



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

ÉCOLES DE CHOIX ✦ CONSEIL DE CHOIX

COMPASSIONATE OTTAWA

OTTAWA, UNE
COLLECTIVITÉ
COMPATISSANTE

Fin de vie, mort, perte et deuil :
Construire un langage
commun pour les
communautés scolaires

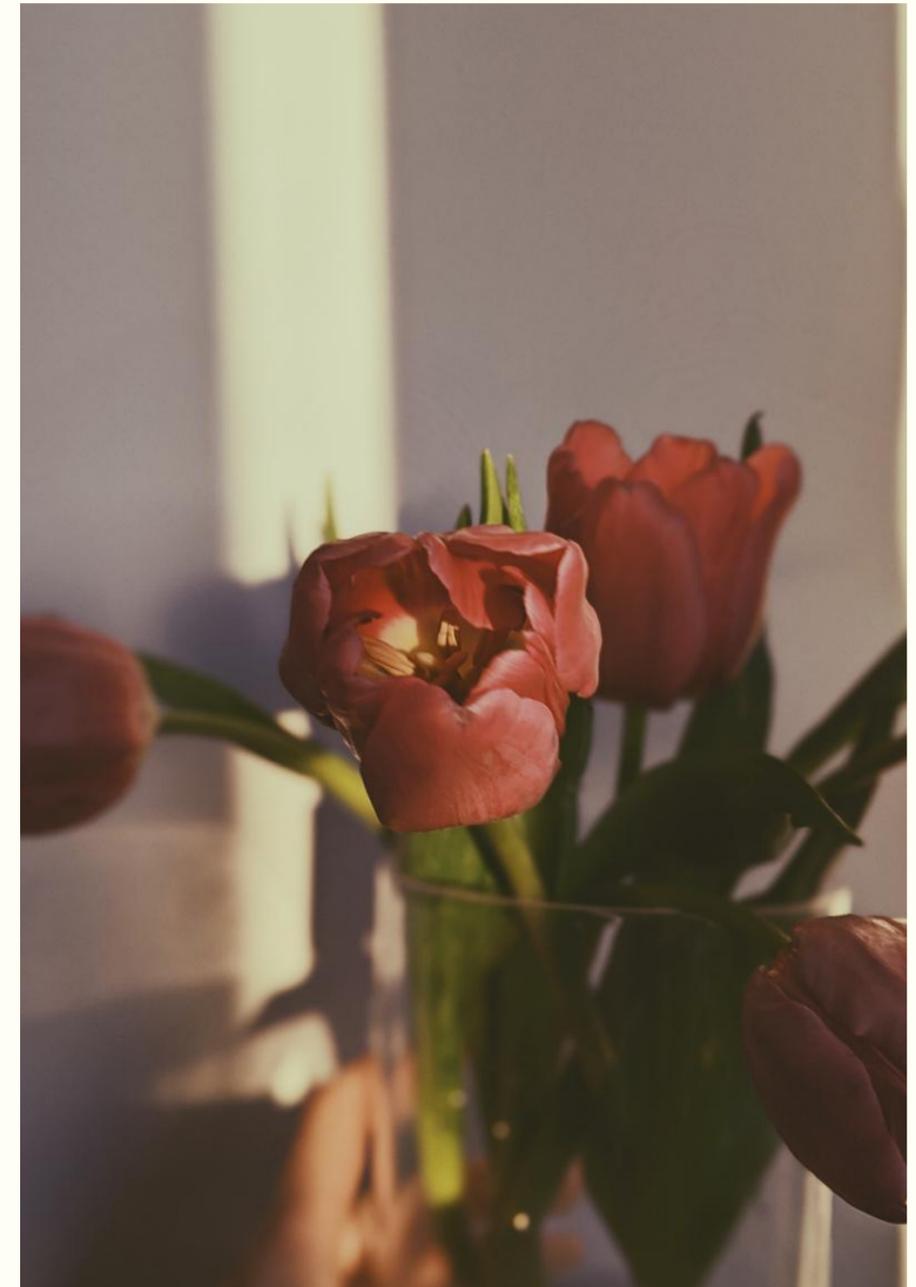
Information aux membres du
personnel scolaire

Formation offerte par:

Véronique Cloutier

Marlène Doepner

Travailleuses sociales au CEPEEO



Reconnaissance du territoire



**Reconnaissance
du territoire**

KANATA

Amanda Laliberte Cree (YT, SK) • Ashley Copage Sipekne'katik (NS) • Ashley McKenzie-Dion Métis (MB)
Didi Grandjambe Cree (AB) • Jennelle Doyle NunatuKavut (LB) • Joelle Charlie Cwich'in / Kaska Dena (NT)
Kyla Woodward Cree (BC) • Lenore Augustine Micmac (NB, PE) • Marissa Magneson Cree / Métis (ON)
Mel Compton Qalipu Mi'kmaq (NF) • Monique Jolly Cree (QC) • Rena Laboucan Woodland Cree (NU)

2020 | #BEADYOURPROVINCE

FB.COM/KOOTEENCREATIONS

Parler du deuil... peut être difficile.



“Au fur et à mesure que nous travaillons avec ce matériel, vous devriez vous sentir à l’aise de :

- prendre du recul par rapport à l’apprentissage si vous avez besoin d’une pause, [prenez soin de vous](#)
- parler à une personne de confiance
- communiquer avec le [Programme d’aide aux employés](#)
- [Lignes d’écoute téléphoniques](#), pour les besoins de soutien en cas de crise

Objectifs de la présentation



1. Permettre aux enseignants d'acquérir un vocabulaire de base au sujet de la fin de vie, mort, perte et deuil
2. Fournir des outils généraux de base pour aider à l'apprentissage et à initier une conversation
3. Partager des façons de soutenir les élèves ou une classe
4. Rendre possible l'identification des signes démontrant un besoin de soutien additionnel
5. Diriger les enseignants vers des ressources



Pourquoi est-ce important?

- L'impact d'une perte ou d'un deuil sur un élève peut conduire à:
 - la diminution des performances académiques;
 - la réduction de la capacité d'attention;
 - des problèmes de comportement, par exemple, recherche d'attention, comportement agressif, ou de repli sur soi;
 - l'apathie, la dépression;
 - se plaindre de maladie ou de douleurs qui semblent n'avoir aucune cause physique

Source: 'Perte, deuil et renouveau, Projet Éducatif Inc.

Les enseignants – un rôle clé



“Les professeurs jouent un rôle clé lors d’une perte ou d’un deuil. De par leurs interactions quotidiennes avec les élèves, ils sont souvent les premiers à s’apercevoir de situations de perte ou de deuil. Les élèves se sentent souvent à l’aise de parler avec eux. Les professeurs peuvent fournir un exutoire en aidant ces derniers à partager leur chagrin”

Thèmes



Partie 1

1. Obstacles au soutien des élèves dans le deuil
2. Définitions
3. Reconnaître le deuil chez les élèves
4. Créer un environnement de soutien en classe
5. Stratégies générales de soutien au deuil
6. Signes indiquant un besoin de soutien additionnel

Partie 2

7. Moments favorables à l'apprentissage

8. Promouvoir la littératie émotionnelle
9. Enseigner aux élèves ce qu'est le deuil

Partie 3

10. Soutenir un élève en deuil
11. Soutenir à l'école un élève atteint d'une maladie menaçant la vie
12. Soutenir une classe à la suite d'un décès dans la communauté scolaire (la mort d'un enseignant ou d'un élève)
13. Stress traumatique chez l'enfant
14. Ressources

Partie 1



1. Quelques obstacles communs



- Peur de ne pas trouver les bons mots
- Manque d'information
- Incertitude quant aux réactions émotionnelles (les siennes ou celles des élèves)
- Appréhension face aux opinions/croyances des parents
- Contexte culturel



Quelques situations qui peuvent provoquer le deuil



- Déménagement (école, maison, pays)
- Mort
- Rupture
- Perte d'emploi dans la famille
- Séparation|divorce
- Incarcération
- Relation difficile
- Animal de compagnie perdu ou mort
- Maladie Physique dans la famille
- Adoption
- Perte d'ami(es)
- Maladie mentale dans la famille
- Déploiement

2. Définitions

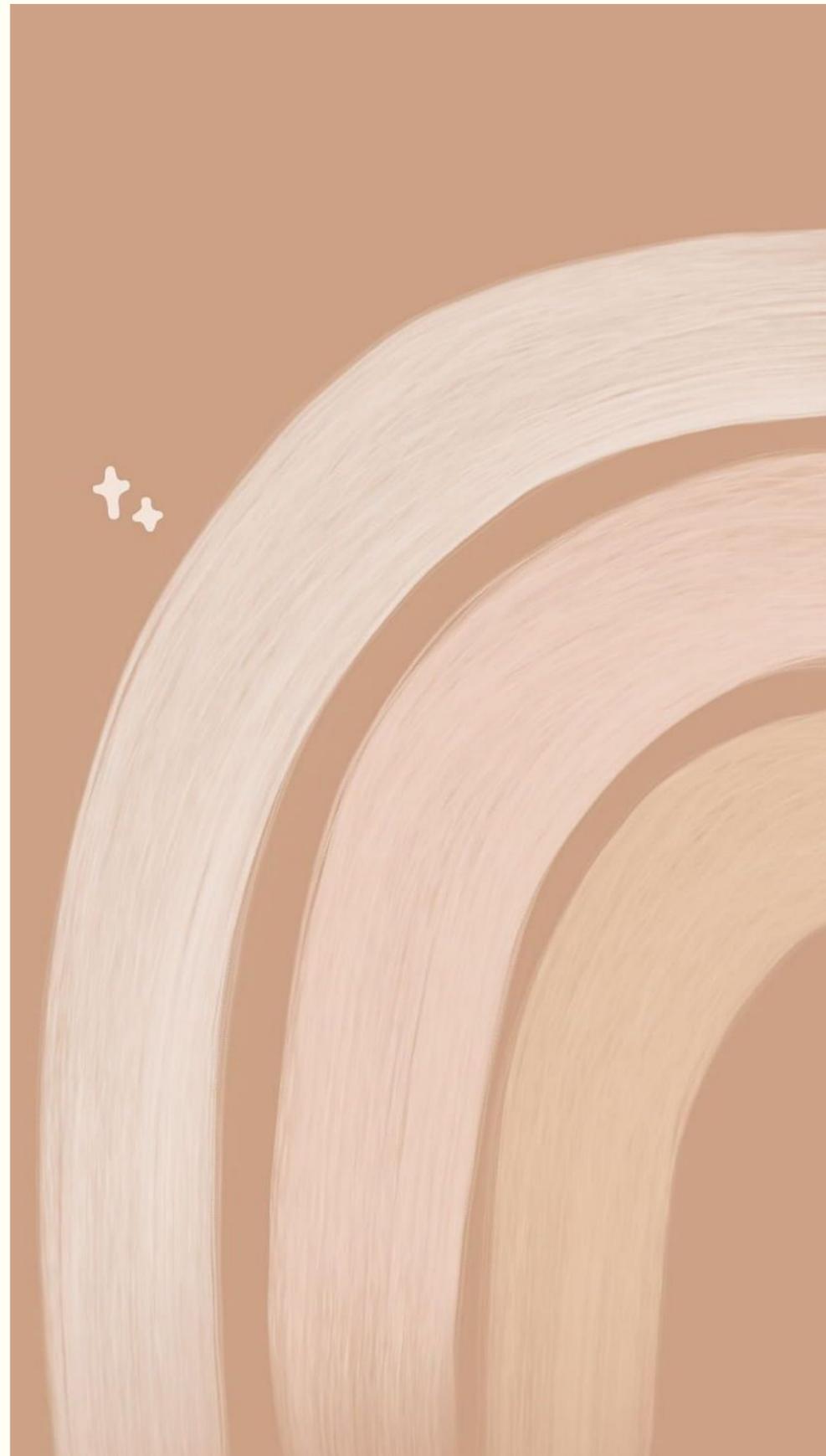


La perte c'est d'être séparé et privé d'une personne, d'un objet, d'un statut ou d'une relation chers.

Le deuil est la réponse de l'être tout entier à la perte. Cela inclut les sentiments, les pensées, les symptômes physiques, les changements sociaux et spirituels.

Le processus de deuil est la réponse et l'adaptation à la perte. C'est une réponse normale et saine. Le deuil n'est pas quelque chose « par-dessus lequel on doit passer ». Une personne n'a pas besoin de « guérir » de celui-ci.

L'endeuilement désigne l'état qui découle d'une perte.



Définitions

« MORT » signifie que le corps a cessé de fonctionner et ne fonctionnera plus jamais. Le corps ne peut pas bouger, respirer, penser, ressentir, voir, sentir, parler... Le corps ne ressent plus de douleur, de faim ou de peur.

Source: Perte, deuil et renouveau, Projet Éducatif Inc., page 6

Fin de vie et mort: le pouvoir du langage



Utiliser les termes

- « mourir »
- « mort »
- « est mort »
- « mort par suicide »

Essayez de ne pas utiliser :

- « est parti »
- « est disparu »
- « s'est endormi »
- « s'est suicidé/a réussi à se suicider »
- « désolé »

3. Reconnaître le deuil chez les élèves



À quoi le deuil des enfants peut ressembler

- Maux de ventre/maux de tête
- Perturbations du sommeil
- Hyperactivité
- Régression
- Colère – fâché est plus facile que triste
- Jeu de la mort (faire semblant)
- Demande de questions en répétition
- Perte de confiance/peur
- Besoin accru d'affection



Comment les enfants vivent leur deuil



- Les enfants vivent leur deuil par « étapes » tant à court terme qu'à long terme.
- Les enfants revisitent leur deuil à différentes étapes de leur développement.
- Il est normal que le deuil des enfants refasse surface même des années après avoir vécu une mort or une perte importante.

À quoi le deuil des adolescents peut ressembler



- Symptômes physiques
- Besoin accru d'être avec ses pairs
- Irritabilité
- Difficulté de concentration
- Perte de confiance/peur
- Automédication
- Besoin accru d'affection
- Changement dans le rendement académique

4. Créer un environnement de soutien dans la classe



- Démontrer un niveau de confort quant au thème (sujet)
- Permettre à la mort de se manifester dans le jeu
- Enseigner des habiletés de soutien au deuil (par exemple, écouter, créer une carte, inclure les autres...)
- Saisir les « moments d'apprentissage »
- Promouvoir la littératie émotionnelle
- Élèves de l'élémentaire : créer un « endroit réconfortant » dans la salle
- Être conscient des dates qui peuvent être particulièrement difficiles pour l'élève (anniversaire de naissance, anniversaire du décès, Fête des mères, Fête des pères)



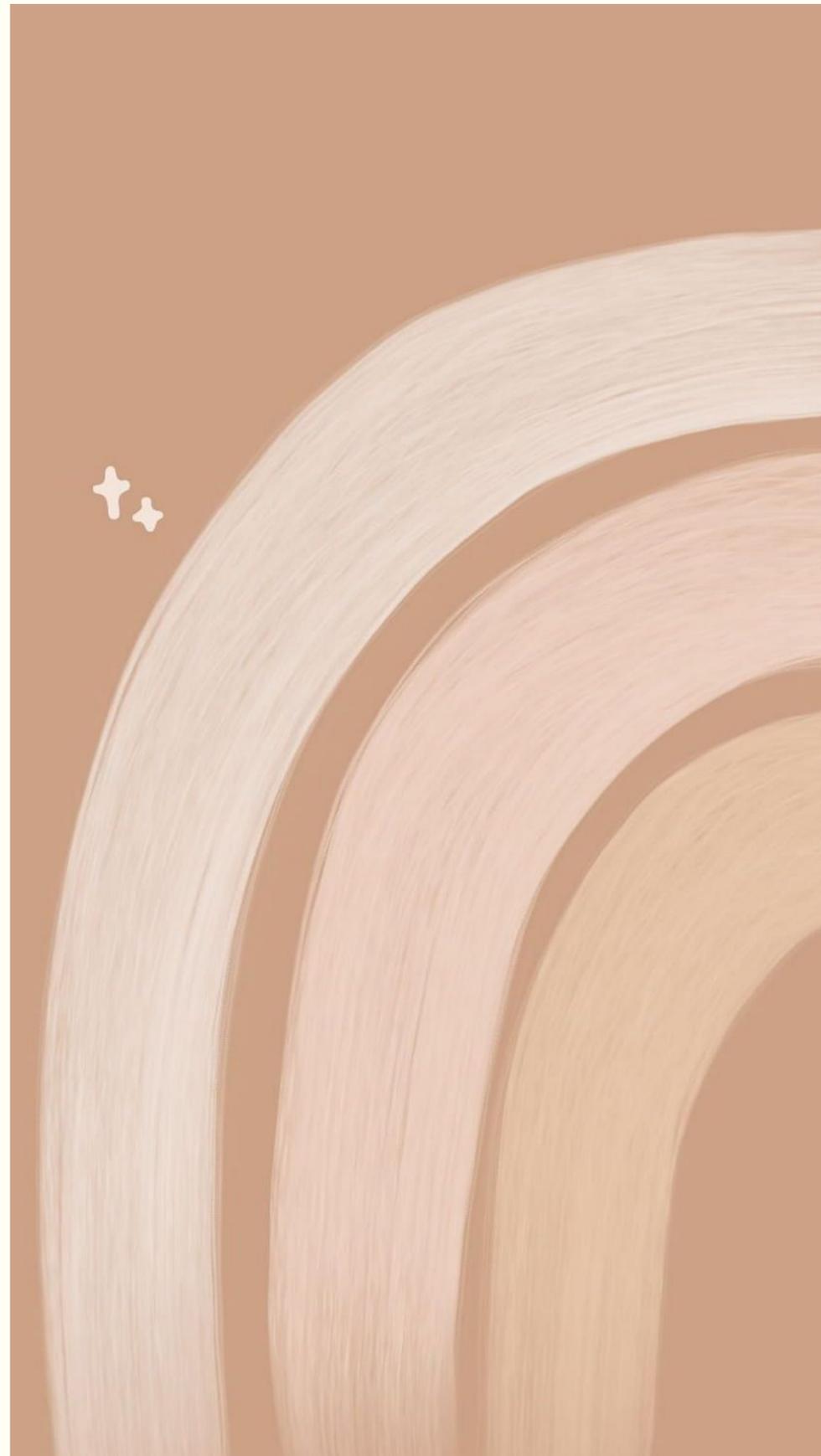
5. Stratégies générales de soutien au deuil



Principes généraux pour répondre à une situation de deuil

- Soyez honnête
- Utilisez un langage simple mais juste (évitez les euphémismes)
- Créez un environnement sécuritaire où les élèves peuvent poser des questions et partager leurs inquiétudes
- Sachez qu'il est acceptable de ne pas avoir de réponse (interrogez-vous avec eux)
- Le deuil n'a pas besoin d'être « résolu » - mais plutôt exprimé et compris





Approche générale

- Reconnaissez la situation (par ex., maladie, mort, séparation, déménagement)
- Ne jugez pas les réactions au deuil
- Identifiez si un élève a besoin de soutien additionnel – connectez l'élève/la famille aux ressources
- Faites le point (check-in) avec l'élève de façon régulière
- Créer un endroit réconfortant dans la classe pour les élèves qui en ont besoin

Soutenir les émotions fortes



- Le deuil peut comprendre des émotions très fortes telles que la rage, la peur, la confusion et la frustration. C'est un processus d'apprentissage pour les élèves de découvrir comment naviguer à travers des émotions aussi intenses de façon saine.
- Enseignez aux élèves la différence entre leurs **émotions** et leurs **comportements**. Dites-leur que toutes leurs émotions sont normales et acceptables, cependant tous les comportements ne le sont pas.
 - Validez les émotions de l'élève.
 - Faites un remue-méninges avec l'élève sur quelques comportements qui peuvent ne pas être corrects (par ex., se faire mal ou faire mal à autrui, déranger les autres élèves, etc.)
 - Aidez l'élève à trouver d'autres façons d'exprimer ses émotions fortes de deuil.



6. Signes indiquant un besoin de soutien additionnel



- Négation persistante d'une mort
- Difficultés continues à dormir et à manger
- Changements prolongés du comportement typique
- Tout indice de problèmes de santé mentale
- Automédication par la consommation de drogues ou d'alcool
- Symptômes physiques chroniques sans cause physique





Signes (suite)

- Indices de stress traumatique infantile
- Automutilation
- Peu de relations avec les pairs
- Anxiété/crises de panique
- Isolement progressif et manque d'intérêt dans des activités jusqu'alors appréciées
- Pensées, commentaires ou comportements suicidaires

Partie 2



7. Moments favorables à l'apprentissage



- *“Les élèves tirent profit de l'apprentissage sur la mort, la perte et le deuil bien avant de vivre l'expérience de la mort d'une personne dans leur vie. Des événements inattendus de la vie dans la cour d'école, la salle de classe ou la communauté présentent des occasions puissantes de façonner, de manière saine, la relation qu'ont les élèves de tous âges avec la mort, la fin de vie et le deuil. Ces événements inattendus de la vie offrent l'occasion de développer des perspectives d'enseignement utiles ou ce qu'on surnomme des « moments favorables à l'apprentissage”.*



Exemples de moments favorables à l'apprentissage



- Parler du cycle de vie de tous les êtres vivants lors d'une randonnée en plein air
- Un oiseau mort trouvé par des élèves dans la cour – l'enseignant en surveillance dans la cour le mentionne et en profite pour discuter de la mort avec les élèves
- Le deuil illustré dans un film ou un livre – une occasion de discuter de l'expérience du deuil et des stratégies de soutien au deuil utiles

8. Promouvoir la littératie émotionnelle



Reconnaissance et gestion des émotions

Habilité : RECONNAÎTRE
Trouvez une pratique

- Émotions et émojis - *Sens de l'organisation*
- Faire pousser les sentiments de bon - *Esprit de collaboration*
- Les charades des émotions - *Fiabilité*
- Portraits de parab - *Esprit de collaboration*

Habilité : COMPRENDRE
Trouvez une pratique

- Journal de l'humeur - *Sens de l'initiative*
- Les pensées et les sentiments réalistes - *Autorégulation*

Habilité : JAUGER
Trouvez une pratique

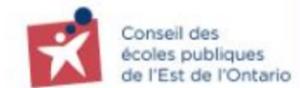


L'apprentissage socioémotionnel

Trousse pour l'élémentaire et l'intermédiaire

Les 6 compétences socioémotionnelles -AI (secondaire)

Reconnaissance et gestion des émotions	Aider les élèves à acquérir les habiletés pour reconnaître et gérer leurs émotions !
Gestion du stress et adaptation	Enseigner aux élèves à identifier les sources de stress et à mettre en pratique des stratégies efficaces d'adaptation ainsi qu'à surmonter les défis davantage !
Motivation positive et persévérance	Enseigner des pratiques qui encouragent les élèves à demeurer motivés et à persévérer !
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	Enseigner aux élèves à développer leur conscience de soi et leur confiance en soi.
Relations saines	Enseigner aux élèves à développer les compétences relationnelles permettant de tisser des liens et de bien communiquer !
Pensée critique et créative (fonctions exécutives)	Enseigner aux élèves à exercer une pensée critique et créative !



Pot cerveau

- Pot Mason (ou bouteille d'eau en plastique)
- Eau chaude
- Brillants / paillettes
- Glycérine
- Savon à vaisselle transparent



Encouragez l'autocompassion



- Quand les élèves éprouvent des difficultés, explorez avec eux comment ils agiraient avec un ami aux prises avec une situation semblable, que diraient-ils à cet ami? Encouragez les élèves à réagir envers eux-mêmes de la même façon.
- Encouragez les élèves à accepter leurs pensées et émotions et de ne pas juger ces émotions ou pensées.
- Explorez comment les élèves peuvent s'autoconforter par exemple en plaçant une main sur leur coeur ou en se serrant eux-mêmes.

9. Enseigner aux élèves ce qu'est le deuil



Ce n'est PAS un ensemble d'étapes prévisibles



Étapes du deuil

CHOC

DÉNI

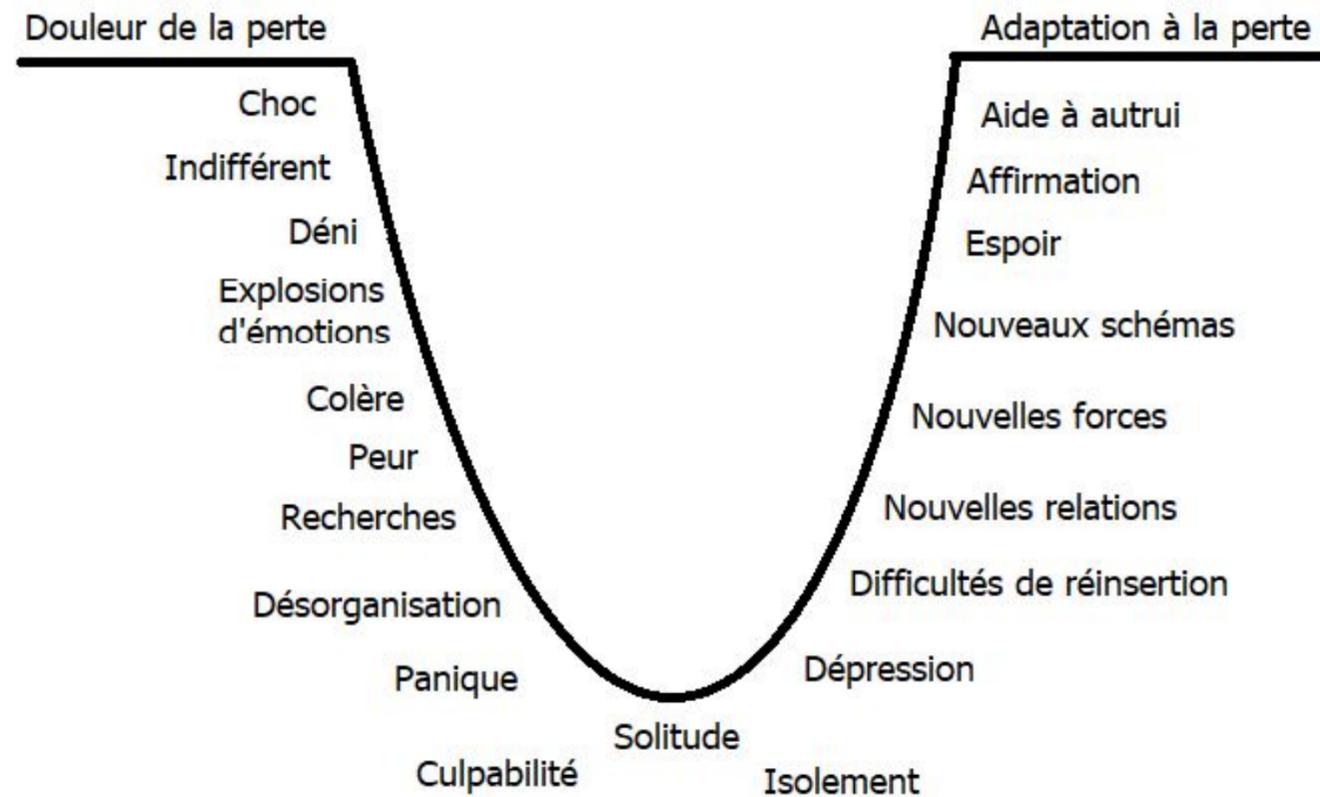
COLÈRE ET CULPABILITÉ

DÉSESPOIR ET
DÉPRESSION

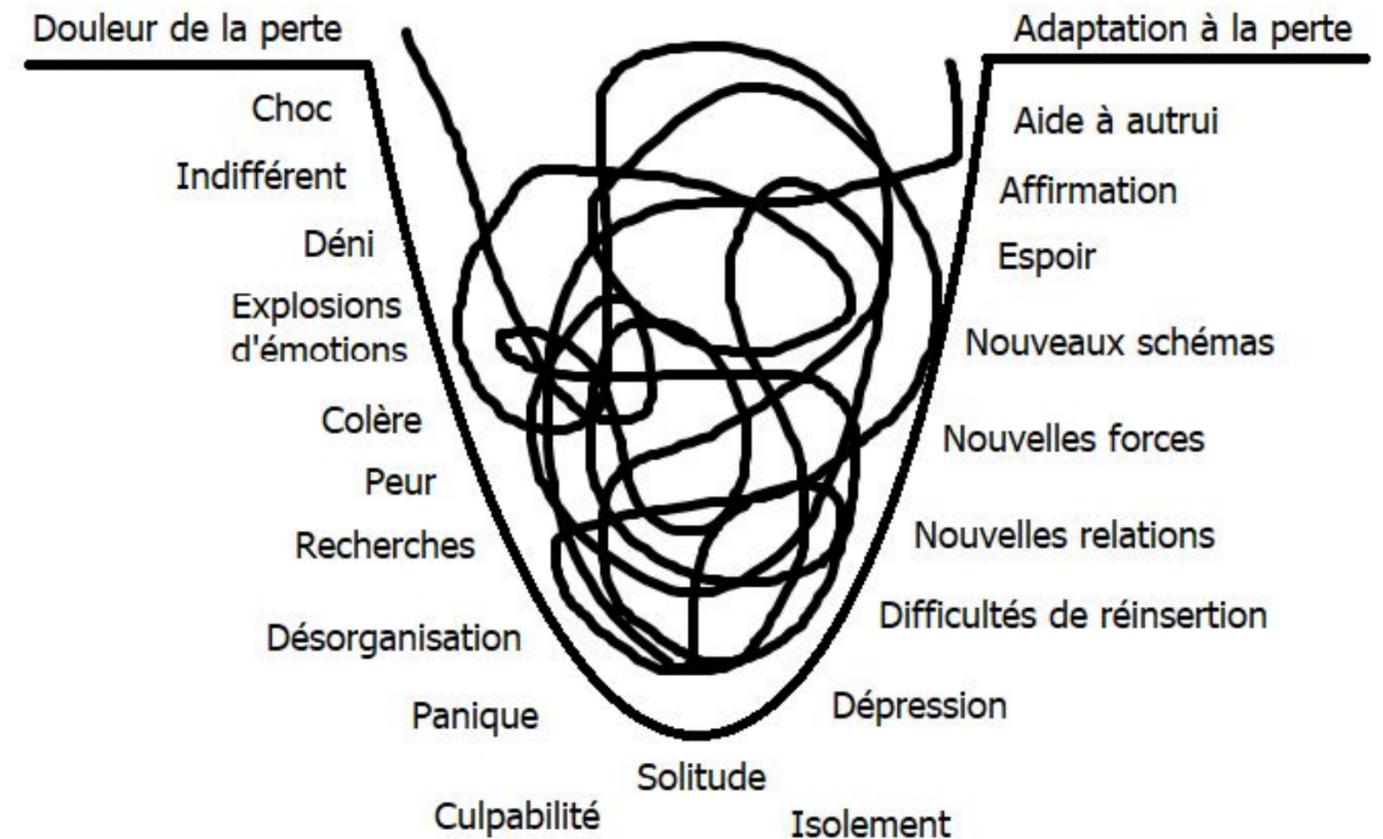
ACCEPTATION

C'est un processus désordonné...

Les étapes du deuil



Mon expérience



Le « deuil » comprend toutes les **pensées** et les **émotions** qu'on peut avoir lorsqu'on subit une perte importante dans la vie.



- Soulagement
- Peur
- Triste
- Vide de sens
- Pourquoi?
- Incertitude
- Honte
- Choc
- Inquièt
- Colère
- Impuissance
- Seul
- Culpabilité
- Pas juste
- Jalousie
- Heureux
- Regret
- Confusion
- Ressentiment
- Étrange.

Partie 3



10. Soutenir un élève en deuil



La mort d'un membre de la famille:
remarques importantes.

- Établissez avec l'élève et la famille l'information qui sera souhaitée et appropriée de partager avec la classe.
 - Comment, et de quoi, la classe sera-t-elle informée?
 - L'élève désire-t-il être présent lorsque l'information sera partagée?
- Les élèves plus âgés désirent-ils que les autres membres du personnel de l'école soient informés?
 - Si oui, l'élève désire-t-il que le personnel lui exprime oui ou non (sa reconnaissance) au sujet d'un décès dans sa famille?

Initier la conversation

- Reconnaissez la situation
 - Informez l'élève qu'il est dans vos pensées depuis que vous avez pris connaissance de la situation.
 - Dites-lui qu'il est le bienvenu s'il veut vous parler, partager des histoires, etc.
 - Encouragez l'élève à poser des questions ou partager des inquiétudes, en le rassurant que le tout est « correct » .

L'élève a-t-il besoin d'aide pour répondre aux questions?

- Demandez à l'élève s'il aimerait que vous l'aidiez à se préparer à répondre aux questions et commentaires des pairs et des enseignants. -

- Exemples:

- On peut répondre à « Je suis désolé pour ta perte » avec un simple « Merci ».

- Il peut être nécessaire d'expliquer aux jeunes enfants que la personne qui se dit « désolée » ne s'excuse pas pour quelque chose de mal, mais exprime simplement qu'elle est triste face à la situation.

- On peut répondre à « Comment ta soeur est-elle morte? » avec une brève explication de la vérité (« Elle a été frappée par une voiture lorsqu'elle traversait la rue ») ou, si l'enfant ne veut pas en parler, par « Je n'ai pas envie d'en parler, merci. »



Obstacles à la communication (éviter)



1. Le piège du réparateur

- « Rien n'arrive sans raison... »
- « Au moins il ne souffre plus... »

2. Conseiller, apporter des solutions

- « Tu as simplement besoin de ... »

3. Faire l'éloge

- « Tu es si fort. »

4. Rassurer

- « Le temps guérit tout... »
- « On ne vous en impose pas plus de ce que vous pouvez supporter... »
- « Tout va bien aller... »
 - Tout ce qui commence par « Au moins... »
 - « Ça va s'améliorer... »
 - « Tu es si fort... »
 - « Je sais ce que tu éprouves. »
- NE vous comportez PAS comme si rien ne s'était passé.
- NE suggérez PAS que l'élève est en deuil depuis assez longtemps ou qu'il doit passer à autre chose.

Considérez les adaptations scolaires



- Qui peut prendre des notes pour l'élève pendant son absence?
- Où peut aller l'élève s'il a besoin de prendre une pause en dehors de l'environnement de la salle de classe?
- Peut-on modifier ou renoncer à certains tests ou devoirs?
- Certains devoirs/activités sont-ils des déclencheurs potentiels? Par exemple, « Dessinez votre famille » ou des activités pour la « Fête des mères » ou la « Fête des pères »
-
- Si c'est le cas, vérifiez avec l'élève en privé avant de débiter l'activité.

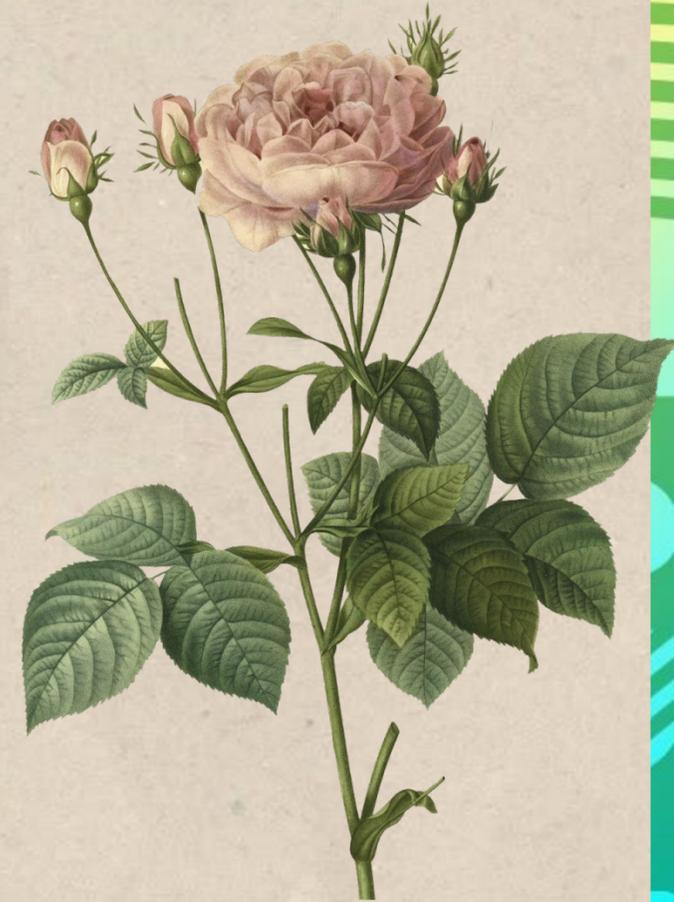
11. Soutenir, à l'école, un élève atteint d'une maladie menaçant la vie



Il est de plus en plus fréquent que des enfants et des adolescents atteints de maladies qui limitent leur espérance de vie fréquentent l'école. Quelques considérations sont:

- Encouragez une communication ouverte entre non seulement les parents et le personnel scolaire mais également les fournisseurs de soins de santé.
- Explorez avec les parents ce que l'élève comprend de sa maladie. Doit-on utiliser ou éviter certaines expressions?

- Explorez avec l'élève quelle information il veut partager avec ses pairs.
- Explorez avec l'élève comment il voudrait que les pairs interagissent avec lui.
- Explorez si l'élève a besoin d'aide pour répondre aux questions que d'autres pourront lui adresser.
 - Donnez à l'élève la permission de répondre « Je n'ai pas envie d'en parler, merci. »
- Dites à l'élève qu'il est le bienvenu s'il veut vous poser quelque question que ce soit au sujet de sa maladie, du deuil, etc.
 - Soyez honnête quand vous n'avez pas la réponse. Si quelqu'un d'autre pouvait avoir la réponse, demandez à l'élève la permission de parler à cette personne (parent, fournisseur de soins de santé, thérapeute).



12. Soutenir une classe suite à un décès dans la communauté scolaire (la mort d'un élève ou d'un membre du personnel)



- Informez la classe de la mort de cette personne
- Partagez les informations les plus récentes fournies par l'administration
- Clarifiez les informations erronées
 - Ne spéculiez pas sur les rumeurs avec les élèves
- Soyez disposé à modifier les cours
- Exprimez vos propres émotions (modélisez le deuil)
- Explorez les moyens de se souvenir de la personne qui est morte
- Identifiez ceux qui pourraient avoir besoin de soutien additionnel
- Soyez disponible pour soutenir les élèves à long terme



Parler à la classe de la mort



Déclencheurs de conversation

« Comme vous l'avez certainement déjà entendu, il s'est passé quelque chose de très triste en fin de semaine, et dont je veux vous parler... »

Fournissez des informations factuelles

*« Un élève qui fréquentait notre école jusqu'à cette année est mort de noyade accidentelle pendant la relâche. »
(Utilisez le nom de l'élève)*

Modéliser le deuil

« Il se peut que je pleure en vous parlant de cela et c'est correct... »

Invitez les questions (et c'est acceptable de ne pas avoir les réponses)

- Dites aux élèves que toutes les questions sont les bienvenues.

Permettez et encouragez l'expression de toutes les émotions

- Dites aux enfants que leurs pensées, leurs sentiments et leurs inquiétudes sont normales



13. Stress traumatique chez l'enfant



Qu'est-ce que le stress
traumatique infantile?



« [Traduction] Les enfants qui souffrent du stress traumatique infantile sont ceux qui ont été exposés à un ou plusieurs traumatismes au cours de leurs vies et qui développent des réactions qui **persistent** et **affectent leur quotidien** après que les événements se soient terminés. »

Source: The National Child Traumatic Stress Network)

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

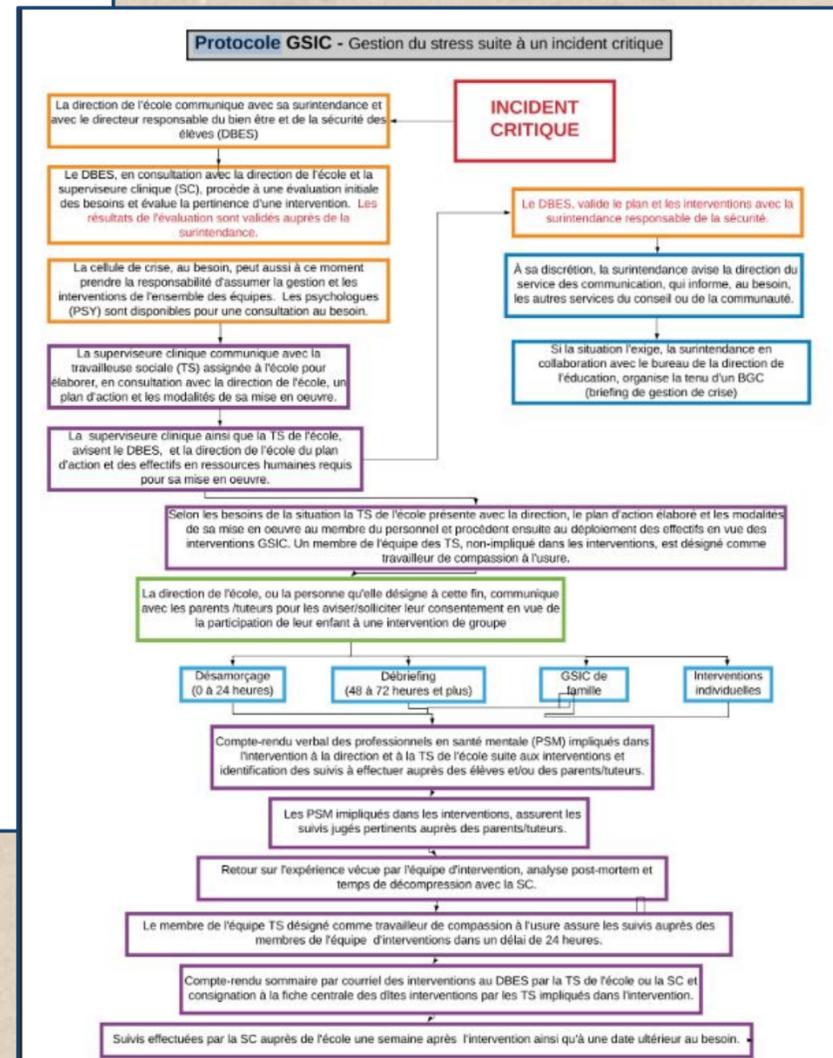
Les indices de stress traumatique infantile peuvent inclure :

- bouleversement émotif **intense** et **continu**
- symptômes de dépression ou anxiété
- changement du comportement
- difficultés d'autorégulation
- problèmes de relation avec les autres ou à former des liens
- régression ou perte d'habiletés acquises antérieurement
- difficultés scolaires et d'attention
- cauchemars
- difficulté à dormir et à manger
- symptômes physiques, tels que maux et douleurs
- enfants plus âgés : consommation de drogues ou d'alcool, comportement à risque, activités sexuelles malsaines

14. Ressources scolaire



GUIDE SUR LE DEUIL VERSION RÉVISÉE



Sources



Parlons-en

Parlons-en : Soutenir les enfants et les adolescents lorsqu'un membre de la famille est atteint du cancer. Un guide pour les éducateurs, les professionnels de la santé ainsi que pour les patients et leurs proches.

START *the*TALK
PARLONS-EN 

English Modules Modules en Français

START *the*TALK
PARLONS-EN 

Nous savons que les effets du cancer sur la famille sont nombreux ; nous savons que la plupart des individus et des familles bénéficient d'un soutien émotionnel, psychologique, spirituel ainsi que d'un support pratique. Cette ressource se veut un guide pour aider les professionnels de la santé et les éducateurs à soutenir les enfants et les adolescents lorsqu'un membre de la famille est atteint d'un cancer.

En apprendre davantage →

Ressources littéraires scolaires

Hospice Calgary. *Good Grief. Supporting the Bereaved Student: A Resource Guide for Educators.*

Klicker, R. L. (2000). *A Student Dies, A School Mourns: Dealing with Death and Loss in the School Community.*

Saunders, L. (2007). *What We Don't Discuss: A Teacher's Guide to Death and Dying.*

The Dougy Centre (2004). *Helping the Grieving Student: A Guide for Teachers.*

The Dougy Centre (2003). *When Death Impacts Your School: A Guide for School Administrators.*

Sources



- Ce matériel a été élaboré par Andrea Warnick Consulting en collaboration avec un groupe de travail afin de fournir aux conseils scolaires un outil pour aider à la diffusion d'information de base sur les sujets de la fin de vie, la mort, la perte et le deuil.

- Le résultat d'une recherche documentaire a aussi servi à appuyer ce travail. Elle peut être consultée via le lien:

[Literature Search](#)

Veillez contacter info@compassionateottawa.ca si vous avez des questions ou désirez utiliser le matériel de présentation

(ne s'applique pas pour les conseils scolaires d'Ottawa).

- La préparation de ce matériel a été rendue possible grâce à l'initiative des organisations suivantes:
 - Ottawa, une collectivité compatissante
 - le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est et,
 - le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario
- D'autres groupes et bénévoles ont aussi contribué à la préparation particulièrement, le programme soins palliatifs Champlain, la Société de la démence et la Maison Roger Neilson.
- Le projet a été financé par la Fondation communautaire d'Ottawa, la Fondation Arbor ainsi que par d'autres donateurs.



Questions

Un gros merci à
tous!

