



Vivre son deuil Nord-Pas de Calais

Home des infirmières
5, avenue Oscar Lambret
59037 Lille Cedex
03 20 88 73 46

vivresondeuil5962@gmail.com

www.vivresondeuil5962.fr



Vivre son deuil Nord-Pas de Calais

Un décès survient dans la famille, l'équilibre familial est bouleversé...

L'enfant perd ses repères, il peut se sentir seul, marginalisé et avoir des difficultés à parler de son chagrin, parfois pour protéger ses parents.

Conscientes de cette problématique, des bénévoles de VSD ont mis en place depuis 2001 des

Groupes de soutien et d'entraide pour enfants en deuil.

- Réalisation: Françoise Cordier



Les objectifs d'un groupe :

Permettre aux enfants de :

- Rencontrer d'autres enfants en deuil, d'autres fratries,
- Partager leur vécu, leurs interrogations,
- Exprimer leur ressenti par des supports tels que le dessin, le collage, le conte, la pâte à modeler...
- Etre écoutés par le groupe et les animatrices,
- Recevoir de l'information concernant leur deuil.

Les objectifs (suite)

A travers les thèmes abordés, le groupe d'entraide va favoriser

- La reconnaissance de la réalité de la perte
- La remémoration de la personne défunte
- L'expression des sentiments: chagrin, peur, colère, culpabilité, soulagement...



La phase préliminaire

- Premier contact du ou des parents avec l'association pour leur(s) enfants (téléphone ou mail)
- Proposition d'entretien du ou des parents avec un pédopsychiatre pour écouter, donner des éclairages sur le deuil spécifique de l'enfant et proposer le groupe.
- Entretien du ou des parents et le(s) enfant(s) avec les 2 bénévoles qui animeront le groupe.
- Quand un nombre suffisant d'enfants est atteint (5/8), un **goûter-rencontre** est organisé: faire connaissance avec les autres enfants, préciser le déroulement des séances, les dates et signer un engagement si ok.

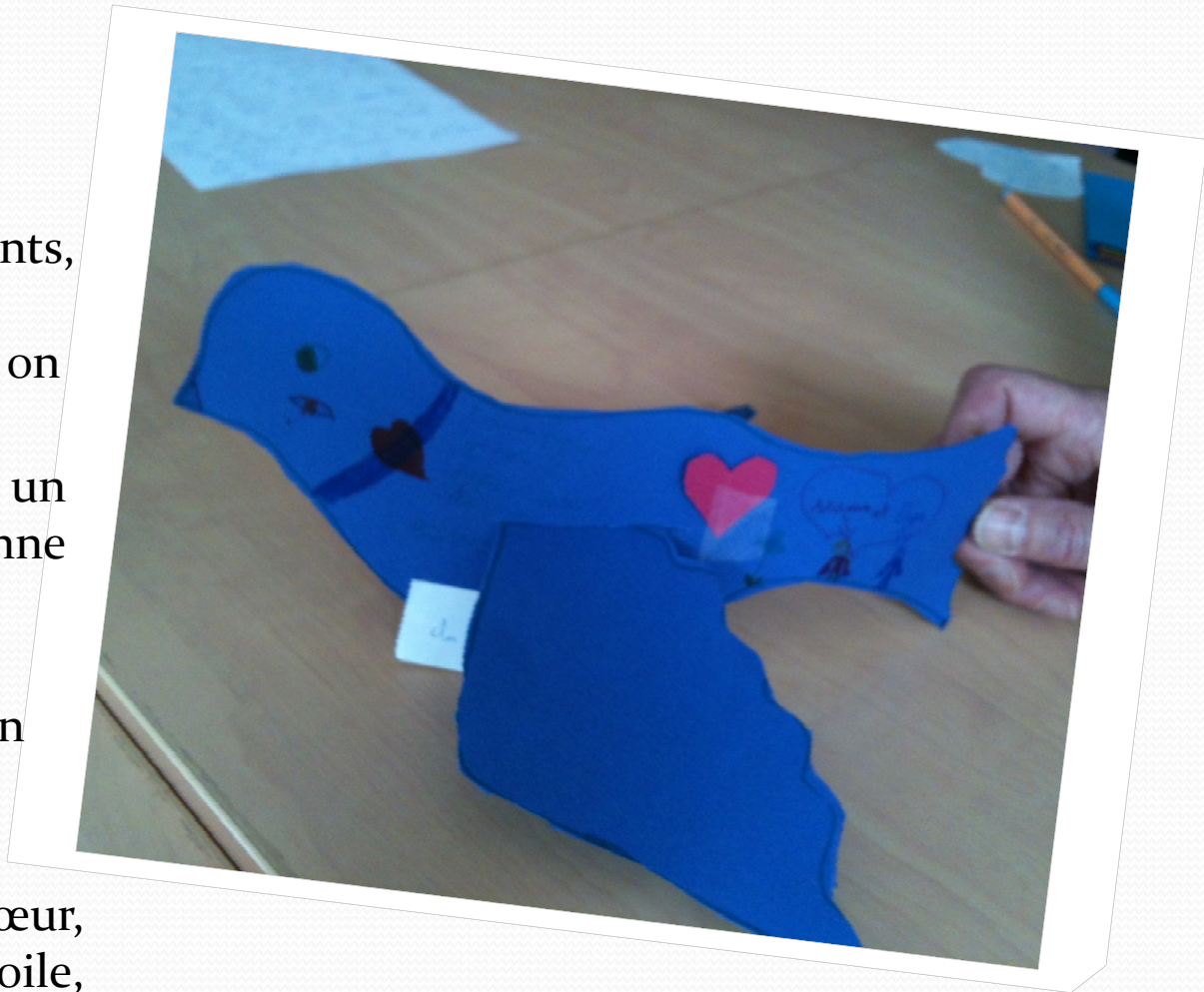
**Au cours du goûter,
un mini temps
d'atelier sans les
parents,**

Pour permettre aux enfants,
de comprendre
concrètement comment on
va travailler avec eux.

On leur propose de faire un
petit message à la personne
décédée.

Ici, une colombe avec son
message personnel
sous son aile.

Autres supports: un cœur,
une étoile,
une boule transparente...





La constitution d'un groupe:

- Le groupe comporte des enfants de 7 à 12 ans, parfois les fratries sont ensemble, parfois dans l'intérêt des enfants, ils sont séparés.
- Le nombre d'enfants varie entre 5 et 8
- Le groupe est fermé: toujours les mêmes enfants, il y a un début et une fin
- Durant 5 rencontres de 3 h ½, une fois par mois et une 6^{ème} séance, 6 mois après.
- Avec temps d'échanges entre parents et enfants et animatrices à la fin de chaque séance (1/2h.)



Déroulement type d'une séance



- Temps d'accueil
- Un temps pour un premier thème
- Le goûter et les jeux pour se défouler
- Un autre temps de partage pour aller plus loin
- Clôture de l'après-midi : on dépose comment on se sent à la fin de la séance et on prépare la remontée aux parents
- Un temps de dialogue avec les parents.

Déroulement de la 1^{ère} séance

- Thème: **Parler de la personne décédée et l'annonce de l'événement.**
- Le déroulé:
 - On fait connaissance entre nous
 - On établit ensemble les règles de vie du groupe (écoute, respect les uns des autres, droit de dire ou pas dire, droit de pleurer, pas se moquer, confidentialité, ponctualité...)
 - On se situe dans sa famille et on dit qui est décédé, comment on l'a appris

Supports : une photo, un objet, l'arbre de la famille, météo du cœur

L'arbre de ma famille



La météo du cœur

« qu'est-ce que je ressens,
quel temps fait-il dans
mon cœur, maintenant? »

Ce garçon de 12 ans a exprimé
beaucoup de choses :

Le soleil pour le soulagement
d'être dans le groupe,

L'orage de la colère du décès
de sa petite sœur Zoé

Le nuage de pluie pour sa
tristesse

Le cœur dans le brouillard,

La nuit dans laquelle il se
trouve (lune et 3 étoiles)



Autre météo du cœur

« La première séance était difficile, raconter pourquoi on est là mais après je me sentais mieux »

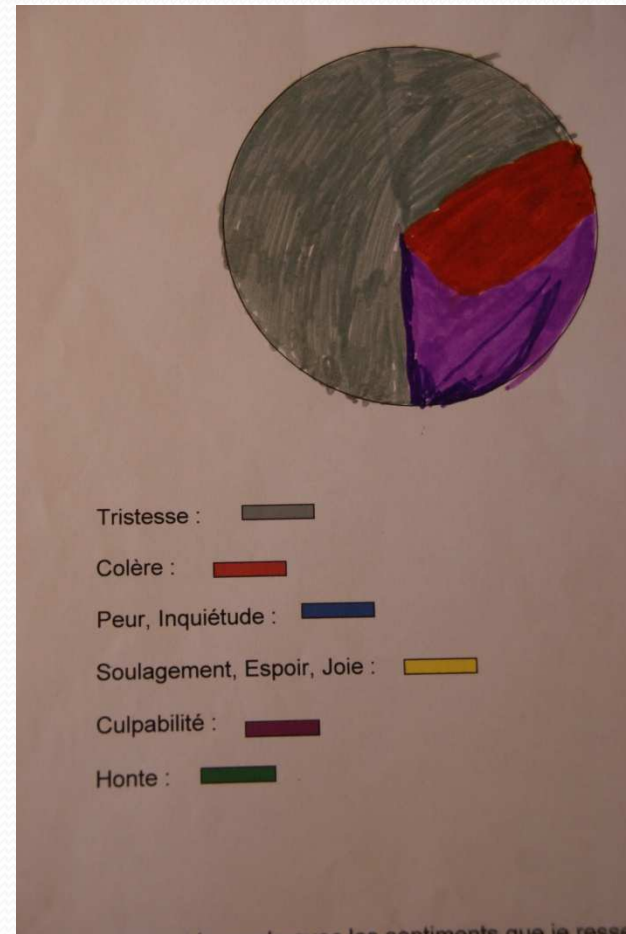
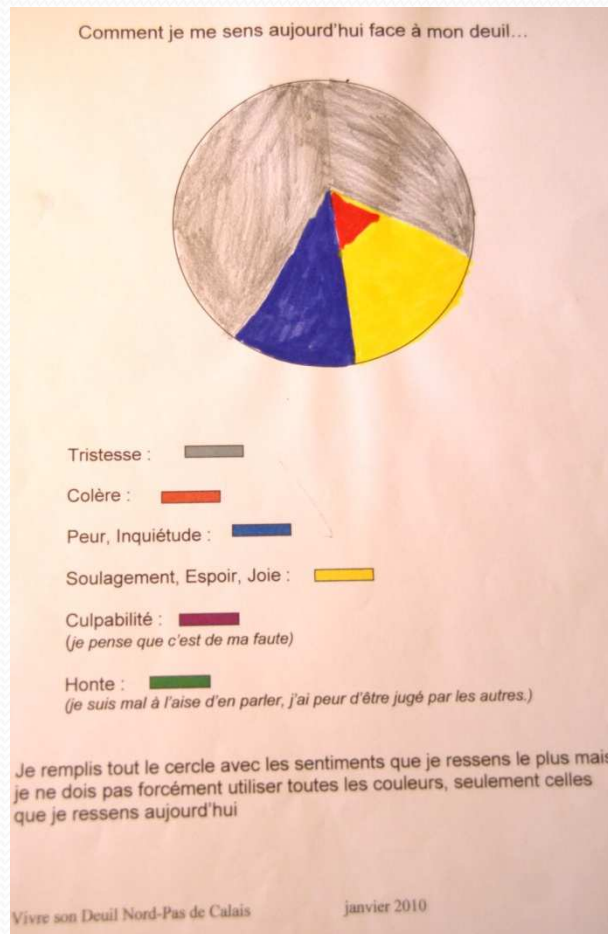
- "j'aimais bien être en groupe, même si au début j'avais peur, maintenant je n'ai plus peur."



2ème séance

- Thème : **Les funérailles et les rites vécus ou non ainsi que leur ressenti.**
- Objectifs de la séance:
 1. Confronter les enfants à la réalité de la perte
 2. Permettre une première expression des sentiments
- Outils : le dessin, la mise en situation avec playmobil, Kapla, le récit; pour l'expression des sentiments : le mandala; pour clôturer la séance: les pictogrammes.
- N.B. important d'apporter de la matérialité pour des enfants qui n'auraient pas assister aux cérémonies funéraires.

Le mandala des sentiments



Smiles ou pictogrammes

Ce soir, en fin de séance, je me sens:

Heureux,

Triste

Déçu

Surpris

En colère

Très content

Satisfait

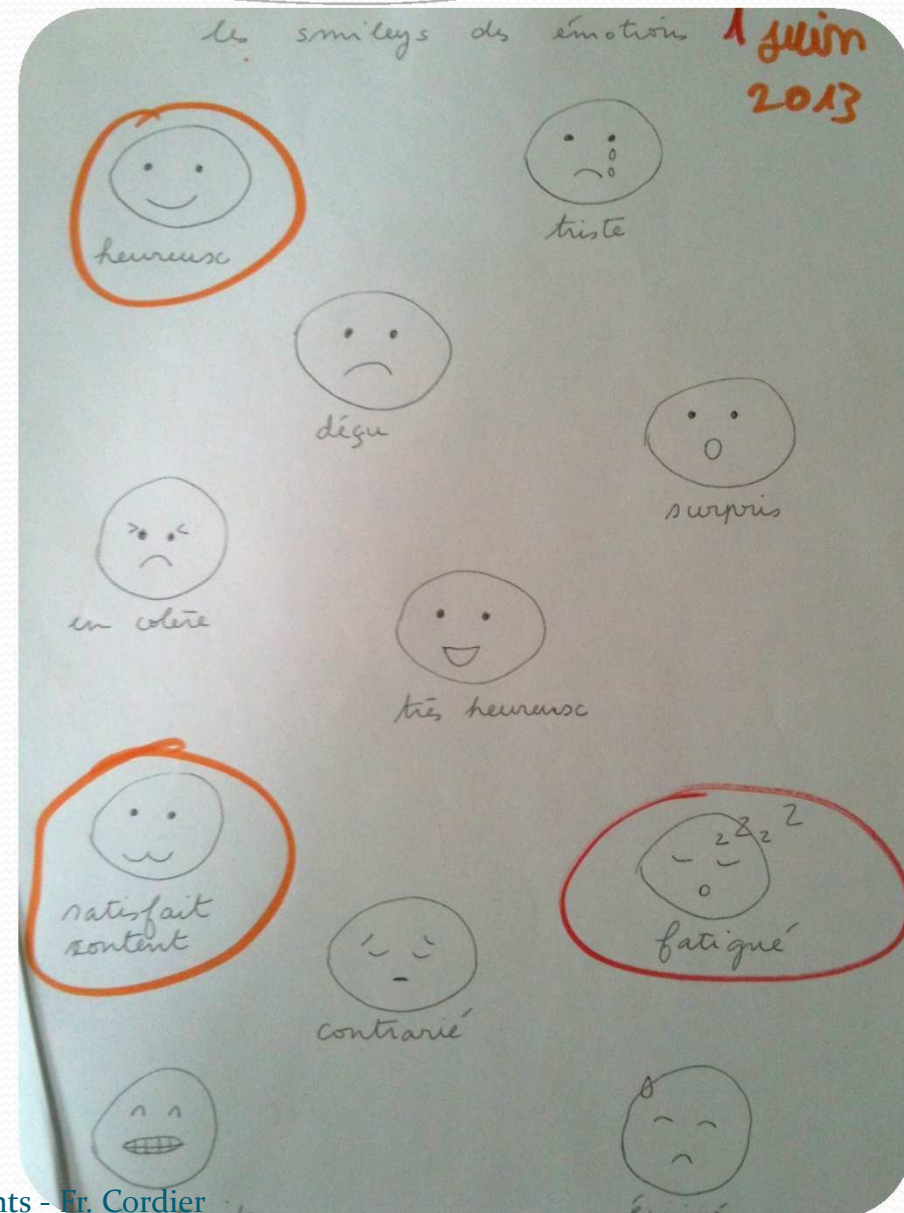
Contrarié

Fatigué

Enervé

Agressif

Epuisé



3^{ème} séance

- Thème: **Approfondir l'exploration et l'expression des sentiments**
- Objectifs de la séance:
 - Donner de l'information sur les sentiments et les besoins qu'ils révèlent en nous
 - Aider à l'expression de leurs sentiments et comment ils vont les gérer.

Outils : le mime, le mandala, la pâte à modeler

Alix -6ans-

" c'est une baleine
bleue parce que je suis
très, très triste et que
ma tristesse est comme
une baleine, l'animal le
plus gros au monde. »



Louna-9 ans- réalise un ourson vert et une fleur jaune.

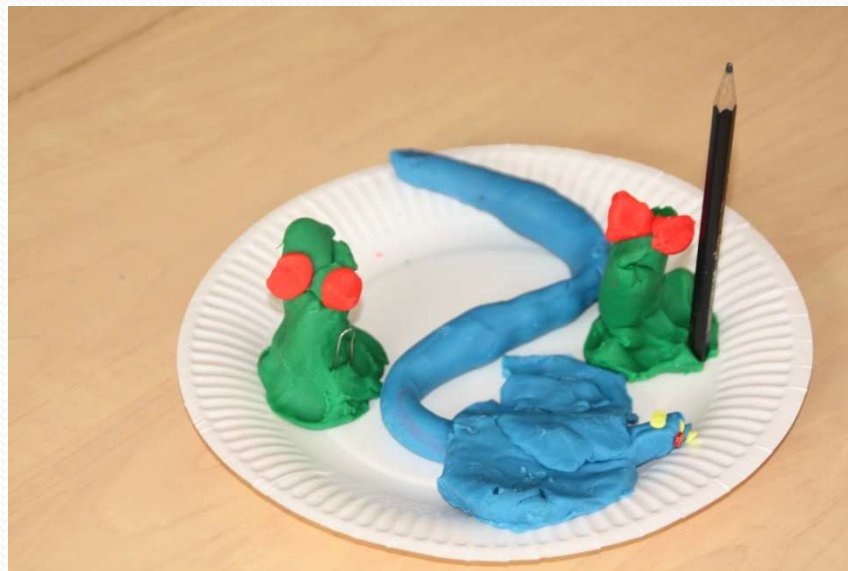
"C'est deux objets à
Nawelle: son ourson et
sa pince à cheveux,
c'est pour dire qu'elle
me manque et que je
suis triste"



Céline- 9 ans- réalise une araignée.

"Je n'aime pas les araignées, c'est comme ma tristesse ; comme l'araignée elle me pique, elle me fait mal "





- PIERRE-8 ans- fait un serpent bleu
- "Ca fait peur les serpents, c'est visqueux, il a de grosses dents et une grande langue."
- Tu as peur de quoi Pierre?
- " J'ai peur de la mort, peur parce que papa s'est pendu, peur que l'on m'oublie"
Mais derrière la peur il y a immense chagrin- Pierre laisse couler ses larmes son papa l'a laissé seul.

4^{ème} séance

- Thème: **Les changements dans ma vie, l'héritage**
- Objectifs de la séance:
 - Prendre conscience que la vie est faite de changements
 - Les confronter à leurs propres changements
 - Faire mémoire de la personne décédée, (se rappeler les bons et moins bons souvenirs, elle restera toujours dans notre cœur)

4^{ème} séance (suite)

- Le déroulé:
 - Reprise des sentiments vécus face à la perte, au deuil, à travers la lecture d'un conte animalier, où les enfants se projettent dans l'histoire, expriment les sentiments du héros et constatent les changements dans sa vie.
 - Les changements dans leur vie : le cycle de la vie (naître, grandir, vieillir, mourir), les saisons...mais quels sont les changements dans ma vie depuis le décès?
 - Garder le lien avec la personne décédée: lettre, livret du souvenir

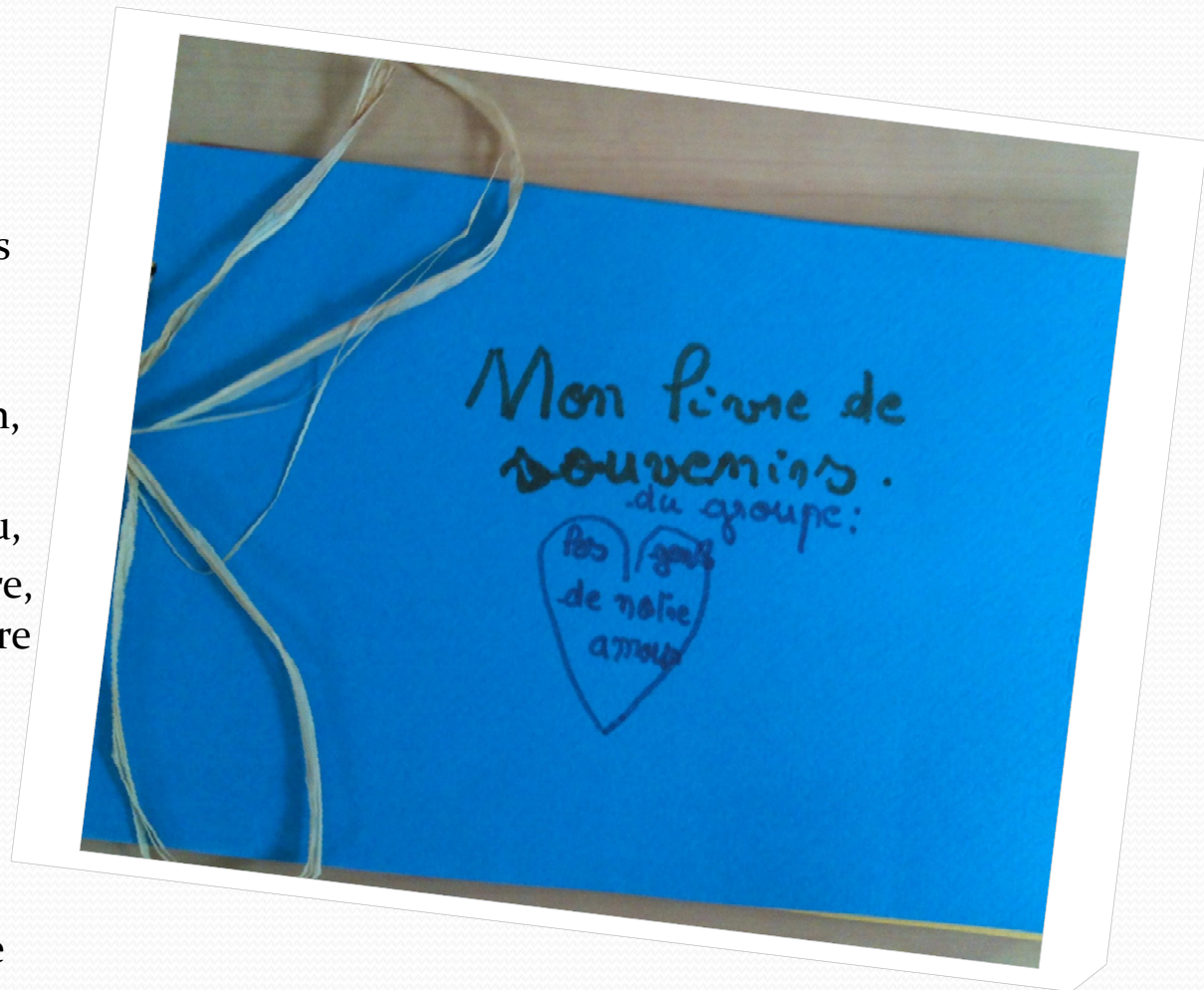
Livret du souvenir

Moment très investi par les enfants :

- Lettre à la personne dcd
- Découpage, collage, dessin,

Se remémorant des bons souvenirs, ce qu'ils ont vécu, ce qu'ils auraient voulu vivre, les qualités, les dons de l'être cher...

C'est leur secret mais beaucoup de coopération entre les enfants pour trouver la photo, l'image recherchée dans le stock de matériel apporté.



5^{ème} séance

- Thème:

Mes ressources pour aujourd'hui et pour demain.

- Objectifs:

- intégrer la perte et continuer à vivre le mieux possible
- Apprendre à gérer ses sentiments
- Identifier ses ressources internes, externes

- Le déroulé:

- Imaginer la suite de la vie du héros du conte (Bouly, Tourou, l'ours), ce qui va l'aider, sur qui ou sur quoi s'appuyer, de qui, de quoi a-t-il besoin, comment gérer ses émotions?
- Et moi, qu'est-ce qui m'aide? Sur qui, sur quoi, je peux m'appuyer?
- Quels conseils je donnerais à un enfant endeuillé?
- Bouclage temporaire du cycle (dernière séance 6 mois plus tard)

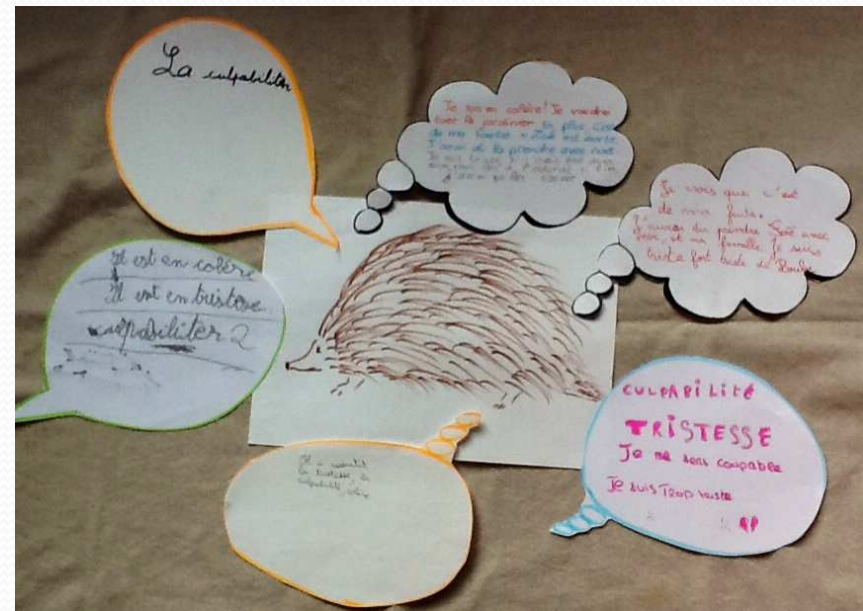
Supports: invention de la suite du conte, paperboard, météo du cœur ou autre support de partage pour « bien se séparer » , se donner des chaudoudous

En pleine activité...



« Je crois que c'est de ma faute,
j'aurais dû prendre ma petite sœur
avec moi et ma famille. Je suis triste,
fort triste . »

« Je suis en colère. Je voudrai tuer le
jardinier. »



Conseils à un enfant endeuillé

Venir au groupe (cela revient souvent)

Parler de son deuil, de la personne qui est morte et penser à lui.

C'est une dure épreuve mais la vie peut continuer, elle n'est pas fichue.

C'est comme une cicatrice qui guérit petit à petit.

Evacuer, faire sortir tout ce qui fait mal, son chagrin, sa tristesse.

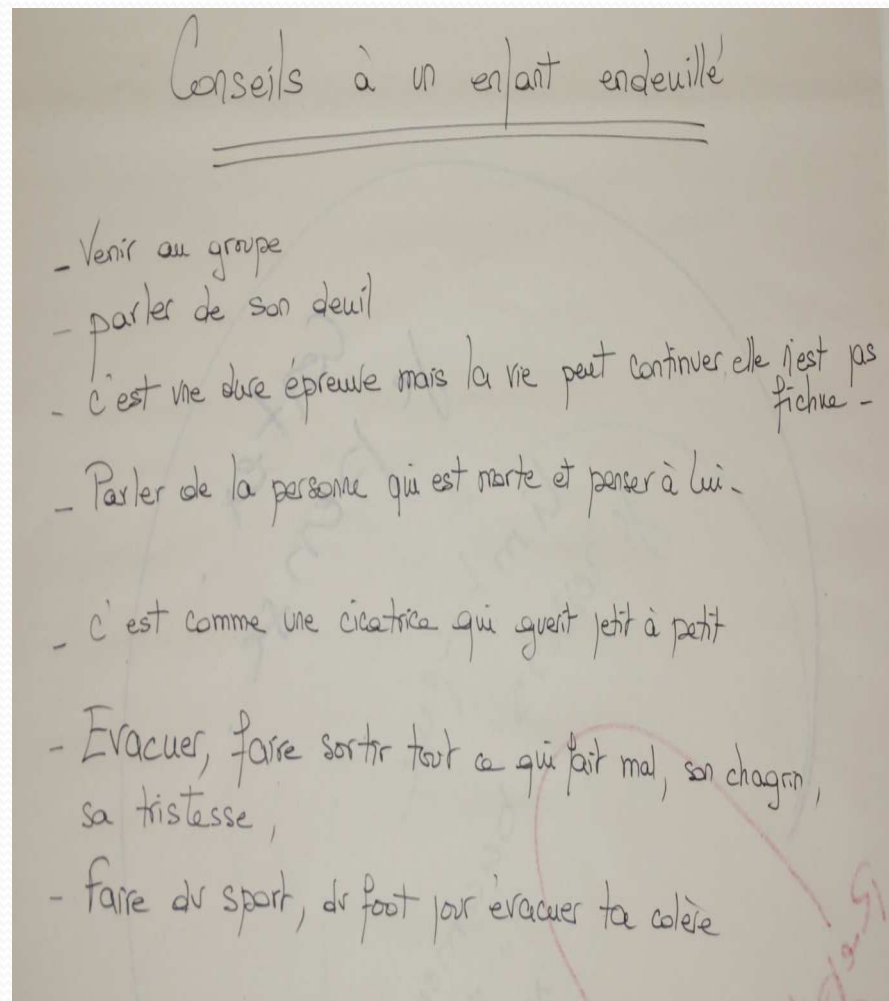
« tu n'es pas coupable= pas de ta faute; tu n'es pas responsable de ce qui est arrivé. »

Respecter son silence, lui dire qu'il a aussi le droit de ne pas parler.

Voir les gens que tu aimes et prendre soin des personnes qui restent.

Lui dire la vérité, expliquer comment, pourquoi la personne est décédée

Lui dire que la personne est toujours dans son cœur.



Météo du cœur en fin de groupe

« Mon meilleur moment
c'est quand on a raconté
les funérailles avec les
Kapla » F.

On remarquera que F. a
fait un arc en ciel reliant
le cercueil à lui-même,
cela l'a consolé et lui a
donné de la lumière
dans le cœur.



6^{ème} séance, 6 mois après

- Thème: **Comment j'ai mis en place mes ressources**
- Objectifs:
 - Montrer que le deuil se fait dans la durée
 - Répondre aux questions qui leur trottent encore dans la tête
 - Positiver leur démarche d'intégration de la perte

6^{ème} séance

- Le déroulé:
 - Reprise de contact, les événements qui se sont passés
 - Se reconnecter avec son deuil, ses sentiments
 - Comment j'ai mis en place mes ressources
 - Rituel d'au revoir : très structurant d'apprendre à « bien se séparer », cela fait partie du processus de deuil.
- Supports:
 - Photolangage
 - L'arbre à ressources
 - Cartes et enveloppes de couleur (pour se dire au revoir)

L'arbre de nos ressources

Sur le support d'un arbre, les enfants écrivent sur les feuilles ce qui les aide , ce qui leur fait du bien...

Mon doudou, ma chambre,

Faire du sport, du foot, de la danse

Parler avec ma maman ou ma mamie ou une copine

Venir ICI, à VSD

Jouer dans le jardin

Crier très fort dehors (qd en colère)

Faire du piano,

Ecouter de la musique

Ecrire ce qui ne va pas puis jeter le papier à la poubelle.



« Notre arbre de vie »

Taper sur le doudou de mon
petit frère quand je suis en
colère qu'il est mort.

Pleurer

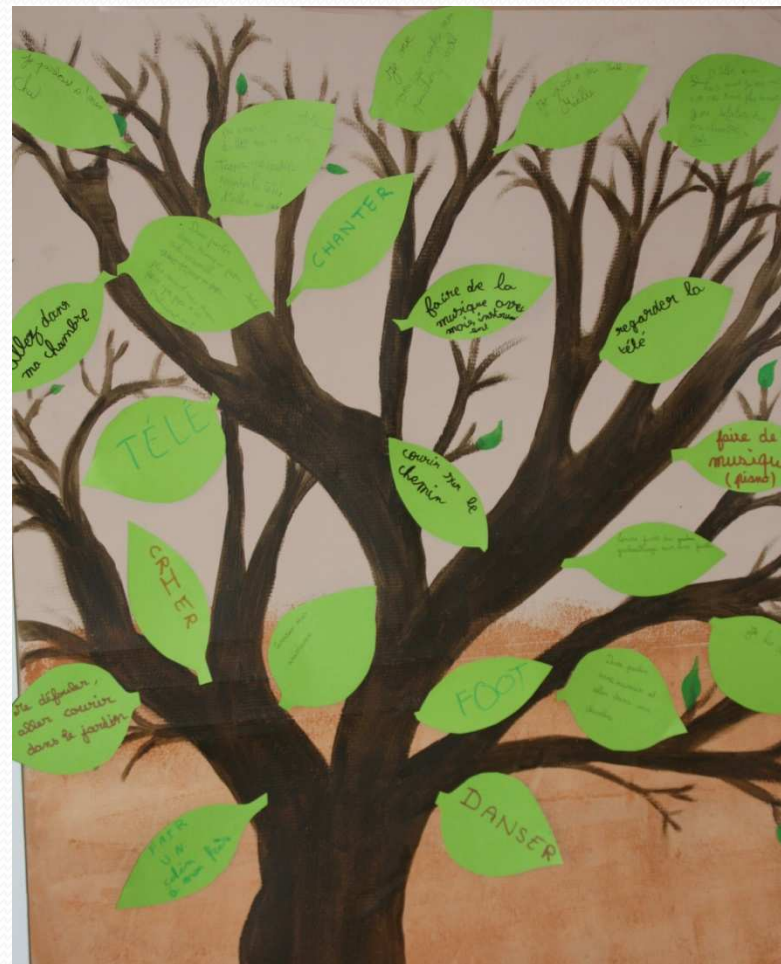
Prendre les choses avec
humour ou ironie quand je
sais que c'est pas le bon lieu
pour en parler.

Me confier à ma boîte à secrets.

Quand je me sens coupable,
je parle à ma mère pour
enlever la culpabilité.



Courir sur le chemin
Allez dans ma chambre
Crier
Aller courir dans le jardin
Faire de la musique
Danser
Faire du foot
Chanter
Regarder la télé



Des mandalas de fin de groupe



Bilan des enfants

- « A chaque fois, on fait des objets et j'aimais bien parce que ça m'aide à dire mes sentiments. »
- « Les premières fois, c'était plus dur, plus difficile de parler. Ici, on se moque pas, on s'est écouté. »
- « J'ai aimé le moment où on dit ce qu'on a dans le cœur »
- « Maintenant, j'ai beaucoup moins de mal à en parler »
- « J'ai appris au groupe qu'on n'est pas coupable, j'ai appris à dire mes sentiments. Des choses qu'ont dit les autres m'ont aidé. »

Utilité du groupe pour un enfant

- **Avoir un espace de parole bien à lui**, un lieu pour être entendu dans sa souffrance , pour exprimer librement son ressenti, sans devoir protéger son milieu familial
- **Briser l'isolement social** (se sent marginal à l'école). « C'est intéressant de venir au groupe car, ici, on rencontre d'autres qui ont vécu la même chose que nous. »
- **Se sentir dans une certaine normalité** dans ce qu'il vit. (phénomène de résonance) (similitudes et différences avec les autres)
- **Recevoir de l'information** sur les questions qu'il se pose concernant la vie, la mort, la maladie, sur les étapes du deuil.
- **Trouver et nommer les ressources en lui, autour de lui.**
- **Bien se séparer à la fin du groupe**, se donner des signes de reconnaissance. Le rituel d'au revoir est réparateur dans le processus de deuil, c'est boucler qqch pour s'ouvrir à autre chose.

En guise de conclusion

- Un garçon de 13 ans qui a perdu un petit frère de 14 mois nous donne cette leçon de vie :

« Penser aux bons moments passés avec lui, ne pas les regretter mais être content de les avoir vécus. »