

Comment parler de la mort aux enfants ?

▶ Perdre un membre de sa famille, un proche que l'on aime... Autant d'événements douloureux dont on souhaiterait préserver notre enfant. Que peut-il comprendre de la mort, quand il est encore un bébé ou un jeune enfant ? Faut-il lui en parler ? De quelle manière ? Faut-il l'emmener aux funérailles ? Comment faire lorsque l'on est soi-même submergé par le chagrin ?

Dossier réalisé avec Catherine Ammendola, psychologue en PMI (protection maternelle et infantile), Claire Mafféo, conseillère culturelle livre et lecture jeunesse au Conseil départemental et le témoignage de parents.





Des mots vrais pour parler de la mort

Après la mort d'un proche, l'enfant a besoin de connaître la vérité, même si elle est douloureuse et cela, quel que soit son âge. Chaque situation est singulière, mais l'enfant a besoin de la disponibilité d'adultes en capacité de l'accompagner à la fois dans son deuil et dans son grandissement.

Lui dire la vérité...

« *La première chose est de ne pas mentir à l'enfant* », explique Catherine Ammendola, psychologue en PMI (protection maternelle et infantile). L'enfant sent que quelque chose n'est plus comme avant à la maison. Il perçoit les émotions des adultes, à travers leur attitude, leur voix, leur regard. Il les entend parler. Donc il sait qu'il se passe quelque chose d'important mais si on le lui cache, il ne peut pas comprendre. Cela est source

d'anxiété pour lui, il risque de développer des symptômes (troubles du sommeil, agressivité, agitation...) et peut s'imaginer mille choses effrayantes.

... avec des mots simples

« *Il faut lui dire la vérité avec des mots simples et compréhensibles pour son âge. Sans lui donner de détails qui pourraient le choquer, mais lui expliquer ce qui se passe et répondre à ses questions* », poursuit la psychologue. Si son

grand-père est malade, le mieux est de lui en parler de son vivant : « *il est à l'hôpital parce qu'il a une maladie grave, pas un petit bobo ou un rhume comme cela peut t'arriver. Cela nous rend tristes car il va peut-être mourir* ». Les adultes doivent dire que la personne est morte : « *sa vie s'est arrêtée, il/elle ne bouge plus, il ne respire plus, il ne parle plus. Et on ne le verra plus, on ne pourra plus aller le voir dans sa maison...* » Lui exprimer ce que l'on ressent, notre tristesse, notre chagrin,

L'AVIS DE

Catherine Ammendola

PSYCHOLOGUE EN PMI

En quoi consiste ce travail de deuil ?

Le deuil, c'est la réaction à la perte d'un proche, c'est le travail psychique qu'il est indispensable de faire. La personne va changer sa relation à la personne perdue : renoncer à une certaine forme de relation (humaine) pour en arriver à une autre (spirituelle). Avant 2 ans, pas de travail de deuil mais un grand désespoir face à l'absence du parent et nécessité pour l'enfant de s'appuyer sur un substitut maternel stable pour continuer son développement. Après 2 ans, l'enfant comme l'adulte, traverse trois phases : le choc et la protestation, puis le désespoir et la dépression, enfin, le détachement et l'adaptation ; il apprend à vivre avec. Ce cheminement est fonction de la relation avec la personne défunte. Il peut durer de longs mois et il est souvent très douloureux.

On a parfois l'impression que l'enfant ne ressent rien. Après une annonce, il continue de jouer comme si de rien n'était.

L'enfant fait un travail de deuil et en même temps, il continue de se développer. Ce n'est pas parce qu'il joue, qu'il ne ressent rien. À d'autres moments, il va peut-être pleurer ou se lamenter, puis repartira dans le vivant, les rires et les joies du quotidien.

Comment les adultes peuvent-ils accompagner l'enfant ?

Il faut l'aider à exprimer sa souffrance. L'aide des adultes est essentielle pour qu'il puisse extérioriser son chagrin et le partager. S'il ne peut pas le faire, ce chagrin va rester enfoui à l'intérieur de lui et le deuil ne pourra pas se faire. Cela pourra avoir des conséquences dans le futur. Il est bien de pouvoir se dire en famille que l'on est triste et que cela est normal, que le temps va aider mais qu'il ne faut pas être trop pressé.

Comment faire lorsque le parent est trop mal et qu'il ne peut pas accompagner son enfant ?

Une tierce personne adulte (conjoint, oncle, tante, grand-parent) peut écouter l'enfant et le soutenir. On peut aussi demander de l'aide à une psychologue (en centre de PMI par exemple) qui pourra permettre à l'enfant d'avoir un espace propre, pour accompagner cette séparation/ perte douloureuse... notamment quand il y a un décès dans la fratrie et que les parents sont très meurtris et démunis.



© Shutterstock

le vide que son absence va créer... Et prendre du temps pour penser ensemble au défunt, parler de lui, regarder des photos...

Rassurer l'enfant

Le jeune enfant ne perçoit pas la réalité comme les adultes. Il peut imaginer être la cause du décès de la personne et de tout ce malheur parce qu'il a fait une bêtise ou qu'il a eu des pensées négatives sur elle. Il faut le rassurer en lui expliquant : « *ce n'est pas parce que tu as désobéi à grand-père qu'il est mort. C'est à cause de sa maladie.* »

Rendre la mort concrète

« *Quand l'enfant grandit, il a besoin de comprendre ce que va devenir le corps du défunt* », souligne Catherine

Ammendola. « *La participation de l'enfant aux rites funéraires nécessite qu'il soit accompagné par un adulte capable de mettre des mots sur ce qui se passe. Ainsi, dire au revoir à la personne aimée en même temps que les adultes et de réaliser qu'il ne la verra plus.* »

en savoir plus

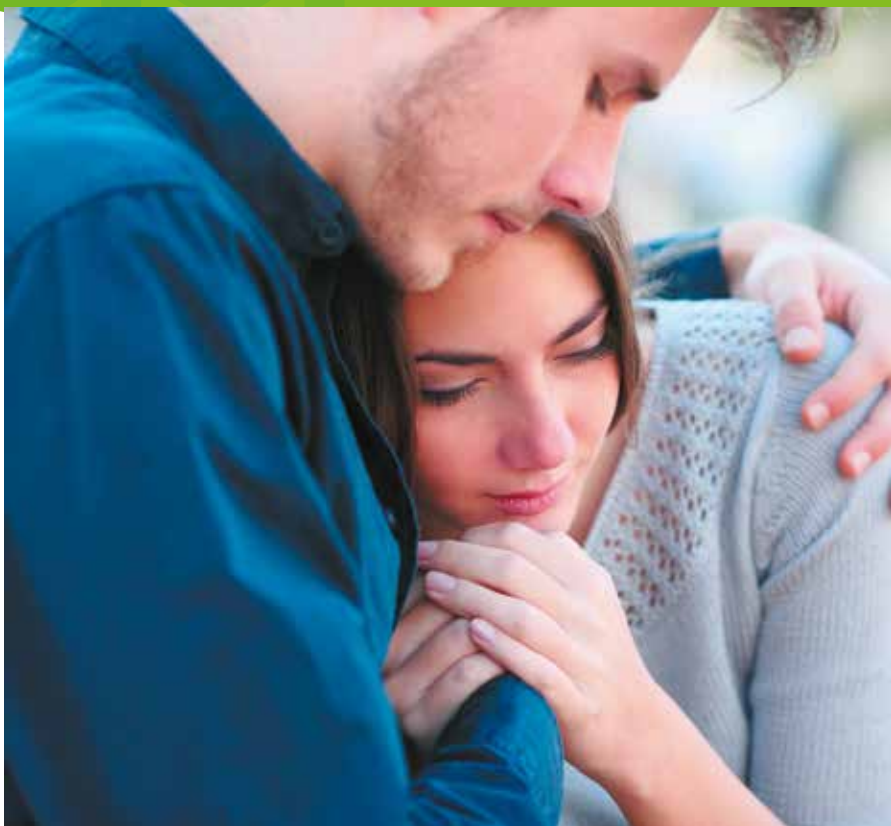
► **DIS, C'EST COMMENT QUAND ON EST MORT ? ACCOMPAGNER LES ENFANTS SUR LE CHEMIN DU CHAGRIN, HÉLÈNE ROMANO (LA PENSÉE SAUVAGE) :**

un livre pour permettre aux adultes de comprendre ce que peut représenter la mort pour l'enfant, les questions qu'il se pose et les attitudes qui peuvent l'apaiser.

ATTENTION AUX FORMULES IMAGÉES

Dans le souci de protéger leur enfant ou pensant qu'il ne peut pas comprendre, les adultes ont souvent recours à des images pour parler de la mort. « *Il ne faut pas croire qu'écarter un enfant, c'est le préserver, au contraire* », explique Catherine Ammendola. L'enfant croit ce qu'on lui dit. Si l'adulte lui dit que papi est parti en voyage, il va attendre son retour. Ou qu'il est monté au ciel, il va chercher dans le ciel mais ne pourra pas le trouver. Si l'adulte lui dit que la personne s'est endormie, l'enfant risque d'associer le sommeil à la mort et de redouter de s'endormir à son tour.

© Shutterstock



Des livres pour en parler

Difficile parfois de trouver les mots justes pour parler à l'enfant de la mort d'un proche. Des albums pour enfants abordent ce thème. Ils peuvent aider l'enfant à mieux comprendre ce qu'est la mort et les adultes à trouver les bons mots.

« *L'adulte peut présenter à l'enfant un album traitant de la mort, parmi d'autres livres ou lui demander s'il a envie qu'on lui lise cette histoire. Mais il faut faire attention à ne pas le lui imposer* », explique Claire Mafféo, conseillère culturelle livre et lecture jeunesse au Département. Le livre ne va pas remplacer la présence et les paroles de l'adulte, mais il peut servir de point de départ à un échange entre le parent et l'enfant. Voici notre sélection.

La perte d'un animal

Chamour, Emilie Vast (MeMo)

« *Chamour, je l'ai vue naître et tout de suite je l'ai aimée...* ». Le texte juste et poétique annonce avec simplicité la perte de Chamour, tout en évoquant les souvenirs, les joies et les peines partagées avec l'animal. Le récit et les illustrations tendres mettent du baume au cœur et laissent place au souvenir, doux et réconfortant.

La perte d'un grand-parent

Et après, Malika Doray (Didier jeunesse)

Un petit lapin trouve le réconfort dans les souvenirs et la mémoire des jolis moments passés avec sa mamie. Mais avant, il y a eu le chagrin et les questions, partagés avec ses parents. Un album émouvant et apaisant qui présente à l'enfant une première expérience du deuil.

La mort dans l'imaginaire des jeux enfantins

Anton et les rabat-joie, Ole Könnecke (École des loisirs)

Voilà Anton, plein d'entrain et prêt à partager son goûter ! Mais malheureusement, ses copains sont trop occupés à jardiner. Alors Anton se couche et fait le mort... Intrigués et amusés, les enfants, un à un, l'imitent : les voici tous alignés. Mais le jeu a ses limites surtout lorsque les fourmis débarquent ! Un album très drôle qui met en scène l'imaginaire du jeu enfantin puisant aussi son inspiration dans les grandes questions du monde.

DEUIL PÉRINATAL, UN DEUIL MECONNU

Le deuil périnatal est complexe, celui d'un petit être que l'on n'a pas ou peu connu car décédé pendant la grossesse ou quelques jours après la naissance. Voici le témoignage de Marie, maman d'Appoline (3 ans et demi), Côme (né sans vie) et Céleste (1 an).

« La grossesse se déroulait bien. Nous sommes allés à l'hôpital avec mon mari pensant que j'allais accoucher. La sage-femme ne trouvait pas le cœur de notre bébé lors du monitoring. Elle a alors fait une échographie. Nous étions confiants. Puis, le silence est devenu pesant. Inquiets, nous avons fini par demander ce qu'il se passait. « Je suis désolée, le cœur de votre bébé ne bat plus », nous a-t-on enfin dit. En une seconde tout s'écroule. Une réalité affreuse contre laquelle on ne peut rien. Malgré notre état de sidération, il a fallu prendre des décisions très vite. Nous avons choisi de lui donner un prénom, de passer du temps avec lui, il était magnifique et semblait dormir. Nous l'avons aussi inscrit sur notre livret de famille. Avec le recul, nous sommes heureux de nos choix. Ces moments passés avec notre fils sont des souvenirs précieux, ce sont les seuls que nous avons avec lui. C'est une présence invisible mais il est avec nous au quotidien, il fait partie de notre famille. C'est une épreuve terrible, avec beaucoup de culpabilité et de questions sans réponses : pourquoi nous ? Pourquoi est-il mort ? Son décès n'a pas pu être expliqué médicalement. Avec mon mari, nous sommes persuadés qu'il n'aurait pas pu vivre, que quelque chose de tragique se serait produit par la suite. L'hôpital nous a beaucoup soutenus. Nous avons aussi pu compter sur le soutien de nos familles et amis. La joie de vivre de notre fille aînée, qui avait 18 mois, a été une aide précieuse. Nous lui avons expliqué pourquoi nous étions tristes, elle n'en a pas souffert. Aujourd'hui, elle aime déposer des fleurs au cimetière et allumer des bougies pour Côme. Elle nous parle de son frère, nous pose des questions. C'est naturel. 14 mois après ce drame, nous avons accueilli un troisième enfant dans notre famille. Une résilience ! Nous pouvions à nouveau croire en la vie. »

SE FAIRE ACCOMPAGNER

L'adulte confronté au deuil a besoin de mettre des mots sur ce qu'il vit, d'être entendu et reconnu dans sa peine. Un cheminement qu'il est parfois difficile de faire tout seul. Des associations existent afin d'accompagner et de soutenir les familles dans ce parcours. Elles proposent différentes formes de soutien : écoute téléphonique, accompagnement individuel, groupes de parole, rencontres avec des personnalités, événements... Toutes ces actions permettent aux personnes en deuil de vivre des moments d'écoute et de partage, de se sentir moins seules et de trouver l'aide dont elles ont besoin pour cheminer, regagner progressivement la confiance et le goût de vivre. Voici quelques associations :

Fédération Européenne Vivre Son Deuil :
réseau d'associations sur toute la France.
Tél : 06 15 14 28 31 - www.vivresondeuil.asso.fr

Elisabeth Kubler Ross France :
accompagnement individuel ou en groupe
antenne Paris – Tél : 06 84 64 95 22 – <http://ekr.france.free.fr>

Approviser l'absence :
groupe d'entraide pour parents, frères et sœurs en deuil
21, rue des Malmaisons – 75013 Paris – Tél : 07 86 38 10 65
www.approviserlabsence.com

Une fleur, une vie :
organise un événement public et artistique destiné aux personnes touchées par la perte d'un tout-petit pendant la grossesse ou autour de la naissance.
<https://unefleurunevie.org>

Agapa :
accompagne les parents dans un deuil périnatal
Tél : 01 40 45 06 36 – www.association-agapa.fr

COMMENT L'ENFANT PERÇOIT-IL LA MORT D'UN PROCHE ?

Sa perception est très différente de la nôtre.

Avant l'âge de 2 ans, il ne peut pas comprendre ou se représenter la mort. « Être absent, c'est comme être mort et être mort, c'est comme être absent. »

Jusqu'à 5 ans, il attribue au défunt, la possibilité de survivre. C'est pour cela qu'il faut lui parler de la mort de façon concrète.

C'est à partir de cet âge que l'enfant commence à se préoccuper de la mort, sous la pression de l'environnement notamment, les faits divers, les attentats...

Et c'est à partir de 8 / 9 ans qu'il sait que la personne morte ne reviendra pas à la vie.