



**Deuil-
Jeunesse®**

CAHIER DE STRATÉGIES

POUR M'AIDER À VIVRE ET À EXPRIMER MES ÉMOTIONS.

Ce cahier s'adresse aux jeunes vivant une réalité de deuil, de maladie grave, de disparition ou d'abandon.



LES ÉMOTIONS

Il est normal que tu aies des émotions quand tu vis quelque chose de difficile, et ce, même si ça fait longtemps que c'est arrivé. Ces émotions peuvent être parfois désagréables, parfois agréables, parfois intenses et parfois douces. Même si elles sont désagréables ou intenses à vivre, les émotions sont importantes et utiles : elles essaient de te dire quelque chose. Elles peuvent notamment t'aider à savoir de quoi tu as besoin, que ce soit du réconfort des autres ou d'un espace pour toi seul par exemple.

Comme un détective, tu peux essayer de trouver ce qui se cache derrière chacune de tes émotions.



LA PEUR



La peur peut parfois servir à nous protéger. Lorsque nous avons peur, notre corps nous dit que quelque chose autour de nous nous effraie et peut être dangereux. Parfois, cela est vrai et ce sentiment nous permet de rester attentif et de mettre en place des moyens pour nous protéger (ex. : nous cacher). D'autres fois, ce qui nous fait peur n'est pas du tout dangereux. Si c'est le cas, il est possible que tu aies besoin de mieux comprendre ce qui te fait vivre une telle émotion. En apprenant sur le sujet, il est possible que tu réussisses à faire comprendre à ton cerveau que cette chose n'est pas dangereuse et que ton sentiment de peur diminue.

LA COLÈRE



La colère peut servir à te défendre et à combattre. Elle peut aussi te dire que tu n'as pas ce que tu désires et que tu es insatisfait. Il est important d'écouter la colère et d'essayer de la comprendre afin de trouver des solutions pour la diminuer ensuite.

LA TRISTESSE



La tristesse peut survenir quand tu as perdu quelque chose ou quelqu'un d'important pour toi. Elle peut aussi arriver lorsque les choses ne se passent pas comme tu le souhaiterais. La tristesse amène souvent le désir d'être proche des gens qu'on aime et à souhaiter être consolé. Dans ces moments, il est important que tu écoutes tes besoins. Tu peux trouver un espace pour parler de ce que tu vis, pour pleurer, de même que pour être écouté et réconforté. Tu peux aussi trouver un objet ou penser à quelque chose ou quelqu'un qui te fait du bien. Tu as le droit d'être entouré, mais aussi de demeurer seul dans ta bulle si c'est ce que tu préfères. N'hésite pas à pleurer si tu en sens le besoin, car il est probable que tu te sentes soulagé par la suite.

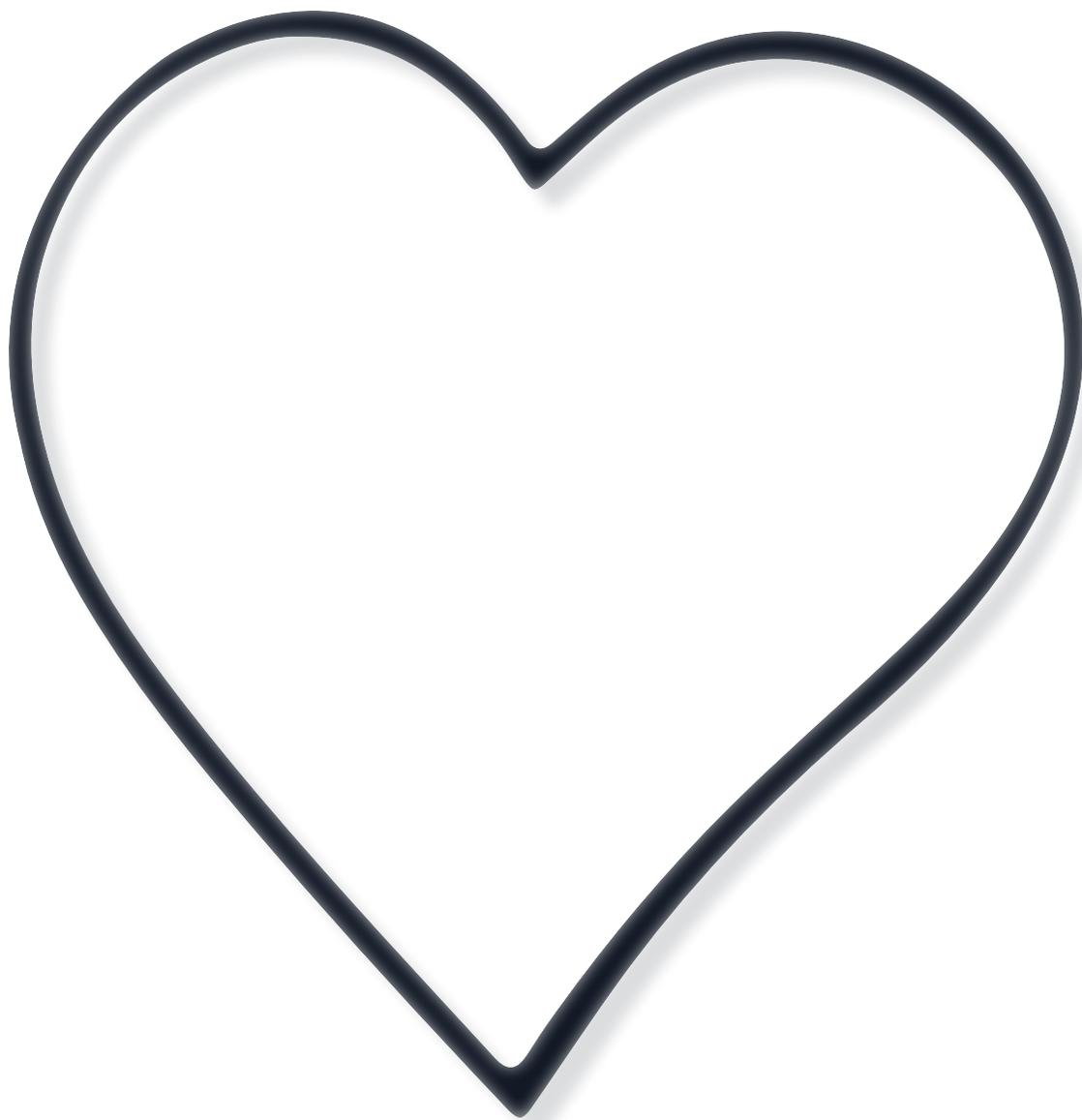
Il existe plusieurs émotions et tu peux avoir différents besoins par rapport à ce que tu ressens. Il peut parfois être difficile de t'y retrouver et de savoir ce qui se passe à l'intérieur de toi, c'est pourquoi il est important de prendre le temps d'essayer de bien comprendre. Si jamais tu sens que tu as de la difficulté à comprendre seul ce qui se passe, tu peux en discuter avec un adulte en qui tu as confiance, essayer les outils qu'on te propose ou encore demander à voir quelqu'un qui pourrait t'aider à mieux comprendre tes émotions.

LE COEUR EN PIZZA

LE CŒUR EN PIZZA

Voici un outil qui peut t'aider à identifier quelles sont tes émotions.

Sachant que le cœur dessiné représente ton cœur, tu dois le diviser à la façon d'une pizza, en pointes d'émotions, selon la place que celles-ci occupent à l'intérieur de toi. C'est parfois plus facile d'illustrer ce qu'on ressent que de le nommer.



DES FAÇONS D'EXPRIMER MES ÉMOTIONS

Une fois que tu as bien identifié ce qui se passe à l'intérieur de toi, il est important de l'exprimer ou d'en parler. À Deuil-Jeunesse, on dit souvent que ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Pour éviter que tes émotions restent prises à l'intérieur de toi, on t'invite donc à les évacuer au fur et à mesure le plus possible.

Il y a plusieurs façons de t'exprimer.

Tu peux découper les stratégies ci-bas et en piger une lorsque tu ne te sentiras pas bien. Les cases vides servent à ajouter tes propres moyens!



**En parler avec
une personne
de confiance**

**Dessiner
mon émotion**

**Écrire dans
un journal**

**Pratiquer
un sport**

**Pratiquer
une technique
de relaxation**

Danser

**Chanter
à tue-tête**

Aller courir

**Froisser fortement
une feuille**

**Souffler sur
un objet**

**Prendre de
grandes
respirations**

**Manipuler une
balle anti-stress**

**Mimer mon
émotion**

**Parler à
un toutou**

**Faire un câlin
à une personne
que j'aime**

**Raconter
un souvenir**

**Regarder
des photos**

**Écrire ce que
je ressens et
déchirer la feuille**

**Écouter de
la musique**

Il y a des jeunes qui déchirent plusieurs feuilles pour se défouler, d'autres qui préfèrent écraser une pâte à modeler. **Il n'y a pas une seule façon de faire, l'important est simplement que tu ne te fasses pas mal ou que tu ne fasses pas mal aux autres.**

N'hésite pas à en parler aux gens qui t'entourent. Évidemment, tu n'es pas obligé de le faire, mais dire aux autres comment tu te sens leur permet aussi de mieux te comprendre, de mieux t'aider et de répondre plus facilement à tes besoins.

DE QUOI AI-JE BESOIN?

Les adultes adorent poser la question « **De quoi as-tu besoin ?** ». Il est possible que tu n'aies pas les mots pour leur exprimer ce que tu ressens.

Voici donc des exemples qui peuvent peut-être t'aider à répondre à leur question :



RÉCONFORT

TRANQUILLITÉ

RECEVOIR
UN CÂLIN

PARLER

J'AI BESOIN
DE ...

MA BULLE

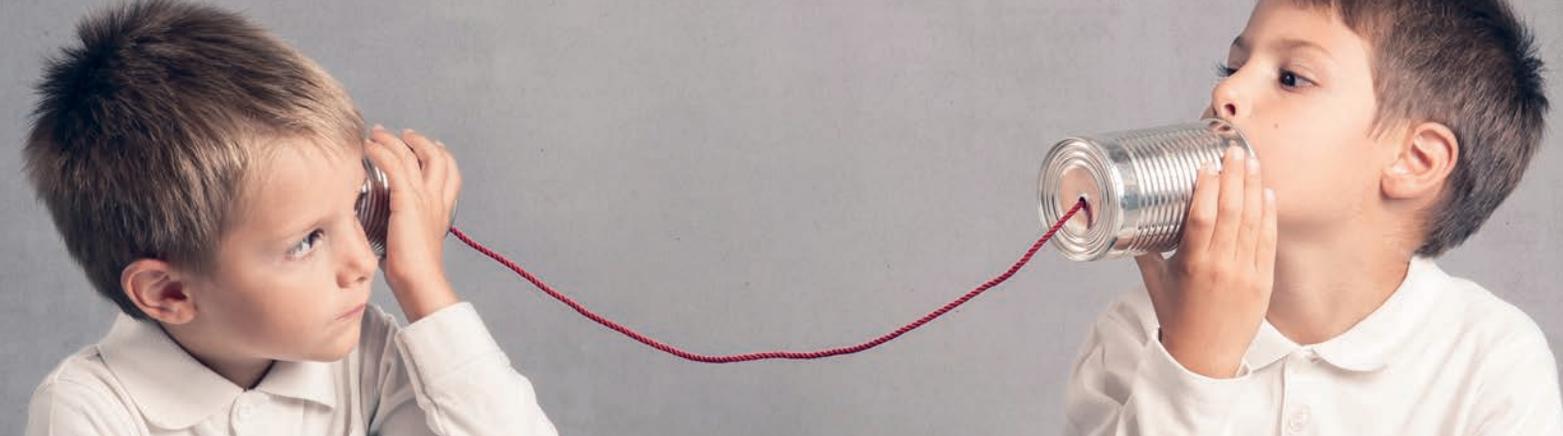
SAVOIR

M'EXPRIMER

BOUGER

COMPRENDRE

CONSEILS



LA COMMUNICATION AVEC MES PARENTS

Même s'il peut être bien d'en parler avec les adultes qui t'entourent, ça ne veut pas dire que c'est facile pour tout le monde. **Il se peut que, pour toi, ce soit très difficile d'en parler et c'est NORMAL.**

Il est possible que tu aies besoin de développer des stratégies qui te rendent plus à l'aise de discuter. Pour cela, tu peux utiliser ton imagination et choisir la façon qui te convient le mieux.

Voici quelques exemples qui peuvent t'inspirer !

UTILISER UNE BOÎTE AUX LETTRES

Quand tu as besoin de parler, tu peux lever le petit drapeau de la boîte aux lettres près de la chambre de ton parent afin qu'il sache ton besoin.

Tu peux aussi déposer une lettre ou un dessin qui explique à ton parent comment tu te sens.



LES POST-IT

Les Post-it peuvent servir à **écrire des petits mots expliquant comment tu te sens**. Ils peuvent aussi servir à développer **un code secret lié à tes émotions**.

Par exemple, tu peux convenir avec ton parent que le post-it vert veut dire que tu vas bien, que le rouge veut dire que tu vas moins bien aujourd'hui, que le jaune indique que tu n'as pas envie de parler et que le bleu indique que tu as besoin de parler ou d'être réconforté.

LE THERMOMÈTRE

Il y a des gens qui préfèrent ne pas parler, mais qui trouvent quand même important que les autres soient au courant de leur état. Si c'est ton cas, **tu peux bricoler un thermomètre gradé de 0 à 10 (0 = je ne vais vraiment pas bien / 10 = je vais très bien)**. Chaque jour, tu peux indiquer à quel chiffre tu te situes sur le thermomètre. Si tu n'aimes pas les chiffres, tu peux mettre des mots (ex. : triste, heureux, fâché, etc.).



LES OBJETS

Il est possible de **créer un code secret avec ton parent à l'aide d'un objet que vous choisissez ensemble** (ex. : photo, toutou, dessin, chapeau, etc.). En mettant l'objet devant ton parent, dans sa chambre ou encore sur ton bureau, cela voudra dire que tu as besoin de parler ou d'avoir un câlin par exemple. Cet objet peut être l'objet de ton choix.

LE MOT SECRET

S'il y a un mot que tu n'aimes pas dire, celui-ci peut être remplacé par un mot qui fait moins peur ou qui est moins dérangeant. **Par exemple, on peut détester parler de la mort avec notre parent et donc lui dire qu'on aimerait remplacer ce mot par le mot coccinelle.** De cette façon, à chaque fois que tu parleras de la mort avec ton parent, il comprendra lorsque tu utiliseras **le mot coccinelle**.



À QUI DEVRAIS-JE PARLER QUAND J'EN AI ENVIE?

Il est important d'avoir quelqu'un à qui tu peux parler quand tu en ressens le besoin. Par contre, il est possible que tu aies l'impression qu'il y a des gens avec qui ça te fait du bien de parler et d'autres, pas vraiment. Cela est tout à fait normal. Si tu penses qu'il te faudrait plus de personnes de confiance avec qui parler, voici un truc pour les trouver.

Ta personne doit être capable d'être comme ce bonhomme aux grandes oreilles, aux grands yeux et à la petite bouche. Il doit avoir de grandes oreilles pour t'écouter, de grands yeux pour être capable de voir si quelque chose change dans ton humeur ou dans tes comportements et une petite bouche pour parler uniquement quand c'est important.

Voici un petit jeu qui peut t'aider à trouver ces gens. Qui dans ton entourage a...

De grandes oreilles pour t'écouter :

.....



De grands yeux pour être attentif à toi :

.....

**Une petite bouche
pour te donner des conseils seulement si tu en as besoin :**

.....

**Sur quels sujets aimerais-tu être écouté
par ton entourage?**

.....
.....

De qui aimerais-tu être plus écouté?

.....
.....

LES DROITS

Ton parent a le droit de s'inquiéter pour toi et de te poser des questions, mais tu as aussi plusieurs droits !

- **Le droit d'avoir des émotions et le droit de réagir à ces émotions ;**
- **Le droit de choisir la stratégie qui fonctionne le mieux pour exprimer tes émotions ;**
- **Le droit de vouloir être seul ;**
- **Le droit de ne pas toujours vouloir en parler ;**
- **Le droit de vouloir parler de ce qui se passe dans ta vie ;**
- **Le droit d'avoir des goûts, des envies et des besoins qui sont différents d'avant ;**
- **Le droit de te confier à d'autres personnes qu'à ton parent ;**
- **Le droit de ne pas toujours savoir comment tu te sens ;**
- **Le droit d'essayer et de faire des erreurs.**



**Deuil-
Jeunesse®**

NOUS JOINDRE

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à contacter un intervenant spécialisé de Deuil-Jeunesse.

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

