

Fête des Mères et fête des Pères

Il n'y a jamais de journées faciles quand on vit un deuil, mais il y a des journées pires que d'autres, et le temps écoulé depuis le décès n'y change rien. La fête des Mères ou la fête des Pères peut s'avérer particulièrement difficile à vivre pour un enfant ou un ado attristé par la mort d'un parent, d'un beau-parent ou d'une autre personne qui lui est chère.

Le deuil suscite des émotions, des questionnements et des changements parmi les plus intenses que l'on puisse vivre. Après la mort d'une personne chère, l'enfant ou l'ado peut avoir l'impression que sa vie a basculé.

Le deuil peut frapper un enfant dans son corps et son esprit et affecter ses émotions, son comportement, ses relations, son identité, ses convictions et sa vision du monde. Ça peut sembler insurmontable, voire

incontrôlable.

Le deuil peut changer d'un instant à l'autre et au fil du temps, mais beaucoup d'enfants disent que ça ne les lâche jamais.



Prévoyez le coup

Aussi difficiles qu'elles puissent être, ces fêtes offrent quand même des occasions de rendre hommage à la personne disparue, de passer du temps en famille, de partager des souvenirs et des sentiments, et de se soutenir les uns les autres.

Il n'y a pas de « mauvaise » façon de passer ces journées. Un peu de préparation permettra à l'enfant de penser à une activité adaptée à son état d'âme et contribuera à faire diminuer son stress. Voici quelques options que vous pourriez examiner ensemble :

Différences de besoins

Ce n'est pas grave si un enfant ou un ado n'a pas le cœur à faire quelque chose de spécial à l'occasion de la fête des Mères ou des Pères. Ça ne veut pas dire pour autant qu'il se fiche de la personne décédée ou qu'il ne s'en ennue pas. Il pourra toujours se souvenir et faire son deuil à un autre moment, peut-être quand les choses seront plus calmes.



« Les autres ont tous une mère à gâter. »

Qu'est-ce qui habite l'enfant ?

- ➔ Peut-être qu'il s'ennuie de la personne décédée pendant que tous ses amis passent du temps avec leurs parents vivants.
- ➔ Peut-être que les vœux de « joyeuse » fête des Mères ou des Pères suscitent chez lui un sentiment d'isolement.
- ➔ Peut-être qu'il se demande quoi faire de cette journée.
- ➔ Peut-être qu'il a l'impression que les autres le voient ou le traitent différemment.

« C'est dur de voir d'autres enfants faire des choses avec leur père. J'aimerais que le mien soit encore là pour faire ces choses avec moi. »

Que faire ?

Les stratégies qui suivent n'amoindriront pas le deuil de l'enfant, mais elles vous permettront néanmoins de le soutenir en étant présent, en l'écoutant, en respectant ses choix et en lui montrant qu'il n'est pas seul.

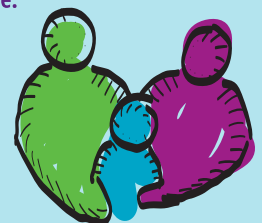
Voici quelques possibilités :

Traditions familiales

Si l'enfant avait coutume de manger de la pizza et du gâteau avec la personne décédée, il aura peut-être encore du plaisir à le faire tout en pensant à elle et en parlant d'elle.

Pareil, mais différent

Vous pourriez essayer un nouvel endroit pour une activité coutumière, comme manger de la pizza et du gâteau dans un parc plutôt qu'à la maison, pour ne pas subir l'absence de la personne à la table.



Nouvelles traditions

Faites quelque chose que la personne décédée aimait, comme aller dans un endroit spécial, manger son plat favori ou écouter sa musique préférée. Vous pourriez aussi faire quelque chose de spécial pour vous souvenir, comme regarder des photos, aller au cimetière ou appeler quelqu'un pour parler de la personne décédée.

Le jour même, votre famille aura peut-être envie ou besoin de faire autre chose que ce qui était prévu. C'est correct aussi. Faites ce qui vous semble le mieux pour votre famille à ce moment-là. Trouvez des moyens de répondre aux différents besoins. Il y a peut-être des choses que tout le monde peut faire, mais d'autres auxquelles chacun peut choisir de participer ou non.

À l'école

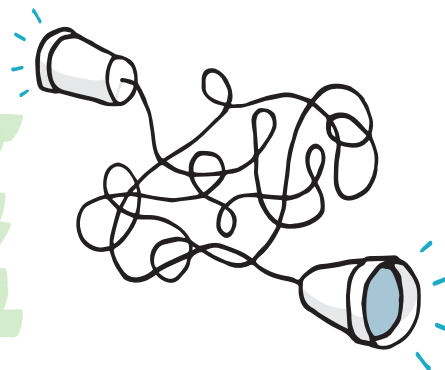
Chaque enfant est unique. S'il y a des activités à l'école pour la fête des Mères ou des Pères, seul l'enfant sait ce qui lui conviendra le mieux. Discutez au préalable avec le personnel enseignant du soutien à apporter à l'enfant et des options qui pourraient lui être proposées. Par exemple, l'enfant pourrait choisir l'une (ou aucune) des options suivantes :

- ➔ Faire l'activité et fabriquer quelque chose pour son parent décédé.
- ➔ Faire l'activité, mais pour une autre personne qui lui est chère.
- ➔ Faire une autre activité de son choix.
- ➔ Sortir de la classe et aller à la bibliothèque ou dans un autre espace sûr.



Important :

Prenez soin de bien écouter l'enfant pour savoir s'il est à l'aise avec quelque chose ou pas.



Obtenez la collaboration du personnel enseignant

Discutez au préalable avec le personnel enseignant du soutien à apporter à l'enfant. Ils pourraient trouver un moment calme avec l'enfant pour discuter des points suivants :

- ➔ Comment l'enfant veut passer son temps pendant les activités en classe.
- ➔ Ce que l'enfant veut partager avec ses camarades au sujet de son parent ou du décès de celui-ci et ce qu'il veut garder pour lui.
- ➔ Une liste de choses que l'enfant peut faire (regarder des photos, lire un livre) ou d'endroits où il peut aller (aux toilettes, à la bibliothèque) lorsque les émotions s'emparent de lui.
- ➔ Un signal (un objet à placer sur son pupitre) pour indiquer qu'il a besoin de prendre une pause ou de faire autre chose.