



Mon cahier d'accompagnement au deuil

Un guide tout en douceur pour
les enfants de 11 ans et moins

Table des matières

UN MOT POUR TOI	3
COMPRENDRE LES ÉMOTIONS	4
Qu'est-ce que le deuil ?	4
Tu n'es pas seul.	4
SUGGESTIONS D'ÉCRITURE ET DE DESSIN	5
PAGE DE SOUVENIR	6
Son Histoire	6
Souvenirs préférés	7
Jours spéciaux et traditions	7
Les sens et les souvenirs	9
Collage de souvenirs	10
Ce que j'aimerais lui dire	10
Mon symbole pour cette personne	10
Espace créatif	10
COMMENT JE ME SENS	11
Journal hebdomadaire de deuil	11
Réflexions du mois	11
Prendre soin de moi	11
SI JE NE SUIS PAS PRÊT	12
UNE LETTRE À LA	13
PERSONNE QUI ME MANQUE	13
AUJOURD'HUI, JE ME SOUVIENS...	14
Ma promesse pour prendre soin de moi	14
DEMANDER DE L'AIDE	15
Les personnes qui peuvent t'aider	15
SE SOUVENIR DE FAÇONS SPÉCIALES	16
RESSOURCES UTILES POUR LES ENFANTS	17

UN MOT POUR TOI

Quand une personne qu'on aime meurt, notre cœur peut se sentir triste et lourd. On appelle cela le deuil. Parfois, le deuil se montre par des larmes, parfois par de la colère, et parfois, c'est juste le sentiment que quelqu'un nous manque énormément.

Ce cahier est ton espace à toi. Tu peux écrire, dessiner, colorier, et même gribouiller si tu en as envie. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de vivre le deuil. Tu peux prendre ton temps. Tu n'es pas seul.



COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil est le mot qu'on utilise pour parler des grandes émotions qu'on ressent quand une personne importante n'est plus là. Tu peux te sentir :

You might feel:

- Triste 😞 parce que la personne te manque.
- En colère 😡 parce que tu trouves cela injuste.
- Confus 🤔 parce que tu ne comprends pas pourquoi.
- Seul 💔 parce que tu voudrais qu'elle soit près de toi.
- Heureux 😊 quand tu te souviens d'un moment drôle ou plein d'amour.

N'oublie pas : Toutes les émotions sont correctes.

Tu n'es pas seul.

Tout le monde vit le deuil un jour. Certaines personnes pleurent, d'autres restent silencieuses, et d'autres encore jouent ou rient. Tout cela est normal.



SUGGESTIONS D'ÉCRITURE ET DE DESSIN TOUT EN DOUCEUR

- Aujourd'hui, je me sens... (Dessine ou écris)
- Quelque chose qui me manque chez cette personne, c'est...
- Si je pouvais lui dire quelque chose en ce moment, je dirais...
- Je me sens près d'elle quand...
- Un souvenir qui me fait sourire, c'est...
- Un petit geste gentil que quelqu'un a fait pour moi, c'était...



Commentaire : Tu n'es pas obligé d'écrire des mots. Tu peux aussi gribouiller, colorier ou dessiner des formes et des visages.

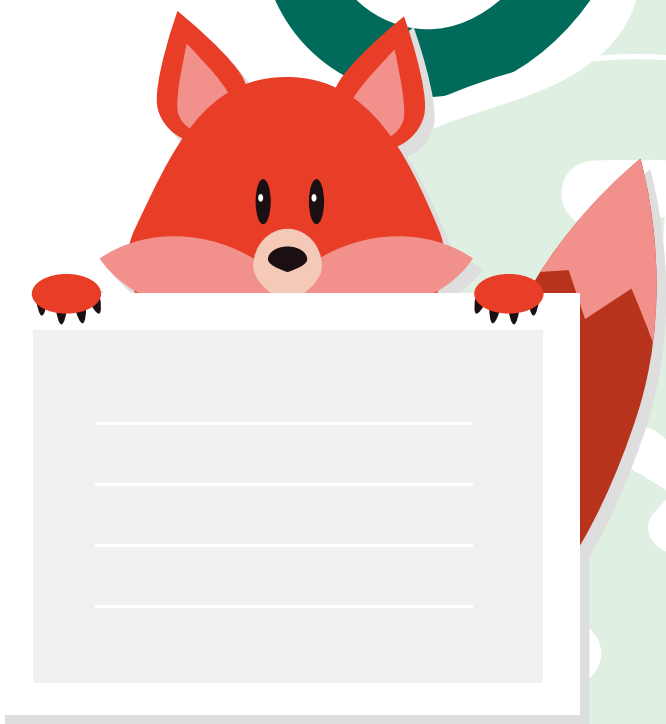
PAGE DE SOUVENIRS

Son histoire

Créons ensemble un petit album souvenir de la personne que tu aimes.

- Nom complet : _____
- Surnom(s) : _____
- Date de naissance : _____
- Couleur préférée : _____
- Plat préféré : _____
- Chanson préférée : _____
- Une phrase qu'elle disait souvent : _____
- Son travail, un passe-temps ou un talent : _____

Activité : Dessine ou colle une image de la personne ici.



Souvenirs préférés

Voici l'endroit où tu peux rassembler tes moments les plus heureux.

- Des vacances passées ensemble : _____
- Une histoire drôle : _____
- Un moment où cette personne m'a aidé : _____
- Un moment où nous avons ri jusqu'à en avoir mal au ventre : _____
- Le plus beau cadeau qu'elle m'a offert (grand ou petit) : _____

Activité : Dessine une petite bande dessinée d'un moment drôle avec la personne.



Jours spéciaux et traditions

Parfois, on se souvient des personnes qu'on aime lors de jours spéciaux.

- Mon anniversaire préféré avec cette personne, c'était quand...
- Une fête que nous aimions célébrer ensemble était...
- Quelque chose de spécial que nous faisons toujours ensemble était...

Activité : Crée un « arbre des traditions ». Dessine un arbre et écris ou dessine des traditions sur les branches (les anciennes traditions que tu veux garder et les nouvelles que tu aimerais commencer).



Les sens et les souvenirs

Les souvenirs ne sont pas seulement dans notre tête — ils vivent aussi dans nos sens.

- Une odeur qui me rappelle cette personne : _____
- Une chanson qui me rappelle cette personne : _____
- Un endroit qui me rappelle cette personne : _____
- Un aliment qui me fait penser à cette personne : _____

Activité : Dessine un endroit où tu te sens le plus près de cette personne.



Collage de souvenirs

Découpe ou colle des photos, ou dessine les tiennes. Tu peux aussi garder de petits objets, comme une fleur séchée, un billet ou un autocollant qui te fait penser à cette personne.

Ce que j'aimerais lui dire

« J'aimerais te dire... » _____

Mon symbole pour cette personne

Pense à quelque chose qui te fait penser à elle — un animal, une fleur, une étoile ou même une forme. Dessine-le ici. Ce symbole pourra t'aider à penser à elle quand tu en auras envie.

Espace créatif






Cette page est juste pour toi. Dessine, colorie ou écris ce que tu veux.



COMMENT JE ME SENS

Colorie un visage ou dessine le tien chaque jour.



Jour					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Réflexions du mois :

- Quelque chose qui m'a fait sourire ce mois-ci, c'était...
- Quelque chose qui m'a fait pleurer, c'était...
- Quelque chose qui m'a aidé à me sentir mieux, c'était...
- Une personne qui a été gentille avec moi, c'était...

Prendre soin de moi

Encerle ou colorie ce que tu as fait aujourd'hui :

- J'ai mangé mon déjeuner / mon dîner / mon souper
- J'ai joué ou bougé mon corps
- J'ai parlé à quelqu'un qui prend soin de moi
- J'ai pris un moment pour me reposer
- J'ai fait quelque chose qui m'a fait rire



SI JE NE SUIS PAS PRÊT

Penser à l'avenir peut sembler grand et un peu effrayant. Tu n'as pas besoin de tout prévoir maintenant. Tu peux simplement rêver.

- Pour les anniversaires, j'aimerais...
- Un endroit où je me sens près de cette personne est...
- Je me sens réconforté quand...
- Si je pouvais laisser un mot aux personnes que j'aime, il dirait...



UNE LETTRE À LA PERSONNE QUI ME MANQUE

Cher / Chère _____,

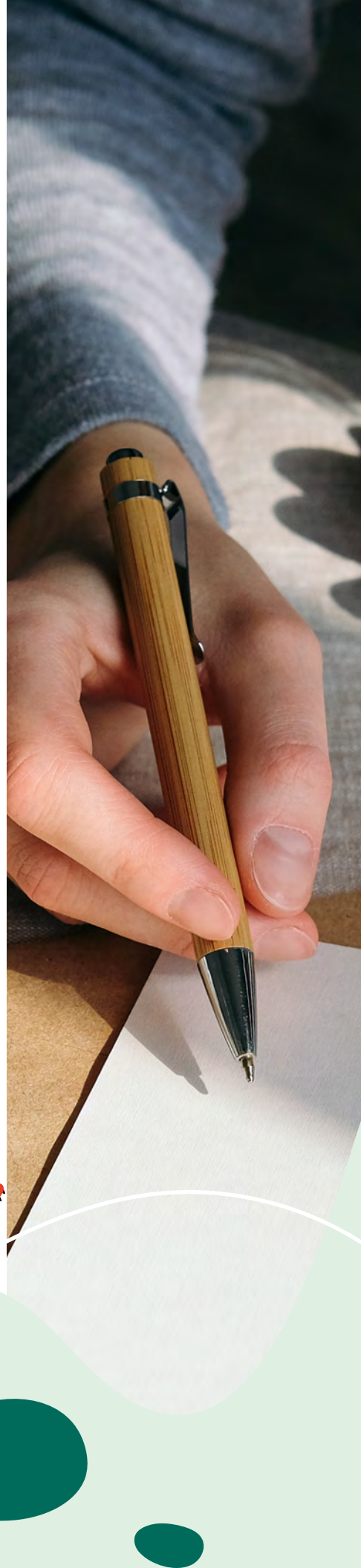
Tu me manques parce que...

Un de mes souvenirs préférés avec toi est...

Si je pouvais te dire encore une chose, ce serait...

Avec amour,

Activité : Décore la page avec des dessins ou des autocollants.



AUJOURD'HUI, JE ME SOUVIENS...

Dessine ou colle une photo ici.

« Je me souviens de toi quand... » _____

Ma promesse pour prendre soin de moi

Cette semaine, je promets de :

- Être doux avec moi-même en...
- Faire une chose qui me fait sourire...
- Prendre des pauses quand j'en ai besoin...
- Demander de l'aide si j'en ai besoin.

Mes mots pour me calmer les jours difficiles :

« _____ »

Signature (si je le veux) : _____



DEMANDER DE L'AIDE

C'est correct de demander de l'aide. Tu peux dire, par exemple :

- « Peux-tu t'asseoir avec moi ? »
- « J'ai besoin d'un câlin. »
- « Est-ce qu'on peut regarder de vieilles photos ensemble ? »

Écris le nom des personnes qui peuvent t'aider :

- Ma famille : _____
- Mon enseignant-e : _____
- Mon ami-e : _____
- Une autre personne de confiance : _____



SE SOUVENIR DE FAÇONS SPÉCIALES

Voici quelques idées :

- Allume une bougie avec un adulte.
- Plante une fleur ou un arbre.
- Crée une boîte à souvenirs avec des photos, des dessins et de petits trésors.
- Crée une liste de chansons qui te rappellent cette personne.
- Dessine la personne en train de faire quelque chose qu'elle aimait.

Activité : Encerle les idées que tu aimerais essayer.



RESSOURCES UTILES POUR LES ENFANTS

- Parler avec un adulte de confiance.
- Dessiner et colorier.
- Lire des livres pour enfants qui parlent de la perte.
- Participer à un groupe de soutien pour enfants.
- Passer du temps dehors, dans la nature.

