

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

ce que les enfants
veulent savoir
lorsqu'un de leurs parents
se suicide



LES ENFANTS SE POSENT UN GRAND NOMBRE DE QUESTIONS lorsqu'un membre de leur famille meurt. Si un de leurs parents se suicide, il peut être encore plus difficile de répondre à ces questions. Dans bien des cas, le suicide est un secret dont on ne parle pas. Si les enfants n'obtiennent pas de réponses à leurs questions, ils ont tendance à trouver leurs propres réponses, qui peuvent être inexactes et les effrayer !

La première conversation qu'ont les parents avec leur enfant au sujet de la mort et du suicide ne se déroule pas de la même façon pour tout le monde. La façon dont vous aborderez la question dépendra de l'âge de votre enfant et de sa capacité de traiter l'information. Cela dit, dans bien des cas, les enfants comprennent mieux la situation que vous ne le pensez.

Le présent dépliant vous aidera à vous préparer. Il énumère des questions courantes que se posent les enfants lorsqu'un de leurs parents se suicide et suggère des réponses. Il importe de répondre à toutes les questions, aussi simples soient-elles. Les renseignements fournis dans le dépliant peuvent également être utilisés pour expliquer le suicide d'autres membres de la famille ou d'amis.

Le deuil est une question complexe et le suicide est encore plus complexe. Le présent dépliant ne remplace pas les services d'un professionnel. *N'hésitez donc pas à consulter un professionnel.*

Questions que posent les enfants

Pourquoi ?

Pourquoi ? Cette question toute simple est la plus fréquente lorsque quelqu'un se suicide. Malheureusement, c'est aussi celle à laquelle il est le plus difficile de répondre. Seule la personne qui s'est suicidée aurait pu éclaircir le mystère.

Il n'y a pas de réponse unique permettant aux enfants de comprendre pourquoi leur mère ou leur père s'est suicidé. Même si la personne qui s'est suicidée a laissé un mot, il est souvent très difficile de comprendre le suicide.

- Efforcez-vous de donner des réponses courtes et simples. Utilisez des mots adaptés à l'âge et au stade de développement de l'enfant. Par exemple, un enfant qui a entre six et huit ans ne comprend pas les choses de la même façon qu'un enfant qui a entre neuf et onze ans.
- Ne fournissez pas à l'enfant plus de renseignements qu'il n'en veut. Il est probable que l'enfant voudra en savoir davantage avec le temps.
- Une personne qui se suicide n'est ni heureuse, ni en bonne santé. En fait, elle est très malheureuse. Ce n'est pas le même genre de tristesse que celle qu'éprouvent les enfants lorsqu'ils ne peuvent pas regarder leur émission de télévision préférée ou manger leur tablette de chocolat favorite. C'est le genre de tristesse qu'on ressent pendant longtemps et qui rend très malheureux.

- La mère ou le père qui s'est suicidé ressentait une grande douleur émotionnelle. Quand une personne décide de mettre fin à ses jours, c'est parce qu'elle estime qu'il lui est trop difficile de continuer à vivre. Elle ne savait pas comment obtenir de l'aide ou elle a choisi de ne pas en obtenir. Elle se sentait très triste et a pris la mauvaise décision.

Qu'est-ce que le suicide ?

- Si l'enfant est en bas âge, expliquez le suicide en utilisant des termes simples et concrets. Par exemple, « le suicide, c'est quand une personne est tellement triste qu'elle décide de ne plus laisser vivre son corps. »
- Soyez honnête, mais assurez-vous que vos réponses sont simples et courtes. Ne donnez pas à l'enfant plus de renseignements qu'il n'en demande. Il est possible que l'enfant vous demande si sa mère ou son père s'est suicidé. La réponse est « oui ». C'est peut-être difficile à dire, mais c'est la vérité. Il est préférable que l'enfant apprenne la vérité de vous plutôt que de quelqu'un d'autre.

Ai-je fait quelque chose pour que cela se produise ? Est-ce de ma faute ?

- Le suicide n'est de la faute de personne. Il faut constamment répéter ce message.
- Dans bien des cas, l'enfant se sent coupable lorsque son père ou sa mère se suicide. Un grand nombre d'enfants pensent qu'ils auraient pu ou auraient dû empêcher le suicide. Les enfants craignent souvent d'avoir fait quelque chose qui a poussé leur père ou leur mère à se suicider. Ils peuvent se dire : « Si seulement j'avais fait ce que maman m'avait demandé », « Si seulement j'avais fait le ménage » ou « Si seulement je ne m'étais pas tant chamaillé avec mes frères ». Assurez-vous que l'enfant sait qu'il n'a rien fait de mal. Le suicide n'est certainement pas de sa faute. Aucun de ses gestes ou de ses paroles n'a amené son père ou sa mère à se suicider.

Aurais-je pu empêcher le suicide de papa ou de maman ? Qu'aurais-je pu faire différemment ?

Les enfants pensent souvent qu'ils auraient pu faire quelque chose ou qu'ils auraient pu agir différemment pour prévenir le suicide. Par exemple, un enfant peut penser que si papa lui avait dit à quel point il était triste, il aurait pu l'empêcher de s'enlever la vie ; si l'enfant avait eu de meilleures notes à l'école, peut-être que maman aurait été plus heureuse et aurait voulu vivre ; si l'enfant avait été plus gentil avec ses frères et sœurs, les choses se seraient mieux passées à la maison et papa ou maman n'aurait pas décidé de se donner la mort.

- Assurez-vous que l'enfant sait que le suicide n'est de la faute de personne. Il n'y a rien que l'enfant aurait pu faire pour empêcher le suicide. Assurez-vous également que l'enfant sait que le parent qui s'est suicidé l'aimait beaucoup.

- Les sentiments sont irrationnels. Même si vous lui avez dit que le suicide n'était pas de sa faute, l'enfant peut quand même se sentir coupable pendant longtemps. Il faut que l'enfant puisse exprimer son sentiment de culpabilité et que ce dernier soit accepté. Avec le temps, ce sentiment s'atténuera.

Vais-je me suicider moi aussi ?

Le suicide fait peur aux enfants. Certains pensent que le suicide est de famille. Puisque leur mère ou leur père s'est suicidé, ils pourraient le faire aussi.

- Le suicide n'est pas « contagieux ». Il ne s'attrape pas comme un rhume et on n'en hérite pas de ses parents.
- Le suicide est comme d'autres maladies : si un membre de votre famille s'est suicidé, vous pourriez être plus susceptible de vous suicider, mais les risques sont très faibles. Il y a beaucoup plus de chances que vous ne vous suicidiez pas.

Vas-tu mourir aussi ? Vais-je me retrouver seul(e) ?

Lorsqu'un parent meurt, un grand nombre d'enfants craignent de se retrouver seuls ou d'être abandonnés. Certains pensent que si un de leurs parents peut les quitter, l'autre peut le faire aussi. Il est possible que l'enfant devienne très angoissé ou qu'il ne quitte pas son père ou sa mère d'une semelle. De plus, il peut être inquiet si le parent le laisse seul pendant un certain temps.

- Dites à l'enfant que vous êtes avec lui maintenant et que vous l'aimez beaucoup. Dites-lui que vous vous efforcez de mener une vie saine et que vous savez à qui vous adresser si vous avez besoin d'aide. Selon l'âge de l'enfant, vous pouvez également lui dire qui s'occuperait de lui si cela était nécessaire.
- Les enfants ont besoin de temps pour composer avec le traumatisme causé par le suicide et pour éprouver à nouveau un sentiment de confiance à l'égard des personnes qui leur sont chères et du monde qu'ils croyaient sûr et sans danger.

Si je me suicide, vais-je retrouver papa ou maman ?

Si l'enfant est en bas âge, il est possible qu'il dise au parent survivant : « Je veux mourir parce que je veux revoir papa ou maman ».

Il est possible que l'enfant, s'il est très jeune, ne comprenne pas que la mort est permanente. Il peut penser qu'il est possible de rendre visite au parent décédé puis de revenir auprès du parent survivant.

Malheureusement, certains enfants pensent que le suicide n'est pas une mauvaise idée. Ils sont si tristes après le décès du parent qu'ils croient qu'il n'y a rien de pire, pas même leur propre mort.

- Le suicide n'est jamais le moyen de régler un problème. Il existe d'autres solutions.

- Si l'enfant éprouve une très grande tristesse, il devrait obtenir de l'aide. Un adulte peut s'assurer que l'enfant reçoit l'aide dont il a besoin.

Que vais-je dire aux enfants, à l'école ?

Vont-ils penser du mal de ma famille ?

- De nombreuses personnes ont une attitude négative à l'égard du suicide et des problèmes de santé mentale. Certaines personnes méprisent les familles qui ont vécu un suicide ou une autre maladie mentale. Il arrive que des enfants se livrent à des blagues cruelles ou s'en prennent à d'autres enfants à cause de cela. Ils peuvent tenir des propos cruels comme « Ha ha, ta mère s'est suicidée ». Certains enfants ne se rendent pas compte à quel point ces paroles sont blessantes. D'autres le savent, mais les disent quand même. Ce qui importe, c'est d'aider les enfants à faire face à ces commentaires. Ils peuvent décider de ne pas s'en soucier, de s'exercer à dire quelque chose comme « Maman était malade et très très triste » ou les signaler à un adulte sur-le-champ.
- Aidez l'enfant à déterminer ce qu'il devrait révéler. Parfois, il peut être plus facile pour l'enfant de dire quelque chose de simple comme « Ma mère est morte subitement » ou « Mon père était malade et il est mort ». Les enfants plus âgés peuvent dire « Mon père s'est suicidé ». Certains enfants voudront peut-être en dire davantage. Il revient à l'enfant de prendre cette décision. Assurez-vous que l'enfant sait qu'il n'est pas obligé de révéler les détails. Vous pouvez apprendre à l'enfant comment mettre fin à une conversation qui le met mal à l'aise. Par exemple, il peut dire « Merci de m'avoir posé la question, mais je ne veux plus en parler. »

Pourquoi suis-je si triste ? Serai-je toujours aussi triste ?

Le chagrin se manifeste de différentes façons chez les enfants. Les sentiments qu'ils ressentent à l'occasion d'un suicide sont souvent très différents de ceux qu'ils éprouvent après un autre genre de décès. Les enfants éprouvent souvent de la gêne ou de la honte si leur mère ou leur père s'est suicidé. À la suite du décès, les enfants peuvent se sentir :

- abandonnés
- coupables
- bouleversés
- confus
- tristes
- déprimés
- furieux
- anxieux
- craintifs
- perdus ou vidés.

Il est difficile pour les enfants d'éprouver constamment une peine intense. C'est pourquoi ils pleurent la disparition de leur parent par brefs à-coups, mais pendant une longue période de temps. Ils peuvent être très tristes pendant un moment, puis aller jouer avec leurs amis tout de suite après. Ces hauts et ces bas sont souvent déroutants, tant pour les adultes que pour les enfants.

Certaines personnes n'acceptent pas la peine qu'éprouvent les survivants d'un suicide. Cela s'explique en partie par les préjugés et les attitudes négatives associés au suicide. Le deuil est alors encore plus difficile.

- Assurez-vous que l'enfant sait que ces sentiments s'estomperont. Il faut que l'enfant ait de l'espoir.
- Encouragez l'enfant à parler de ses sentiments. Certains préfèrent parler, d'autres expriment leurs sentiments par le dessin ou le jeu. Écoutez ce que dit l'enfant et, ce qui est encore plus important, prenez note de ce qu'il ne dit pas.
- Reconnaissez la validité des sentiments qu'éprouve l'enfant. Dites-lui quelque chose comme « Je sais que tu es très triste » ou « C'est normal d'être en colère ».

Quand la douleur disparaîtra-t-elle ?

Que puis-je faire pour me sentir mieux ?

- Les enfants sont parfois déconcertés par les sentiments qu'ils éprouvent. Ils peuvent penser qu'ils sont différents des autres enfants. Assurez-vous que l'enfant sait que tous les enfants sont différents et que chacun pleure le décès d'un être cher à sa façon. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de vivre un deuil.
- La meilleure chose que puissent faire les enfants pour se sentir mieux, c'est de parler de la perte qu'ils ont subie et d'exprimer leurs sentiments, que ce soit en versant des larmes, en criant ou, ce qui est le plus important, en posant des questions. Tout cela est acceptable.
- Encouragez l'enfant à poser des questions. Dites-lui de ne pas craindre de vous attrister davantage en posant des questions et en parlant du décès.
- Assurez-vous que l'enfant sait qu'il est normal d'être heureux et triste. Même si l'enfant est heureux ou s'il se sent mieux, cela ne veut pas dire qu'il n'est pas triste d'avoir perdu sa mère ou son père ni qu'il l'a oublié. Il n'oubliera jamais son papa ou sa maman.
- Utilisez un livre de contes pour mieux engager la conversation. Vous trouverez des idées à ce sujet à la librairie ou à la bibliothèque de votre quartier.
- Dans la mesure du possible, respectez la routine de l'enfant. Cela peut être difficile, mais essayez de faire en sorte qu'il continue d'aller à l'école, de jouer au soccer, de suivre ses cours de natation, d'assister aux réunions des Guides, de jouer avec d'autres enfants, etc.
- Consultez les pages jaunes pour voir s'il y a des groupes d'entraide dans votre localité pour les survivants d'un suicide.
- Parfois, un enfant est triste et n'a personne à qui parler ou il veut parler à quelqu'un d'autre. Il peut téléphoner à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 et parler à un adulte (travailleur social, psychologue, psychothérapeute ou médecin) qui lui viendra en aide.
- Si l'enfant sait écrire, il peut tenir un journal intime dans lequel il décrira ses pensées et ses émotions. Il peut également faire des dessins. Encouragez l'enfant à inclure ce qu'il aimerait dire au parent décédé. Il peut même écrire une lettre à cette personne.

- N'oubliez pas de prendre le temps de vous livrer à des activités qui font plaisir à l'enfant (p. ex., sports, jeux, passe-temps, cinéma).
- Témoinnez beaucoup d'affection à l'enfant et serrez-le souvent dans vos bras. Dites-lui à quel point vous l'aimez.
- Voici d'autres suggestions pour vous et votre enfant :
 - Encadrez une photo du parent décédé et placez-la dans la chambre de l'enfant.
 - Constituez un album de photos pour l'enfant.
 - Plantez un arbre ou aménagez un jardin à la mémoire du parent décédé.
 - Allumez une bougie à la mémoire du défunt.
 - Créez un livre de souvenirs reliés à la personne disparue.
 - Fabriquez une boîte spéciale pour recueillir les inquiétudes de l'enfant au sujet de la disparition de l'être cher. Il peut les inscrire sur un morceau de papier ou les dessiner et les mettre dans la boîte. Il peut communiquer ces inquiétudes à un adulte en qui il a confiance.

Que puis-je faire pour mieux me souvenir de maman ? Que puis-je faire pour m'assurer que je n'oublierai jamais papa ?

- Invitez l'enfant aux commémorations officielles du parent (funérailles, messe de souvenir). Faites preuve de délicatesse si l'enfant ne veut pas y assister.
- Marquez l'anniversaire de naissance de la personne décédée ou le jour de son décès. Ces rituels informels sont importants.
- Donnez à l'enfant quelque chose qui appartenait à son père ou à sa mère.
- Parlez souvent de la personne décédée. N'évitez pas de dire son nom en présence de l'enfant. N'oubliez pas de mentionner le parent lors des cérémonies et des fêtes familiales.

Si l'enfant dit qu'il veut mourir

Si l'enfant dit qu'il veut mourir ou se suicider, prenez ses paroles au sérieux. Demandez l'aide d'un professionnel. Ne prenez pas de risque en vous disant qu'il s'agit sans doute de paroles en l'air.

Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?

Pour de plus amples renseignements sur le suicide et ses effets sur les enfants et les familles, consultez votre médecin de famille ou appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), au 1 800 463-6273 ou, à Toronto, au 416 595-6111. Vous pouvez également obtenir de l'aide auprès des organismes suivants :

Bereaved Families of Ontario (en anglais)

Cet organisme offre des renseignements d'auto-assistance, des groupes de soutien, des documents d'information, une liste de conseillers professionnels et des renseignements sur d'autres organismes d'aide.
www.bereavedfamilies.net

www.deuil-jeunesse.com

Centre de référence, d'accompagnement, d'intervention et de consultation pour les familles de jeunes endeuillés, les enfants et les adolescents endeuillés ainsi que les intervenants de tout milieu

L'espoir et la guérison après un suicide (code de produit : PM090)

· Guide pratique pour les personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide en Ontario. Pour accéder à ce guide en ligne, allez à : www.reseaufranco.com, puis recherchez le titre *L'espoir et la guérison après un suicide*.

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser à Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients : 416 535-8501, poste 32028 ou 32027

Courriel : client.relations@camh.ca

Copyright © 2004, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

camh Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto