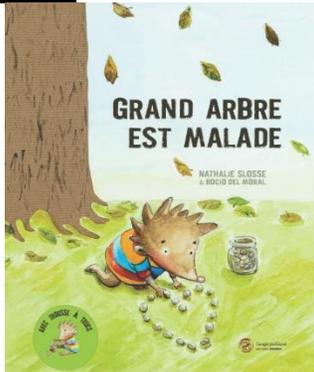


## Table des Matières

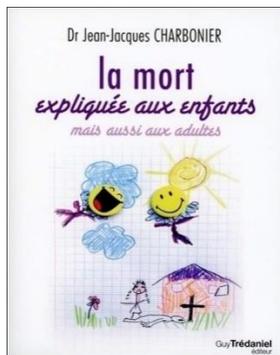
La mort .....	2
Deuil .....	8
Soins palliatifs, traumatisme soudain, le suicide .....	10
Décès périnatal .....	10
Cahiers d'exercices et outils .....	10
Adultes/Parents.....	12

## La mort



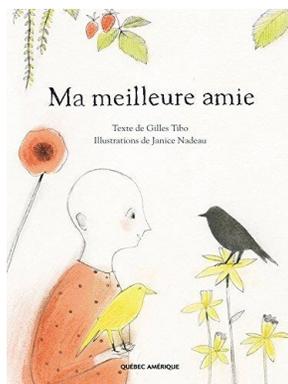
### Grand Arbre est Malade

Au travers de cette aventure de Frimousse, les jeunes enfants font l'expérience de ce qui arrive quand un proche est frappé par une maladie grave. La Trousse à Trucs de Frimousse, à la fin du livre, permet aux petits, **en compagnie d'adulte**, d'explorer et d'appivoiser en pratique les émotions qu'ils peuvent ressentir dans ces moments difficiles.



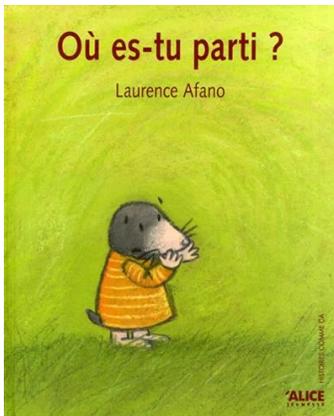
### La mort expliquée aux enfants

"Je ne te connais pas, je ne sais pas qui tu n'es ni quel âge tu as ; 7 ans, 12 ans, 17 ans ? Beaucoup plus ? Peut-être es-tu très triste ? Triste comme jamais car tu viens de perdre quelqu'un que tu aimes beaucoup ou un animal qui tenait une place énorme dans ton cœur. Ou bien alors, peut-être as-tu simplement très peur que ces moments difficiles arrivent un jour ? Peut-être aussi que la seule idée de mourir t'est insupportable ? Je suis pourtant certain d'une chose : quand tu sauras ce que raconte ce livre, tu auras beaucoup moins peur de la mort et tu seras déjà un peu moins triste à la simple idée de perdre celles et ceux que tu aimes".



### Ma meilleur amie

L'histoire n'est pas celle que vous croyez. Habilement amené par la plume de Gilles Tibo, le sujet de la mort est finement exploité ici. On voit un enfant malade qui voit apparaître la Mort à tout moment dans sa chambre d'hôpital. On comprend également qu'il s'est lié d'amitié avec elle. Cela peut paraître morbide pour certains, mais je crois sincèrement que voir la mort d'un autre point de vue peut nous aider à mieux comprendre ce qui peut se passer. La mort peut avoir plusieurs visages et mettre des mots sur des maux peut nous aider à mieux accepter l'inévitable.



## Où es-tu parti?

*C'était un dimanche. Ce jour-là, tu t'es cogné la tête. On m'a dit que tu ne te relèverais plus, mais je n'ai pas bien compris. Tu étais mon grand frère...*

» Comment expliquer la mort aux jeunes enfants ? C'est cette question délicate que ce livre aborde avec pudeur et délicatesse. Tous les sentiments que l'enfant éprouve lors de la perte d'un être cher — colère, impuissance, incompréhension, tristesse — sont décrits par Laurence Afano à travers les yeux d'une petite fille. Son grand frère a disparu : où se cache-t-il ? Pourquoi ne revient-il pas ? Un album intelligent et plein d'émotion.



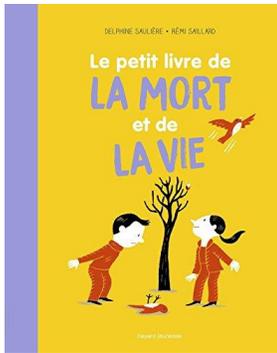
## Les questions de tout petits sur la mort

Pour les jeunes enfants, la question de la mort est très souvent source de questionnement et même parfois d'angoisse. Ce livre propose de répondre à six questions existentielles que se posent les tout-petits sur ce grand mystère.



## La mort, c'est quoi?

Peut-on parler de la mort ? Que se passe-t-il quand quelqu'un meurt ? Est-ce normal de vouloir crier, pleurer ou se cacher ? Comment arrêter d'être triste ? En soulevant les rabats de ce livre illustré, les enfants trouveront des réponses aux nombreuses questions qu'ils se posent sur la mort et sur les différentes émotions qu'ils ressentent, en compagnie de charmants animaux de la forêt, illustrés avec talent par Christine Pym



### Le petit livre de mort et de la vie

Si chaque être humain s'interroge sur les grandes étapes de la vie (naître, grandir, vieillir, mourir), peu savent donner des réponses adaptées à un enfant qui pose des questions sur la mort ou qui est confronté à un deuil. Or pour dénouer des sentiments d'angoisse ou de tristesse, rien ne remplace la parole et le dialogue.

Si le livre n'évite pas les sujets difficiles comme par exemple la souffrance et le suicide, il veut donner de l'espoir et expliquer que la mort fait partie de la vie et lui donne son sens. Il veut rassurer l'enfant, l'aider à comprendre que la mort n'est pas morbide mais naturelle...



### Au chaud dans mon cœur

Voilà un petit roman (parfait pour les jeunes lecteurs) qui raconte l'histoire de la petite Mélodie et de sa famille. Celle-ci vit un drame épouvantable : le décès du grand frère, à la suite d'un accident de vélo. C'est touchant, c'est émouvant et ça suscite la réflexion chez l'enfant. Une histoire qui permet d'aborder le deuil tout en douceur et qui donne des moyens, à la jeune Mélodie, de trouver du réconfort.



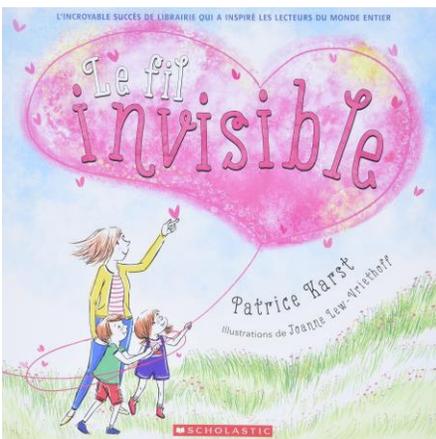
### Lili a peur de la mort

Une histoire pour faire face à la peur de la mort et retrouver l'envie de s'amuser. Après avoir vu un accident, Lili est angoissée et n'arrive plus à voir la vie avec légèreté. Ce livre parle de la mort qui fait peur, car on ne la comprend pas. Il montre que si on l'accepte, elle peut alors retrouver le désir de vivre et d'agir.



### La mort, ça effraie un peu, beaucoup, énormément

Un album qui aborde avec douceur le deuil et montre que chaque personne a sa propre façon de réagir à la perte d'un être cher, certains préférant rester seuls, quand d'autres ont besoin d'être entourés.

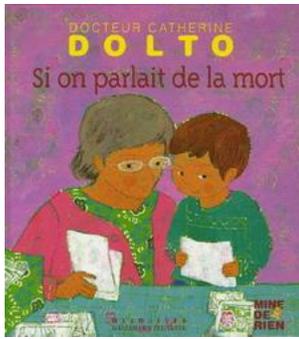


### Le fil invisible

Parents, enseignants, psychologues et travailleurs sociaux sont tous du même avis : *Le fil invisible* est l'outil parfait pour faire face à toutes sortes de situations telles que l'anxiété de séparation, la solitude et le deuil.

Dans cette histoire réconfortante, une mère explique à ses deux enfants qu'ils sont reliés par un fil invisible. Les enfants pensent que c'est impossible, mais ils veulent tout de même savoir de quel genre de fil il s'agit... La réponse est une évidence bien simple qui nous unit tous : ce fil invisible est fait d'amour. Même si on ne peut pas le voir, on peut le sentir au fond de notre cœur et savoir qu'on est toujours liés à ceux qu'on aime.

Cet album touchant, qui s'adresse aux jeunes de tous âges, permet d'explorer les liens intangibles, mais indestructibles qui nous unissent les uns aux autres, en plus d'entamer des discussions plus profondes sur l'amour.



### Si on parle de la mort

Mine de rien, quand quelqu'un qu'on aime meurt, ça rassure de savoir que la vie continue et qu'on a le droit d'être heureux.



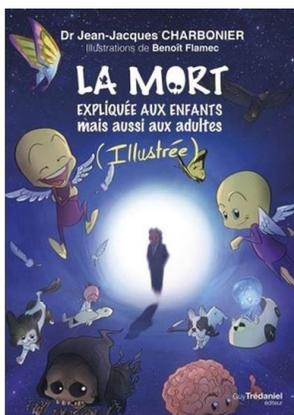
### La vie, la mort

Des réponses aux questions que se posent les enfants sur la vie et la mort : pourquoi meurt-on ? Pourquoi est-ce grave de tuer ? Où va-t-on lorsqu'on meurt ?



### Le jardin d'Evan

Inséparables, Evan et son chien aiment par-dessus tout jardiner. Lorsque son compagnon meurt, le garçon perd le goût de vivre et se détourne de son jardin. En proie à la colère, il se met à le saccager et le laisse à l'abandon. Jusqu'au jour où une nouvelle pousse surgit et donne naissance à une citrouille qui se met à grossir démesurément. Un album évoquant l'espoir après la perte d'un être cher.



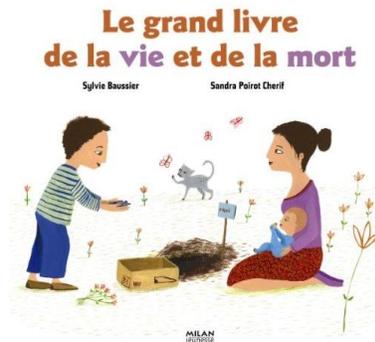
### La mort expliquée aux enfants mais aussi aux adultes

Une évocation de la mort et de l'après-vie dans un langage adapté aux plus jeunes. Une explication pouvant aider les adultes à aborder ce thème avec les enfants et proposant une compréhension de la mort qui encourage à considérer la vie différemment.



### Se sentir triste quand quelqu'un meurt

Destiné à aider le jeune enfant à traverser une période de deuil, cet ouvrage s'adresse directement à lui avec des mots simples pour répondre à ses interrogations sur le cycle de la vie. Il fournit également des conseils pour comprendre, exprimer et surmonter son chagrin.



### Le grand livre de la vie et de la mort

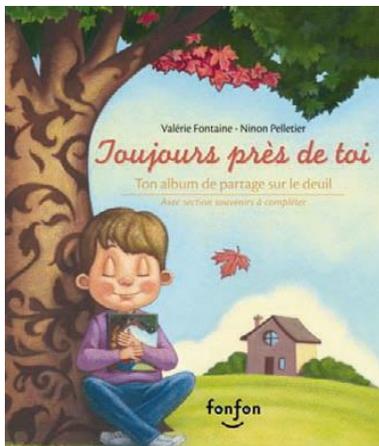
Qu'ils soient ou non confrontés à un deuil, les enfants se posent des questions sur la mort. Entre album et documentaire, ce livre propose des pistes de réponses à partager avec les adultes, pour qui il est parfois délicat de trouver les mots justes.

## Deuil



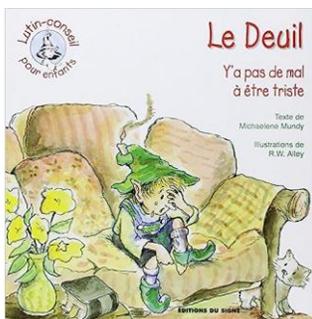
### Tu vivras dans notre cours pour toujours

Tu vivras dans nos cœurs pour toujours Renard s'est endormi pour toujours. Dans la forêt, tous ses amis se réunissent. Ensemble, ils se souviennent des jours heureux passés avec lui. Au matin, un arbrisseau perce la neige à côté d'eux. Au fil des jours, nourri de nombreux souvenirs, l'arbre grandit. Il devient le plus bel arbre de la forêt. Un arbre fait de tendresse et d'amitié. Renard continuera de vivre dans leur cœur, pour toujours. Un album tout en délicatesse, pour aborder avec les enfants la disparition d'un être cher. Se souvenir de l'être aimé le fait vivre, encore et encore



### Toujours près de toi (avec activités)

Afin de lui faire connaître un être cher disparu, une mère entraîne son fils dans une série d'expériences colorées. Ensemble, ils découvriront les petits bonheurs de la vie, ceux qui préservent le doux souvenir des gens qui nous quittent



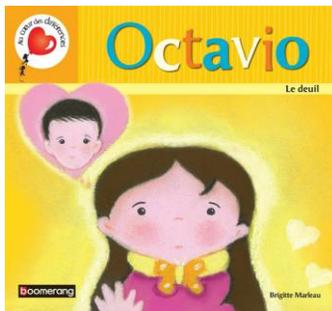
### Le Deuil

Le deuil. Y'a pas de mal à être triste!  
Expliquer et rassurer. Le deuil d'un proche est une épreuve difficile pour l'enfant qui a du mal à comprendre le caractère définitif de la mort.  
Un petit livre très utile pour aider les enfants à chasser tout sentiment de culpabilité et à guérir de leur peine.



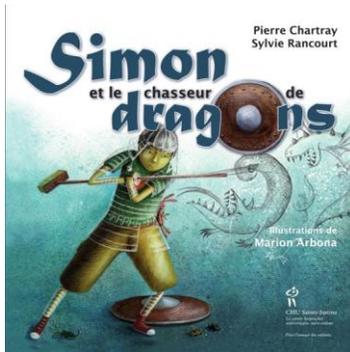
### Le Deuil raconté aux enfants

Votre enfant vient de dire adieu à un être cher ? Votre famille déménage dans une nouvelle ville, traverse un divorce ou connaît tout autre changement important ? L'expérience du deuil est inévitable, et chaque enfant la vit différemment, en fonction de son milieu et de son tempérament. Ce conte illustré vous permettra d'aborder la question ensemble, d'une façon simple et imagée. Grâce à la section « auto observation » de ce petit livre accessible et coloré, découvrez les étapes du processus de deuil et apprenez à reconnaître les émotions et comportements qui y sont associés. Faites le plein d'interventions pour accompagner votre enfant.



### Octavio - Le deuil

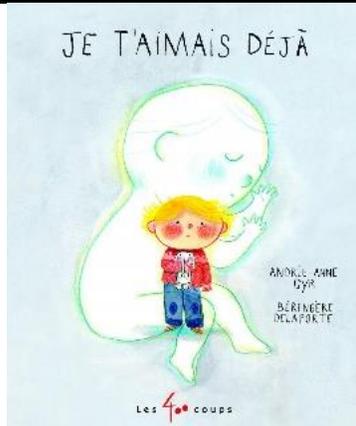
- Maman ! Quand on est mort, c'est pour toujours ? - Oui, c'est pour toujours, ma puce. - Mais moi, je voudrais le revoir, mon frère. Je voudrais jouer avec lui pour vrai. Je voudrais qu'il couche encore dans son lit, car comme ça je n'aurais pas peur du noir. - Je sais, moi aussi, je voudrais le revoir et le serrer dans mes bras. On ne peut plus le voir avec nos yeux, mais on peut lui parler. - Il nous entend ? - Oui, il peut nous entendre. Tu peux tout lui dire, ma chérie. - Oui, mais quand on va pouvoir le revoir ?



### Simon et le chasseur de dragons

Simon et le chasseur de dragons est un texte à la fois émouvant et bouleversant magnifiquement illustré par Marion Arbona dans lequel les parents trouveront une façon d'aborder avec leur enfant la question du deuil. Les enfants pour leur part reconnaîtront dans cette histoire la tristesse qu'ils éprouvent lorsqu'ils perdent quelqu'un qui leur est cher et découvriront qu'avec le temps ils recommenceront à rire et à jouer.

## Soins palliatifs, traumatisme soudain, le suicide décès périnatal



### Je t'aimais déjà

Un jeune enfant trépite d'impatience : il aura bientôt un petit frère ou une petite sœur. C'est avec un enthousiasme débordant qu'il aide sa famille à tout préparer pour le grand jour. Seulement, rien ne se déroule comme prévu... Au retour de l'hôpital, ses parents ont les mains vides et le cœur rempli de tristesse. Le bébé tant attendu est mort à la naissance. Avec *Je t'aimais déjà*, Andrée-Anne Cyr et Bérengère Delaporte proposent un album touchant sur le deuil périnatal. De la tristesse des parents aux questionnements de l'enfant, on chemine avec les personnages à travers leur deuil. La résilience du jeune personnage se construit peu à peu, offrant aux lecteurs une finale tendre et signifiante.

## Cahiers d'exercices et outils



### Aidez votre enfant à vivre un deuil

Chaque année, des milliers d'enfants de moins de 18 ans subissent la mort d'un être cher, et à la suite de cette épreuve, entre 10 à 15 pour cent d'entre eux éprouveront des problèmes de santé mentale comme la dépression. Des études démontrent une corrélation entre le deuil infantile et de mauvais résultats scolaires, les troubles du sommeil, les sautes d'humeur, les problèmes de comportement et une incapacité à se concentrer. À la mort d'un être cher, les enfants font face à une myriade de sentiments, de pensées, de croyances et de questionnements. Ce guide d'entraide vous fournit des outils pour accompagner un enfant en deuil et l'aider à affronter ses sentiments.



## Deuil : la boîte à outils

Votre enfant fait face à un deuil? Alors ce livre est pour vous! Les enfants de tout âge sont affectés par différentes pertes : décès d'un proche ou d'un animal de compagnie, déménagement, départ d'un professeur... Tristesse, colère, sentiment d'impuissance et culpabilité viennent assombrir leur quotidien. Rien ne sera plus jamais comme avant. Bien que leur conception du changement et de la mort diffère en fonction de leur développement, une constante demeure : ils doivent avoir la certitude d'être aimés peu importe la façon dont ils réagissent. Dans ce guide, vous trouverez des réponses à de nombreuses questions : - Quelles sont les principales pertes vécues pendant l'enfance? - Comment les enfants perçoivent-ils la mort? - Comment leur annoncer un changement important ou un décès? - Les jeunes doivent-ils participer aux rites funéraires? - Quelle est la durée d'un deuil? - Quand faut-il recourir à une aide professionnelle?



## Ma vie sans toi : album d'activités et de souvenirs pour apprivoiser le deuil

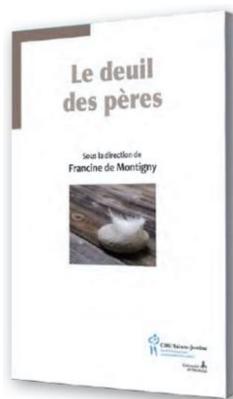
Une personne qui t'est chère est morte. Depuis, tu as l'impression de jongler avec tes émotions... Qui est la personne décédée? Comment sa mort est-elle survenue? Comment te sens-tu quand tu penses à cette personne? Quelles activités aimiez-vous faire ensemble? Dans ce cahier, tu pourras exprimer librement tes émotions et tes pensées. Tu pourras aussi y conserver des souvenirs de la personne décédée. Grâce aux activités proposées, tu réaliseras que même s'il t'arrive de ressentir du chagrin, celui-ci n'est pas là pour toujours.

## Adultes/Parents



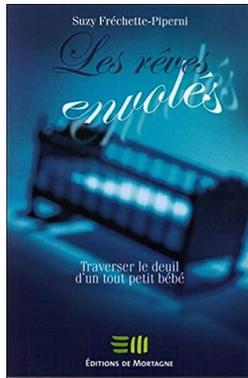
### Accompagner un jeune en deuil

Pour en finir avec le non-dit Pour aller au-delà des maladresses Pour mieux connaître les impacts La mort est souvent source de malaise ; elle fait peur, elle dérange. Pourtant, les jeunes n'hésitent pas à aborder le sujet, au grand désarroi des adultes, qui le fuient à une époque où l'on refuse la douleur et la présence de la mort, qui font partie de la vie. Et quand un décès survient, on est désemparé : que dit-on au jeune ? Quelles sont nos responsabilités envers lui ? Nouvelle édition du livre Mort, mais pas dans mon cœur, cet ouvrage apporte des éléments de réponse en respectant un principe fondamental : le jeune est l'expert de ses besoins et de son deuil, c'est l'adulte qui doit aller à sa rencontre. Les témoignages permettent de valider les émotions de ceux et celles à qui on n'a pas su parler de la mort et qui en portent les séquelles. Remanié, enrichi, car même le deuil évolue, ce livre vous aidera à vous faire confiance, mais surtout à faire confiance aux jeunes.



### Décès périnatal, le deuil des pères

Le décès d'un enfant durant la grossesse ou peu de temps après la naissance pose plusieurs défis aux parents, à la fratrie et à la famille. Si l'expérience des femmes dans ce difficile contexte a été abondamment relatée, un certain silence entoure encore celle des hommes. Basé sur des témoignages de pères endeuillés, ce livre brise ce tabou. Soulignant l'inter influence de la mère et du père, il permet de mieux comprendre les différences de ce deuil complexe chez chacun d'eux, notamment en ce qui a trait aux réactions, aux perceptions et à la communication du mal-être. Il explique aussi les enjeux que sont la vulnérabilité et la recherche d'aide pour plusieurs hommes. Brossant le portrait d'une peine peu connue et socialement mal comprise, il laisse avant tout savoir aux lecteurs qui traversent ce deuil bien particulier qu'ils ne sont pas seuls.



### Les rêves envolés : traverser le deuil d'un tout petit bébé

Fausse couche, accouchement d'un enfant mort-né, décès du nouveau-né... Perdre un bébé attendu et aimé est une tragédie pour les parents. Cet ouvrage, ponctué de nombreux témoignages de couples touchés par cette épreuve, les aidera à mieux comprendre leurs émotions et à retrouver leur sérénité. Infirmière spécialisée en deuil périnatal, Suzy Fréchette-Piperni est considérée comme une pionnière dans son domaine.