



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

### *Quand s'inquiéter ?*

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 réactions normales et des éléments à surveiller chez le jeune.**



**Deuil-  
Jeunesse®**



Le deuil et les émotions liées aux pertes ne sont pas linéaires. Les émotions et les réactions peuvent être comparées à des vagues, qui se veulent plus ou moins intenses, mais qui ne suivent pas un chemin tracé d'avance.

Les réactions de votre enfant devant la situation vécue sont toutes normales. Comme parent, il est donc important de demeurer indulgent et compréhensif face aux diverses réactions qui peuvent émerger, de même que face aux besoins qui leur sont associés.

### **Voici les principales questions posées par les parents en contexte de deuil, de perte ou de maladie grave :**

→ Est-il normal que mon jeune soit moins concentré à l'école lorsque son frère a un examen médical important ? **La réponse est OUI !**

→ Est-il normal que mon enfant n'ait pas eu de réaction apparente face au décès de sa grand-mère qu'il aimait énormément ?  
**La réponse est OUI !**

→ Est-il normal que mon jeune pose beaucoup de questions et demande de nombreuses explications ? **La réponse est OUI !**

→ Est-il normal que mon enfant nomme haut et fort que son papa est mort parce qu'il s'est enlevé la vie alors que nous sommes à l'épicerie ?  
**La réponse est OUI !**

→ Est-il normal que mon jeune se questionne sur la raison pour laquelle sa mère ne lui parle plus et qu'il se sente coupable de cette rupture de liens ?  
**La réponse est OUI !**

→ Est-il normal que mon enfant invente plein d'hypothèses et des histoires sur la raison de la disparition de son oncle ? **La réponse est OUI !**

Comme vous le constatez, tout est normal ! Votre rôle est donc de rester à l'écoute des besoins présents et d'observer les comportements qui émergent. Certains éléments peuvent tout de même être des signaux d'alarme à prendre en compte pour savoir s'il faut s'inquiéter ou non :

■ Lorsque le fonctionnement de votre jeune est affecté dans une ou différentes sphères de sa vie (ex. : sommeil, alimentation, fonctionnement scolaire, vie sociale, etc.) par la fréquence et l'intensité des réactions, mais que vous n'avez pas d'explications sur les raisons qui ont mené à une telle intensification.

■ Lorsque la fréquence et l'intensité des réactions de votre jeune ne font qu'augmenter sur une période prolongée.

■ Lorsque les comportements présents sont violents et qu'ils sont dangereux pour votre jeune ou pour quelqu'un d'autre (ex. : automutilation, coups, consommation, etc.).

Voici une façon simple de garder un regard sur la fréquence et l'intensité des réactions de votre jeune :

Utilisez un journal de bord, un calendrier ou un agenda afin de noter les réactions. Vous pouvez aussi inscrire à quel moment de la journée les réactions surviennent puisque cela vous permettra de voir si une tendance se dessine (ex. : réactions toujours fortes lors d'une transition entre deux milieux) et si des actions peuvent être prises. Vous pourrez ainsi quantifier s'il y a une augmentation, une diminution ou un maintien des réactions





**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

