



## **Mieux accompagner mon jeune en contexte de deuil, de maladie grave, de disparition ou d'abandon.**

### ***La communication***

Ce guide vise à accompagner les parents dans leurs relations avec leurs enfants après une modification dans leur situation de vie, que ce soit par un deuil, une maladie grave, un abandon ou la disparition de quelqu'un dans leur entourage.

**Il sera ici question des conditions gagnantes pour une bonne communication parent-enfant.**



**Deuil-  
Jeunesse®**



**La communication est un facteur de protection important lorsque survient un événement perturbateur au sein du système familial. En effet, afin de mieux comprendre l'autre, il est nécessaire d'ouvrir le dialogue pour éviter les interprétations face à ce qui est vécu. Chaque membre de la famille a ses propres besoins, ses émotions et une façon personnelle de vivre la situation.**

Très souvent, les jeunes présentent un grand besoin d'informations. Selon la réalité vécue, ils veulent savoir ce qui est arrivé, le nom de la maladie, ce qu'est la chimiothérapie, le déroulement des rites funéraires, etc. Il ne faut pas hésiter à répondre à leurs questions, en utilisant des mots simples et compréhensibles pour leur âge.

**Certains jeunes auront un grand besoin de discuter, d'autres poseront plusieurs fois les mêmes questions, tandis que d'autres ne voudront pas en parler.** Soyez indulgent envers ceux-ci. Répondre avec chaleur et prévisibilité soutiendra le jeune dans le développement de sa compréhension face à sa nouvelle réalité de vie, tout en favorisant une relation d'attachement sécurisante.

Il peut être très pertinent de créer une entente de communication sur les émotions avec votre jeune. En offrant cette entente, vous permettez qu'il soit conscient de la possibilité de parler lorsqu'il en éprouve le besoin. Il peut même être intéressant d'établir un contrat plus formel avec votre enfant en lui expliquant la raison de cette démarche.

### Exemples :

«Je sais que ce que tu vis peut amener de grosses émotions et je veux que tu saches que si tu as besoin d'en parler, je suis là.»

«Je sais qu'actuellement tu n'as pas envie de me parler de ce que tu vis et je comprends cela. Par contre, je m'inquiète pour toi et je veux t'aider. Est-ce que ça te va si on choisit ensemble un moyen pour que je sache comment tu vas? De cette façon, je serai rassuré(e) et tu n'auras pas besoin de m'en parler plus si tu ne le souhaites pas.»

«Est-ce qu'il y aurait une autre façon pour que je te demande comment tu vas que celui qu'on utilise actuellement?»

**Dans les deux derniers exemples, il est possible d'introduire un nouveau moyen de communication entre vous. Ici, l'imagination et la créativité sont vos meilleures alliées pour trouver des moyens qui vous conviendront et qui conviendront à votre jeune.**



## VOICI QUELQUES EXEMPLES POUR VOUS INSPIRER:


→ **Déposer une boîte aux lettres** près de votre porte de chambre dans laquelle votre jeune peut déposer des messages pour vous informer de son état. Vous pouvez prendre entente avec lui et lui demander d'écrire s'il souhaite ou non avoir un retour sur le contenu de son message.

→ **Offrir la possibilité à votre jeune de déposer sur votre lit un objet ou un toutou** choisi au préalable lorsqu'il a besoin de parler ou encore s'il a besoin de votre présence. Vous pourrez donc prendre le temps lorsque vous vous sentirez disposé(e) à le faire.


*\*Ce moyen peut être particulièrement indiqué face à une fratrie n'ayant pas les mêmes besoins, soit lorsqu'un jeune veut en parler mais que l'autre ne souhaite pas en entendre parler.*

→ **Créer un code de couleur** sur la porte de votre jeune avec des feuilles de couleur pour dire comment il se sent.

*Exemple:*

 : je vais bien

 : je me sens correct et je n'ai pas envie d'en parler

 : je ne vais pas bien et j'ai besoin d'en parler

→ **Demander une seule fois dans la semaine** comment ça se passe par rapport à la situation vécue afin que votre jeune n'ait pas l'impression de devoir toujours en parler.

→ **Installer des images d'émotions ou des pictogrammes** sur le réfrigérateur et demander à votre jeune de poser un aimant sur son état du jour lorsqu'il se lève le matin.

→ **Instaurer** avec votre jeune **qu'il n'a pas besoin de parler beaucoup**, qu'il peut seulement vous donner un chiffre de 0 à 10 pour qualifier son état.



## POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT DE SE PARLER ?

En tant que parent, vous souhaitez probablement que votre enfant vous dise la vérité sur ce qu'il vit, sans mentir ni cacher une partie de ses émotions. Votre jeune espère la même chose. Donc, si vous demandez cela à votre jeune, il est important de montrer l'exemple et de le faire aussi. Lorsqu'un événement vient perturber la famille, se parler avec transparence demeure primordial. En agissant de la sorte, vous continuez de bâtir le lien de confiance avec votre jeune et créez ainsi un espace propice pour qu'il se confie sur ce qu'il vit.

Dans votre rôle de parent, vous pouvez nommer à votre enfant comment vous vous sentez afin que celui-ci n'interprète pas votre état de la mauvaise manière. **Il n'est pas rare de voir les parents vivre leurs émotions en cachette par peur de contaminer leurs enfants avec leurs émotions. Ne vous cachez pas ! Vos émotions sont légitimes.** Lorsque vous pleurez, vous normalisez les émotions et démontrez à votre jeune qu'il a le droit de le faire également s'il en sent le besoin. Dans un contexte où le développement cognitif et affectif de votre jeune est inachevé, vous devenez un modèle très important pour le soutenir dans la façon de vivre et d'exprimer ses émotions.

### Exemple :

« Je m'excuse d'avoir réagi de cette façon tout à l'heure. J'ai eu une grosse journée et je me sens plus fatigué(e) depuis que papa est à l'hôpital et qu'il ne peut pas m'aider avec les tâches à la maison. »



Dans un contexte familial chamboulé, il peut être difficile de prendre des moments pour discuter et garder un lien positif avec votre jeune. Il peut être intéressant de faire des jeux sur les émotions avec votre enfant. Vous pourriez, par exemple, créer une boîte avec des questions à piger telles que :

- ❓ Qu'est-ce qui peut te faire pleurer ?
- ❓ Quelle émotion vis-tu le plus actuellement ?
- ❓ Nomme-moi une chose qui t'aide lorsque tu vis des émotions difficiles...

En intégrant des jeux de la sorte, cela peut vous faire vivre des moments de qualité en évitant de communiquer seulement lorsque cela va mal!

Bien que vous traversiez une période difficile et qu'il soit nécessaire d'en parler, il est aussi propice de parler d'autres choses pour que votre jeune sente que vous vous intéressez à lui dans sa globalité. Vous pouvez parler de ce qu'il fait à la garderie ou à l'école, de ses amis, de ses projets, etc. Dans le même sens, bien que les jeux sur les émotions soient pertinents, il est aussi souhaitable de jouer simplement pour s'amuser afin de passer du temps de qualité ensemble. Cela renforcera la communication lors des moments difficiles en remplissant le réservoir affectif de votre jeune.



**Deuil-  
Jeunesse®**

## Nous joindre

Pour toute question ou pour être outillé de façon plus personnalisée, n'hésitez pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

Deuil-Jeunesse est là pour vous soutenir.

Téléphone	418 624-3666
Sans frais	1 855 889-3666
Courriel	info@deuil-jeunesse.com
Site web	www.deuil-jeunesse.com

