

# Comment aider les *endeuillés* ?

Même si vous n'êtes pas des spécialistes en intervention dans un contexte de deuil, il peut parfois être simple de bien accueillir les jeunes ou vos collègues qui vivent cette réalité. Vous devez rester une personne de confiance sur laquelle ils savent qu'ils peuvent compter au besoin. Que ce soit dans un contexte tragique qui touche le cœur de l'école ou encore que ce soit pour le retour d'un jeune à l'école, voici un petit guide tout simple qui vous permettra de savoir comment vous pouvez intervenir avec les endeuillés.

*N'oubliez pas que vous restez une personne de confiance et que si vous sentez que la situation, les propos ou encore les comportements vous inquiètent ou vous dépassent, n'hésitez pas à vous référer à des gens plus outillés pour cela.*

Ayez des grandes oreilles pour écouter, des grands yeux pour voir et une toute petite bouche !

Souvent, il suffit d'abord d'écouter, de rester attentif aux changements et d'éviter de parler quand cela n'est pas pertinent.

*Voici des phrases qui peuvent être aidantes pour un endeuillé :*

- De quoi as-tu besoin ?
- Que puis-je faire pour t'aider ?

Sache que Mme Geneviève et moi sommes disponibles si tu as des questions ou si tu veux en parler.

*De grandes oreilles*  
pour être prêt à tout entendre



*De grands yeux*  
pour regarder la personne avec confiance

*Une petite bouche*  
afin de parler uniquement aux moments importants



Respectez son rythme et laissez le être l'expert !

Le deuil ne se vit pas de la même façon d'une personne à une autre.

Ainsi, la seule personne qui est experte de son deuil, c'est la personne vivant cette réalité.

Il faut éviter de choisir pour l'autre ou encore de le forcer à faire quoi que ce soit.

Parfois, il peut être tentant lorsqu'une personne vit un événement difficile de ne pas lui en parler afin d'éviter de la brusquer ou de la ramener dans son émotion.

Pourtant, lorsque quelqu'un vit cette réalité et que vous êtes au courant, il peut être très bénéfique d'aller offrir votre disponibilité. (ex. : je suis au courant de ce que tu vis et sache que si tu as envie d'en parler avec moi, je suis disponible)

De cette façon, vous offrez à la personne votre soutien tout en respectant son rythme. Lorsqu'elle en ressentira le besoin, elle pourra choisir à qui elle a envie de se confier.

