

Notre famille vient de vivre un deuil, comment aider nos enfants ?



Notre famille vient de vivre un deuil, comment aider nos enfants ?

Vous venez de perdre un être cher. Chaque membre de la famille va vivre cette expérience comme douloureuse, mais chacun va aussi réagir différemment.

La conscience de la mort est très différente selon les âges, mais aussi selon les expériences de pertes que chacun a déjà pu vivre antérieurement.

Quels sont les signes qui vont me montrer que mes enfants sont atteints par cette mort ?

Repérez les signes de changement chez vos enfants

La tristesse, elle peut se manifester de différentes façons selon les enfants et parfois à des moments ou pour des raisons que l'on n'attend pas. Laissez-les pleurer, laissez-les poser des questions, acceptez l'agressivité comme une marque de désarroi. La culpabilité, les enfants s'accusent parfois parce qu'ils se sont disputés avec la personne ou qu'ils pensent ne pas l'avoir suffisamment aimée.

Le déni, ils n'admettent pas que la personne ne soit plus là ou s'inventent un ami imaginaire qui va les accompagner pour gérer ce vide.

Alors que puis-je faire face à ces manifestations ?

La première chose c'est de ne pas mentir, même à un tout petit enfant.

Ensuite appliquez la règle des 5 R

RECONNAITRE : Reconnaissez que vous êtes tristes et dites lui pourquoi, acceptez qu'il le soit aussi

RESPECTER : Respectez sa volonté ou son refus d'aller à l'enterrement ou par après au cimetière

REPONDRE : Répondez sincèrement à ses questions, si vous ne savez pas si la personne était chrétienne, ne lui dites pas qu'elle est au ciel mais plutôt que c'est Dieu qui va décider où chacun d'entre nous ira après sa mort, cela lui appartient.

RASSURER : Rassurez-le, il ne sera pas abandonné, il y aura toujours quelqu'un qui s'occupera de lui

REMEMORER : Rappelez-vous ensemble des bons moments passés avec la personne, feuillotez un album photo par exemple.

C'est un long travail

Oui c'est vrai. Souvenez-vous, ce n'est pas à l'enfant de porter le deuil, mais il en est partie prenante. En tant qu'adulte, vous avez les moyens de surmonter cette période difficile. En tant qu'enfant, sa vision et son interprétation des choses sont centrées sur lui-même. Demandez à des adultes de confiance pour qu'il puisse partager ses émotions. Ne le chargez pas de votre douleur.

L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, Et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement. Psaumes 34.19

En partenariat avec Famille Je T'Aime : www.famillejetaime.com

Famille je t'aime
Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



191 PARTAGES