

# COMMENT RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE VOS ENFANTS AVEC CLARTÉ ?

**C**alme: Prenez le temps de l'écouter, conservez un ton calme et rassurant.

**L'** honnêteté: Ne pas cacher la vérité à son enfant et répondre avec authenticité. Si vous ne savez pas, osez le nommer.

**A**ttention : Prendre le temps de regarder les réactions et d'écouter ce qu'il a à dire en rapport avec ses questionnements sur le deuil et la mort.

**R**apidité: Ne pas laisser une question trainer trop longtemps, ouvrir la porte à la discussion s'il en a envie.

**T**olérance: Le sujet de la mort est abstrait et les enfants développent leur compréhension de ce concept au fil du temps. Soyez tolérants, vous devrez peut-être répéter plus d'une fois afin qu'il comprenne bien.

**E**xactitude: Assurez-vous d'avoir les bonnes informations à partager à votre enfant. Si vous lui répondez avec honnêteté, exactitude et authenticité, il sait alors qu'il peut vous faire confiance.

## Ce qu'il faut savoir des émotions et des réactions

Elles sont toutes...

**N**ormales : Toute réaction est normale, il n'y a pas de réaction «typique».

**I**mprévisibles : Les réactions peuvent survenir n'importe quand, il ne faut pas tenter de les contrôler, mais plutôt de les accueillir.

**P**ersonnelles: Toutes les réactions/émotions sont uniques, chacun vivra une situation à sa manière, il ne faut pas comparer.

\*Aucune tache de girafe n'est pareille comme aucune personne ne va vivre un deuil de la même façon; il peut y avoir des ressemblances, mais c'est toujours unique.

Comment on peut aider quelqu'un qui vit un deuil?

Il faut d'abord se référer à cette personne. De quoi elle a besoin? Qu'est-ce qui lui ferait du bien?



Pour d'autres questionnements, n'hésitez pas à appeler Deuil-Jeunesse au 418-624-3666 ou à nous écrire à [info@deuil-jeunesse.com](mailto:info@deuil-jeunesse.com)

