

## Activité pour vous et votre enfant

### Module 5 – Comment composer avec les changements et les deuils

Dans ce module, on s'intéresse aux changements, gros et petits. Le plus grand changement de tous survient lorsque quelqu'un meurt. Bien que les adultes considèrent la mort un sujet difficile à aborder, les enfants n'ont pas cette attitude et ils apprécient avoir la chance d'explorer un sujet qui demeure tabou pour bien des adultes.

Voici quelques suggestions pour renforcer ces leçons à la maison.

#### Conseils

- Lorsque votre enfant fait l'expérience d'un changement (bon ou mauvais), parlez-en ensemble et dites comment cela vous fait sentir. Expliquez que le changement est partout autour de nous, qu'il fait partie de la vie et que parfois, on ne peut rien faire contre lui.
- Si vous pouvez lire en anglais, cliquez sur le lien suivant pour plus de détails sur le processus de deuil:  
[www.partnershipforchildren.org.uk/resources/bereavement.html](http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/bereavement.html)
- Lorsque le sujet de la mort se présente dans une conversation, parlez-en ouvertement et répondez aux questions de votre enfant le plus honnêtement possible.

<b>Activité 1</b>	<b>Le pouce vert</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à comprendre que le changement fait partie du quotidien
<b>Durée</b>	15 minutes
<b>Matériel requis</b>	Un petit pot avec du terreau et des graines de plantes à germination rapide (tournesol, fèves, etc.).
<b>Quoi faire?</b>	Votre enfant plante les graines et les arrose quotidiennement. Des pousses apparaîtront bientôt et votre enfant pourra voir les plantes grandir au jour le jour.

<b>Activité 2</b>	<b>Ma famille</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à comprendre que le changement fait partie du quotidien
<b>Durée</b>	Variable
<b>Matériel requis</b>	Album de photos de famille
<b>Quoi faire?</b>	Regardez l'album avec votre enfant. Parlez des gens qu'on voit sur les photos et des changements qu'ils ont subis au fil des ans. S'il y a des photos de personnes que votre enfant ne connaît pas, parlez-lui de ces personnes et dites-lui comment elles étaient.

<b>Activité 3</b>	<b>Ma vie en images</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à comprendre que nous changeons tous avec le temps
<b>Durée</b>	30-45 minutes
<b>Matériel requis</b>	Un grand morceau de carton, des vieux magazines et photographies et des crayons.
<b>Quoi faire?</b>	<p>Travaillez avec votre enfant à la fabrication d'un collage sur sa vie à ce jour. Parlez-lui de ses plus anciens souvenirs, des gens dont il se souvient, des choses qu'il avait l'habitude d'aimer. Suggérez-lui de prendre des photos de magazines ou de dessiner pour illustrer ses souvenirs. Il s'agit d'un exercice personnel, pas d'une approche historique – ce qui importe ici est que le collage aide votre enfant à se souvenir.</p> <p>Vous pouvez également faire ce jeu si quelqu'un meurt. Votre enfant et vous pouvez réaliser un collage sur la vie de cette personne, comme une façon de s'en souvenir.</p>

<b>Activité 4</b>	<b>Mon vieil ami</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à comprendre que nous changeons tous avec le temps
<b>Durée</b>	Variable
<b>Matériel requis</b>	Une vieille personne patiente et amicale
<b>Quoi faire?</b>	<p>Faites en sorte que votre enfant puisse parler avec une personne âgée – un grand-parent ou peut-être un voisin âgé. Votre enfant peut poser des questions ayant trait aux propres expériences d'enfant de la personne âgée – quel était votre plat préféré quand vous étiez enfant, où alliez-vous en vacances, aviez-vous un sport préféré, puis-je voir une photo de vous quand vous aviez mon âge?</p> <p>Les personnes âgées peuvent véritablement aimer cette expérience et cela peut aider à consolider ou développer une amitié importante. Idéalement, la personne âgée devrait également demander à l'enfant de parler de ses expériences actuelles, afin de renforcer la conscience du changement.</p>

<b>Activité 5</b>	<b>Le bon et le mauvais</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à comprendre que le changement peut être positif ou négatif
<b>Durée</b>	20 minutes
<b>Matériel</b>	Un grand morceau de papier ou des cartes, avec crayons.
<b>Quoi faire?</b>	<p>C'est une activité qu'il faut faire lorsque l'enfant est à la veille de vivre un changement majeur – naissance d'un nouvel enfant, déménagement ou changement d'école par exemple.</p> <p>Demandez à votre enfant de dessiner, en haut de la page, l'événement qui va se produire. En-dessous du dessin, faites deux colonnes, le Bon et le Mauvais. Dites à tour de rôle ce qui va se produire et décidez s'il s'agit de bons ou de mauvais changements. Faites-en la liste sur la feuille. Parlez</p>

	à votre enfant de choses à faire contre les mauvais changements.
--	--

<b>Activité 6</b>	<b>Se souvenir</b>
<b>Objectif</b>	Aider votre enfant à composer avec les situations de perte et de deuil
<b>Durée</b>	20 minutes
<b>Matériel requis</b>	Crayon et papier
<b>Quoi faire?</b>	<p>C'est une activité à faire quand quelqu'un meurt.</p> <p>Votre enfant et vous écrivez une lettre à la personne décédée qui rappelle les moments passés ensemble et les sentiments qui y sont rattachés. Votre enfant peut également faire un dessin. Lorsque c'est terminé vous pouvez apporter la lettre au cimetière.</p> <p>Vous pouvez adapter cette activité à d'autres pertes significatives pour votre enfant comme le déménagement d'un ami ou la mort d'un animal domestique.</p>
<b>Activité 7</b>	<b>Tu peux compter sur moi</b>
<b>Objectif</b>	Augmenter les habiletés de votre enfant à aider les autres qui vivent des expériences de deuil
<b>Durée</b>	30 minutes
<b>Matériel requis</b>	Variable
<b>Quoi faire?</b>	<p>Lorsqu'un ami, un parent ou un voisin vivent une perte, demandez à votre enfant comment il pense que la personne se sent, et pourquoi. Demandez à votre enfant ce qu'il pourrait faire pour aider cette personne – l'inviter à une activité, lui envoyer une carte ou lui faire un cadeau. Encouragez-le à avoir le plus de suggestions possibles. Demandez par la suite à votre enfant de choisir la meilleure activité et de la mettre à exécution.</p>