants et les amis sont des sources essentielles de ce soutien.
7. Difficultés secondaires : D'autres difficultés survenant après la perte (telles que le changement d'école, le déménagement, les difficultés financières, etc.) peuvent compliquer le processus de deuil et retarder le rétablissement de l'enfant.



Les enseignants qui tiennent compte de ces facteurs peuvent se montrer plus attentifs au processus de deuil des enfants, les observer et leur apporter le soutien dont ils ont besoin en temps opportun. Créer un environnement sûr propice à la communication et permettre aux enfants d'exprimer leurs sentiments constitue la forme de soutien la plus efficace que l'enseignant puisse offrir.



L'importance des capacités d'observation et des modèles de référence dans le processus de deuil des enfants

Les enfants sont de fins observateurs et surveillent de près le comportement des adultes qui leur sont les plus proches. Tout comme ils prennent leurs parents ou leurs enseignants comme modèles dans la vie quotidienne, ils observent et imitent également leurs réactions face à la perte. Dans des situations difficiles telles que le deuil, lorsque les familles et les enseignants expriment clairement leurs émotions, cela aide les enfants à reconnaître leurs propres sentiments et à traverser ce processus de manière saine. À l'inverse, lorsque les émotions sont refoulées ou évitées, les enfants peuvent intérioriser leur chagrin et avoir du mal à le surmonter.

Le fait de parler ouvertement d'un deuil aide les enfants à reconnaître leurs propres sentiments et à traverser ce processus de manière saine. Cependant, à l'inverse, ne pas parler du tout de la perte ou réprimer ses sentiments peut rendre difficile pour les enfants de faire face au deuil.

Le facteur culturel et le deuil

Le deuil est un phénomène qui ne peut être considéré indépendamment de son contexte culturel. Chaque société a des croyances, des rituels et des attentes différents concernant la perte, la mort et le processus de deuil. Ces rituels déterminent la manière dont les émotions sont exprimées et dont les réseaux de soutien social fonctionnent. Par exemple, dans certaines cultures, le deuil s'exprime par des larmes, des lamentations et des cérémonies collectives, tandis que dans d'autres, le silence, la patience et le courage sont privilégiés.

Les enfants sont façonnés par cette atmosphère culturelle. En observant comment leur famille et leur communauté font leur deuil, ils apprennent à exprimer leurs propres émotions. Il est donc essentiel que les enseignants tiennent compte des différences culturelles lorsqu'ils aident les élèves à faire face à une perte.

Points de sensibilité pour les enseignants

- Lorsqu'il évalue le processus de deuil, l'enseignant doit éviter d'imposer sa propre perspective culturelle et doit être aussi objectif que possible.
- Il doit garder à l'esprit que les réactions de deuil de l'enfant peuvent avoir un sens dans son propre contexte culturel.
- En donnant des exemples issus de différentes cultures, les enseignants peuvent aider les élèves à prendre conscience de la diversité des façons de faire son deuil.

Comme dans toute société, les pratiques de deuil en Turquie varient d'une région à l'autre.

- Anatolie orientale et sud-orientale : le deuil est vécu de manière plus sociale. Les lamentations, les pleurs bruyants et les grands rassemblements dans les maisons de deuil sont courants. La période de deuil est longue et l'on porte généralement des vêtements noirs. Les enfants peuvent apprendre à exprimer ouvertement leurs sentiments dans cette atmosphère.
- Région de la mer Noire : Le processus de deuil est triste, mais en même temps, l'accent est mis sur la « résilience ». Les funérailles ont généralement lieu rapidement. La solidarité entre voisins est forte, et les enfants développent un sens du soutien social en observant la coopération qui les entoure.
- Égée et Méditerranée : Le deuil est généralement plus introverti. Le silence, la prière et la tranquillité occupent le devant de la scène. La période de deuil peut être plus courte. Dans cette culture, les enfants peuvent apprendre à garder davantage leurs sentiments pour eux.
- Anatolie centrale : Les rituels religieux (mevlit, prières collectives) jouent un rôle prépondérant dans les cérémonies funéraires. Le deuil s'exprime davantage à travers les pratiques religieuses. Pour les enfants, les dimensions de la perte telles que le « destin » et la « résignation » sont davantage mises en avant.
- Marmara et les grandes villes : on observe des formes de deuil plus modernes et plus individuelles. Les condoléances sont plus brèves et le deuil est vécu de manière plus intime. Le recours à un soutien psychologique peut être plus fréquent.



Ces différences se reflètent également dans le comportement des enfants pendant le processus de deuil. La tâche de l'enseignant consiste à comprendre ce processus en reconnaissant les codes culturels du deuil que l'élève apporte de sa famille et de son environnement, sans imposer sa propre perspective culturelle. De cette manière, l'enfant se sent mieux compris et plus en sécurité.

L'effet des réactions de deuil observées chez les adultes sur les enfants

Les adultes peuvent manifester différentes réactions au cours du processus de deuil. Ces réactions se manifestent généralement sur les plans émotionnel, physique, mental et comportemental. Les enfants peuvent également remarquer et intérioriser ces réactions. Les réactions de deuil couramment observées chez les adultes sont résumées ci-dessous :

- Réactions émotionnelles : des sentiments tels que la tristesse, la colère, l'engourdissement, la culpabilité, l'anxiété, la solitude, l'impuissance, le désespoir et l'intolérance peuvent être observés.
- Réactions physiques : des troubles physiques tels que maux de tête, fatigue, perte d'appétit et troubles du sommeil, problèmes gastriques et essoufflement peuvent survenir.
- Réactions cognitives : on peut observer des difficultés de concentration, une incrédulité, des pensées confuses, de l'angoisse et une préoccupation mentale excessive et une perte de confiance en soi.
- Réactions comportementales : des comportements tels que des pleurs fréquents, de la distraction, un retrait social, de l'agitation, des troubles du sommeil, le fait d'éviter les objets ayant appartenu à la personne décédée, de l'irritabilité, de l'agressivité, de la défiance, ainsi que des comportements hostiles, destructeurs et violents peuvent être observés.

Certains de ces symptômes peuvent également apparaître chez les enfants à des degrés divers et sous différentes formes. En reconnaissant correctement ces symptômes, les enseignants peuvent aider les enfants à donner un sens au processus de deuil et, si nécessaire, planifier des mesures de soutien appropriées en collaboration avec la famille.

Le processus de deuil se déroule-t-il par étapes ou s'agit-il d'un parcours complexe ?

Bien que le processus de deuil ait été précédemment décrit en termes d'étapes spécifiques, il est désormais admis que la réaction de chaque individu face au deuil est unique. Les personnes en deuil peuvent ressentir des émotions différentes à différents moments. Parfois, elles peuvent avoir du mal à accepter la réalité de la perte, en pensant « c'est comme si cela ne s'était jamais produit ». À d'autres moments, une colère intense, un sentiment d'injustice ou de ressentiment peuvent prendre le dessus. Pendant certaines périodes, les personnes peuvent chercher des moyens de revenir en arrière ou s'attarder sur des « et si ». Une profonde tristesse, un sentiment de désespoir, un repli sur soi ou une difficulté à profiter de la vie peuvent également faire partie du processus. Parfois, les personnes peuvent chercher des moyens de poursuivre leur vie en acceptant la réalité de la perte.

Ces sentiments ne se manifestent pas dans le même ordre chez tout le monde ; certaines personnes peuvent ressentir certains sentiments de manière très intense, tandis que d'autres peuvent ne pas les ressentir du tout. Chez les enfants en particulier, ce processus varie en fonction des caractéristiques de développement, du soutien familial et des conditions environnementales. Il est donc important que les enseignants comprennent que le deuil est trop personnel et variable pour être réduit à des étapes et qu'ils accompagnent chaque enfant dans son propre processus.





Les enfants vivent-ils le deuil ?

Oui, les enfants vivent eux aussi le deuil. Cependant, ce processus varie en fonction de l'âge, des caractéristiques individuelles et du développement mental et émotionnel. Alors que les jeunes enfants ont du mal à comprendre les concepts abstraits, les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent trouver beaucoup plus difficile de comprendre la mort. Comprendre que la mort est définitive prend du temps, en fonction de leur niveau de développement. Tout changement est difficile pour un enfant ; la perte est un facteur important qui déclenche un profond processus de changement. Les processus par lesquels les enfants donnent un sens à la perte, comprennent qu'elle est définitive et s'y adaptent diffèrent d'un enfant à l'autre. Les différences individuelles sont également déterminantes dans les réactions observées au cours de ce processus. Lorsqu'ils sont confrontés à une perte, les enfants ne sont pas toujours capables d'exprimer leurs sentiments avec des mots. Ils peuvent alors exprimer leurs sentiments à travers leur comportement ou leurs réactions physiques.

Pourquoi l'accompagnement des adultes est-il important ?

Les enfants qui vivent un deuil se tournent vers ceux en qui ils ont le plus confiance pour comprendre ce qui se passe autour d'eux. Dans cette situation, il est crucial que les enseignants et les familles se montrent ouverts, patients et solidaires envers les enfants. Dans un environnement sûr où ils peuvent partager leurs sentiments, les enfants peuvent faire face au processus de deuil de manière plus saine. Faire de la place aux sentiments de l'enfant dans l'environnement scolaire et permettre que des conversations sur le deuil aient lieu sans jugement aide l'enfant à sentir qu'il n'est pas seul.

Idées reçues et vérités sur les réactions des enfants face au deuil

En tant qu'enseignants, pour comprendre le processus de deuil des enfants et les soutenir, il est essentiel de prendre d'abord conscience des idées reçues courantes sur ce sujet.

Idée fausse : « Les enfants ne font pas leur deuil ; ils ne comprennent pas le deuil. »

Réalité : Les enfants de tous âges peuvent vivre un deuil. Cependant, ils n'expriment pas nécessairement leurs sentiments de la même manière que les adultes. Leurs réactions face au deuil varient en fonction de leur niveau de développement, de leur âge et de leurs expériences passées. Certains enfants peuvent exprimer leur tristesse par le jeu, d'autres par des maux physiques, et d'autres encore par le silence et l'irritabilité.

Faux : « Les enfants ne manifestent leur chagrin que lorsqu'ils perdent un proche. »

Vrai : Pour les enfants, la perte ne se limite pas à la mort. Des situations telles que le changement d'école, la rupture d'une relation avec un ami ou la mort d'un animal de compagnie peuvent également créer un sentiment de perte chez un enfant. De tels changements peuvent également provoquer des réactions de deuil.

Incorrect : « Les enfants ne peuvent pas faire face à des pertes lourdes telles que la mort, ils ne devraient donc pas participer à des rituels tels que les funérailles. »

Correct : Il est impossible de protéger complètement les enfants des réalités difficiles de la vie. Après une perte importante telle qu'un décès, les enfants devraient être encouragés à assister aux funérailles ou aux cérémonies d'adieu, conformément à leurs souhaits et de manière appropriée. Cette participation peut les aider à donner un sens à la perte. Cependant, si les enfants ne souhaitent pas participer à ces événements, ils ne devraient pas y être contraints ; ils devraient être informés du déroulement de la cérémonie d'une manière adaptée à leur âge.

Incorrect : « Si les enfants ne réagissent pas en apprenant la nouvelle d'un décès, cela signifie qu'ils ne sont pas affectés par celui-ci. »

Correct : Les enfants n'expriment pas leurs sentiments de la même manière que les adultes. Ne pas réagir ne signifie pas qu'ils ne sont pas affectés. Au cours de ce processus, ils peuvent poser des questions sur la mort, refléter la perte dans leurs jeux ou exprimer leurs sentiments de manière indirecte. C'est le signe qu'ils essaient de comprendre et de faire face à la situation.

Incorrect : « Les enfants ne peuvent pas faire face à la perte ; ils s'effondrent facilement. »

Correct : Les enfants peuvent faire preuve de résilience tout comme les adultes. Lorsqu'ils peuvent exprimer leurs sentiments dans un environnement sûr, bénéficier d'un soutien social et apprendre des stratégies d'adaptation appropriées, il leur est possible de faire face à la perte. Les conseils des enseignants et des parents, en particulier, jouent un rôle important pour aider les enfants à retrouver leur équilibre.

Les enfants ne restent pas indifférents lorsqu'ils perdent un être cher. Cependant, leurs réactions peuvent se manifester différemment de celles des adultes. Les plus jeunes, en particulier, peuvent avoir du mal à exprimer directement leur perte et peuvent plutôt montrer leur chagrin à travers leur comportement ou des symptômes physiques. À ce stade, les réactions émotionnelles des enfants varient en fonction de leur stade de développement, de leurs caractéristiques

personnelles et du soutien qu'ils reçoivent de leur entourage. Les jeunes enfants essaient souvent de faire face au deuil en imitant les réactions des adultes qui les entourent, tandis que les enfants plus âgés tentent d'intégrer la perte dans leur propre univers de sens. C'est pourquoi les enfants observent souvent attentivement les adultes afin de comprendre ce qui se passe autour d'eux.

Le deuil ne se limite pas au décès d'une personne. Pour les enfants, une perte peut survenir dès lors que les liens sécurisants ou les routines familiales de leur vie sont bouleversés. Par exemple, un conflit avec un ami, un changement d'école ou de domicile, le divorce des parents, des difficultés financières ou la perte d'un animal de compagnie peuvent également provoquer des réactions de deuil chez les enfants. De telles pertes signifient que les relations ou les environnements dans lesquels l'enfant se sentait en sécurité ont été ébranlés, et

l'enfant doit faire face non seulement à l'impact émotionnel de la perte, mais aussi aux changements quotidiens qu'elle entraîne.



La manière dont les enfants font face au deuil dépend davantage de leur capacité émotionnelle que de leur maturité cognitive. Certains chercheurs définissent le processus de deuil chez les enfants davantage comme une expérience émotionnelle. Cela montre à quel point la capacité des enfants à identifier et à exprimer leurs émotions, ainsi qu'à comprendre celles des autres, est importante dans ce processus. Le deuil chez les enfants peut se manifester de nombreuses façons, telles que le repli sur soi, un attachement excessif, une amnésie sélective, la colère, des troubles du comportement, l'agressivité, des troubles du sommeil et de l'alimentation, des maladies fréquentes et le recours fréquent à des thèmes liés à la mort dans le jeu. Ces symptômes constituent pour la plupart des réactions normales au deuil, mais l', si le processus se prolonge, s'intensifie ou affecte gravement le fonctionnement quotidien de l'enfant, un soutien peut s'avérer nécessaire.

En résumé, la croyance selon laquelle les enfants ne vivent pas le deuil ou qu'ils le surmonteront facilement les empêche d'exprimer leurs sentiments et retarde l'aide dont ils ont besoin. Les enseignants peuvent apporter des conseils importants et des services de soutien psychologique en observant le processus de deuil d'une manière adaptée au niveau de développement des enfants et en adoptant une approche sensible et bienveillante qui évite les idées reçues courantes.

Réactions de deuil chez les enfants : guide d'observation à l'intention des enseignants

Les enfants expriment leurs sentiments différemment des adultes lorsqu'ils vivent un deuil. Le processus de deuil chez les enfants peut se manifester par divers changements au niveau de leur corps, de leurs émotions, de leurs pensées et de leur comportement. Des difficultés à s'endormir, une perte d'appétit ou des maux physiques (tels que des maux de tête ou des maux d'estomac) sont des réactions physiques courantes. Parallèlement, des régressions dans le développement, comme l'énurésie, peuvent également survenir pendant cette période.

Sur le plan émotionnel, les enfants peuvent ressentir une angoisse de séparation, la crainte que d'autres personnes meurent également, de la culpabilité ou des fluctuations émotionnelles. Certains enfants peuvent faire des rêves liés à la mort ou avoir des difficultés à se concentrer. Sur le plan comportemental, on peut observer des réactions telles qu'un désintérêt pour le jeu, un repli sur soi excessif, des crises de colère ou un attachement excessif aux parents. L'oubli sélectif ou les tentatives de créer un « scénario plus acceptable » sont également des réactions courantes, en particulier chez les plus jeunes.





Facteurs influençant les réactions de deuil

Les réactions d'un enfant pendant le processus de deuil varient en fonction de nombreux facteurs. Parmi ceux-ci, l'âge, le stade de développement, les pertes antérieures et les capacités d'adaptation jouent un rôle important. Parallèlement, le lien de l'enfant avec la personne qu'il a perdue, la manière dont la perte s'est produite (soudaine, attendue,

traumatique, etc.), l'attitude de la famille pendant ce processus, et le fait qu'il ait ou non participé à des rituels d'adieu tels que des funérailles influencent également le processus de deuil de l'enfant. Le soutien social apporté par la famille et la communauté, ainsi que les croyances culturelles, peuvent également faciliter ou compliquer cette expérience.

Les enseignants doivent être conscients de ces facteurs afin de comprendre le comportement des enfants, en gardant à l'esprit que même des enfants du même groupe d'âge peuvent réagir différemment. Cette prise de conscience permet de reconnaître les sentiments de l'enfant et de lui apporter un soutien approprié au moment opportun.

Réactions face au deuil selon les stades de développement

Chaque tranche d'âge a ses propres réactions face au deuil. Pour les enfants d'âge préscolaire, la perte peut signifier une perturbation de leurs besoins de sécurité, d'amour et d'attachement. Dans cette tranche d'âge, on peut observer des symptômes tels que des réactions phobiques, un repli sur soi, l'énurésie, le fait de s'accrocher aux parents et le refus de jouer. De plus, comme les enfants de cette tranche d'âge ont du mal à comprendre la perte qu'ils ont subie, ils peuvent créer des scénarios plus acceptables en utilisant leur imagination.

- 3 à 6 ans : pour ce groupe d'âge, la perte peut signifier une perturbation de leur besoin de sécurité, d'amour et d'attachement. On peut observer des symptômes tels que des réactions phobiques, un repli sur soi, l'énurésie, un attachement excessif aux parents et le refus de jouer. Les enfants peuvent utiliser leur imagination pour créer des scénarios plus acceptables, car ils ont du mal à comprendre la perte.
- 6 à 8 ans : Bien que les enfants commencent à comprendre que la mort est définitive à cette période, il leur faudra peut-être du temps pour l'accepter émotionnellement. On peut observer une baisse des résultats scolaires, des troubles du sommeil et de l'alimentation, un repli sur soi et un retrait social. Un oubli sélectif et le recours à des explications irréalistes peuvent également se produire.





- 8 à 10 ans : À cet âge, les enfants comprennent plus clairement le caractère définitif de la perte. Cependant, cela peut entraîner une anxiété accrue. On peut observer des troubles somatiques (maux d'estomac, maux de tête), une curiosité intense, des questions sur la mort, l'apparition de peurs et un retrait des relations avec les pairs.

- 10 à 14 ans : Au cours de la transition vers l'adolescence, les réactions de deuil deviennent plus variées. On peut observer des accès de colère intenses, de fortes réactions de déni, des sentiments de culpabilité, un retrait social, une réticence à aller à l'école et une baisse des résultats scolaires. Certains enfants peuvent présenter des problèmes de comportement ou adopter des comportements à risque.

- 14–18 ans : Au cours de cette période, les réactions de deuil peuvent être plus intenses et complexes. Une humeur dépressive, un sentiment de désespoir, de la colère, un déni marqué, des sentiments de culpabilité et même des pensées suicidaires peuvent apparaître. Certains jeunes peuvent présenter des réactions telles que la consommation de substances, un comportement agressif ou le développement de relations à risque. La perte de liens forts, comme celle d'un parent, ébranle profondément le sentiment d'appartenance et de confiance.

Groupes défavorisés (enfants ayant des besoins particuliers, migrants, enfants vulnérables) : au sein de ces groupes, les réactions de deuil peuvent être plus intenses et complexes. Les enfants qui éprouvent des difficultés de langage et d'expression peuvent exprimer leurs sentiments à travers leur comportement ou des réactions physiques. Il leur faudra peut-être plus de temps pour donner un sens à cette perte. Il est donc crucial que les enseignants fassent preuve de patience, d'attention et de sensibilité face aux différences individuelles.

Que peuvent faire les enseignants ?

Les enfants en deuil ont souvent besoin de l'accompagnement d'un adulte de confiance, car ils ont du mal à donner un sens à ce qu'ils vivent. Les enseignants jouent un rôle essentiel pour aider les enfants à comprendre le processus de deuil, à identifier leurs sentiments et à se sentir accompagnés. Des changements soudains dans le comportement d'un enfant, un silence, un manque de concentration ou des changements dans le jeu peuvent être des indices à surveiller. Ces symptômes font souvent

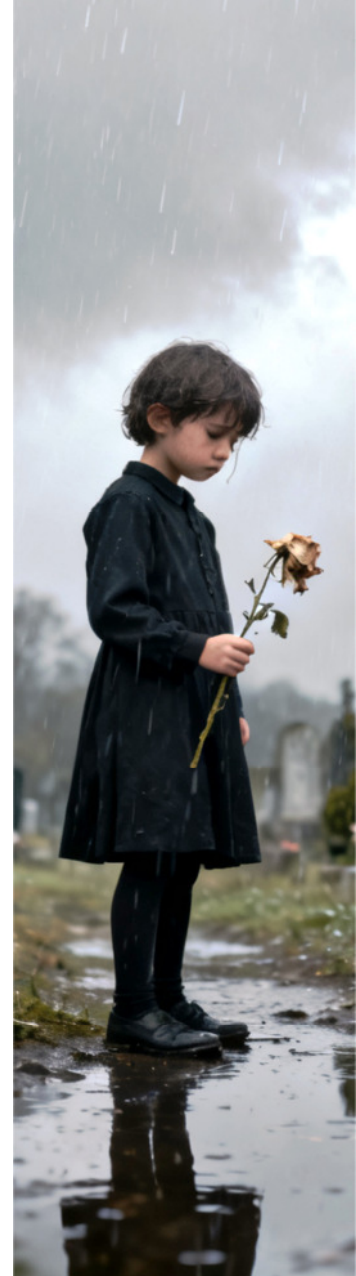
font partie du processus naturel de deuil ; cependant, en cas de réactions prolongées, intenses ou dysfonctionnelles, il est important de collaborer avec le service de soutien psychologique et d'orientation scolaire.

Comprendre la perception de la mort chez les enfants

Parler de la mort aux enfants est extrêmement important pour comprendre comment ils perçoivent ce concept. Certains enfants peuvent essayer de donner un sens à la situation en imaginant un scénario plus acceptable mentalement plutôt que d'accepter directement la perte qu'ils ont subie. Par exemple, un enfant qui sait qu'un frère ou une sœur hospitalisé(e) depuis longtemps est décédé(e) peut continuer à se souvenir de lui ou d'elle comme s'il ou elle allait rentrer à la maison un jour. De telles réactions sont des mécanismes de défense naturels développés par l'enfant pour faire face au deuil. Cependant, lorsque les enseignants observent des scènes récurrentes, une fixation sur certains détails ou des récits incomplets dans les propos de l'enfant, ils doivent aborder ces situations avec prudence et aider l'enfant à donner un sens à sa perception.

Comment la perception de la mort évolue-t-elle en fonction des étapes du développement ?

La façon dont les enfants perçoivent le concept de la mort varie en fonction de leur âge et de leur stade de développement cognitif. La mort étant un concept abstrait, les jeunes enfants en particulier ne peuvent pas la comprendre pleinement. Pour eux, la mort s'apparente souvent à une séparation temporaire. À mesure qu'ils grandissent, l'idée que la mort est irréversible et définitive commence à être comprise plus clairement. Il est toutefois important de garder à l'esprit à quel point ce processus est complexe et chargé d'émotions pour les enfants. Par conséquent, les enseignants doivent expliquer le concept de la mort dans un langage adapté à l'âge des enfants, clair et simple ; lorsqu'ils répondent à leurs questions, ils doivent laisser aux enfants la possibilité de comprendre et d'exprimer leurs sentiments.



Perception de la mort et réactions selon les tranches d'âge

- Âge préscolaire (2 à 6 ans) : les enfants de cette tranche d'âge ne peuvent pas comprendre le caractère définitif de la mort. Ils peuvent penser que la personne décédée reviendra après un certain temps ou imaginer qu'elle continue de manger ou d'avoir froid dans sa tombe. Ils peuvent tenter d'expliquer la mort par des moyens magiques ou surnaturels. Au cours de cette période, les enfants peuvent se sentir responsables de cette perte en raison de leur pensée égocentrique. Ils peuvent développer des sentiments de culpabilité, tels que « J'ai fait quelque chose de mal, c'est pour ça qu'ils sont morts ». Parallèlement, leurs besoins de sécurité et d'attachement pouvant être ébranlés, on peut observer des comportements d'attachement intenses, des troubles du sommeil ou de l'alimentation, de l'agressivité, de la confusion, de l'agitation et une perte d'intérêt pour le jeu.
- Âge de l'école primaire (6–11 ans) : À mesure que la notion de temps commence à se développer chez les enfants de cette tranche d'âge, ceux-ci commencent à mieux comprendre que la mort est irréversible. Cependant, ils peuvent encore ne pas saisir pleinement que la mort peut toucher n'importe qui. Ils peuvent être particulièrement enclins à penser que la mort ne concerne que les personnes âgées ou les personnes mauvaises.

- Au cours de cette période, les enfants commencent à poser davantage de questions et à manifester une curiosité accrue à l'égard de la mort, et peuvent parfois se montrer obsédés par le sujet. Parallèlement, ils peuvent présenter une baisse des résultats scolaires, un repli sur soi, des peurs, des troubles du sommeil et une sensibilité aux rituels, autant de signes de deuil.
- Préadolescence (11-14 ans) : Au cours de cette période, les enfants comprennent l'universalité et le caractère inévitable de la mort. Ils réalisent que la mort peut toucher non seulement les personnes âgées, mais aussi les jeunes et les enfants. Cette prise de conscience peut engendrer une anxiété intense, une peur de la mort ou des inquiétudes quant à l'avenir. Les réactions de deuil peuvent inclure des accès de colère, un refus des règles, une détérioration des relations sociales, une baisse des résultats scolaires et un comportement marqué par un questionnement intense.
- Adolescence (14-18 ans) : Les adolescents comprennent pleinement que la mort est une réalité biologique et définitive. Cependant, cette compréhension peut entraîner des réactions émotionnelles beaucoup plus complexes. La colère, le désespoir, les sentiments de culpabilité, les humeurs dépressives et les pensées d'absurdité concernant l'avenir sont fréquents. Certains adolescents peuvent présenter des réactions telles que des pensées suicidaires, la consommation de substances psychoactives ou l'adoption de comportements à risque. La perte d'un parent, en particulier, peut gravement ébranler le sentiment fondamental de confiance et d'appartenance d'un adolescent.
- Groupes défavorisés (enfants ayant des besoins particuliers, migrants, enfants vulnérables) : Donner un sens à la mort peut être beaucoup plus difficile pour ces groupes. Les enfants qui ont des difficultés à comprendre des concepts abstraits ou qui sont confrontés à des barrières linguistiques peuvent exprimer leur perte par des réactions comportementales ou physiques. Le processus de deuil peut prendre plus de temps et être vécu de différentes manières. Par conséquent, les enseignants doivent faire preuve de patience et respecter la manière propre à chaque enfant de comprendre et de s'exprimer.

Parler de la mort aux enfants

Lorsqu'on fournit aux enfants des informations sur la mort, il convient d'utiliser des expressions claires et précises, adaptées à leur niveau de développement. Des phrases telles que « Il/elle s'est endormi(e) », « Il/elle est parti(e) », « Il/elle est en voyage », « Il/elle te regarde d'en haut » ou « Il/elle peut nous voir » peuvent semer la confusion en raison de leurs capacités de réflexion abstraite encore peu développées. Il est préférable de donner des explications concrètes telles que « La mort est un état dans lequel le corps ne fonctionne plus. Les fonctions vitales telles que respirer, parler et manger ont cessé ».

Pour qu'un enfant comprenne le concept de la mort de manière saine, il doit saisir trois concepts fondamentaux :

- L'universalité : comprendre que tout être vivant mourra un jour
- Irréversibilité : savoir que la personne décédée ne reviendra pas
- Non-fonctionnalité : comprendre qu'avec la mort, le corps perd ses fonctions

Le niveau de compréhension de ces concepts varie selon le développement cognitif et émotionnel de l'enfant. Il est donc important que les enseignants écoutent attentivement ce que disent les enfants, essaient de comprendre ce qu'ils comprennent et comment, et apportent leur soutien en collaborant avec la famille si nécessaire.

Phrases explicatives pouvant être utilisées pour parler de la mort aux enfants

- « Parfois, des personnes peuvent être blessées lors d'événements tels que des tremblements de terre, des inondations ou des accidents graves. Malheureusement, ces événements entraînent parfois des décès. »
- « Ce que nous avons vécu était très soudain et inattendu. Tu peux donc te sentir désorienté ou avoir du mal à comprendre pourquoi cela s'est produit. C'est tout à fait normal. »
- « La mort signifie que quelqu'un ne respire plus, ne parle plus et ne bouge plus. Cela signifie qu'il n'est plus physiquement parmi nous. »
- « Ceux qui sont morts ne peuvent pas revenir, mais nous pouvons continuer à les garder vivants dans nos cœurs et nos souvenirs. Se souvenir d'eux et partager ce qu'ils avaient de bon est très précieux. »
- « Cet événement vous a peut-être bouleversé, effrayé ou mis en colère. Vous pouvez partager tout ce que vous ressentez. Je suis là, prêt à vous écouter. »
- « Se sentir triste dans de telles situations, ou même parfois ne rien ressentir du tout, est une réaction tout à fait normale. Les sentiments de chacun peuvent être différents, et c'est tout à fait compréhensible. »
- « Si tu ne comprends pas quelque chose, tu peux me le demander à tout moment. Parfois, le simple fait d'en parler peut aider à apaiser un peu nos sentiments. »

Collaboration entre les parents et les enseignants

Pour que les enfants puissent traverser le processus de deuil de manière saine, il est essentiel que les aidants (mères, pères ou personnes de référence) et les enseignants collaborent. Les enfants portent leurs sentiments liés à la perte non seulement à la maison, mais aussi à l'école. Par conséquent, le fait que les enseignants et les aidants se tiennent mutuellement informés et adoptent un langage et une approche similaires renforce le sentiment de sécurité de l'enfant.

Les enseignants peuvent sensibiliser les familles en partageant leurs observations sur les réactions de l'enfant en classe. De même, les aidants peuvent contribuer à apporter un soutien adapté à l'enfant à l'école en partageant avec l'enseignant leurs observations sur les changements émotionnels et comportementaux constatés à la maison. Une communication régulière permet tant aux enseignants qu'aux familles de mieux comprendre les besoins de l'enfant.

Éléments clés de la collaboration :

- Une communication ouverte et régulière (partage mutuel d'informations sur l'état émotionnel et comportemental de l'enfant)
- Une approche cohérente (règles, routines et langage encourageant similaires à la maison et à l'école)
- Observation et évaluation conjointes (suivi commun du développement et des réactions de l'enfant pendant le processus de deuil)
- Création d'un réseau de soutien émotionnel (s'assurer que l'enfant se sente en sécurité tant à la maison qu'à l'école)

Grâce à cette coopération, l'enfant a le sentiment de bénéficier de la même compréhension et du même soutien dans différents environnements. Cela l'aide à donner un sens au processus de deuil, à exprimer ses sentiments en toute sécurité et facilite le processus de guérison.

Questions que les enseignants peuvent utiliser pour l'observation

Ces questions aident les enfants à exprimer leurs sentiments sans être jugés. Plus que leurs réponses, ce sont les mots qu'ils choisissent et les émotions sur lesquelles ils se concentrent qui vous permettront de mieux comprendre.

- « Y a-t-il quelque chose qui t'a bouleversé ou déconcerté ces derniers temps ? Tu peux m'en parler si tu veux. »
- « Parfois, même les adultes ne peuvent pas parler tout de suite quand ils sont bouleversés. Si quelque chose te bouleverse, tu peux m'en parler, et je t'écouterai. »
- « Si tu veux, tu peux me parler d'un bon souvenir que tu as d'eux. Tu peux le faire quand tu veux. »

Quand faut-il faire appel à des services d'orientation et de soutien psychologique ?

Le processus de deuil chez les enfants évolue généralement avec des réactions naturelles et adaptées à l'âge ; des sentiments tels que la tristesse, la colère, l'agitation ou une indifférence passagère sont des réactions courantes. Cependant, dans certains cas, si les réactions de l'enfant ont un impact négatif sur sa vie quotidienne ou persistent pendant longtemps, un soutien professionnel est nécessaire, et il devient important d'orienter l'enfant vers des services de soutien psychologique et d'accompagnement. Par exemple, si l'enfant se reproche constamment des choses en disant « Je l'ai perdu parce que j'ai fait quelque chose de mal », s'il ressent une anxiété intense ou s'il se retire des jeux et des interactions sociales habituels, une intervention professionnelle peut s'avérer nécessaire. De plus, en cas de perturbations graves du sommeil et des habitudes alimentaires, de baisse notable des résultats scolaires, de pleurs excessifs, de crises de colère ou de problèmes sérieux dans les relations avec les amis, il convient de solliciter des services d'orientation et de soutien psychologique. L'incapacité de l'enfant à exprimer son chagrin, sa difficulté à partager ses sentiments, le sentiment fréquent d'être inutile, ainsi que les tendances à se faire du mal ou à faire du mal aux autres constituent des signes importants justifiant une orientation vers un spécialiste. Dans de tels cas, une intervention précoce est essentielle pour protéger le bien-être émotionnel de l'enfant et lui permettre de faire son deuil de manière saine.

1. Émotions négatives intenses et prolongées : l'enfant exprime constamment des sentiments de tristesse, de peur ou de colère, et cet état persiste pendant des semaines.
2. Culpabilité excessive ou sentiment d'inutilité : sentiments intenses de culpabilité, tels que « Tout est de ma faute ».
3. Retrait social et perturbation de la vie quotidienne : refus de jouer avec ses amis, perturbations importantes des habitudes alimentaires ou de sommeil, refus d'aller à l'école.
4. Incapacité à exprimer ses émotions : l'enfant dit constamment qu'il se sent confus ou triste, mais ne parvient pas à expliquer ce qu'il ressent ni à formuler des phrases cohérentes.

- ✚ DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2002). *The last dance: Encountering death and dying* (6e éd.). McGraw-Hill.
- ✚ Doka, K. J. (2013). *Grief is a journey: Finding your path through loss*. Atria Books.
- ✚ Erşan, E. E. (2013). La notion de mort et le processus de deuil chez les enfants. *Revue de santé mentale des enfants et des jeunes*, 20(2), 107–114.
- ✚ Freedom, C. (2005). *Le deuil et les enfants : aider les enfants à faire face au deuil*. Jessica Kingsley Publishers.
- ✚ Gross, J. (2018). *La régulation des émotions : questions conceptuelles et pratiques*. Guilford Press.
- ✚ Gross, J. (2020). *La science de la régulation des émotions*. Guilford Press.
- ✚ Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, E. (2005). Faire face au deuil : lignes directrices pour les écoles. *Principal Leadership*, 6(4), 13–17.
- ✚ Humphrey, K. M. (2009). *Stratégies de conseil en cas de perte et de deuil*. American Counselling Association.
- ✚ Humphrey, K. M., & Zimpfer, D. G. (2008). *Accompagnement du deuil et soutien aux personnes en deuil*. American Counselling Association.
- ✚ Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *Du deuil et du processus de deuil : trouver le sens du deuil à travers les cinq étapes de la perte*. Scribner.
- ✚ Kurşuncu, B. (2017). Le processus de deuil chez les enfants et les approches de soutien. Dans B. Rubin et al. (2012) [Trad. Kurşuncu, B.]. *Intervention en situation de crise chez les enfants* (pp. XX–XX). Nobel Yayıncılık.
- ✚ Ritchie, M., & Huss, S. N. (2000). Soutien aux enfants en deuil : conseils pratiques pour les enseignants, les conseillers et les parents. *Childhood Education*, 76(6), 303–308.
- ✚ Rogers, C. R. (2007). *Le point de vue d'un thérapeute sur la psychothérapie : Devenir une personne*. Houghton Mifflin Harcourt.
- ✚ Thompson, N., & Henderson, P. (2011). *Perte et deuil : un guide pour les professionnels des services sociaux*. Palgrave Macmillan.
- ✚ Worden, J. W. (2018). *Accompagnement du deuil et thérapie du deuil : un manuel à l'intention des professionnels de la santé mentale* (5e éd.). Springer Publishing Company.