

Comment faire son deuil ?

Guide pour les enseignants



À DESTINATION DES ENFANTS DE
MATERNELLE ET DU 1^{er} DEGRÉ 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

www.plantyn.com

Contenu



AU PRÉALABLE

**La mort et le deuil avec les jeunes enfants.
Comment les accompagner en classe ?**

Qu'est-ce que le deuil et comment l'aborder ?
Faire son deuil, c'est avancer avec deux rames.
Comment aider les enfants en tant qu'enseignant ?

MODULE 1

► 3 heures

Qu'est-ce que la mort ? La mort fait partie de la vie.

La mort et la perte font partie de la vie. Pourtant, la mort est très souvent incompréhensible. Qui peut mourir ? Que se passe-t-il exactement ?
Qu'est-ce que cela nous fait ?

MODULE 2

► 4 heures

**La mort et le deuil.
Comment évoquer ses émotions lors d'un processus de deuil ?**

Reconnaître et nommer les diverses émotions suscitées par la mort.
Trouver ensemble les mots pour en parler.

MODULE 3

► 2 à 3 heures

Aider et reconforter.

Les souvenirs peuvent reconforter. Cela fonctionne différemment pour chacun d'entre nous. Qu'est-ce qui m'aide et comment puis-je aider les autres ?



AU PRÉALABLE

Les jeunes enfants sont pleinement occupés à découvrir le monde qui les entoure. Ils sont donc également confrontés à la perte et à la mort.

En effet, celles-ci sont intimement liées à la vie de tout un chacun.

La mort est généralement quelque chose d'incompréhensible pour les enfants. Ils peuvent remarquer qu'un oiseau ne bouge plus ou que grand-mère n'est plus là. Mais ils ne comprennent pas encore la portée ainsi que la nature définitive et irrévocable de la mort.

Ce dossier pédagogique peut être utilisé pour initier les enfants aux thèmes de la mort et de la perte, de manière adéquate et en fonction de leur âge.

Il contient également de nombreux outils et conseils que vous pouvez utiliser si une personne de l'école (membre du personnel, enfant ou membre de sa famille) décède.

En travaillant avec les enfants sur la mort et le deuil, nous leur offrons la possibilité d'apprendre à vivre la mort comme faisant partie de la vie. Si les enfants sont confrontés à un décès dans leur cercle familial, il est bon que cette question soit également abordée en classe. La mort et ce qu'elle implique peuvent y être évoqués avec moins d'émotion qu'à la maison, parfois même avec davantage de distance et d'ouverture. Car, à l'école, l'enfant n'est pas confronté directement au chagrin de son entourage. De cette manière, les copines et copains de classe sont également impliqués dans ce processus et dans cette réflexion.

Parler de la mort et de la vie en classe est un sujet enrichissant et qui fait pleinement sens. Les enfants seront ainsi mieux préparés aux moments de perte et de deuil qui les attendent inévitablement. Lorsqu'ils seront confrontés à la mort d'un membre de leur famille, d'un élève, d'un membre du personnel de l'école, il sera plus aisé de poursuivre ce qui a déjà été entrepris auparavant.

Dans ce dossier, nous réfléchissons à **trois aspects de la « gestion » de la mort**. Nous partons à chaque fois d'un même récit : « Au revoir Plume Noire ».

Choisir des animaux comme personnages de ce récit permet aux enfants d'explorer leurs émotions et leurs pensées en mettant une distance, donc en ne s'exposant pas trop. Pour ce public, une histoire d'animaux est plus facilement reconnaissable et utilisable.

La mort et le deuil chez les enfants

La plupart des enfants de maternelle et du début du primaire sont bien avancés sur le plan du langage et peuvent déjà comprendre que la mort est la fin de la vie. Mais la signification exacte de la mort reste souvent difficile à cerner.

Peu à peu, les enfants comprennent aussi que la mort touche **tout le monde**, qu'elle est la fin de chaque vie. Cela peut susciter des questions et même une anxiété bien compréhensible. Ils posent parfois des questions sur la possible mort des personnes qui leur sont proches ou sur leur propre mort. Il est important de les rassurer tout en n'occultant pas la mort pour autant.

Vous trouverez plus d'informations sur le développement de la réflexion des enfants à propos de la mort et du deuil en suivant ce lien : <https://www.rondpunt.be/storage/main/background-memories-at-different-ages.pdf>

De plus en plus, les enfants comprennent l'**aspect définitif** de la mort. Cela peut provoquer chez eux des sentiments de tristesse et de peur lorsqu'un décès survient. Il est bon de discuter avec eux des **différentes causes de la mort** : la vieillesse, un accident, une maladie... De cette manière, ils se familiarisent progressivement avec la réalité de la vie et de la mort. Cela permet également de montrer aux enfants que ce n'est jamais de leur faute si quelqu'un meurt.

Plus les enfants réalisent ce qu'est la mort, plus leurs émotions se libèrent. Il est donc important d'aborder ce sujet en profondeur et de lui laisser une large place en classe.

De nombreux adultes éprouvent des réticences à parler de la mort avec les enfants. Elle représente pour eux un sujet difficile et ils veulent les « épargner » tant qu'ils n'y sont pas encore confrontés. Pourtant, il est enrichissant pour les jeunes enfants d'apprendre à situer 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 ?

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

La mort d'une personne qui était très importante dans notre vie laisse un grand vide. Les enfants en sont, tout comme les adultes, inévitablement affectés. Les enfants ont donc 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 : ils alternent jeux et activités quotidiennes, traversés par des chagrins brefs.

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 pas 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 ils se referment sur eux-mêmes, en se murant dans le silence. Ils peuvent subitement avoir peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant ou encore, 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. Donnez à l'enfant 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 sa vie après la mort du défunt. Il cherche d'autres façons de faire. 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. Vous pouvez ainsi reconnaître son chagrin et montrer que celui-ci a une place dans la vie. L'enfant comprendra que son chagrin ne disparaîtra jamais complètement, mais qu'il fera partie de sa vie. Il est bon de faire preuve de compréhension et de respecter le fait qu'un enfant veuille ou non en parler avec l'enseignant et/ou 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 les moments difficiles ou pour réfléchir en silence. 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 » 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 mort et le deuil sont des sujets sensibles, il faut une grande assurance pour les aborder en classe. De plus, il existe de grandes différences dans ce que les enfants peuvent supporter et dans le stade de réflexion sur la mort auquel ils se trouvent. Vous devrez donc évaluer bien à l'avance ce qui peut (et ne peut pas) être fait dans votre classe. Pour les questions amenant une discussion et pour les méthodes de travail, choisissez ce qui convient le mieux à votre groupe.

MODULE 1



► 3 heures

Qu'est-ce que la mort ? La mort fait partie de la vie.

OBJECTIFS

- Les enfants apprennent que la perte et la mort font partie de la vie.
- Les enfants peuvent poser des questions sur les aspects de la mort qu'ils ne comprennent pas bien.
- Les enfants peuvent exprimer ce qu'ils trouvent étrange à propos 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 : « Au revoir Plume Noire » (voir annexe 1).

Lisez l'histoire à voix haute.

Utilisez les images parlantes (voir annexe 2) :

Image parlante 1 - Lio et Ari sautent par-dessus un champignon.

Image parlante 2 - Lio et Ari près de Plume Noire.

Image parlante 3 - Sali la tortue parle avec les souris.

Image parlante 4 - Plume Noire est mort.

Image parlante 5 - Tous les animaux rassemblés pour l'enterrement de Plume Noire.

Il existe également une version audiovisuelle de l'histoire.



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

- > Qu'est-il arrivé à Plume Noire ?
- > Comment le sait-on ?
- > « Tout ce qui vit meurt un jour », dit Sali la tortue. Comment cela se fait-il ?
- > Est-ce qu'être mort, c'est la même chose que dormir ?
- > Pourquoi Plume Noire ne peut-il plus bouger ?
- > Plume Noire peut-il soudainement revenir à la vie ?
- > Qu'est-ce que mourir ?
- > As-tu déjà vu une plante ou un animal mort ?
- > Comment peut-on savoir qu'une plante est morte ?
- > Comment peut-on savoir qu'un animal est mort ?
- > Que ressens-tu lorsque tu vois que quelque chose est mort ?
- > Les être humains meurent-ils aussi ?
- > Y a-t-il quelqu'un qui te manque ? Parles-en.





MÉTHODE DE TRAVAIL 2

Travailler la question de la mort pendant les moments propices à l'apprentissage

Il s'agit de ces moments, souvent imprévus, lors desquels un thème ou une question particulière surgit. En tant qu'enseignant, soyez attentif à ces moments qui s'avèrent souvent précieux. Ils apparaissent lorsqu'un ou plusieurs enfants voient quelque chose et commencent à poser des questions à son sujet. Ou lorsqu'un enfant raconte un moment particulier, une expérience de vie lors de la discussion du matin. Dès cet instant, l'intérêt d'une grande partie de la classe s'éveille.

Si en tant qu'enseignant vous pouvez rebondir sur la question, l'attention et l'implication des enfants sont presque automatiquement assurées. Prévoyez suffisamment de temps pour réfléchir à ce que les enfants ont remarqué. Posez des questions sur ce qu'ils voient ou entendent, sentent, ressentent... Demandez-leur également ce que cela leur fait et ce qu'ils en pensent. Les enfants s'impliquent davantage lors de ces moments et retiennent les choses avec plus d'impact. Bien sûr, l'enseignant doit faire preuve d'une plus grande capacité d'improvisation pour bien saisir et profiter de ces moments.

L'automne, la saison où la mort est la plus visible

- > Se promener dans les bois et y ramasser divers matériaux (feuilles mortes, fruits secs, scarabée mort, fougère sèche, pommes de pin...). La mort peut-elle être belle ? Est-elle utile pour la nature ? De nombreux arbres perdent leurs feuilles en hiver pour mieux se protéger du froid. Les feuilles sont mortes. La couche de feuilles mortes devient un bon terreau pour que de nouvelles plantes grandissent.
 - Créer de jolis tableaux avec les feuilles d'automne.
 - Avec les glands et les châtaignes, on peut imaginer et fabriquer de drôles de petits personnages.

- > Regarder les bourgeons sur les branches qui donneront de nouvelles feuilles au printemps. Ils sont bien protégés. Comment se déroule la vie chez les plantes ? Chez les animaux ? Chez les humains ?
 - Semer du cresson dans un petit bac en classe et le regarder pousser.
 - Les poussins et les petits oiseaux sortent des œufs.
 - Les autres animaux et les bébés humains grandissent dans le ventre de leur maman.

- > Visiter un cimetière à la Toussaint : que font les gens pour continuer à penser à leurs proches disparus ? Comment pensez-vous aux personnes qui vous manquent ? Avez-vous un endroit particulier pour cela ? Y a-t-il des objets qui vous aident à continuer à penser à quelqu'un ?
 - Conserver dans une boîte des objets (ou les dessins de ces objets) qui vous rappellent cette personne.
 - Créer un coin photo.



Confrontation avec un oiseau mort dans la cour de récréation ou avec un enfant racontant la mort d'un animal domestique, d'une mouche sur l'appui de fenêtre ou d'une plante en classe.

DISCUSSION DE GROUPE :

- > Qu'est-ce que la mort ?
 - Un objet (une chaise, un téléphone...) peut-il mourir ?
 - Regarde autour de toi : qu'est-ce qui est vivant ? Qu'est-ce qui peut mourir et qu'est-ce qui ne peut pas mourir (les plantes, peut-être les poissons ou les animaux, les autres enfants, l'enseignant...) ?
 - Lorsque quelqu'un meurt, voit-on toujours du sang ?
 - Est-ce qu'il n'y a que les animaux âgés ou les personnes âgées qui meurent ?
- > Pourquoi ne bouge-t-il/elle plus ?
- > Peut-il/elle encore grandir ou revivre ?
- > Pourquoi quelque chose ou quelqu'un nous manque-t-il ?
- > Qu'est-ce qui nous aide lorsque nous sommes tristes parce que nous avons perdu quelqu'un ?

ACTIVITÉS :

- > Enterrer un animal mort avec la classe : comment fait-on ? Comment décore-t-on l'endroit ?
- > Chanter ensemble une chanson pour un animal mort. Quelques exemples :
 - Le coq est mort : <https://www.youtube.com/watch?v=lxrltj3zeFo>
 - Vous pouvez remplacer « coq » par « mouche », « oiseau » ou le nom de l'animal mort.



MODULE 2



► 4 heures

La mort et le deuil. Comment évoquer ses émotions lors d'un processus de deuil ?

OBJECTIFS

- À l'aide d'un récit (avec des animaux), les enfants apprennent à faire face à la mort, à en parler et à partager leurs expériences sur ce sujet.
- 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 comprennent l'importance de s'attarder sur les expériences de perte et de les partager.
- 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 : « Au revoir Plume Noire » (voir annexe 1)

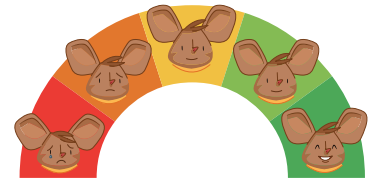
Lisez l'histoire à voix haute. Lancez une discussion de groupe à l'aide des questions ci-dessous :

- > Plume Noire va-t-il manquer aux animaux ? Pourquoi ?
- > As-tu connu une personne qui est maintenant morte ?
- > Est-ce que cette personne te manque ? Pourquoi ?
- > Quand les animaux pensent-ils à Plume Noire ?
- > Quand penses-tu à la personne décédée que tu as connue ?
- > Qui te manquerait énormément s'il ou elle mourait ?
- > T'arrive-t-il de penser à ta propre mort ? À quoi penses-tu ?
- > As-tu peur de la mort ? Pourquoi ?
- > Comment te sens-tu lorsque tu penses à la mort : tu as peur, tu es triste ou en colère... ?
- > Que se passe-t-il sur la tombe de Plume Noire ?
- > Que dirais-tu si tu te trouvais devant la tombe d'un animal mort ?
- > 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 ?



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 3). 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. Les enfants plus âgés peuvent aussi indiquer (avec une flèche d'une autre couleur) comment ils se sentaient hier.

Variante : demandez aux enfants où ils placeraient, sur le mesureur, les émotions des animaux du récit.



MÉTHODE DE TRAVAIL 3

À la recherche des émotions

LA SAISON DE LA MORT

L'hiver est une période de perte, de mort, d'attente d'une nouvelle vie. Les plantes et les animaux se préparent. Certains animaux font des réserves de nourriture. De nombreux insectes et papillons meurent avant l'arrivée de l'hiver. Les fougères et les fleurs sauvages meurent pour mieux renaître au printemps.

Peut-on continuer à vivre avec le chagrin ? Qu'est-ce qui peut nous aider dans ce cas ?

- > Photos d'un animal de compagnie décédé, d'un membre de la famille décédé : où les conserves-tu ?
- > Raconte des épisodes de la vie de cet animal, de cette personne lorsqu'ils étaient encore en vie : quand et à qui ?

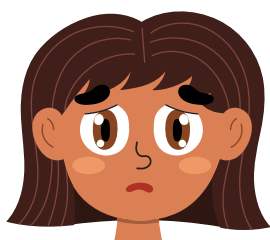
QUI RESENT QUOI ?

Chaque enfant reçoit une feuille avec 4 images représentant les émotions de base (voir annexe 4) : la joie, la colère, la peur et la tristesse.

Quels animaux du récit peux-tu placer à côté de chaque image ? Pourquoi ?

Consigne :

- > Dessine une boule jaune sous le sentiment que t'inspire le passage sur les adieux à Plume Noire.
- > Dessine une boule bleue sous le sentiment de Régisse lorsqu'elle dit adieu à son papa.



TRISTESSE



JOIE



PEUR



COLÈRE

LORSQUE JE SUIS HEUREUX OU HEUREUSE, JE...

Chaque enfant reçoit une feuille avec une silhouette (voir annexe 4).

Où est-ce que je ressens les choses quand...

- > je suis heureux/heureuse ? Colorie ces endroits en jaune.
- > je suis en colère ? Colorie ces endroits en rouge.
- > j'ai peur ? Colorie ces endroits en vert.
- > je me sens triste ? Colorie ces endroits en bleu.



MÉTHODE DE TRAVAIL 4

Faire face à ses propres émotions et à celles des autres

LE BUS DES ÉMOTIONS

Dans la classe ou dans une salle de l'école, installez un « bus » avec un certain nombre de chaises. Vous êtes le conducteur ou la conductrice et vous vous asseyez à l'avant du bus. Derrière vous se trouvent les sièges vides. Les enfants sont assis les uns à côté des autres, ailleurs dans le local, mais ils peuvent voir le bus. L'un après l'autre, chaque enfant monte dans le bus. Avant de monter, l'enfant montre une émotion (colère, joie, tristesse, peur). Il montre son émotion aux passagers du bus et dit son émotion à voix haute. Tous les passagers expriment alors la même émotion, de sorte que l'entièreté du bus est en colère ou triste, par exemple. Si le bus est plein, l'enfant qui y est monté en premier descend pour permettre à un autre enfant de monter.

QUE FAIS-TU QUAND TU ES... ?

- > Qu'aimes-tu faire quand tu es triste ?
 - Où aimes-tu être à ce moment-là ?
 - Qui aimes-tu avoir autour de toi ? Préfères-tu être seul/seule ?
 - Qu'aimes-tu faire à ce moment-là ? Manger, dormir, jouer, écouter de la musique, parler, regarder un film... ?
- > Qu'aimes-tu faire lorsque tu as peur ?
- > Qu'aimes-tu faire lorsque tu es en colère ?
- > Qu'aimes-tu faire lorsque tu es heureux ou heureuse ?
- > Comment te sens-tu lorsque tes parents sont tristes ? Que font-ils ou disent-ils alors ?
- > Comment te sens-tu lorsque tes parents sont en colère ?
Que font-ils ou disent-ils alors ?
- > Comment te sens-tu lorsque tes parents sont heureux ? Que font-ils ou disent-ils alors ?
- > Comment peux-tu aider tes parents lorsqu'ils ont des difficultés ?
- > Comment les autres peuvent-ils t'aider lorsque tu as des difficultés ?

Dessine et colorie un cœur, puis découpe-le.

Qui peux-tu rendre heureux ou réconforter avec ce cœur ?



MODULE 3

Aider et reconforter.



► 2 à 3 heures

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

Lisez le récit « Au revoir Plume Noire » à voix haute.

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

- > Qui est triste dans l'histoire ?
- > Que font-ils alors ?
- > Qu'est-ce qui les aide à surmonter leur tristesse ?
- > Les animaux racontent quelque chose de gentil sur Plume Noire. Peux-tu aussi raconter une chose gentille sur quelqu'un (animal ou humain) qui est mort ?
- > Qu'est-ce que tes (grands-)parents te disent sur les membres de ta famille ou tes amis qui sont décédés ?
- > Est-ce que cela aide d'être avec d'autres personnes qui sont également en deuil ?
- > Comment aimerais-tu reconforter Réglisse ?
- > Ton chagrin disparaît-il complètement après que quelqu'un t'a reconforté ou reconfortée ?



MÉTHODE DE TRAVAIL 2

La créativité plutôt que les mots

En cas de chagrin, parler 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://jenetoublierajamais.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 PHOTOS

- > Si un enfant de la classe est décédé, il est bon de rassembler des photos de lui ou d'elle 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 du vieux chêne sous lequel Plume Noire est enterré. 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 le faire sur <https://jenetoublieraijamais.be>

Dans cet espace en ligne, on peut conserver des souvenirs auxquels on peut toujours revenir.

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 électrique et placez-la près de la photo d'un défunt ou dans un « coin du souvenir ».

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, puis 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.

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 ».

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.

PAGES À COLORIER

Les enfants peuvent colorier les images du récit (voir annexe 6) pour mieux s'appropriier celui-ci.



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.

- > La découverte de Petit-Bond (Max Velthuijs)
- > Le canard, la mort et la tulipe (Wolf Erlbruch)
- > L'enfant et le gorille (Jackie Azua Kramer)
- > Au revoir, papa (Emmanuelle Eeckhout et Emile Jadoul)
- > Où es-tu parti ? (Laurence Afano)
- > Nos petits enterrements (Ulf Nilsson)
- > Alba (Anne-Catherine De Boel)
- > Et après... (Malika Doray)
- > Où es-tu parti, papi ? (Claude K. Dubois et Thierry Lenain)
- > Toupie, Lulu et compagnie (un récit de Veronique Puts)
et sa version audiovisuelle





À REGARDER

- > Je ne t'oublierai jamais
https://www.youtube.com/playlist?list=PLhIQy_9KL3v_FsAe4xa14nyLFOlzVSnKu

- > Les P'tits Philosophes – C'est quoi être mort ?
https://www.youtube.com/watch?v=Cbw2Ya_k93Q

- > Yuku et la fleur de l'Himalaya
<https://www.youtube.com/watch?v=w8pXnRmOSWI>

- > Des vidéos, mais aussi des informations sur
<https://jenetoublieraijamais.be>

Comment faire son deuil ?

ANNEXES

À DESTINATION DES
ENFANTS DE MATERNELLE ET
DU 1^{er} DEGRÉ DU PRIMAIRE



RÉCIT

Au revoir Plume Noire !

Lio et Ari les deux petites souris se promènent dans la forêt. Elles sautent chacune à leur tour par-dessus une souche d'arbre ou un champignon. Elles réussissent même à sauter par-dessus un buisson ! Ce sont vraiment des championnes. C'est amusant parce qu'on ne sait jamais où on va atterrir.

Lio saute par-dessus un gros tronc d'arbre.

- À mon tour, crie Ari, en prenant son élan.

Mais au même moment, elle entend « Stop ! ».

- Que se passe-t-il ? demande-t-elle.

Lio ne répond pas.

Ari ne saute pas. Elle fait le tour du tronc d'arbre. Elle découvre Lio en train de regarder quelque chose de noir, étendu sur le sol.

- Qu'est-ce que c'est ? demande Ari.
- C'est Plume Noire, dit doucement Lio. Il est mort.
- Mort ? Comment le sais-tu ? demande Ari.

Elle s'approche de Lio. Ensemble, les deux souris observent l'oiseau mort couché sur l'herbe.

- Plume Noire ne bouge plus, dit Lio.
- Peut-être qu'il dort.
- Il ne respire pas non plus. Et ses plumes sont si ternes. Et puis, nous sommes juste à côté de lui, pourtant il ne nous entend pas et ne nous voit pas.

Ari s'approche encore un peu et tend la patte. Elle touche l'oiseau et le pousse très doucement.

- Eh, Plume Noire, tu nous entends ?

Plume Noire oscille un peu mais il ne se réveille pas.

- Comment est-ce possible ? demande Ari. Hier, il volait partout.

Lio hausse les épaules. Il ne sait pas non plus. Il a une sensation bizarre dans le ventre. Il trouve effrayant que Plume Noire soit couché là, complètement immobile. Il a envie de pleurer sans trop savoir pourquoi.

Il y a un bruissement dans les buissons. Sali la tortue arrive. Les souris ne disent rien.

Elles regardent Plume Noire.

- Ah, dit Sali, Plume Noire est mort.
- Pourquoi dis-tu cela, s'écrie Ari, en colère. Peut-être qu'il va bientôt se réveiller.

Sali soupire et la regarde gentiment.

- Quand on est mort, c'est pour toujours.
- Pourquoi Plume Noire a-t-il cessé de vivre ? demande Lio.
- Il était peut-être malade. Et il était vieux, explique Sali. Tout ce qui vit meurt un jour. On ne peut rien y faire. Il faut prévenir les autres.
- Je vais y aller, dit Ari.

Elle est contente de s'éloigner un peu de Plume Noire. Un oiseau mort est très différent d'un oiseau vivant. Ari trouve que c'est bizarre d'être mort.

Lio continue à observer l'oiseau. Il fixe les yeux fermés de Plume Noire et ses pattes toutes raides. Le merle est couché dans l'herbe, il ne vole plus et ne saute plus de branche en branche. Lio regarde ses plumes noires qui ne brillent plus. La sensation bizarre qui lui serre l'estomac grandit. Plume Noire ne redeviendra plus jamais comme avant ?

Les autres animaux arrivent. Régisse est la première. Plume Noire est son papa. Régisse pose sa tête sur la poitrine de Plume Noire.

- Mon papa chéri, dit-elle en pleurant.

Ses larmes coulent et mouillent les plumes de Plume Noire.

Picot le hérisson prend la parole.

- Nous allons rendre un bel hommage à Plume Noire, dit-il. Réglisse, où veux-tu que ton papa soit enterré ?
- Là, près du vieux chêne.

Tous pensent que c'est un bon endroit.

Picot répartit le travail. Les taupes vont creuser un trou et les papillons iront chercher des fleurs. Mais avant cela, ils entourent Réglisse.

- Nous n'oublierons jamais Plume Noire, dit Picot, parce qu'il nous réveillait tous les matins en sifflant sa jolie chanson.
- Je penserai à lui chaque fois que je verrai un cassis, dit Tom le moineau.
- Je n'oublierai jamais que Plume Noire m'a nourrie avec des mouches mortes lorsque j'étais malade, dit Bloup la grenouille.
- Quand j'étais petit, Plume Noire m'a montré le chemin le plus court pour aller jusqu'à la rivière, dit à son tour Bob le blaireau.

Tous les animaux racontent quelque chose à propos de Plume Noire.

Réglisse rit et pleure en même temps.

- C'était le meilleur papa du monde, dit-elle.

Elle embrasse encore une fois son torse couvert de plumes.

Les animaux déposent ensuite Plume Noire dans sa tombe au pied du vieux chêne.

Chacun dépose une fleur sur l'oiseau, puis ils le recouvrent de terre. Lio et Ari rentrent à la maison.

- C'est difficile d'imaginer la vie sans Plume Noire, dit Ari.
- C'est vrai, répond Lio. Mais Réglisse va sûrement siffler une chanson tous les matins, comme le faisait son papa. Nous irons lui rendre visite de temps en temps. Nous pourrions parler de Plume Noire tous ensemble.
- Et si Bloup est de nouveau malade, ce serait bien que nous allions lui porter de la nourriture, réfléchit Ari.

La sensation bizarre est toujours là, au creux de son estomac. Mais elle se sent un peu moins mal. Car elle sait qu'ensemble, ils n'oublieront jamais Plume Noire.

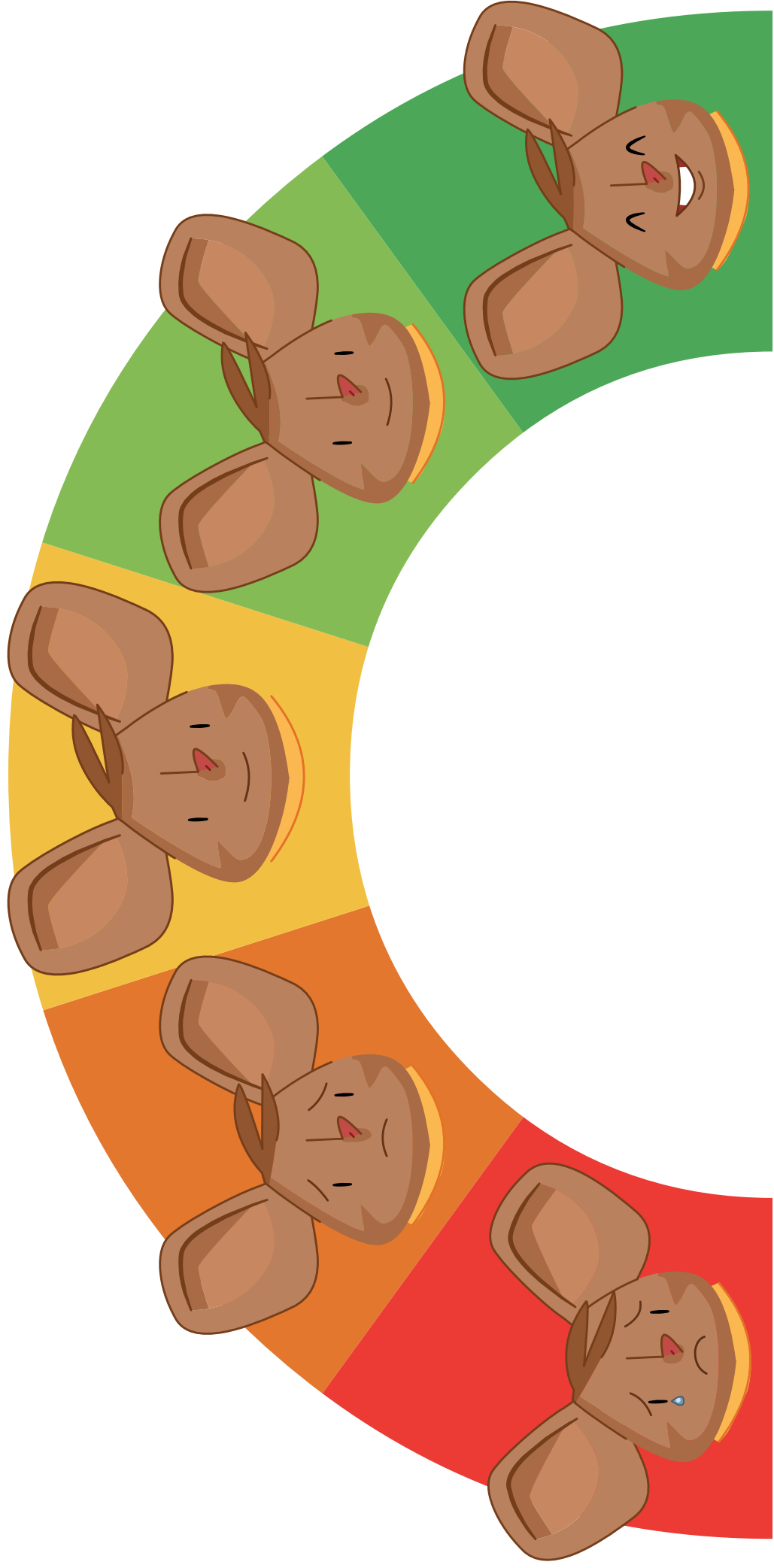














TRISTESSE



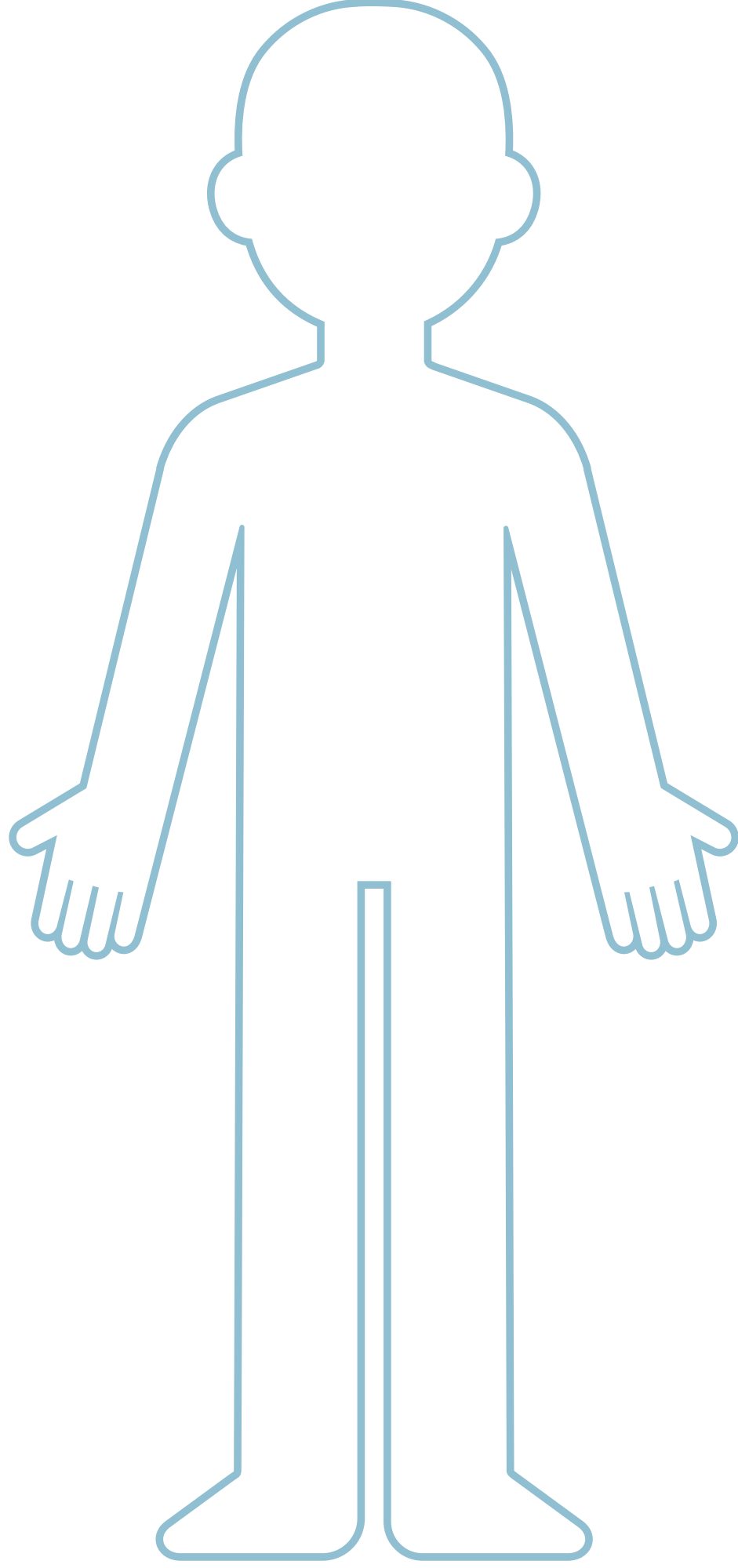
JOIE

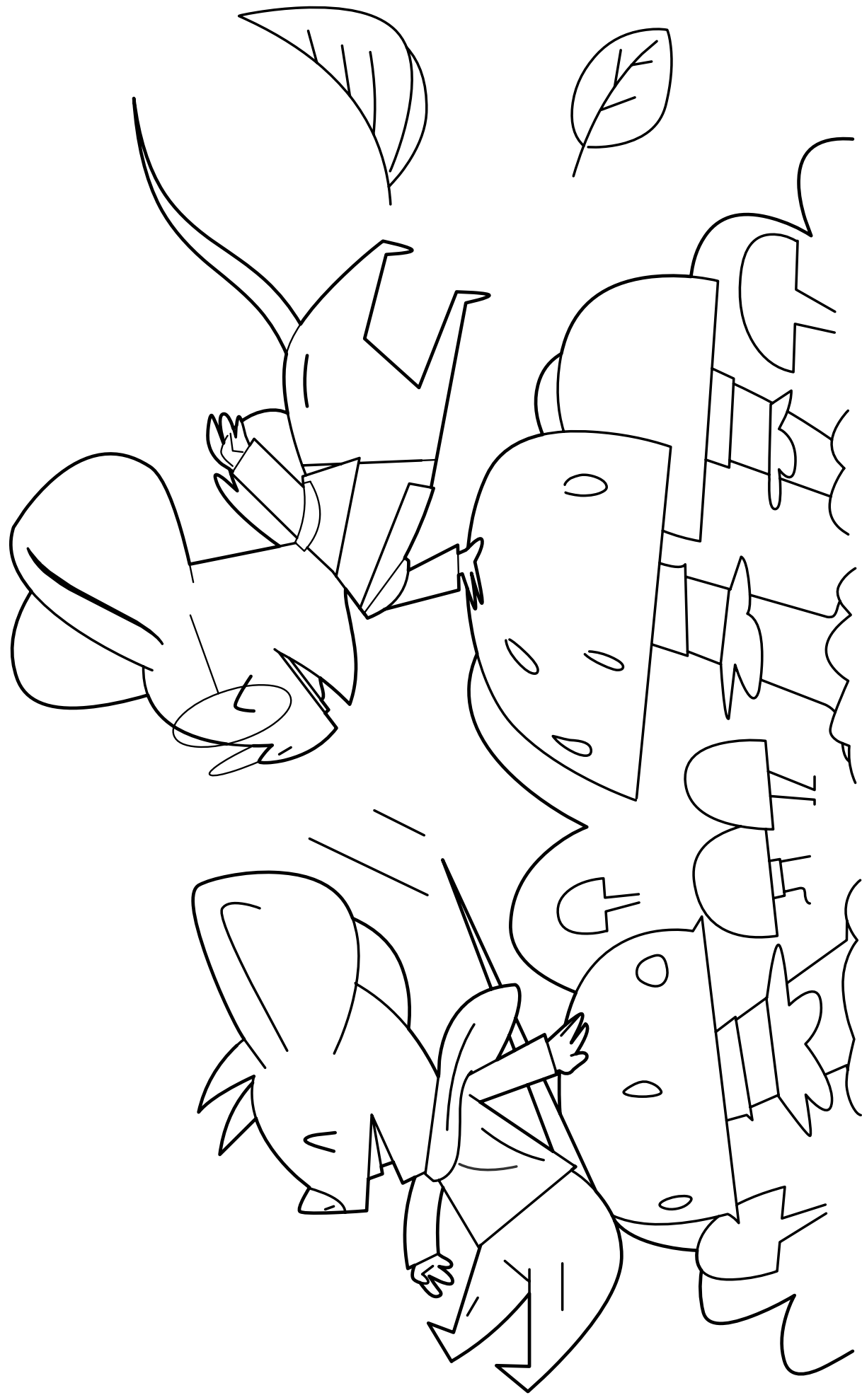


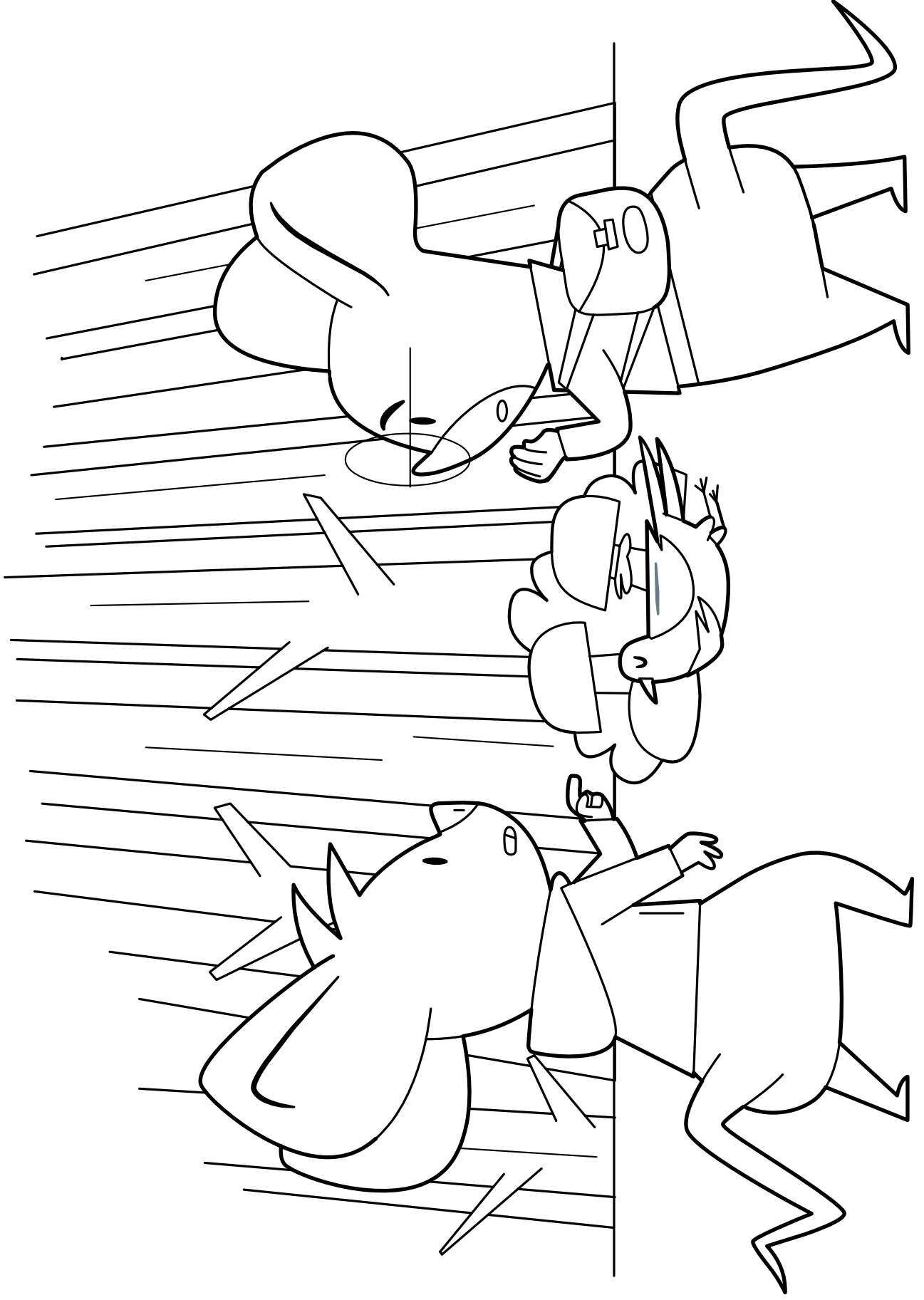
PEUR



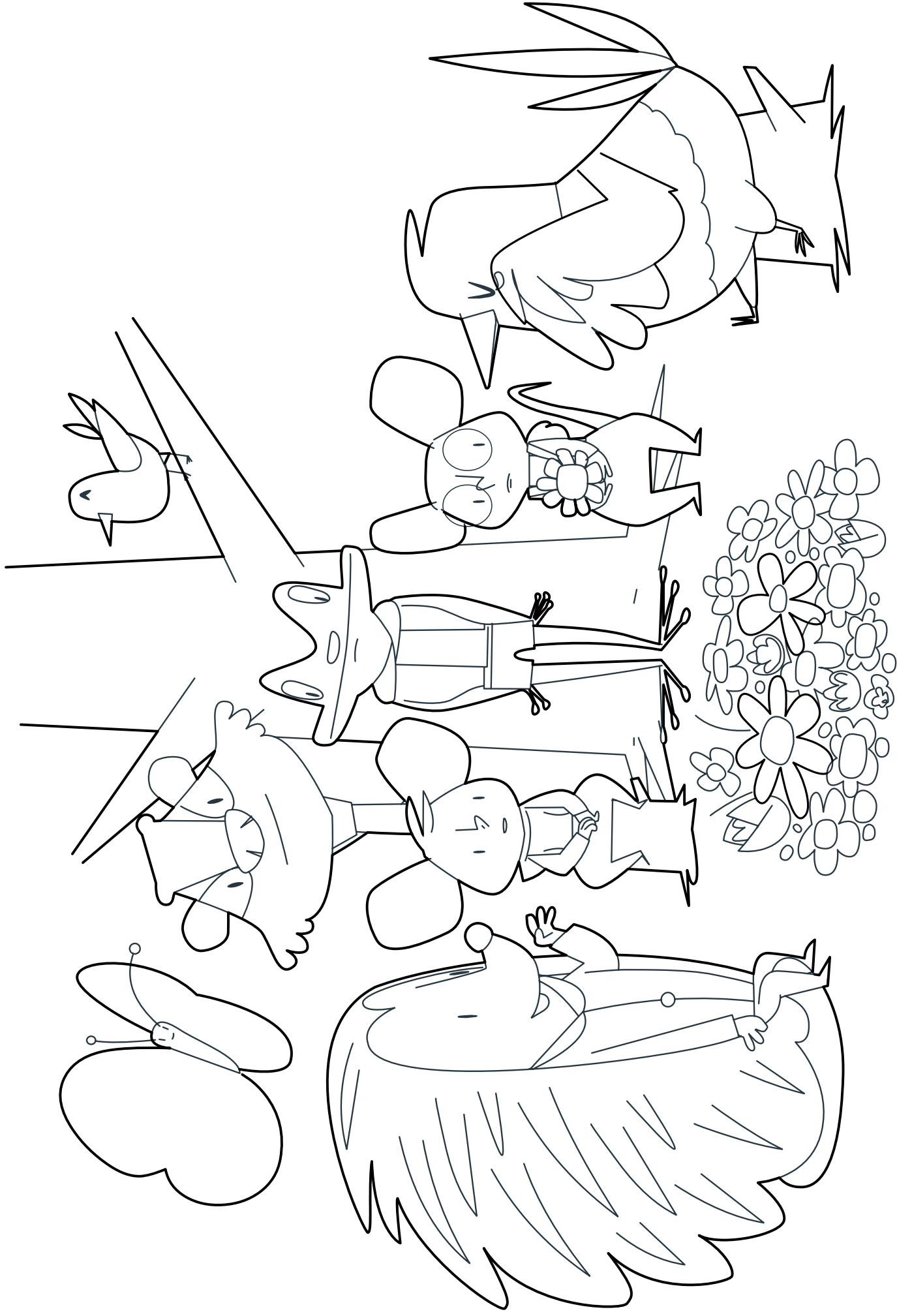
COLÈRE











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

Les tout-petits et les jeunes 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 traversés. 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 aussi consulter le site <https://jenetoublierajamais.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://jenetoublierajamais.be/news/parlez-a-votre-enfant-de-la-ceremonie-d-adieu-la-cremation-et-l-
enterrement](https://jenetoublierajamais.be/news/parlez-a-votre-enfant-de-la-ceremonie-d-adieu-la-cremation-et-l-enterrement)

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

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