

# Comment faire son deuil ?

Guide pour les enseignants



À DESTINATION DES ENFANTS  
DES 2<sup>e</sup> ET 3<sup>e</sup> DEGRÉS DU PRIMAIRE



Ce projet éducatif est le fruit d'une collaboration entre Plantyn Studio et le Fonds DELA du spécialiste funéraire DELA. Le Fonds DELA soutient des projets qui peuvent rendre plus supportable ce moment difficile qu'est la mort. Dans le cadre d'une coopérative, DELA veut assumer son rôle social pour apprendre aux enfants à faire face à la perte et pour informer et soutenir les éducateurs afin qu'ils puissent aider les enfants à faire face au chagrin et au deuil.

Texte : Kolet Janssen

Illustrations : Studio Monk

Copyright des photos : Adobe Stock

Mise en page : Els Vandervoort

© 2024 Studio Plantyn

Éditeur responsable : Plantyn, Posthofbrug 6-8 boîte 3, 2600 Berchem.

P00019274

© Plantyn nv, Belgique

Tous droits réservés. Mises à part les exceptions formelles prévues par la loi, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une base de données ou retransmise publiquement, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

[www.DELA.be](http://www.DELA.be)

[www.plantyn.com](http://www.plantyn.com)

# Contenu



## AU PRÉALABLE

**La mort et le deuil chez les enfants en âge d'école primaire.  
Comment gérer le deuil en classe et à l'école ?**

Qu'est-ce que le deuil et comment l'aborder ?

Faire son deuil, c'est ramer avec deux rames.

En tant qu'enseignant, que pouvez-vous faire ?

## MODULE 1

► 3 heures

**La mort fait partie de la vie : mais à quoi ressemble-t-elle exactement ?**

Tout ce qui vit meurt un jour. La mort et la perte font donc partie intégrante de la vie. La mort est souvent difficile à accepter, à comprendre. Qu'est-ce qui change lorsque quelqu'un meurt ? Quel rôle la mort joue-t-elle dans le cycle de la vie ? Comment nous affecte-t-elle ?

## MODULE 2

► 4 heures

**Manque et deuil : la mort suscite de nombreuses émotions.**

Créer une atmosphère dans laquelle on peut parler de choses difficiles en toute confiance. Reconnaître et nommer les émotions diverses que la mort suscite. Comment je me sens, comment te sens-tu ? Trouver ensemble un langage pour en parler.

## MODULE 3

► 2 à 3 heures

**Que faire en cas de deuil ? Chérir les souvenirs et (se) reconforter.**

Les souvenirs peuvent reconforter, même s'ils n'effacent pas le chagrin : ce principe fonctionne différemment pour chacun d'entre nous. Qu'est-ce qui m'aide ? Comment puis-je aider les autres ? Ensemble ou seul, chérissons nos souvenirs.



## AU PRÉALABLE

Chaque école, chaque classe est tôt ou tard confrontée à la mort, au décès d'un enfant ou d'un membre du personnel, d'un (grand-)parent, d'un ami ou d'une amie. La mort d'un animal de compagnie peut aussi susciter beaucoup d'émotions et de pensées contradictoires. Et même lorsque la mort ne surgit pas de manière inattendue, il est aussi judicieux de l'aborder très tôt avec les enfants.

Ce dossier pédagogique a pour but de vous aider à aborder avec votre classe le thème de la perte, de la mort et du deuil d'une manière non contraignante, mais aussi de travailler de manière plus approfondie sur ce sujet avec les enfants. En effet, les enfants qui ont réfléchi au deuil et aux émotions qui peuvent survenir y sont mieux préparés.

Cela signifie qu'on peut alors exprimer ses émotions et ses pensées plus facilement, qu'on sait que les autres peuvent nous aider et qu'on est, dès lors, plus à même d'apporter du réconfort à ceux qui en ont besoin.

Ce dossier vous propose des informations, des conseils et des méthodes de travail utiles.

Dans ce dossier, nous y travaillons autour de trois aspects de la perte, de la mort et du deuil :

1. La mort fait partie de la vie : mais à quoi ressemble-t-elle exactement ?
2. Le manque et le deuil : la mort suscite de nombreuses émotions.
3. Que faire en cas de deuil ? Chérir les souvenirs et (se) réconforter.

## La mort et le deuil chez les enfants en âge d'école primaire (8-12 ans)

Sur le plan rationnel, les enfants de 8 ans savent très bien que la mort existe et ont une idée de ce qu'elle signifie. Mais émotionnellement, tout comme les adultes, ils peuvent **réagir très différemment** lors d'un décès. Ils peuvent ne pas vouloir y croire et ne pas comprendre que quelqu'un qui était présent il y a peu ne sera plus jamais là. Parfois, ils deviennent grincheux ou se mettent en colère face à ce fait difficile à admettre. Peut-être ont-ils peur, puisque la mort leur semble si proche, ou peut-être se posent-ils toutes sortes de questions concrètes à ce sujet ?

En général, pour les enfants, il est difficile d'en parler. En tant qu'adulte, vous avez davantage de chances de **remarquer ce qui les préoccupe** : lorsque, par exemple, ils font une remarque ou posent une question pendant qu'ils jouent ou dessinent. Ces remarques ou ces questions peuvent aborder la mort de manière directe ou indirecte.

De nombreux adultes **hésitent à parler de la mort** avec des enfants. Elle représente pour eux un sujet difficile et ils veulent « épargner » les enfants tant qu'ils n'y sont pas encore confrontés. Pourtant, il est enrichissant pour les jeunes enfants d'apprendre à se situer face à la mort. En l'absence d'informations suffisantes, les enfants font appel à leur imagination, qui produit souvent des scénarios bien pires que la réalité. La conscience de la mort enrichit leur regard sur la vie et les arme pour mieux faire face à la mort, une mort qu'ils rencontreront tôt ou tard.

De plus, ils apprennent à parler de la mort et de ce qu'elle évoque pour eux. De cette manière, ils ne sont pas seuls pour passer par les différentes phases, les différentes émotions, et ils apprennent dès leur plus jeune âge que **partager son chagrin peut avoir un effet salutaire**. En parlant ouvertement de la mort, l'enfant comprend qu'il ne s'agit pas d'un sujet tabou et qu'il n'y a aucun mal à partager ses pensées et ses émotions à ce sujet.

# Comment gérer le deuil chez les enfants au sein de la classe (8-12 ans)

## Qu'est-ce que le deuil, comment l'aborde-t-on ?

Il est normal d'être bouleversé par un décès qui nous touche de près. La mort d'une personne qui était très importante dans notre vie laisse un grand vide. Les enfants, tout comme les adultes, en sont inévitablement affectés. Les enfants ont autant de chagrin que les adultes. Mais leurs émotions et leurs réactions peuvent être très différentes.

Chez les enfants, le chagrin **n'est pas toujours immédiatement visible**. Ils ne montrent parfois des signes de chagrin que plusieurs semaines après le décès. Le chagrin peut également prendre chez eux des formes très différentes. En règle générale, ils ne sont pas tristes pendant de longues périodes, alternant jeux et activités quotidiennes traversés par de brefs chagrins.

Chez les adultes, le chagrin se manifeste souvent en pleurant. Les enfants, eux, réagissent à la mort de manière parfois inattendue. Ils peuvent se mettre en colère et piquer une crise parce qu'ils ne savent que faire de leurs émotions. Ils peuvent soudainement recommencer à se comporter comme un enfant plus jeune – faire pipi au lit ou sucer leur pouce – parce qu'ils se sentent impuissants. Ils peuvent avoir des difficultés à se concentrer ou se refermer sur eux-mêmes, se murer dans le silence. Ils peuvent subitement avoir peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant, se plaindre de maux de tête ou de ventre, refuser de manger, passer de mauvaises nuits...

Il arrive aussi que les enfants pleurent beaucoup. Toutes ces réactions sont normales. L'enfant doit avoir le temps et l'espace nécessaires pour faire son deuil à sa manière. Si, au fil du temps, vous remarquez qu'un enfant s'enferme dans son deuil, il sera judicieux de consulter le centre PMS lié à votre école afin que l'enfant soit orienté, si nécessaire, vers une aide plus spécialisée.

## Faire son deuil, c'est ramer avec deux rames

Les professeurs Margaret Stroebe et Henk Schut évoquent un **double processus** pour donner un bon aperçu du déroulement du deuil. Ils utilisent aussi l'image du rameur. Faire son deuil, c'est ramer avec deux rames. Toute personne subissant une perte importante dans sa vie se sent découragée et manque de gouvernail. Elle a l'impression que son canot dérive sans but, elle ne voit pas comment continuer à naviguer, à avancer.

Les deux rames avec lesquelles on dirige le canot représentent les deux aspects indispensables du processus de deuil. La première a trait à la **perte** de l'être cher. La seconde se concentre sur la « **guérison** », la poursuite de la vie sans l'être aimé. Ce processus est similaire, qu'on soit enfant ou adulte. Cependant, dans les exemples ci-dessous, nous nous focaliserons sur les enfants.

La **première rame** représente tous les moments où l'enfant en deuil est en contact avec l'être cher qu'il a perdu, par exemple en lui parlant. Ou encore en étant submergé par le chagrin lorsque quelque chose le lui rappelle : la journée des grands-parents à l'école, un vase provenant de la maison de grand-mère, un film qu'il a vu avec maman.

Ou également en chérissant des objets personnels de la personne décédée, donnant ainsi l'impression qu'elle n'est pas vraiment partie. Ou encore en réalisant des choses qu'il partageait habituellement avec la personne décédée : préparer et manger des crêpes, bricoler, jouer à un jeu de société, partir en voyage... La confrontation avec la perte, avec le manque, est ici très forte. Dans ces moments-là, l'enfant en deuil est moins préoccupé par le quotidien.

Avec la **seconde rame**, celle de la « guérison », l'enfant essaie de donner une nouvelle forme à la vie, à sa vie, après la mort du défunt. Il cherche d'autres façons de faire ou de régler les choses. L'enfant en deuil a besoin de s'éloigner de la douleur et du chagrin pendant un certain temps et de chercher comment aller de l'avant. Le fait de s'occuper de sa guérison lui procure la distraction nécessaire. Cela peut se faire en évitant les souvenirs douloureux en lien avec la personne décédée ou en reprenant des tâches (notamment au sein de la famille) qui étaient effectuées par la personne décédée. Par exemple : décorer la table comme le faisait grand-mère.

Ici, comme dans un canot, il est essentiel d'utiliser les deux rames. Sinon, on tourne en rond. Les deux rames ne doivent cependant pas toujours aller au même rythme. Il n'est pas mauvais qu'une rame reçoive parfois plus d'attention que l'autre, puis l'inverse. Au fil du temps, les deux rames doivent être utilisées afin de pouvoir progresser. Pour continuer à vivre, il est essentiel de faire l'expérience de la perte et de préparer l'avenir.

## En tant qu'enseignant, que pouvez-vous faire ?



### ♥ Préventivement

Dans une classe où on peut évoquer ouvertement ses émotions et ses expériences de vie, il est plus facile de parler de la mort et du deuil. N'évitez pas le sujet de la perte, de la mort. Si la plante de la classe meurt, si vous croisez un corbillard lors d'une excursion, si quelqu'un meurt dans un film, n'ayez pas peur d'en parler, ne le cachez pas. De cette façon, les enfants comprennent que la mort fait partie de la vie et qu'elle n'est pas en dehors de celle-ci. Ensuite, si un décès survient, en lien avec l'école ou dans le cercle familial de l'enfant, il sera plus facile d'en parler.

### ♥ Comment soutenir un enfant en deuil ?

L'important est de l'écouter et de lui accorder une attention particulière. De cette façon, vous lui montrez que vous reconnaissez son chagrin, qu'il a de la valeur. Respectez le fait que l'enfant veuille ou non en parler avec vous et/ou avec les autres enfants. Chaque enfant possède son propre rythme pour faire son deuil. Si possible, veillez à ce qu'il y ait un endroit calme dans la classe (ou dans l'école) pour ces moments de réflexion. Anticipez les moments qui pourraient être particulièrement délicats pour l'enfant : la fête des pères ou des mères, un anniversaire, un récit racontant une situation de deuil comparable... Impliquez également l'enfant dans ce que vous pouvez faire ensemble en classe.

### ♥ Comment impliquer les autres enfants de la classe ?

Les camarades de classe compatissent souvent avec l'enfant en deuil, mais ils ne savent pas toujours comment l'exprimer. Aidez-les à mettre en place des choses concrètes qui peuvent procurer du soutien et être réconfortantes, par exemple un dessin réalisé par toute la classe, l'aménagement d'un « espace de réconfort » (avec une couverture, des doudous...).

Si c'est possible, la classe peut aussi participer à la cérémonie d'adieu. Les souvenirs peuvent être lus à haute voix, un dessin peut être déposé sur le cercueil. Le chagrin d'un enfant de la classe suscite souvent de fortes émotions chez les autres enfants, qui revivent parfois leur propre chagrin. Veillez à leur donner l'occasion de parler de ce chagrin.

#### ♥ **À faire absolument**

Parlez toujours de la mort de manière ouverte et concrète avec les enfants. N'évitez pas le mot « mort » et évoquez-le régulièrement dès qu'il y a un élément déclencheur. En classe aussi, la mort peut et doit faire partie de la vie. Osez demander qui est déjà privé d'un parent, d'un grand-parent, qui a déjà perdu un animal de compagnie... et discutez des émotions qui surgissent à cette occasion. Répondez aux questions des enfants sur la mort avec honnêteté et sincérité. Citez quelques aspects de la mort que les enfants peuvent comprendre : le cœur cesse de battre, on ne respire plus, on ne mange plus, on ne bouge plus, on ne voit plus, on n'entend plus... Faites toujours preuve de clarté et de précision.

#### ♥ **À éviter**

Utiliser des termes édulcorés ou approximatifs pour parler de la mort. Mourir n'est pas la même chose que « s'endormir pour toujours » et vous ne ferez pas disparaître la peur de la mort chez les enfants en la nommant ainsi, bien au contraire. Ils pourraient alors avoir peur de s'endormir car ils risqueraient de mourir. Ne parlez pas non plus de « transformer » le chagrin ou le deuil, de le traiter comme on traiterait un déchet : on apprend à vivre avec le chagrin, mais il ne disparaît jamais complètement, même au bout de quelques semaines ou de quelques mois. Il réapparaît même après une longue période, spontanément ou sous l'effet d'un élément déclencheur. Soyez attentif à long terme à ceux qui ont subi une perte douloureuse.

#### ♥ **Chaque enseignant connaît sa classe**

La perte et la mort sont des sujets délicats à aborder en classe. Un climat de confiance est donc absolument essentiel. De plus, il existe de grandes différences entre les enfants, même s'ils ont le même âge. Leur maturité, leurs expériences de vie, leur caractère, leur intelligence, leur développement émotionnel..., tout cela détermine si certaines questions, certaines thématiques sont adaptées ou non. Vous êtes le mieux placé pour choisir ce qui convient le mieux à votre groupe.



# MODULE 1



► 3 heures

## La mort fait partie de la vie : mais à quoi ressemble-t-elle exactement ?

### OBJECTIFS

- Les enfants apprennent que la perte et la mort font partie de la vie.
- Les enfants peuvent discuter au sein du groupe-classe de tout ce que la mort évoque pour eux.
- Les enfants peuvent exprimer ce qu'ils pensent de la mort.
- Les enfants peuvent exprimer ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont confrontés à la mort.
- Les enfants peuvent parler de leur propre expérience en lien avec la mort.



### MÉTHODE DE TRAVAIL 1

#### Discussion de groupe à partir du récit

Récit : « Une place dans mon cœur » (voir annexe 1)

Lisez l'histoire à voix haute ou demandez aux élèves de la lire en silence.

Lancez une discussion de groupe à l'aide des questions ci-dessous :

- > Peux-tu comparer le chagrin d'Olivia et celui de papy ?
- > À ton avis, qui a le plus grand chagrin ? Pourquoi ?
- > Penses-tu qu'il est important d'avoir un endroit pour penser à une personne décédée qu'on aimait ? Pourquoi (pas) ?
- > Comment peut-on continuer à penser à quelqu'un même s'il n'y a pas d'endroit spécifique pour cela ?
- > Peut-on parler à quelqu'un qui est mort ?
- > Le chagrin est-il éternel ?
- > Quelle comparaison fait papy lorsqu'il parle de son chagrin ? Qu'en penses-tu ?
- > Le fait que quelqu'un nous manque veut dire qu'on l'aimait. Vrai ou faux ?

**Conseil :** les enfants, quel que soit leur âge, peuvent colorier les illustrations qui accompagnent le récit. Il n'est pas nécessaire d'en faire une consigne supplémentaire, mais cela pourrait apporter un apaisement chez certains enfants lorsque le récit évoque des souvenirs douloureux ou des émotions fortes. Laissez aussi aux enfants un moment de silence après la lecture de l'histoire. Certains choisiront le coloriage et trouveront cela thérapeutique. D'autres préféreront lire, ne rien faire ou regarder dehors...



## MÉTHODE DE TRAVAIL 2

### Mindmapping à propos de la mort

Les enfants réalisent un brainstorming autour des mots « mort » ou « deuil ».

Notez toutes les idées au tableau sous forme d'une mindmap, puis passez-les en revue avec les enfants.

Regroupez les idées : toutes les réflexions sur la mort, les émotions face à la mort, le comportement face à la mort. Entourez-les ou surlignez-les d'une couleur différente.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 3

### Un poème à propos de la mort

Lisez quelques poèmes destinés aux enfants sur la thématique du décès :

<https://jenetoublieraijamais.be/news/poemes-pour-votre-enfant-apres-un-deces>

Demandez aux enfants d'écrire leur propre poème.

Donnez-leur quelques phrases de départ possibles :

- > Mon/ma ... est mort/morte. Je voulais te dire ...
- > Pourquoi existes-tu, mort ?
- > La mort, c'est pour toujours. Mais je continue à t'aimer.
- > Sais-tu pourquoi je suis triste ?
- > ...

Rassemblez les poèmes et accrochez-les sur un panneau, sur le tableau, ou près d'un arbre à réconfort.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 4

### Un collage à propos de la mort

Divisez la classe en petits groupes. Chaque groupe reçoit une grande affiche blanche.

Dans des magazines, les enfants recherchent des images et des mots ou des expressions qui évoquent ce que la mort signifie pour eux. Ils se mettent d'accord sur le choix et l'emplacement de chaque élément sur l'affiche. Tous les collages sont affichés en classe.

**Alternative :** Chaque enfant reçoit une grande feuille. Demandez-leur de penser à une personne décédée qu'ils ont aimée. Ou à quelqu'un qui leur manquerait trop s'il mourait. Quelle couleur la mort de cette personne évoque-t-elle chez eux ? Demandez-leur de chercher dans des magazines des images de cette couleur. Ils peuvent aussi découper des mots ou des phrases qui s'y rapportent ou écrire eux-mêmes quelque chose.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 5

### Des mots de condoléances

Rassemblez des exemples de mots de condoléances (cartes écrites, commentaires de réseaux sociaux...) et/ou demandez aux enfants d'en apporter s'ils en ont chez eux.

Discutez avec eux de leur contenu : une photo, un court texte commémoratif, un poème, un encouragement, un merci...

Les enfants reçoivent comme consigne de rédiger des condoléances pour une personne décédée qu'ils connaissent bien. Ils choisissent leurs mots et peuvent ajouter une photo, un dessin...

# MODULE 2



► 4 heures

**Le manque et le deuil : la mort suscite de nombreuses émotions.**

## OBJECTIFS

- À l'aide d'un récit, les enfants apprennent à faire face à la mort et à en parler ainsi qu'à partager leurs expériences sur ce sujet.
- Les enfants apprennent l'importance d'un lieu sûr, dans lequel les émotions liées à la mort peuvent être abordées.
- Les enfants cherchent et trouvent leur propre façon d'exprimer et de partager leurs expériences, leurs émotions et leurs pensées concernant la perte et la mort (par le biais d'activités et du langage).
- Les enfants constatent l'importance de chercher comment continuer à vivre après la mort de l'être cher.
- Les enfants apprennent à montrer leurs émotions et les autres enfants apprennent à les reconnaître.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 1

### Discussion de groupe à partir du récit

Récit : « Une place dans mon cœur » (voir annexe 1)

Lisez l'histoire à voix haute ou demandez aux élèves de la lire en silence.

Lancez une discussion de groupe à l'aide des questions ci-dessous :

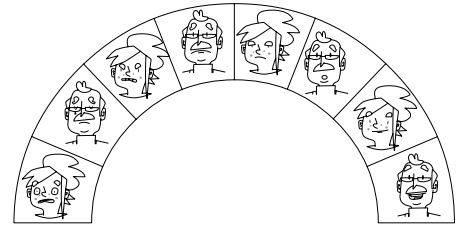
- > T'arrive-t-il de penser à ta propre mort ? À quoi penses-tu ?
- > Comment te sens-tu lorsque tu penses à la mort : effrayé/effrayée - en colère - triste... ?
- > Comment voit-on que quelqu'un est triste ? Ou qu'il est en colère ?
- > Comment montrer qu'on est triste ? Ou en colère ?
- > Peut-on toujours savoir que quelqu'un est triste ?
- > Pourquoi Olivia dit-elle que la mort est sinistre et qu'elle lui fait peur ?
- > As-tu peur de la mort ? De ta propre mort ou de celle de quelqu'un d'autre ?
- > D'après papy, qu'est-ce qu'on fait seul, comme mourir ?
- > Si tu devais mourir, qui aimerais-tu avoir à tes côtés ?
- > Pourquoi est-ce que tout ce qui est vivant meurt, à ton avis ? Est-ce une bonne chose ou non ?
- > Quelles sont les personnes décédées qui ont une place dans ton cœur ?
- > ...



## MÉTHODE DE TRAVAIL 2

### Mesurez vos émotions !

#### LE MESUREUR D'ÉMOTIONS



Les enfants reçoivent une feuille sur laquelle figure ce « mesureur d'émotions » (voir annexe 2). À l'aide d'une flèche, ils indiquent comment ils se sentent au moment même. Ensuite, ils comparent leurs mesureurs et échangent avec leurs voisins d'un côté, puis de l'autre. Ils peuvent également faire cela lors du rituel matinal. Les enfants peuvent aussi indiquer (avec une flèche d'une autre couleur) comment ils se sentaient hier.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 3

### À la recherche des émotions

Répartissez les enfants en groupes et demandez-leur de créer des cartes montrant les émotions les plus importantes, selon eux. Ils les nomment et dessinent une situation qui y correspond. Les groupes comparent ensuite leurs résultats.

Placez les cartes au centre du cercle et laissez les enfants choisir une carte qui correspond à ce qu'ils ressentent à ce moment.

Pourquoi as-tu choisi cette carte ? Qu'est-ce qui peut t'aider lorsque tu te sens comme ça ?

# MODULE 3



► 2-3 heures

## Que faire en cas de deuil ? Chérir les souvenirs et (se) reconforter.

### OBJECTIFS

- Les enfants apprennent à identifier et à exprimer ce qui les reconforte.
- Les enfants apprennent comment ils peuvent reconforter les autres.
- Les enfants apprennent comment les souvenirs peuvent les aider à vivre avec la perte, l'absence.
- Les enfants apprennent à conserver leurs souvenirs.
- Les enfants apprennent où trouver de l'aide lorsqu'ils sont accablés par le chagrin.



### MÉTHODE DE TRAVAIL 1

#### Discussion de groupe à partir du récit

Récit : « Une place dans mon cœur » (voir annexe 1)

Lisez l'histoire à voix haute ou demandez aux élèves de la lire en silence.

Lancez une discussion de groupe à l'aide des questions ci-dessous :

- > Qui ressent le manque dans le récit ?
- > Que font ces personnes lorsque quelqu'un leur manque ?
- > Qu'est-ce qui les aide à surmonter leur tristesse ?
- > Qui te manquerait le plus s'il ou elle venait à mourir ?
- > Quand Olivia et papy ressentent-ils moins le manque ? Est-ce la même chose pour toi ?
- > Est-ce que cela aide d'être avec d'autres personnes qui sont également en deuil ?
- > Comment aimerais-tu reconforter Olivia ?
- > Ton chagrin disparaît-il complètement après que quelqu'un t'a reconforté/reconfortée ?
- > ...



### MÉTHODE DE TRAVAIL 2

#### La créativité plutôt que les mots

Parler en cas de chagrin ne fonctionne pas toujours et ne convient pas à tous les enfants.

C'est pourquoi le bricolage et la créativité sont des alternatives intéressantes :

<https://jenetoublieraijamais.be/news/creer-apres-un-deces-une-forme-interessante-de-therapie>



Il existe de nombreuses façons de concrétiser le réconfort. Choisissez ce qui convient le mieux en fonction de la situation et de votre groupe. Les enfants peuvent également décider dans quoi ils vont mettre leur cœur (au propre et au figuré).

## Quelques pistes :

### UN LIVRE OU UN COIN PHOTO

- > Si un enfant de la classe est décédé, il est bon de rassembler des photos de lui et de leur donner une belle place dans un livre ou dans un endroit calme de la classe (ou de l'école).
- > Ne retirez pas immédiatement de la classe ce qui vous rappelle l'enfant décédé. Laissez sa chaise et sa table vides pendant un certain temps, avec une photo et une bougie. Avec le temps, la photo pourra trouver une place de choix sur une étagère ou sur un mur. Veillez à ce qu'il y ait une chaise à cet endroit pour que les enfants puissent s'asseoir tout près de la photo. Prévoyez aussi un peu de place pour poser, à côté de la photo, une carte, des fleurs...
- > La présence du livre de photos ou du coin photos permettra également de faire plus facilement référence à l'enfant décédé lors des discussions de groupe. Ainsi, cet enfant sera toujours un peu présent.
- > Mentionnez l'enfant décédé lors des événements importants de la classe, en fin d'année scolaire par exemple. Si possible, envoyez également un message aux parents.
- > Un coin souvenir plus étendu peut également être créé pour évoquer toutes les personnes décédées qui manquent aux enfants. Ceux qui le souhaitent peuvent y ajouter quelque chose de personnel.

### UNE BOITE COMMÉMORATIVE

- > Un enfant qui vit un profond chagrin en raison du décès d'un être proche peut tirer profit de la fabrication d'une boîte commémorative. Il pourra y ranger des souvenirs qui se rapportent au défunt : objets personnels, photos, cartes, dessins, objets offerts par la personne décédée... L'avantage d'une telle boîte est qu'elle peut être ouverte et fermée. L'enfant n'est donc pas obligé de voir son contenu en permanence, mais il sait que, s'il le souhaite, la boîte est là.
- > Des conseils concrets pour réaliser une jolie boîte commémorative :  
<https://www.dela.be/fr/blog/vivre-pleinement-les-uns-pour-les-autres/-5-conseils-pour-creer-des-souvenirs-tangibles>



### L'ARBRE DU RÉCONFORT

Accrochez en classe une grande illustration d'un arbre (au choix). Avec les enfants, transformez cet arbre en un arbre du réconfort :

- > Comment nous réconfortons-nous les uns les autres ?
- > Qu'est-ce qui me réconforte vraiment, qu'est-ce qui m'aide quand je suis triste ?
- > Ce qui me réconforte fait-il le même effet sur une autre personne ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- > Faites réaliser des dessins sur le thème du réconfort et accrochez-les à l'arbre.
- > Écrivez de courts poèmes de réconfort et accrochez-les à l'arbre.

Vous pouvez aussi créer un monde numérique avec un arbre sur

<https://jenetoublieraijamais.be>

## UN BOUGEOIR

Laissez les enfants décorer un petit pot en verre (de confiture ou de yaourt) en le peignant ou en y collant des petits morceaux de papier transparent. Placez-y une bougie et placez-la près de la photo d'un défunt ou dans un « coin du souvenir ».

## PEINDRE DES CAILLOUX

Demandez aux enfants de peindre un caillou et de le placer à côté de la photo du défunt ou dans le « coin du souvenir ».

## DES POUPÉES D'EMPATHIE

Dans de nombreux magasins, vous trouverez des poupées d'empathie à offrir à un enfant en deuil.

Vous pouvez également les fabriquer vous-même. L'enfant pourra lui raconter ses soucis et ses peines, par exemple à l'heure du coucher. L'idée est que la poupée puisse absorber la tristesse ou l'inquiétude.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 3

### Des rituels

- > Après un décès, on peut faire voler ou flotter quelque chose : feuilles d'automne, plumes, bateaux en papier, bougies flottantes... Citez la personne à laquelle vous pensez et dites-lui adieu.
- > Vous pouvez également demander aux enfants de décorer un pot de savon à bulles, puis de sortir de la classe pour, tous ensemble, souffler des bulles en guise d'adieu.
- > Fabriquez un petit coussin ou un objet en tissu à partir d'un vêtement de la personne décédée et mettez-le en évidence en classe.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 4

### Le jeu des affirmations

Asseyez-vous en cercle et présentez aux enfants un certain nombre d'affirmations sur la façon de faire face au deuil. Ceux qui sont d'accord avec l'affirmation se lèvent. Ceux qui ne sont pas d'accord restent assis. L'enfant qui le souhaite peut expliquer brièvement son point de vue.

Exemples d'affirmations :

- > Les garçons, ça ne pleure jamais.
- > Quand on est grand, il faut être fort.
- > Montrer ses émotions, c'est être faible.
- > Je ne sais pas quoi dire.
- > Personne ne me comprend.
- > ...



## MÉTHODE DE TRAVAIL 5

### Discussion : qu'est-ce qui peut t'aider ?

Prévoyez plusieurs grandes feuilles avec, sur chacune, une question différente. Les enfants se passent les feuilles entre eux après avoir répondu personnellement à chaque question.

Exemples de questions :

- > Lorsque quelqu'un me manque, cela m'aide de/si ...
- > Quand je suis triste, cela m'aide de/si ...
- > Quand j'ai peur, cela m'aide de/si ...
- > Quand je suis en colère, cela m'aide de/si ...
- > ...

Vous pouvez également utiliser le dessin de la boîte à outils vide (voir annexe 3).

Demandez aux enfants : qu'est-ce qui t'aide ? Qu'y a-t-il dans ta « boîte à outils » ?

Quel est l' « outil » cité par un autre enfant de la classe que tu ne connais pas encore mais que tu aimerais essayer ? Écris-le dans ta boîte à outils.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 6

### Relaxation ou méditation

Asseyez-vous avec les enfants dans un endroit calme, sans source de distraction. Veillez à ce que chacun soit confortablement assis et ne dérange pas les autres. Les enfants peuvent fermer les yeux. Ceux qui ne le souhaitent pas ou qui n'osent pas le faire peuvent aussi les garder ouverts. Prévoyez un son propice, par exemple celui d'un bol chantant ou d'un petit gong.

Lisez un texte ou un récit sur le manque suite au deuil (voir page 17 par exemple).

Les enfants sont invités à accueillir en silence tout ce qui leur vient à l'esprit, puis à le laisser s'échapper. Après 5 minutes environ, marquez la fin de la période de méditation avec le gong ou le bol chantant. Les enfants ouvrent les yeux. Ils changent de posture et peuvent, s'ils le souhaitent, exprimer ce qu'ils ont ressenti.



## MÉTHODE DE TRAVAIL 7

### De beaux souvenirs

Faites remplir aux enfants une fiche (par exemple en forme d'arbre avec de grandes feuilles, voir annexe 4) avec les beaux souvenirs qu'ils ont d'une personne décédée.





## À LIRE

Un album jeunesse abordant le thème du deuil ou la mort peut être un moyen agréable et sûr d'aborder le sujet. Ces histoires peuvent contribuer à discuter plus sereinement d'un tel sujet, mais elles peuvent aussi se suffire à elles-mêmes. Une bonne histoire reste parfois dans les mémoires et fait réfléchir les enfants.

- > Le jardin de Baba (Jordan Scott & Sydney Smith)
- > Grand-Père et le martin-pêcheur (Anna Wilson & Sarah Massini)
- > Je voudrais te dire (Jean-François Sénéchal & Chiaki Okada)
- > Comment j'ai écrit un roman sans m'en rendre compte (Annet Huizing)
- > Entre frères (pièce de théâtre - Julie Rey)
- > Hannah et Grand-Pa (Isabelle Neveux)
- > L'arrêt du cœur ou comment Simon découvre l'amour dans la cuisine (Agnès Debacker)
- > ...



## À REGARDER

- > Je ne t'oublierai jamais  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLhlQy\\_gKL3v\\_FsAe4xa14nyLFOlzVSnKu](https://www.youtube.com/playlist?list=PLhlQy_gKL3v_FsAe4xa14nyLFOlzVSnKu)
- > Les P'tits Philosophes – C'est quoi être mort ?  
[https://www.youtube.com/watch?v=Cbw2Ya\\_k93Q](https://www.youtube.com/watch?v=Cbw2Ya_k93Q)
- > Coco (Disney)  
<https://www.youtube.com/watch?v=aTaW-HtvkQo>
- > Des vidéos, mais aussi des informations  
<https://jenetoublieraijamais.be>
- > The Life of Death  
<https://www.youtube.com/watch?v=ofnCdC8P7og&t=16s>
- > Stuff we did, de Pixar Up  
<https://www.youtube.com/watch?v=oPLJ8m-KeYA&t=2s>

# Comment faire son deuil ?

ANNEXES

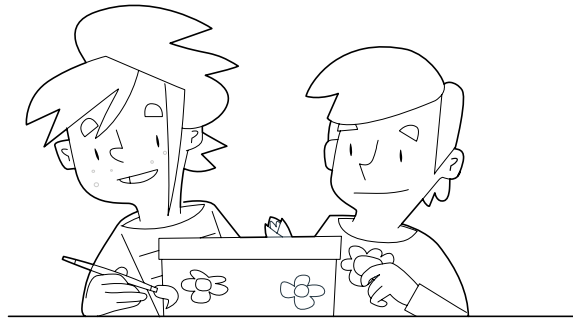
À DESTINATION DES ENFANTS  
DES 2<sup>e</sup> ET 3<sup>e</sup> DEGRÉS DU PRIMAIRE



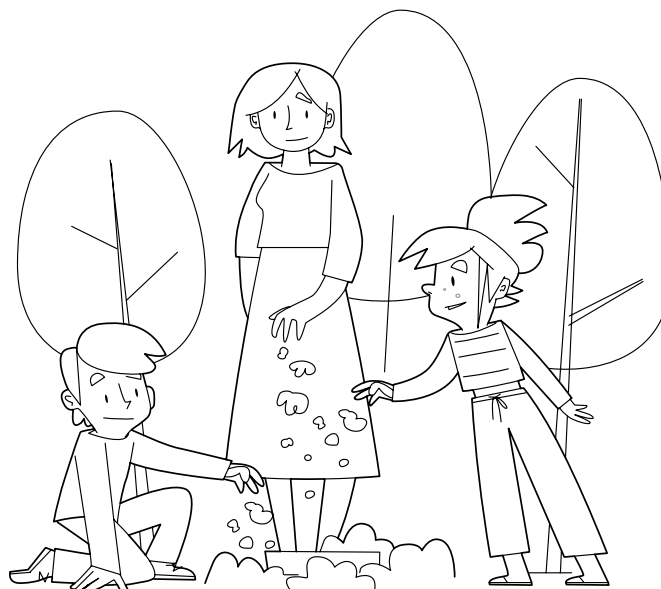
## UNE PLACE DANS MON CŒUR



- Chipie est morte, annonce Olivia à papy qui est venu la chercher à l'école. Papy hoche la tête. La maman d'Olivia l'a prévenu. La petite chatte s'est échappée dans la rue et une voiture l'a écrasée.
- Qu'avez-vous fait de Chipie ? demande papy.
- D'abord nous l'avons déposée sur l'herbe, dans le jardin. Puis nous avons décoré une grande boîte dans laquelle nous l'avons mise. Tom a fait le portrait de Chipie et moi j'ai dessiné des belles fleurs et plein de cœurs. Maman a ensuite creusé un trou dans le jardin. Nous y avons déposé la boîte et nous l'avons recouverte de terre.



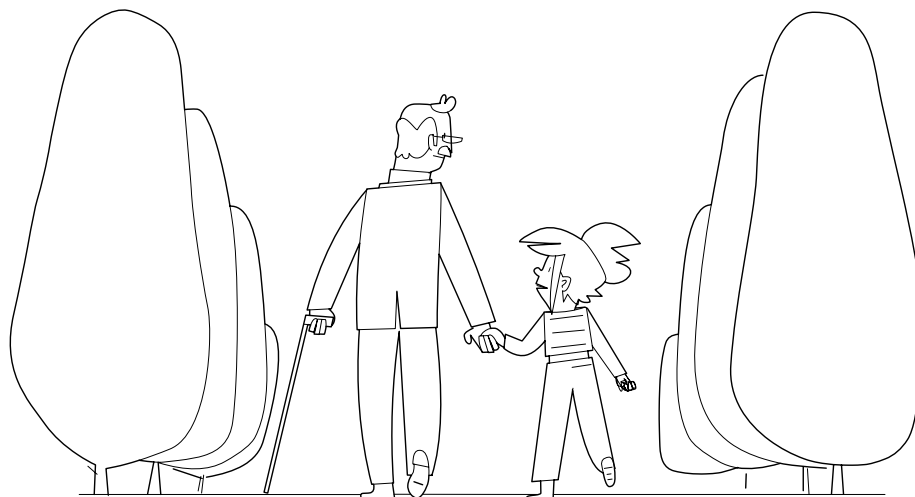
- C'est bien, dit papy. Olivia le regarde.
- Est-ce que ça s'est passé comme ça pour mamy ? Elle sait que mamy a une place au cimetière. C'est là qu'on a enterré l'urne contenant ses cendres.
- Plus ou moins, répond papy. Je vais lui porter des fleurs. Puis je m'assieds près d'elle un moment et je lui donne des nouvelles de tout le monde. Ils marchent en silence pendant quelques instants.



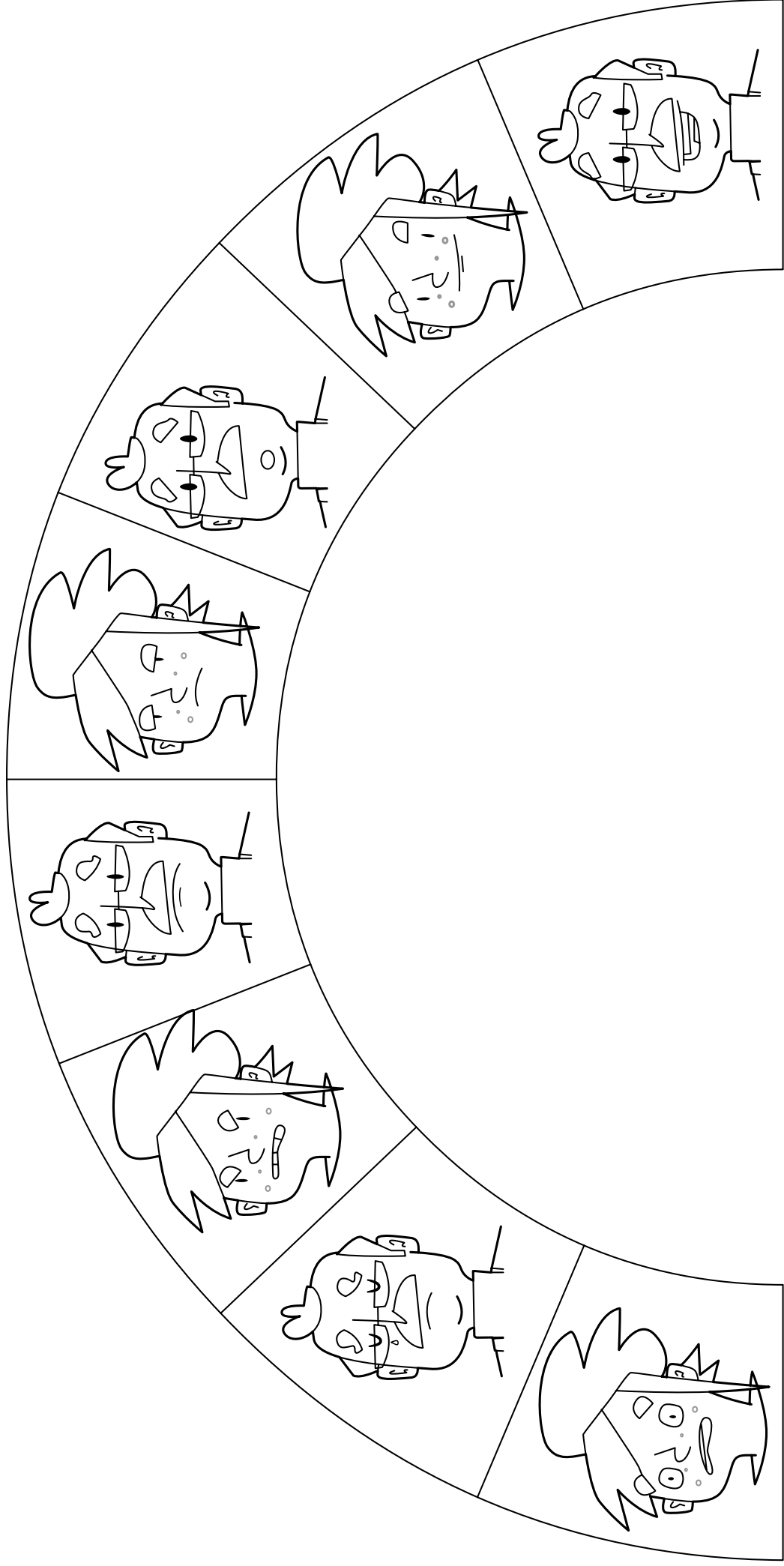
- Je pense que c'est bien d'avoir enterré Chipie, dit Olivia, mais elle me manque.
  - Bien sûr, répond papy. On ne peut pas enterrer son chagrin.
  - Mamy te manque toujours ?
- Sa grand-mère est morte quand la fillette était encore un bébé. Elle serre la main de papy.
- Cela me fait encore un peu mal au cœur, mais pas au point de ne pouvoir penser à rien d'autre, comme au début. C'est comme quand tu tombes sur le genou : tu as d'abord très mal, puis une croûte se forme sur la blessure. Alors, tu ne sens plus la douleur en permanence mais de temps en temps.
  - Tous les jours, j'ai l'impression que Chipie va entrer dans ma chambre, dit Olivia, même si je sais que ce n'est pas possible.
  - Ça va s'atténuer avec le temps. Mais il y aura toujours des moments où tu penseras à elle. Et ça te fera de nouveau mal pendant un certain temps. C'est aussi comme ça qu'on se rend compte à quel point on aimait quelqu'un.
  - Je n'oublierai jamais Chipie, dit Olivia, mais je trouve la mort sinistre. Ça me fait peur quand je pense que toutes les personnes que je connais mourront un jour. Et moi aussi, je mourrai.
  - Bien sûr, tout le monde sait cela. Mais nous vivons souvent comme si la mort n'existait pas.
  - Est-ce qu'il faudrait penser à la mort chaque fois qu'on fait quelque chose ?
  - Non. Mais chaque vie a un début et une fin. On naît, puis on vit plus ou moins longtemps et on meurt. C'est bien de ne pas l'oublier.
  - Je n'aime pas non plus l'idée de mourir seule. Ce serait mieux de pouvoir le faire avec quelqu'un qu'on aime.
  - Pourtant, mourir, c'est quelque chose qu'on doit faire seul, dit Papy. Comme naître. Cela n'arrive qu'une fois et c'est pour cela que c'est à la fois effrayant et excitant.
  - Je pense que celui qui est mort n'est pas complètement absent après tout. Chipie vit encore un peu dans mon cœur, dans celui de Tom et de maman. Et mamy vit dans ton cœur, dans celui de maman, de Tom, dans le mien...
  - Et dans le cœur de beaucoup d'autres personnes, complète papy. Nous gardons nos morts précieusement dans nos cœurs. C'est ce qu'on fait quand quelqu'un nous manque.

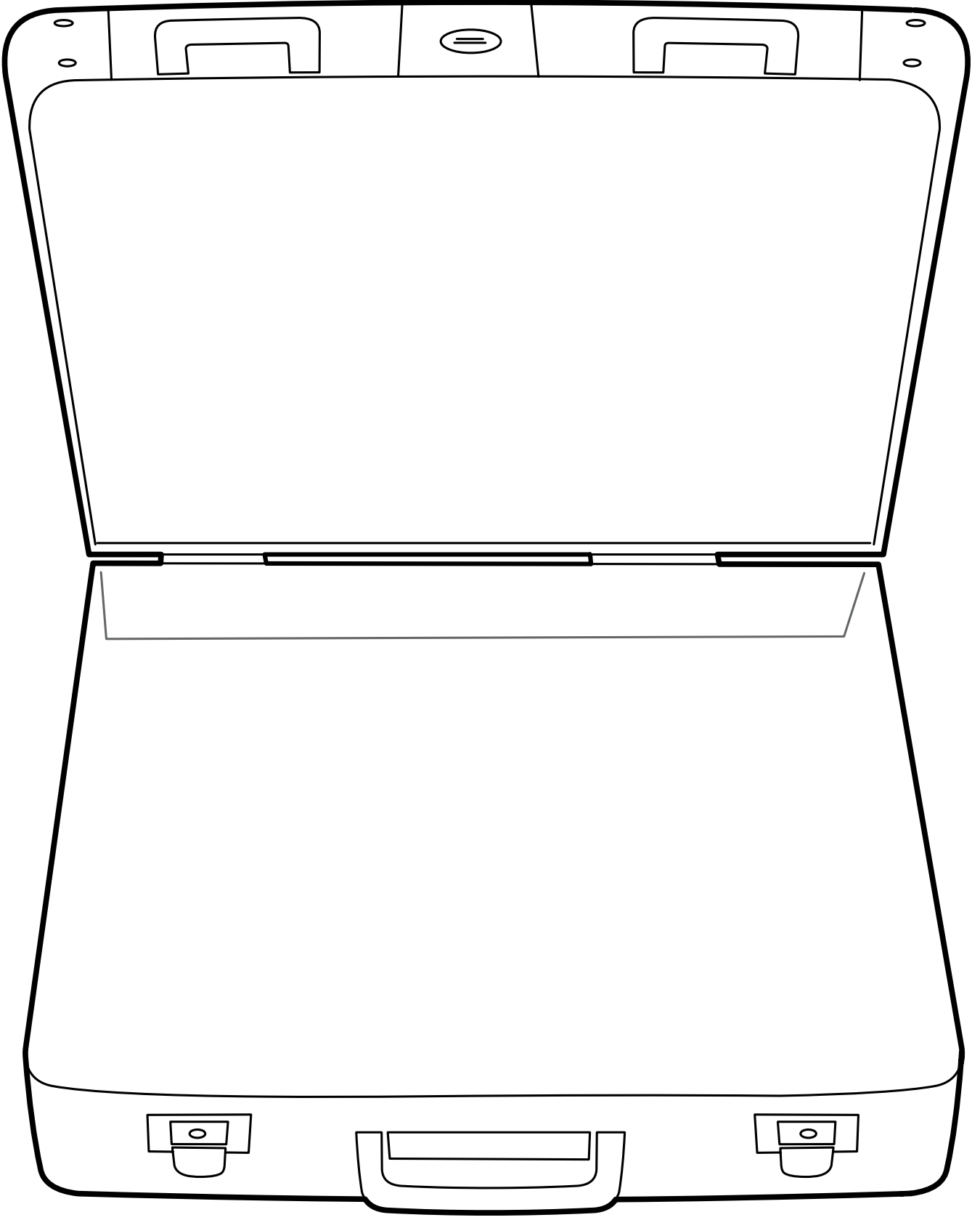


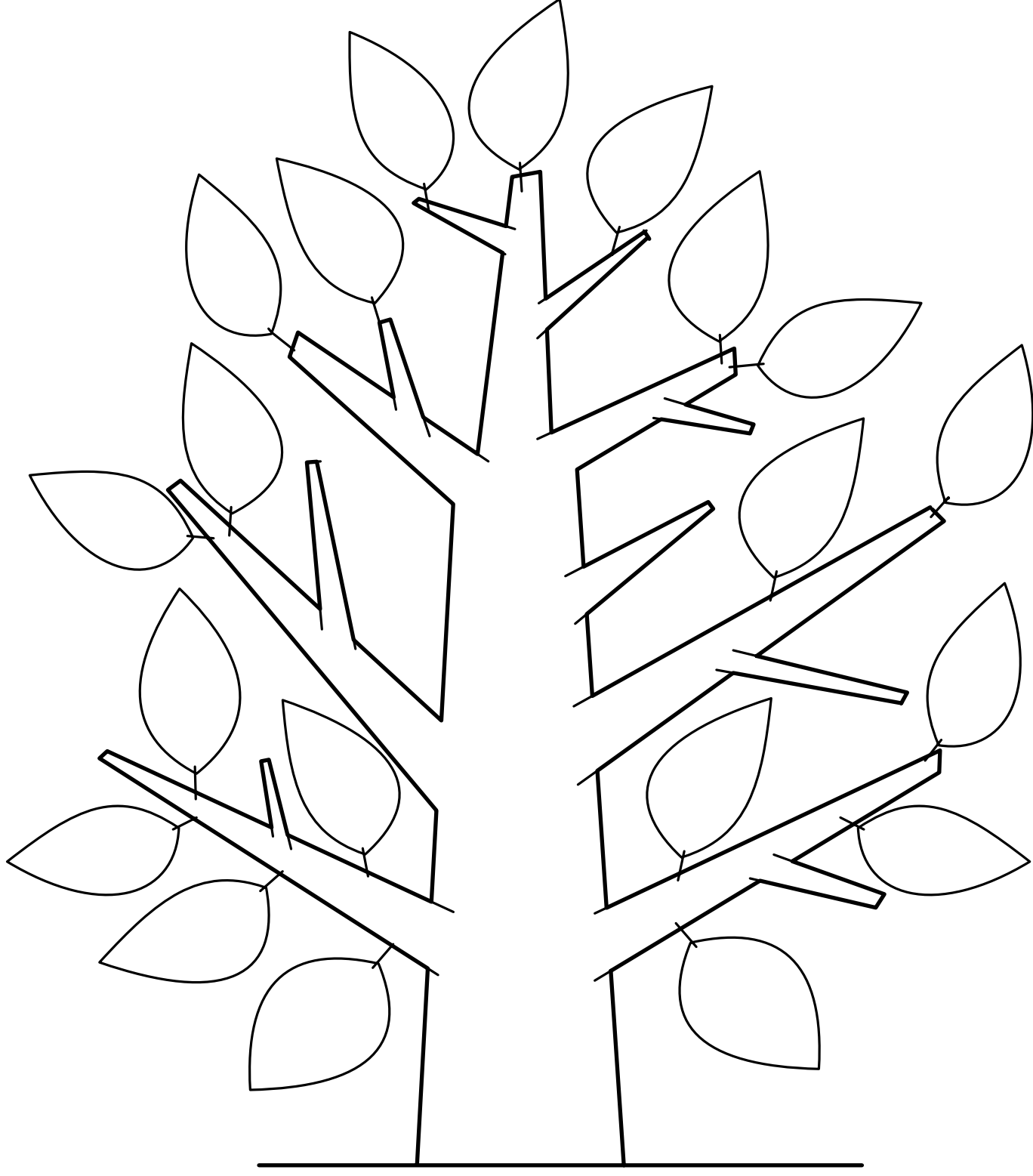
- Plus on vieillit, plus il y a des gens qui nous manquent, remarque Olivia.
- C'est vrai, mais ton cœur est grand. Il y a de la place pour tout le monde.
- Tu n'as pas besoin de mourir avant longtemps !
- Je n'en ai pas l'intention, répond papy en riant. Et si tu continues à me faire des câlins, je suis sûr que tout ira bien.
- Chipie n'a pas eu de chance qu'une voiture arrive juste à ce moment-là, soupire Olivia. Papy lui serre fort la main.
- Nous devrions chercher une jolie pierre pour mettre sur sa tombe, dit-il. Et c'est ce qu'ils font.



ANNEXE 2 – MESUREUR D'ÉMOTIONS









## Chers parents (ou toute autre personne responsable d'un enfant),

Les enfants sont en pleine découverte du monde. Ils sont donc également confrontés à la perte et à la mort, qui font partie intégrante de la vie.

Votre enfant a peut-être déjà vécu un décès dans la famille ou dans son entourage proche. Dans chaque classe, des enfants ont déjà été confrontés à la mort.

Pour préparer au mieux votre enfant à cela, nous travaillerons bientôt en classe la thématique de la mort, de la perte et du deuil. De cette manière, les enfants vont découvrir que la mort fait partie de la vie. Qu'elle peut être très brutale, mais que les gens finissent généralement par « vivre avec elle ».

De quoi se composent ces modules proposés aux enseignants, donc aux enfants ?

- Il s'agit de divers outils permettant de mieux comprendre ce que signifie la mort.
- Ces outils aident à mieux comprendre les émotions éprouvées, pour soi et envers d'autres personnes confrontées à un deuil.
- Ils permettent de mettre en avant différentes manières de rendre cette perte supportable, d'offrir et de trouver du réconfort.

Les modules sont toujours adaptés au niveau de développement intellectuel et émotionnel des enfants et du groupe-classe. L'enseignant, qui connaît parfaitement sa classe, y veillera également.

Peut-être votre enfant vous parlera-t-il de ce qui a été abordé en classe. Peut-être restera-t-il silencieux ou, au contraire, réagira-t-il de manière inattendue sur un plan émotionnel. Peut-être posera-t-il des questions sur la mort ou sur les membres de la famille qui sont décédés. Des réponses honnêtes sont toujours préférables. Racontez-lui comment vous avez vécu ces événements, quels sentiments vous ont traversé. Avouez aussi vos moments de doute ou vos questionnements.

Il peut être utile que vous fassiez un retour à l'enseignant sur la manière dont votre enfant a réagi à ces activités en classe. Vous pouvez également consulter le site [jenetoublieraijamais.be](https://jenetoublieraijamais.be) avec votre enfant. Si votre enfant perçoit que le sujet peut également être abordé à la maison, cela créera un terreau fertile pour réagir lorsqu'une perte, un deuil surviendront.



Merci d'en parler à l'enseignant et au sein de l'école afin que votre enfant puisse également grandir dans ce domaine.

### Plus d'informations ou de conseils pour aborder cette question à la maison :

<https://jenetoublieraijamais.be/news/parlez-a-votre-enfant-de-la-ceremonie-d-adiou-la-cremation-et-l-enterrement>

<https://jenetoublieraijamais.be/news/deuil-difficile-quand-l-inquietude-surgit>

<https://jenetoublieraijamais.be/news/le-deuil-chez-les-enfants-questions-sur-les-funeraillles>