



Aider les enfants à composer avec une maladie grave et le deuil pendant la COVID-19

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

Introduction

La pandémie de COVID 19 affecte notre façon de vivre et de faire notre deuil, peu importe la cause de la mort. Adultes et enfants sont touchés par le deuil collectif actuel, par la rupture des liens personnels et par la disparition des rites que provoquent les restrictions décidées par les autorités sanitaires pour endiguer la contagion. La conscience de ce qui se passe et l'efficacité de la réponse peuvent aider à composer avec les événements dès maintenant et en toutes circonstances par la suite.

Les répercussions de la COVID 19 sur l'approche de la mort et sur la mort

La restriction des visites

Les restrictions imposées influent sur la durée et la qualité du temps que les familles peuvent passer avec une personne malade, sur les derniers échanges et sur les adieux. Bien sûr, on peut se voir en ligne ou à travers l'équipement de protection individuelle, mais ce n'est pas comme « être là ». Les restrictions empêchent aussi la famille et les proches de se réunir autour de la personne malade et de se rassembler avant et après la mort.

Les soins à la maison

Dans ces conditions, il arrive que des familles choisissent de prendre soin de leurs proches à la maison, ce qui génère parfois des tensions, mais donne aussi la possibilité de participer à la prestation des soins et de passer du temps avec la personne malade.

Le report ou l'adaptation des rites funéraires

Les restrictions imposées par les autorités sanitaires à tout type de rassemblement modifient profondément le déroulement des funérailles et de diverses formes de célébration de la vie, au point parfois d'en empêcher la tenue.

Des émotions à vif

Tout le monde éprouve un stress accru, et les enfants n'y échappent pas. Le deuil (que l'on éprouve avant ou après la mort) intensifie les émotions.

Parler aux enfants de la COVID-19, de la mort et du deuil

En plein stress et en plein deuil, les enfants construisent leur propre compréhension de ce qui se passe.

Qu'est-ce qu'ils en pensent?

Demandez aux enfants comment ils vivent les choses.

« Qu'est-ce que tu comprends de ce qui est prévu pour la mort de papa? »

« Qu'est-ce que tu comprends de la COVID-19 et de la mort de grand-maman? »

Expliquer aux enfants ce qui arrivera

Soyez honnête et ouvert. Les enfants ont peur de l'inconnu et recourent à leur imagination fertile pour

s'expliquer ce qu'ils ne comprennent pas. Expliquez-leur la suite des choses, vous atténuez sans doute leurs craintes.

Proposer aux enfants de participer

Demandez aux enfants comment ils veulent participer. Ils auront l'impression de prendre une part active aux décisions et aux activités de la famille et auront moins le sentiment que la situation leur échappe. Ils pourraient par exemple :

- communiquer par Skype;
- dessiner, bricoler, écrire;
- faire la lecture à la personne malade, passer de la crème hydratante sur ses mains, la coiffer, etc.;
- prendre part aux rites qui suivent la mort (funérailles, célébration).

Appeler les choses par leur nom

Le virus de la COVID rend la maladie, la mort et le deuil encore plus difficiles. Dites-le à vos enfants et expliquez-leur que cela vous touche aussi. Vous les aiderez à exprimer leurs propres sentiments et atténuez sans doute leur impression de solitude et leur détresse. Si les enfants ne peuvent pas rendre visite à la personne qui se meurt, expliquez-leur pourquoi. Dites-leur que vous aussi vous trouvez ces restrictions très difficiles.

Le malade n'est pas seul

Dites aux enfants que les fournisseurs de soins, tout comme les membres de la famille et les amis qui peuvent rendre visite à la personne malade, s'en occupent très bien.

Proposer des activités de deuil

Voyez avec vos enfants comment ils aimeraient honorer la mémoire de leur proche. Ils pourraient par exemple :

- écrire un éloge funèbre et vous le lire;
- planter un arbre ou une fleur;
- s'adonner à l'activité préférée de cette personne;
- participer à l'organisation des funérailles en ligne.

Voici un guide [en anglais] pour les enfants et les familles, sur les funérailles en temps de pandémie : [Funerals in the time of a Pandemic: A toolkit for children's and families](#)

Il n'y a pas de honte à ne pas savoir

La COVID-19 est une nouvelle réalité et nous tentons tous de comprendre comment composer avec la mort et le deuil en pareilles circonstances. Nous n'avons pas toutes les réponses, et c'est normal. Si vous ne connaissez pas la réponse aux questions de vos enfants, avouez-le simplement. Rassurez-les en disant que vous êtes là pour les aider et que vous leur ferez part de toutes les nouvelles qu'on vous communiquera.

Mot de la fin

La recherche et l'expérience suggèrent fortement d'expliquer sans tarder ce qui se passe aux enfants. La meilleure façon de protéger les enfants est de leur expliquer les choses de façon claire et franche et de leur offrir un accompagnement adapté à leur personnalité et à leur degré de maturité. Autrement la situation pourrait être encore plus difficile pour eux, et le silence risque d'avoir des effets à long terme sur leur bien-être.

D'autres ressources sont à votre disposition sur le site [DeuilDesEnfants.ca](#), où vous trouverez des modules d'apprentissage en ligne gratuits développés par des spécialistes du deuil. Ces modules sont utiles aux familles pour soutenir un enfant endeuillé et offrent un outil de référence aux fournisseurs de soins de santé et aux éducateurs.