

COMMENT DIRE ET PARLER DE LA MORT À SON ENFANT ?



page 1 / 3

Quelle question... si ce n'est LA question que nombreux parents se posent. La question de la mort renferme tant de peurs et tant de confusions, pour le parent plus particulièrement...

« Je ne veux pas lui faire perdre son insouciance d'enfant »

« Je ne veux pas lui faire peur »

« De toute façon à son âge il ne comprendra pas »

Notre époque veut cacher la mort à tout prix et encore plus aux plus jeunes, pour les protéger, évidemment, ou les surprotéger...

Mais lorsque la réalité frappe à la porte, à nos portes avec tant d'acharnement ces dernières semaines, le tabou de la mort au lieu de protéger va empêcher l'enfant de la penser, de l'élaborer, de l'imaginer.

Les tabous n'ont jamais protégé

Replacer la mort dans son contexte naturel, celui de la vie, est le seul moyen pour la surmonter et éviter le traumatisme. Un enfant qui a déjà pu penser et imaginer la mort est mieux préparé, même si, nous ne serons jamais vraiment préparés, par le mental, le raisonnement, la compréhension par la pensée, à cette ultime séparation, car elle est avant tout physique et charnelle. Elle s'inscrit dans le corps, elle est sensorielle

« Dis-moi, c'est quoi mourir ? »

Avant tout recueillir la théorie de l'enfant :

« Ta question est importante... qu'est ce que tu en pense toi ? » A chacun sa liberté de pensée.

Mais vigilance, dans cette liberté, comme pour toute liberté, l'enfant a besoin de repères.

L'adulte reste le garant d'une forme de logique et doit poser les repères cognitifs nécessaires pour étayer la pensée de l'enfant.

Nous pouvons distinguer 3 repères cognitifs qu'il est important de garder en tête pour nous guider dans nos réponses à cette question :

- **Notion d'irréversibilité**

Le corps n'est plus là pour toujours

- **Notion d'universalité**

Tout le monde meurt. Nous pouvons nous aider du cycle de la vie comme les fleurs qui fanent, les animaux, ...

- **Notion de permanence de l'amour**

L'amour et la présence de l'amour ne meurt jamais : on n'oublie pas, jamais, les personnes qui meurent. Nous pouvons également poser des repères plus spirituels, religieux... selon nos croyances et convictions

COMMENT DIRE ET PARLER DE LA MORT À SON ENFANT ?



page 2 / 3

Annoncer

Annoncer la mort. Oui. Le plus vite possible au risque des implicites et des messages qui vont circuler quand même, malgré nous, dans nos attitudes, dans nos émotions...

La vérité avant tout ...

Au risque de l'imaginaire de l'enfant qui peut s'enliser dans des scénarii et des théories plus délétères, plus culpabilisantes, sur le plan psychologique.

Par exemple entre 4 et 8/9 ans, l'enfant peut avoir des peurs de contamination : « la mort ça s'attrape ? »

C'est essentiel de dire pour construire et déconstruire avec lui une pensée avec laquelle il se sentira le plus apaisé possible.

La pensée de l'enfant est une pensée concrète, bien différente de celle de l'adulte. Les réactions d'un enfant peuvent alors être déroutante.

Par exemple, face à l'annonce de la perte d'un grand-père ou d'une grand-mère, l'enfant peut immédiatement s'inquiéter « Qui s'occupera de moi le mercredi alors ? » « Est ce que je pourrais récupérer les jouets qui étaient chez elle/lui ? » « Qui va m'amener à l'école maintenant ? »....

La pensée est ancrée dans le concret, l'adulte doit tenter de s'y ajuster pour l'aider à comprendre les conséquences de la mort :

« On ne pourra plus le voir, plus l'entendre, plus le sentir ni le toucher, on ne pourra plus manger avec lui ni jouer avec lui.... Par contre on peut toujours lui parler, il est toujours dans le cœur, dans l'amour, on peut parler de lui, se souvenir... »

En parallèle, l'angoisse de séparation peut fortement s'intensifier.

L'enfant qui comprend la mort est un enfant qui remet complètement en perspective la permanence de l'objet. Par la perte, il commence à percevoir la réalité d'une impermanence ce qui bouleverse son sentiment de sécurité interne. Il a besoin de temps, de réassurance quotidienne pour retrouver un équilibre et une perception sécurisée de ses relations. La perte d'un être cher renvoie également fréquemment à notre propre fin. L'enfant a besoin d'aide pour retrouver un sentiment de sécurité dans sa propre vie et pouvoir retrouver une projection de lui-même dans le futur. On peut l'y aider en l'invitant à se projeter dans l'avenir « Quand tu seras grand... » « Quand tu seras très vieux... » C'est également un moment précieux pour parler aussi de la vie !

Aider l'enfant à prendre conscience à quel point la vie est précieuse. Qu'il est bon et doux de vivre, qu'il puisse saisir le merveilleux de la vie

Voir une dernière fois celui/celle qui va mourir ?

Voir le corps ? Aller aux obsèques ? Aller au cimetière ? Il n'y a pas une réponse ferme à toutes ces questions.

Et les réponses aujourd'hui sont également dictées par la loi, les règles que cette crise sanitaire nous oblige, nous contraind à suivre.

Mais quelle que soit notre possibilité d'agir, le rituel est important. Il reste essentiel. Le rituel est un repère pour accueillir la réalité et l'appivoiser. L'enfant peut construire son propre rituel pour peu à peu accepter la perte et surtout transformer le lien d'amour, intérioriser son lien d'amour avec celui ou celle qui est parti. Dans tous les cas, le parent doit écouter mais décider à la place de l'enfant « je pense que ce n'est pas ta place, c'est ma décision, je l'assume, mais tu seras représenté autrement (dessin, objet...). ». Il est important de garder en tête que ce qui compte c'est le souvenir vivant. Ce qui est important, c'est le symbole qui va permettre cette transition du lien physique au lien psychique.

COMMENT DIRE ET PARLER DE LA MORT À SON ENFANT ?



page 3 / 3

« Et maintenant il/elle est où ? »

Prudence avec les mots... Il est important d'éviter un vocabulaire cru, enfermant, réducteur qui fige et bloque la pensée. Mais éviter aussi d'être dans un symbolisme ou un imaginaire trop fort qui déforme le réel, qui biaise la logique cognitive.

L'enfant qui vit dans une pensée très concrète, peut prendre nos mots au pied de la lettre « il est parti » « il est au ciel » « il s'est endormi » « il est devenu une étoile » ... seront alors traités comme tel et l'enfant peut passer des heures à chercher son proche dans les étoiles, dans le ciel...

Il est important de dire « il/elle est mort », d'employer de vrais mots, mais en ouvrant sur une part de possibles, de croyances, d'imaginaire pour ne pas laisser la pensée s'enfermer dans le vide. L'essentiel est toujours d'étayer la pensée pour qu'elle reste en mouvement : tant qu'il y a de la pensée, on peut élaborer.

« Est ce que je le/la reverrai un jour ? »

Ici l'essentiel est de bien rester en accord avec son système de croyance mais de toujours respecter des règles logiques pour étayer la pensée de l'enfant sur des bases claires, cohérentes et consistantes.

Et si on ne sait pas alors tout est possible... et ce qui est sûr c'est : - qu'il y a plein de choses invisibles qui existent vraiment alors pourquoi pas Adopter une posture dans l'ouverture... - que l'on peut le retrouver à l'intérieur de Soi : un souvenir vivant. La personne que l'on aime, là dans le présent, est une boîte à trésor à l'intérieur de notre cœur et nous pouvons à chaque instant et pour toujours, la retrouver.

Et faire son deuil, c'est quoi ?

C'est passer par un tumulte d'émotions...

D'abord souvent la sidération psychique. C'est une étape importante car elle nous protège, elle permet d'assimiler, d'accueillir cette nouvelle réalité de manière moins brutale, moins violente. C'est une forme de court-circuit de la pensée nécessaire pour éviter de « dérailler ». Il est important de respecter ce temps. L'enfant peut vivre comme si rien ne s'était passé pendant quelques jours. Il s'agit de pouvoir en parler clairement avec lui, oui, bien sûr, mais de ne jamais forcer un enfant à entrer d'emblée dans cette réalité. Il a peut-être besoin de temps. Chacun son tempo face à cette douloureuse épreuve.

Puis viendra la colère, ensuite la peur, la tristesse, la culpabilité souvent, le sentiment d'injustice évidemment... et enfin l'acceptation.

L'acceptation n'est pas comme nous pourrions le penser le fait de s'accommoder à la disparition. Personne ne se console jamais. Personne n'oublie. C'est accepter et admettre la permanence de cet état de fait, être capable de se souvenir et de se réorganiser. Réinvestir son énergie dans la vie. Accepter de retourner dans le monde en étant capable de se souvenir, trouver et nourrir une nostalgie joyeuse.

"La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est apprendre à danser sous la pluie." Sénèque