

Faut-il parler de la mort aux enfants ?

Comme le remarque le psychiatre Michaël Larrar, « parler de la mort nous renvoie forcément à l'idée de notre propre fin. Quel que soit notre discours, nous craignons, d'une manière ou d'une autre, de laisser entendre à notre enfant qu'un jour, nous aussi allons mourir et donc le laisser seul. »

Pourtant, il est important de répondre aux questions que les enfants se posent avec des mots vrais, sans pour autant développer de longs discours. L'essentiel est de leur expliquer

que lorsqu'une personne meurt, son corps cesse de fonctionner. La mort est naturelle, tout être vivant est appelé à naître et à mourir. Les enfants ont besoin de comprendre le cycle de la vie qui va de la naissance à l'âge adulte, puis à la vieillesse et enfin, à la mort.

Il est conseillé de leur préciser aussi que la mort ne touche pas uniquement les personnes âgées, mais parfois les plus jeunes. La mort n'est pas non plus une punition qui ne s'attaquerait qu'aux méchants.

Comment parler de la mort à un enfant ?

Il n'est pas facile de trouver les mots justes... Il est cependant nécessaire d'utiliser un langage simple et clair. Même si le mot « mort » nous fait peur, il est préférable d'éviter les euphémismes comme « il ou elle est en voyage, au ciel, parti » ou bien « endormi ».

L'enfant n'a pas accès au symbolisme de telles expressions. Tous ces termes, qui tentent

de diminuer la violence de la mort, risquent au contraire de troubler l'enfant. Celui-ci n'osera plus aller se coucher, craignant de ne jamais se réveiller, ou attendra en vain le retour du disparu.

En conclusion, cette belle phrase que Françoise Dolto conseillait de dire aux enfants anxieux : « On meurt quand on a fini de vivre. »

Comment accompagner l'enfant dans son processus de deuil ?

L'enfant endeuillé doit être sécurisé et rassuré quant à l'amour qu'on lui porte. Si les adultes partagent leurs larmes et leurs souvenirs, s'ils expliquent à l'enfant ce qu'ils ressentent, celui-ci se sentira autorisé à son tour à exprimer son chagrin, sans craindre de faire de la peine aux grandes personnes. « Mieux vaut être triste tous ensemble que seul dans son coin. »

Il est essentiel de lui montrer que la personne disparue est encore présente dans le cœur et les pensées de chacun.

Si l'enfant désire voir le corps du défunt, il faut que ce soit dans de bonnes conditions, accompagné par un adulte. On peut alors lui suggérer d'apporter un dessin, une lettre ou des fleurs...

L'enfant doit-il participer aux funérailles ?

Tout dépend des circonstances du décès, de l'âge de l'enfant et de sa capacité à supporter la réalité.

Dans un premier temps, l'un des meilleurs moyens de l'aider à faire son deuil est de l'inviter à se joindre aux préparatifs. On peut lui expliquer comment se déroule la visite au salon funéraire, puis le laisser libre d'y assister ou non.

Si l'enfant est présent, il est essentiel qu'il ne

soit pas seul et qu'un adulte de son entourage s'engage à veiller sur lui. S'il ne vient pas, il est important malgré tout de lui décrire la cérémonie et de rester ouvert au dialogue.

Après les obsèques, pour qu'il puisse participer au rituel, on peut emmener l'enfant sur le site funéraire. De même, les jours suivants, il pourra exprimer ses émotions à travers le dessin, le jeu ou la lecture de livres.

Comment les enfants perçoivent-ils la mort ?

Selon la thérapeute Shahérazède HACHEMI, les enfants vivent différemment le deuil suivant leur stade de développement.

Entre 0 et 2 ans, l'enfant ressent la perte d'un être aimé comme une absence.

De 3 à 5 ans, l'enfant voit la mort comme réversible et temporaire.

De 6 à 9 ans, l'enfant commence à comprendre que la mort est permanente et irréversible. Il est curieux et s'intéresse aux causes biologiques de la mort.

De 10 à 12 ans, l'enfant réfléchit au sens de la vie, à la vie après la mort et à la question de l'existence de Dieu. Il conçoit la mort en tant qu'évènement irréversible, universel et ayant une cause.

« **Le deuil n'est ni un problème à régler, ni une maladie à soigner, mais une souffrance à traverser.** N.V-G. »

Nous remercions les personnes ci-dessous qui, par leurs écrits, nous ont aidés à rédiger cette double-page. D.J.Z.

Annick ERNOULT : Co-fondatrice de l'association *Choisir l'espoir* Elle a publié " Apprivoiser l'absence " aux éditions Fayard (1992).

Shahérazède HACHEMI : Thérapeute - Présidente de l'association *1.2.3 soleil !* - association123soleil@hotmail.fr

Michaël LARRAR : Psychiatre pour enfants

Nadine VIENNET - GERAUD : Psychologue

- Réseau d'Accompagnement et de Soins Palliatifs de l'Allier - association *Pourtant la vie* - pourtantlavie@gmail.com

Psychologie magazine pour ses nombreux articles.

