



Comment aider vos élèves à faire face au deuil lié à la COVID-19

Par : Lisa Robinson, M. Trav. soc., TSA

Introduction

Les enseignantes et enseignants seront inévitablement confrontés au deuil chez leurs élèves. La pandémie de COVID-19 plonge de plus en plus d'élèves dans des deuils parfois complexes. Qu'il s'agisse d'élèves touchés par la mort d'un proche ou de la détérioration de notre sentiment collectif de sécurité depuis le début de la COVID-19, le deuil est partout. Au-delà de l'expérience individuelle, le monde est dans un état de deuil collectif. Ce sentiment de perte aura des répercussions dans votre école et votre milieu.

Si vos élèves ont la possibilité de parler franchement de la mort et du deuil en classe ou dans d'autres contextes scolaires, ils vivront mieux avec leurs émotions et seront plus à l'aise de vous en parler. S'ils savent que l'école est un endroit où ils peuvent explorer les pensées et les émotions fortes qui accompagnent ces situations, vos élèves seront mieux à même de faire face aux expériences de deuil qui pourraient les toucher individuellement et collectivement.

Parlez de la mort et du deuil en classe

Les enseignantes et les enseignants sont bien placés pour engager avec leurs élèves des conversations sur le deuil, la mort et la façon dont ces expériences les affectent. Vous avez la possibilité d'aider vos élèves à développer le vocabulaire et les capacités d'adaptation nécessaires pour vivre des expériences difficiles comme le deuil et en parler.

Le fait de pouvoir mettre des mots sur les émotions et les pensées communément associées au deuil permettra aux élèves de rationaliser cette expérience et d'avoir le vocabulaire voulu pour continuer la conversation. Voici quelques définitions pour soutenir les conversations :

La mort survient lorsque le corps cesse de fonctionner pour toujours. Une personne dont le corps cesse de fonctionner ne peut plus ressentir la faim, la douleur ou la peur.

Le deuil est l'expérience de toutes les pensées et de tous les sentiments qui nous habitent lorsqu'un changement difficile se produit.

Reconnaissez l'expérience collective du deuil

Prenez le temps de reconnaître les pertes et les changements vécus par vos élèves afin de créer des conditions propices à de franches conversations. À cause de la COVID-19, vos élèves ont été beaucoup plus exposés à la perte, à la mort et au deuil. Ils ont vu des membres de leur famille perdre leur emploi, n'ont pu se rendre au chevet de personnes malades et mourantes, et savent que les décès attribuables à la COVID-19 ne cessent d'augmenter. Tous ces changements alimentent le sentiment de deuil collectif dans le monde et dans votre classe.

Faites une réflexion sur le changement

Abordez la question du changement avec vos élèves et demandez-leur comment leur vie a changé en raison de COVID-19. Pour introduire la notion de deuil dans la conversation, expliquez que certains

changements sont positifs, et d'autres, difficiles. Certains de ces changements pourraient être :

- Distanciation physique et port du masque en public
- Changements au niveau des conditions de travail des parents (travail à domicile, chômage, risques accrus sur le lieu de travail)
- Annulation d'activités
- Sentiment d'isolement par rapport aux amis et à la famille
- Inquiétudes vis-à-vis de leurs amis et des membres de leur famille qui sont plus à risque de contracter la COVID-19
- Exposition à la couverture médiatique de la COVID-19 (nombre croissant de cas et de décès, images, reportages, etc.)
- Insécurité grandissante dans les lieux publics

Le changement et le deuil

Utilisez le terme « deuil » pour désigner les pertes et les changements difficiles, parce que c'est précisément ce dont il s'agit ici. Le deuil est l'expérience humaine complète (physique, émotionnelle, sociale et psychologique) d'une perte.

Poursuivez la conversation sur le deuil

Nous vivons avec le deuil. Expliquez aux élèves que le deuil n'est pas quelque chose qui a un début, un milieu et une fin. Notre expérience du deuil évolue constamment. Dites à vos élèves qu'ils peuvent continuer de partager leurs pensées et leurs sentiments à ce sujet. Invitez-les à poser des questions et à poursuivre la conversation et informez-vous de leur état tout au long de l'année.

Soutenir les élèves qui ont vécu un décès (lié ou non à la COVID)

Les élèves qui ont perdu un proche (à cause ou non de la COVID) dans les six derniers mois ont vraisemblablement vécu leur deuil dans un isolement relatif. Les restrictions mises en place par la santé publique sont venues limiter les déplacements, les rassemblements et les rituels qui aident les gens à faire leur deuil. Cette situation entrave possiblement la façon dont vos élèves et leurs familles vivent leurs deuils. Certains élèves sont peut-être coupés de leurs camarades et d'autres membres de leur réseau de soutien en cette période difficile. Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies qui vous permettront de soutenir un élève qui a perdu un proche durant la COVID-19.

Communiquez avec les parents

Si vous apprenez qu'un élève a perdu un proche, contactez ses parents. Essayez de comprendre comment leurs pratiques culturelles et religieuses influencent sa façon de vivre son deuil et de comprendre la mort. Voyez si ses parents pensent que la COVID-19 entrave le processus de deuil chez leurs enfants (p. ex. s'il n'y a pas eu de funérailles ou si l'enfant se sent responsable).

Parlez à l'élève

Dites à l'élève que vous savez qu'il a perdu un proche. Mentionnez le nom de la personne décédée (si vous le savez) et invitez l'élève à partager ce qu'il veut bien partager. Respectez son choix s'il préfère ne pas en parler.

Mettez la classe au courant (moyennant le consentement de l'élève)

Un élève qui a perdu un proche pourrait se sentir mal à l'école si ses camarades de classe ne sont pas au courant du deuil qui l'afflige. Demandez à l'élève s'il souhaite informer la classe ou s'il aimerait que vous le fassiez. S'il aimerait que vous le fassiez, demandez-lui ce que vous pouvez dire, au cas où il voudrait que vous taisiez certains détails. Laissez l'élève annoncer le décès à la classe (ou faites-le pour lui). Aidez-le à déterminer comment il aimerait que ses camarades de classe le soutiennent. Si l'élève ne veut rien dire à la classe au sujet du décès, dites-lui que c'est correct aussi.

Donnez votre soutien à l'élève

Dites-lui qu'il peut venir vous voir s'il a besoin de parler ou s'il se questionne, ou si jamais ça ne va vraiment pas. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses (c'est correct de dire « Je ne sais pas »), mais en offrant à l'élève la possibilité de se confier, vous l'aidez à mieux comprendre son deuil, à y faire face et à l'assimiler.

Quelques activités pour faciliter la conversation sur la mort et le deuil en classe

- Class Contract: [Activity #1 Class Contracts.pdf](#)
- Question Jar: [Activity #2 Covid Question Jar.pdf](#)
- Ask the Doctor Session: [Activity #3 Ask the Doctor.pdf](#)
- Before/After Game: [Activity #4 Before and After Game.pdf](#)
- Changes Ceremony: [Activity #5 Changes ceremony.pdf](#)

Ressources complémentaires

[DeuilDesEnfants.ca](#) - Modules d'apprentissage en ligne gratuits développés par des spécialistes du deuil. Utiles aux familles pour soutenir un enfant endeuillé. Outil de référence pour les fournisseurs de soins de santé et les éducateurs.

[MonDeuil.ca](#) - Modules d'apprentissage primés qui aident les gens à comprendre et à vivre leur deuil.