

MORT ET ENFANT

Comment aborder le délicat sujet de la mort avec un enfant ? Souvent les parents ont tendance à éviter le sujet pour mieux le protéger. Pourtant, il arrive un moment où l'on ne peut plus reculer devant cette vérité. Comment expliquer de façon claire cette notion taboue que nous mêmes ne maîtrisons pas ? Explications.

A partir de quel âge peut-il comprendre ?

La mort est une *notion qui est perçue très tôt* dans l'existence, surtout du point de vue sensoriel. Une image, une voix... ces manques « physiques » sont ressentis plus fortement si l'enfant est jeune. Cela ne sera pas « psychologiquement » inscrit dans sa mémoire, mais ressenti dans son propre corps, tel un profond vide. Dans le cas d'un bébé qui perd sa maman, il peut ressentir quelques années plus tard, un parfum ou encore une façon d'être porté, sans pouvoir l'identifier réellement...

Et *vers 3 ou 4 ans*, l'enfant commence à se familiariser avec la mort via la perte d'objets auxquels il tient ou encore lorsque ses parents le laissent le matin à l'école. La mort passe d'abord par la notion d'abandon. Plus tard encore, ses aînés lui apprennent ce qu'est la perte, faire le deuil de quelque chose, en lui faisant prendre conscience de certaines réalités. Parmi les plus connues, la non-existence du père Noël.

Comment répondre à ses questions ?

« Maman, c'est quoi la mort ? » Cette question angoissante arrive rapidement dans les conversations parent-enfant. Cette *question existentielle* est de la plus haute importance pour un enfant et il ne faut pas attendre la venue d'un drame pour en parler. Des termes imagés sont souvent employés, tels que « papi est parti rejoindre mamie au ciel » ou encore « il est parti en voyage »... Cela peut être une solution, au début, mais cette stratégie a cependant des limites, risquant de créer une confusion dans l'esprit de l'enfant. Le mieux reste d'aborder le sujet de façon simple et honnête, sans grand discours. Il est *inutile de dire à un enfant que la mort est temporaire* et que l'être décédé s'est juste absenté pour longtemps. Il faut simplement *lui expliquer qu'il ne reviendra pas*. Si cela peut être dur à entendre sur le coup, l'acceptation n'en sera ensuite que moins douloureuse.

Par contre, vous pouvez tout à fait avouer à votre enfant que vous ne savez pas ce qu'il advient après la mort, ou bien que la mort nous conduit tous au paradis. Ce dialogue entre lui et vous lui permettra un début de réflexion.

Comment lui annoncer la mort d'un proche ?

Si un décès survient dans la vie de votre enfant, il aura été judicieux d'avoir abordé le sujet auparavant.

Il est essentiel de *lui annoncer rapidement*, sans attendre qu'il s'étonne de ne plus voir la personne depuis quelques temps. Vous devez donc lui annoncer en douceur que cet être cher est parti au ciel et ne reviendra pas. Et si la douleur est trop grande pour vous, dites-lui simplement que vous êtes très triste et que vous lui en direz davantage un peu plus tard. *Le mensonge doit donc être totalement exclu*, au risque de générer des confusions et des angoisses chez l'enfant. Et puis, sachez aussi qu'un enfant est tout à fait apte à comprendre votre chagrin et peut même être un très bon consolateur. Il est aussi nécessaire d'expliquer à un enfant que si l'être aimé n'est plus présent physiquement, il le sera toujours dans son cœur et l'accompagnera tout au long de sa vie. Une photo accrochée au mur ou bien l'écriture d'une lettre peut aussi être une solution afin de soulager temporairement sa peine.

Doit-il assister à l'enterrement ?

De nombreux psychologues conseillent en effet à l'enfant d'assister aux funérailles. Cette cérémonie peut lui permettre de mieux comprendre ce qui se passe et de bénéficier du soutien familial. Paroles réconfortantes, gestes tendres, textes en souvenir de l'être cher... L'enfant doit pouvoir observer, assimiler le deuil en se fabriquant des souvenirs et pleurer librement. C'est enfin *le*

meilleur moyen de faire ses adieux à une personne disparue. Si l'enfant le souhaite, il peut aussi voir le corps du défunt et ajouter dans le cercueil, une photo, un objet, un dessin...

Comment l'aider au mieux à surmonter un décès ?

Il arrive parfois que l'enfant se mette à développer un sentiment de culpabilité et se sente responsable du décès du défunt. Un enfant peut se souvenir avoir pensé de mauvaises choses, avoir souhaité sa mort par colère passagère. Il peut également se sentir responsable en pensant ne pas avoir assez aimé cette personne. ***Expliquez-lui qu'il n'y est pour rien***, que les pensées ne tuent pas et qu'il arrive à chacun d'entre nous d'avoir parfois de mauvaises pensées.

Dans d'autres cas, certains enfants s'infantilisent, demandent davantage de bisous et d'attention. C'est le signe qu'ils vivent mal le décès et ont des difficultés à faire le deuil. Dans ces cas, laissez-les venir vers vous, à leur rythme et sachez vous montrer présente. ***Évitez aussi de les laisser seuls dans leur chagrin*** et essayez de multiplier avec eux les instants de détente, les sorties ou bien les moments de câlins.

Et si votre enfant le souhaite, une visite régulière sur la tombe du défunt peut être d'un grand réconfort, malgré les idées reçues.

En cas de détresse insurmontable, faites-vous aider !

Dans certains cas plus extrêmes, certains enfants se mettent à devenir agressifs, refusent la compagnie des autres enfants, ont des troubles du sommeil ou encore se montrent complètement indifférents au deuil. Si ce genre d'attitude devient récurrent, c'est là que l'enfant aura besoin de dépasser ce blocage pour exprimer ses émotions, notamment grâce à l'aide d'un psychothérapeute.

© <http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f8119-parler-de-la-mort-a-votre-enfant.html>