

A GUIDE FOR PARENTS

Making Room for a Child's Grief

The information in this document offers support and guidance for the parent or adult supporting children's grief needs.

Children and adults do not grieve the same way.

Things to Remember

- Children express themselves directly and physically
- Talking about death is difficult
- Children will grieve/play/grieve
- A child's magical thinking makes them believe their thoughts caused the person's death
- Children understand death better as they grow older

What could my child be feeling?

- Confusion
- Sorrow, anger
- Lost in their thoughts
- Fearful
- Insecure
- Guilt
- Abandonment, separation anxiety
- and several other feelings



Frequent Concerns and Questions

- What are the normal grief reactions of a child?
- What are the needs of a child?
- How do I talk about death with my child?
- Should I bring my child to the hospital?
- Should they see the body?
- When should my child return to school?
- Should I talk to their friends or teachers?
- Should I bring my child to the funeral home and the ceremony?
- How will I know if my child needs help?

The Needs of the Child

- Honesty and simple language
- To be able to trust people
- To be listened to and to have their questions answered
- Love, security, routines of daily living
- To be involved in family discussions
- Respect for their needs (age, wishes, capabilities, etc.)
- Support to find the words to express what they feel: *"Do you feel sick to your stomach when you think of mom?"*

Factors that could Influence Reactions

- Support received from families and friends
- Age, maturity level, and personality
- Relationship with the deceased
- The different types of separation they have experienced
- The circumstances and cause of death

An adult might think talking about the death of a loved one is too traumatic for a child. However, children grow emotionally from the grief experience if they get to grieve with their family, have their questions answered, and get the chance to say goodbye to someone they loved.

Babies and young children have very few memories of the deceased. Stories of "Remember when..." describing their involvement, strengthen their sense of family belonging and connection to the person who died.

How Children Perceive Death

The concept of death is very complex. Understanding comes with age and emotional development. Children give us the impression they understand, but their questions tell us otherwise: *"Will Daddy be home for Christmas? You are not going to die, are you? What happens when you die?"*

It is difficult to know if a child or adolescent understood your explanation about death. Children need to understand:

- Death means the body is no longer functioning
- Everyone dies
- Death does not happen because of bad thoughts
- Death is part of the cycle of life
- A body cannot come back to life after dying

This seems obvious to adults, but many children do not fully understand death before the age of 12 years. Respect your child's ability to cope. Do not hesitate to say that death is mysterious and it is normal to feel confused.

Discussing Death

By the parents or relative as soon as possible:

- In a private place
- With the help of healthcare professionals
- Give time, answer questions, and repeat as needed
- Simple and direct language: *"Your father was in a bad accident. He is not coming home because he died."*

The Hospital Visit

What is preferable:

- Involve children in family discussions
- Prepare and accompany them to the bedside
- Allow children to see the dead body
- Respect the child's decisions
- Allow children to say goodbye (drawings, letters, photos, rituals, etc.)

"Locked up grief won't go away on its own; instead it grows, poisoning and feeding on the silence, without us even knowing it. Encourage children who are ignoring their suffering to cry, this is the most charitable service you can offer them." — Duprey, 1992

Funeral Rituals have four main functions:

- Confirms the finality of death
- Encourages the expression of grief and sorrow
- Expression of community support
- Confirms that life goes on

"In sorrow, familiar faces are comforting, even if they are sad." — Masson, 2006

Return to School:

- Parent-Teacher communication
- Rest and return to daily activities, respect the child's rhythm
- Open communication and support
- With the child's permission, speak with their friends as they can be a source of support
- Consult with healthcare professionals as needed

When to worry about your child

You know your child best, you will likely know if they are struggling with something.

Reactions they might have:

- nightmares
- insomnia
- acting out at school or failing tests
- clinging to you
- not talking to friends and family
- being aggressive
- acting like the person who has died

If your child's reactions seem to be excessive, ask for professional help.



Grief does not have pre-determined time limits; over the years, you must help your child learn to cope with their grief.

Resources	
Suicide-Action 1 800 appelle (227-3553)	Your local CLSC
Deuil-Jeunesse www.deuil-jeunesse.com 418 670-9772	Quebec Order of Psychologists www.ordrepsy.qc.ca 1 800 561-1223
Canadian Virtual Hospice www.deuillesenfants.ca	ODTSQ (Social Workers Association) 1 888-731-9420

References

MASSON, J. *Mort, mais pas dans mon cœur*. Logiques, 2010.
Content based on the CHU de Québec pamphlet
Concept Renée L'Heureux and Valérie Beaupré of the Organ Donor Committee of l'Hôpital de l'Enfant-Jésus du CHU de Québec with the support of Josée Masson.

Faire de la place pour le deuil d'un enfant

Les informations contenues dans ce document offrent un soutien et des conseils pour le parent ou l'adulte qui accompagne un enfant endeuillé.

Les enfants vivent leur deuil différemment des adultes.

Notions à retenir

- L'enfant adopte un mode d'expression plus physique que direct
- L'expression orale est plus difficile
- Il adopte un cycle naturel tristesse/jeux/tristesse
- La pensée magique de l'enfant peut l'amener à croire que ses idées ont fait mourir la personne
- Il va conceptualiser la mort en vieillissant

Que vit l'enfant ?

- Confusion
- Peine, colère
- Repli sur soi
- Peur
- Insécurité
- Culpabilité
- Abandon, ennui
- et une multitude d'autres réactions



Questions et préoccupations des parents

- Quelles sont les réactions normales du deuil ?
- Quelle sont les besoins de l'enfant ?
- Comment annoncer la mort à mon enfant ?
- Est-ce que je dois amener mon enfant à l'hôpital ?
- Doit-il voir la personne ?
- À quand le retour à l'école ?
- Dois-je l'annoncer aux amis, aux professeurs ?
- Doit-on amener l'enfant au salon funéraire et à la cérémonie ?
- Comment saurais-je si mon enfant a besoin d'aide ?

Les besoins de l'enfant

- Franchise et langage simple
- Lien de confiance
- Écoute et réponses à ses questions
- Amour, sécurité, routine
- Participer avec la famille
- Respect de ce qu'il est (âge, volontés, capacité, etc.)
- Mettre des mots sur ses maux :
« Est-ce que tu as plus mal au ventre quand tu penses à maman ? »

Facteurs qui peuvent modifier ses réactions

- L'accompagnement reçu par ses proches
- L'âge, la maturité, la personnalité
- La relation qu'il entretenait avec la personne décédée
- Les types de séparation qu'il a connu auparavant
- La nature et les circonstances du décès

Un enfant qui a pu vivre sa peine avec sa famille, qui a pu recevoir les réponses à ses questions, qui a pu dire au revoir à l'être cher, aura une chance de grandir à travers cette expérience. Pour l'adulte, cela peut nous paraître à l'inverse, une expérience traumatisante.

En ce qui concerne le bébé ou le jeune enfant, il n'aura que très peu de souvenirs. Plus tard, ce sera « le souvenir raconté » de sa présence lors du décès de son être cher qui consolidera le sentiment d'appartenance à sa famille.

La conception de la mort chez l'enfant

Le concept de mort est très complexe. Son acquisition se fait tranquillement au fil du développement. Le discours de l'enfant nous fait croire qu'il comprend bien, mais ses questions nous démontrent clairement ses limites de compréhension :
« Papa reviendra-t-il à Noël ? Toi, tu ne mourras jamais ? Qu'arrive-t-il vraiment quand on meurt ? »

Il est difficile de savoir si un enfant ou un adolescent a compris votre explication sur la mort. Les enfants ont besoin de comprendre :

- La mort est la fin du fonctionnement du corps
- La mort est inévitable pour tout le monde
- La mort est provoquée par une cause physique (la pensée ne peut faire mourir personne)
- La mort fait partie du cycle de la vie
- On ne revient pas de la mort

Cela semble évident pour les adultes, mais de nombreux enfants ne comprennent pas complètement la mort avant l'âge de 12 ans. Respectez la capacité de votre enfant à faire face à la situation. N'hésitez pas à dire que la mort est un mystère et qu'il est normal de se sentir confus.

L'annonce du décès

Par le parent ou un proche, le plus tôt possible :

- Dans un endroit intime
- Avec l'aide d'intervenants
- Laisser du temps, répondre aux questions, répéter
- Langage simple sans détour et déduction :
« Ton papa a eu un grave accident et il est mort. Tu ne pourras plus le voir... »

La visite à l'hôpital

Ce qui est souhaitable :

- Préparation avec la famille
- Préparation et accompagnement
- Voir la personne décédée
- Obtenir l'accord de l'enfant et respecter son choix
- Permettre de dire au revoir (dessin, lettre, photo, rituels)

« Le chagrin cadennassé ne s'assèche pas de lui-même, il grandit, s'envenime, il se nourrit de silence, en silence il empoisonne, sans qu'on le sache. Faites pleurer les enfants qui veulent ignorer qu'ils souffrent, c'est le plus charitable service à leur rendre. »
- Duprey, 1992

Les rites funéraires ont 4 grandes fonctions :

- Confirmer la certitude de la mort
- Faciliter l'expression de la douleur
- Exprimer le soutien de la communauté
- Accueillir la vie qui continue

« Dans la tristesse, les visages connus sont consolants même s'ils sont tristes. »
- Masson, 2006

Le retour à l'école :

- Communication parent-enseignant
- Repos et retour aux activités quotidiennes, respect du rythme de l'enfant
- Dialogue, accompagnement
- Annonce aux amis avec l'accord de l'enfant : les pairs peuvent être un bon support
- Aide extérieure au besoin

Quand s'inquiéter

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, vous saurez probablement s'il a des difficultés.

Réactions qu'il peut manifester :

- Cauchemars
- régression
- insomnie
- repli sur soi
- problème de rendement ou de comportement
- agressivité
- imitation excessive du défunt

Si les réactions de votre enfant semblent excessives, demandez le soutien d'un professionnel.



Aucun deuil n'a de durée prédéterminée, il faut accompagner l'enfant dans son deuil au fil des années.

Ressources

Suicide-Action 1 800 appelle (227-3553)	CLSC de votre région
Deuil-Jeunesse www.deuil-jeunesse.com 418 670-9772	Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca 1 800 561-1223
Portail Palliatif Canadien www.deuildeenfants.ca	ODTSQ (Ordre des travailleurs sociaux) 1 888-731-9420

Références

MASSON, J. *Mort, mais pas dans mon cœur*. Logiques, 2010.
Contenu adapté du CHU de Québec
Conception Renée L'Heureux et Valérie Beaupré du comité du don d'organes de l'Hôpital de l'Enfant-Jésus du CHU de Québec avec le support de Josée Masson.