

"Comment expliquer la mort aux enfants ?"

Envoyé par [MarieJossee7](#) le 2 janvier à 07:45

Beaucoup de demandes me sont adressées concernant ce sujet. Voici donc des informations sur le sujet qui répondront grandement à vos interrogations...

D'abord, j'utiliserai la forme masculine pour faciliter le texte...

Parlez de la mort aux enfants n'est pas chose facile... Mais il faut apprendre à l'enfant que la mort fait partie de la vie. Le mal et le malheur existent. Alors dans un premier temps, essayez de prévenir les événements en parlant de la mort avant que de tels événements se produisent.

Pour se faire vous pouvez parler de petits malheurs tels la mort d'une plante, les feuilles mortes à l'automne, la mort d'un poisson ou d'un animal. Par exemple, on peut profiter de la découverte d'un animal mort pour l'observer et en discuter. Ainsi, quand surviendra le jour où une mort plus douloureuse viendra, l'enfant aura compris beaucoup de choses déjà. La perte d'un être aimé peut aussi être l'occasion pour un enfant d'apprendre que l'amour est source de joies mais aussi de peines.

Mais où on va quand on meurt ? ...

Si le décès est survenu, il n'est pas trop tard pour expliquer la mort aux enfants. Pour aider votre enfant parlez-lui de la mort en des termes simples qu'il peut comprendre. Utilisez des mots qu'il utilise et qu'il connaît pour lui expliquer ce qui se passe, mais ne donnez jamais des explications qui diraient par exemple : il est parti au ciel... car l'enfant développerait une peur de dormir.

Aussi, il est très sain qu'un enfant s'interroge sur la mort. Si le fait, c'est qu'il va bien. De plus, ma formation en soins palliatifs, en accompagnements des personnes endeuillées m'ont permis de constater qu'il vaut mieux expliquer à l'enfant ce qui se passe que de lui cacher les choses : Les non-dits sur la mort engendrent de nombreuses souffrances et perturbations. L'anxiété provoquée par les non-dits est plus grande encore que celle provoquée par la vérité. Car l'enfant sent bien qu'il se passe quelque chose et se sentir exclu peut être beaucoup plus difficile pour lui. En ne comprenant pas ce qui se passe il pourrait aussi se sentir responsable de votre peine et d'autres problèmes pourraient survenir chez l'enfant qui ne comprend pas. Les adultes ont du chagrin mais les enfants aussi ! Alors il est important d'exprimer... Car l'enfant à qui on tente de cacher la mort pourrait avoir des échecs scolaires, des troubles de comportement, de l'anxiété, et divers autres symptômes...

Alors, osez exprimer votre peine devant votre enfant, sans entrer toutefois dans des détails, et sans le considérer comme un adulte ou un confident. Il faut lui expliquer qu'il est en droit de lui aussi d'avoir de la peine et en vous permettant vous de la vivre, vous lui servez de modèle afin qu'il apprenne comment lui réagir face à nos pertes et nos peines. Alors la réaction que vous aurez aura beaucoup d'influence sur celle de l'enfant.

Mais comment lui en parler ? .

Il est souvent difficile de parler de la mort. Et avoir une discussion franche et honnête sur ce sujet avec un enfant peut être difficile. Mais si vous affrontez et explorez votre propre peur à l'égard de la mort, vous serez plus en mesure de venir en aide à votre enfant. Alors en parlant ouvertement de la mort et de votre peine, vous permettez à votre enfant de comprendre qu'il est naturel de ressentir de la peine lorsque quelqu'un disparaît.

Si cela est trop difficile pour vous, vous pouvez aussi demander à un adulte significatif pour l'enfant de lui parler et surtout de l'écouter.

A quel âge leur parler de la mort ?

Il n'y a pas d'âge. Un enfant n'est jamais trop jeune pour entendre parler de la mort. Même à votre nouveau-né vous devrez expliquer ce qui se passe : maman a de la peine, mais ça ira mieux bientôt et faites-lui un gros câlin. Le nourrisson ne comprendra pas le sens de vos mots bien sûr, mais il comprendra que vous lui expliquez quelque chose et cela aura pour effet de le rassurer, car il ressent ce que vous vivez.

Vers 5-6 ans déjà, l'enfant comprendra que la mort est irréversible. Alors si l'enfant inquiet vous demande : Et toi maman aussi tu vas mourir un jour ? . Dites-lui la vérité : Oui, je vais mourir un jour, quand j'aurai terminé ma vie. Tout le monde va mourir un jour. De plus, l'attitude que vous avez vous-même face à la mort se répercutera sur votre enfant. Alors osez lui dire les vraies

choses : Grand-papa était très malade et il est mort aujourd'hui, il a terminé sa vie. Cela veut dire qu'il ne sera plus jamais là. Mais à chaque fois que tu penses à lui ou que tu tennuies, tu pourras lui parler dans ton cur... . Et attention, un enfant à qui on aura menti ne croira plus la vérité et se sentira trahi et en colère. Alors la vérité doit être présente, mais sans les détails (pas de révélation macabres, pas de détail sur l'accident ou sur l'aspect du défunt, ni de secret de famille ou de détails qui pourraient détruire la bonne image qu'à l'enfant du défunt).

Il est important aussi de rassurer l'enfant qu'il n'est pas responsable de la mort. La plupart des enfants croient que c'est parce qu'ils n'ont pas été assez gentils que se produisent de tels événements...

Alors n'ayez crainte : l'enfant qui pose une question est aussi en âge de comprendre. Il faut expliquer.

Ainsi, les enfants peuvent poser beaucoup de questions, alors soyez prêt à recevoir des questions qui seront peut-être plus difficiles pour vous que pour lui. Aussi, si vous ne savez pas quoi répondre, dites : je ne le sais pas, ces choses sont difficiles et on n'a pas toujours les mots... . Car l'important n'est pas tant d'avoir les réponses, mais d'être à l'écoute. De toute façon, la plupart du message passera par le non-dit que l'on trouvera entre vous et votre enfant, et dans votre attitude aimante et à l'écoute que vous lui offrirez. Aussi à chaque âge l'enfant peut réagir d'une manière différente et chaque enfant ne réagira pas nécessairement de la même façon.

Aussi, si vous avez peur de la mort, il apprendra à la craindre. Si l'on parle d'un sujet tabou pour vous, il n'osera pas en parler lui non plus et vivra en silence ses souffrances. Ce qui se répercuterait négativement par la suite.

Pour vous aider, vous retrouverez lors de la mort ou d'un deuil les phases suivantes, (qui ne se présenteront pas nécessairement dans cet ordre) : le choc, le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Toutefois, nous passons généralement tous par ces phases...

Pour aider l'enfant, vous pouvez dans un premier temps permettre l'expression de ces émotions qui peuvent être très changeantes d'un instant à l'autre. Vous pouvez par exemple lui demander de parler de ses souvenirs de la personne décédée. Vous pouvez aussi l'encourager à créer quelque chose afin d'exprimer sa peine : comme un cahier photos souvenirs, un petit dessin d'adieu que le défunt apportera avec lui, un poème, un beau cadre pour une photo, etc. Vous pouvez aussi lui proposer de faire du dessin, de la peinture, (sans thème précis), ou faire avec lui des jeux de rôles afin qu'il puisse exprimer sa peine ou sa colère ou ses incompréhensions.

Aussi, donnez-lui le sentiment d'être unique et d'être écouté. Vous pouvez aussi leur proposer l'amour au lieu de la mort. Alors en sachant que l'on peut encore aimer, il est plus facile de faire face aux émotions douloureuses de la perte. Donc, on propose l'amour contre la peur.

Aussi, dans les jours qui suivent le décès, parlez beaucoup de la mort et de l'être cher avec votre enfant. Plus vous parlerez de la douleur et des souvenirs qui vous habitent et mieux vous vous porterez. Ne vous cachez pas pour pleurer : l'enfant apprendra ainsi que c'est normal d'avoir de la peine et de l'exprimer. Témoignez aussi de votre affection à l'enfant le reconfortera dans ce moment difficile.

Je vous suggère également, si l'enfant est en âge d'aller à l'école, d'en parler au professeur des événements afin qu'il tolère une régression ou une baisse de motivation et de rendement.

Puis, quand l'enfant est âgé de six ans et plus, je recommande toujours que l'enfant soit suivi après un décès d'un parent ou d'un être très proche, car il n'est pas rare qu'il se sente responsable ou qu'il cherche à trouver un coupable parce qu'il a désobéi pense-t-il par exemple et qu'il s'en veut ou parce qu'il avait dit un mot pas gentil.

Les jours de fête aussi, ou l'anniversaire de la mort resteront des événements douloureux également, alors plus l'enfant est en âge de comprendre et plus il se souviendra de ces jours et pourra y réagir les années suivantes. Même chose pour vous alors ne soyez pas trop dure avec vous dans ces moments ou avec l'enfant qui aura également une période où il sera différent de ce qu'il était, sans que cela puisse nécessairement sembler avoir un lien avec les événements (agitation, mensonges, agressivité, maux de tête, manque d'appétit, peurs, insomnie, recherche d'attention, etc).

Est-ce que l'enfant doit être présent aux cérémonies entourant les funérailles et à tout ce qui entoure le départ d'un proche ou la perte d'un animal ?

Oui, il faut absolument que l'enfant y participe. Mais il est très important de le préparer, en lui parlant préalablement de ce qu'il va voir, sentir ou toucher : Mamie sera dans une grande boîte qui sera mise au cimetière dans la terre et on aura beaucoup de peine et c'est normal parce qu'on aime beaucoup Mamie. Cela est sécurisant pour l'enfant qui comprend mieux et cela lui permet à lui aussi de faire son deuil. Cela est également important pour vous, car en lui expliquant les choses elles doivent nécessairement passer par la parole par vous et cela vous est très bénéfique. Pas facile, mais bénéfique. Plus vous parlerez de la mort vous aussi et mieux vous vous porterez.

De plus, il est important que l'enfant puisse lui aussi exprimer ses émotions et qu'il est un moyen de le faire. Et, de son côté, il pourra nommer à sa façon les choses, ce qui sera très aidant pour vous aussi car il parviendra peut-être à nommer les choses que vous ne parvenez pas à nommer.

Alors moins vous évitez et plus vous parlerez de ces sujets douloureux, et mieux vous vous porterez. Et n'oubliez pas aussi de vous occuper aussi de vous dans cette période difficile...

En terminant, voici de nombreuses références car les livres sont très utiles pour aborder ce thème si difficile ...

- L'enterrement Gaudrat ED. BAYARD/CENTURION dès 3 ans
- Si on parlait de la mort Dr Catherine Dolto-Tolicht, GALLIMARD JEUNESSE (deuil) Pré-scolaire
- La découverte de Petit-Bond Max Velthuis, ED PASTEL (mort, rituel) 3-5 ans
- La mort Pete Sanders ED GAMMA (mort, deuil) dès 7 ans
- Le temps de la vie : naissance, vie, mort B. Melloni ED MILAN (dès 6 ans)
- Bonjour Madame la Mort Pascal Teulade ; LECOLE DES LOISIRS dès 7 ans
- Ce changement là Philippe Dumas, LECOLE DE LOISIRS dès 7 ans
- Faustine et le souvenir Sandrine Pernusch, CASTERMAN dès 10 ans
- L'horloge s'est arrêtée Jasmine Dubé ED PIERRE TISSEYRE-COCCINELLE (mort, enterrement, rituel,) dès 6 ans
- Véra veut la vérité L & N. Huston ; LECOLE DES LOISIRS 1992
- Quelqu'un que tu aimais est mort A. Auschitzka ED BAYARD / CENTURION (questions-réponses, perspective chrétienne) dès 7 ans
- Pochée Florence Seyvos MOUCHE ; LECOLE DE LOISIRS (deuil) dès 8 ans
- Le deuil, la séparation Janine Amos EBV BREPOLS (comprendre ses sentiments)
- Lettre à un enfant devant la mort E. Kübler Ross ED du TRICORNE (cancer, mort) Scolaire
- Le vol du cygne Tejima Keizaburo ED ECOLE DES LOISIRS (mort et vie au delà) scolaire
- Jo DERIB ED FONDATION POUR LA VIE : bande dessinée (scolaire, adolescent)
- Où est parti Baltus ? C. Derouin ED BREPOLS dès 8 ans

Mort d'un ami et/ou mort accidentelle :

- Igor E. Dale ED GALLIMARD (mort d'un chien) dès 3 ans
- Quelqu'un que tu aimais est mort BAYARD EDITIONS / CENTURION (10 ans +)
- Tu sera toujours avec nous Calinou (expliquer la perte d'un petit voisin, d'un ami) Michel Motte & Frédéric Mansot, ED. MAME (scolaire)
- Au revoir Camille Sylvie Desrosiers LA COURTE ECHELLE (un ami va mourir cancer) scolaire
- Anna et Mister God Fynn ED du Seuil (adolescents)
- Le goût des mûres D. Smith, Buchanan ED GALLIMARD dès 10 ans
- Une maman comme le vent Agnès Berton ACTE SUD JUNIOR (la perte de la maman d'un copain) scolaire
- Souviens-toi, Rémi Godet ; ED du Cerf (mort accidentelle) (scolaire)
- Adieu Valentin Marit Kaldohl ED Ecole des Loisirs (noyade, deuil, enterrement) (scolaire)
- Le royaume de la rivière Katherine Paterson ED RAGEOT (accident, mort, amitié)

Mort dans la famille :

- Le bonzaï et le séquoia Y. Mauffret ED EPIGONES (mort accidentelle du père) dès 7 ans
- Comme avant Pili Mandelbaum ED ECOLES DES LOISIRS (deuil, perte papa) scolaire
- Histoire de Jonathan Anne Plante EDITION PAULINE (expliquer la mort d'un enfant dans la famille) scolaire
- Histoire de Josée Anne Plante, EDITIONS PAULINE (expliquer la mort à un enfant qui va perdre une maman) scolaire
- Jamais je ne toublierai Lydia Devos GRASSET JEUNESSE (la perte d'un papa) scolaire
- Ma maman est devenue une étoile A. Begag, Paris, LA JOIE DE LIRE (8+)

- Un kilo d'oranges Roselyne Morel, HACHETTE Jeunesse (perte d'une maman cancer) adolescents
- Max mon frère S. Zeevaert ED BAYARD (maladie, mort) dès 10 ans
- LEÏLA Sue Alexandre, ED. BAYARD (12ans +) (deuil, tristesse)
- Adieu Benjamin C. Cahour ED RAGEOT (perte d'un frère) dès 12 ans

Mort des Grands Parents :

- Grand-père est mort Dominique de St Mars ED CALLIGRAM dès 4-5ans
- Au revoir Blaireau GALLIMARD JEUNESSE (préscolaire et +) (aussi en poche)
- Grand-père est mort A.De Bode ED HATIER Eclat de vie ; dès 6 ans
- Grand Papa John Burningham ED FLAMMARION (scolaire)
- Grand-père est mort Suzanne Varley ; Ainsi va la vie , CALLIGRAM (7+)
- Grand Père sen est allé Les Albums Tendresse, ACTES SUD JUNIOR (Scolaire)
- Les bigarreaux noirs Pascal Mottet & Susanne Strub PASTEL (perte d'une grand-mère)
- Reviens grand mère Sue Limb & Claudio Munos MIJADE (scolaire)
- Gros Papy I. Dros ED ECOLES DES LOISIRS (un grand père inconnu) scolaire
- Le grand père de Tom est mort Marie-Aline Bawin & Colette Helling MANGO JEUNESSE scolaire
- Histoire de Philippe Charlotte et Grand-père Anne Plante EDITION PAULINE (expliquer la mort à un enfant qui va perdre un grand-père) (scolaire)
- Lettres à Félix Renate Welsh ED HACHETTE (maladie, cancer, mort) adolescents

Pour les ADOLESCENTS :

- Le blaireau sur la péniche Janni Howker ; ED GALLIMARD Folio Junior (mort, deuil, fratrie) (adolescent)
- Quand on est mort cest pour la vie A. Begag ED GALLIMARD (meurtre, deuil, douleur..)
- Christophe Irina Korschunow ED DUCULOT(accident, deuil amitié)
- J'ai 12 ans cest pas de ma faute D. Wunderlich ED Robert Lafont (accident, mort, deuil fratrie) perte des parents et d'un frère jumeau dans un accident
- Jo DERIB ED FONDATION POUR LA VIE : bande dessinée (SIDA, mort) scolaire, adolescents
- Mon drôle de petit frère Elizabeth Laird ED GALLIMARD jeunesse (handicapé, nourrisson, deuil)
- Un été pour mourir Lois Lowry ; ED DUCULOT (leucémie, mort, deuil, fratrie)
- Lettres à Félix Renate Welsh ED HACHETTE (maladie, cancer, mort d'un Grand parent)

Pour les PARENTS :

- Pour vos enfants et adolescents en deuil Liette Côté, Suzanne Mongeau & Michèle Viau-Chagnon Ed Frontières (Uni du Québec à Montréal) (parent)
- Le suicide et le deuil André Bergeron & Eric Volant, Ed Frontières Université du Québec à Montréal (parent)
- Dis, pourquoi la mort ? M. Leist ED CANA (mort enfant, deuil, fratrie, suicide)
- Psychologie du mourir et du deuil J.-L. Héту ED du MERIDIEN (deuil dans la famille, enfants et mort)
- Parler de la mort F. Dolto ; MERCURE DE FRANCE, 1998 (parent, ado +)
- La mort et l'enfant Elisabeth Kübler Ross , Genèse Tricorne 1986 (parent, ado +)
- Dis, cest quoi quand on est mort ? Richard Lonetto ED ESHEL (conception de la mort chez l'enfant) psycho
- La mort Marie-Hélène Encrevié-Lambert, BAYARD EDITIONS (parent)
- Repère pour vous parents en deuil SPARADRAP
- La mort pour de vraie, la mort pour de faux Dana Castro ED
- Les enfants en deuil portrait de chagrin M. Hanus & B.M. Sourkes ED FRISON - ROCHE

Histoire symbolique à raconter sur la mort :

- L'histoire de Léon et Myrtille Texte : Jean-Claude Demers, dessins: Gilles Calza, production : Association Le P.A.S. Editions LEP
 - Boule de rêve Texte Lise Thouin, Les Production Boule de Rêve, 1993 LEUCAN, Livre et cassette (3 ans +)
- Et d'autres suggestions de livres pour vous aider :

- L'horloge s'est arrêtée, J. Dubé, Ed. Pierre Tisseyre, Montréal 1990
- Au revoir, Blaireau. S. Varley. Gallimard, Paris, 1984.

- Les temps de la vie : une belle façon d'expliquer la mort aux enfants. B. Mellonie, R. Ingpen
- Si on parlait de la mort de Dr Catherine DOLTO éd. Gallimard Jeunesse/Giboulées.
- PLANTE, Anne Histoire de Josée pour expliquer la mort à un enfant qui va perdre un parent, Eds. Paulines, 1992.
- MERRIFIELD, Margaret La lueur du matin, Ed. Héritage, 1995.
- THOUIN, Lise, Boule de rêve Ed. Leucan, 1993.
- VARLEY, Susan,. Au revoir Blaireau (un livre sur la mort d'un ami), Gallimard, Coll. Folio Benjamin, 1986.

Et pour adultes:

- Chercher des livres d'Elizabeth Kubler-Ross ou de Jean Montbourquette

Et voilà un site qui donnent des tas d'autres livres de référence pour expliquer la mort aux enfants :

[http:// ...petitmonde.com/enfants/bibliotheque/SuggestionLivree/LettreM.asp](http://...petitmonde.com/enfants/bibliotheque/SuggestionLivree/LettreM.asp)

-En terminant, un autre petit livre pour expliquer la mort aux enfants: La Mort collection La Vie de Famille, édition Bayard. Qui décrit comment répondre à un enfant qui vous interroge sur la mort. Quels sont les gestes et les mots qui vont l'aider à vivre la disparition d'un proche, etc.

Bon courage à vous tous.

Marie-Josée,
Psychologue.

La mort expliquée aux enfants

La mort est un sujet délicat à aborder avec un enfant. Faut-il lui en parler? Si oui, comment le faire sans l'inquiéter mais en répondant malgré tout à ses angoisses?

La mort expliquée aux enfants

La mort est un sujet délicat à aborder avec un enfant. Faut-il lui en parler? Si oui, comment le faire sans l'inquiéter mais en répondant malgré tout à ses angoisses?

Les jeunes enfants n'ont pas forcément conscience de la mort. Pour les enfants jusqu'à 3-4 ans, la mort d'un proche est un peu comme un endormissement ou un départ: un jour, il se réveillera ou il reviendra. Ils accepteront, semble-t-il facilement ce décès mais un jour demanderont quand ils trouveront que l'absence devient trop longue: « Mais quand est-ce qu'il reviendra Papy? ».

Même si votre enfant est encore petit, ne mentez pas. Parlez-lui. La mort ne doit pas devenir un sujet tabou, encore plus inquiétant du fait du secret qui y est associé. De toute façon, si votre enfant est trop jeune, il ne comprendra pas le sens du mot « mort ». Par contre, il pourra peut-être l'associer à votre peine si le décès vous a affecté. Si vous êtes triste, perdu dans vos pensées, expliquez-lui que ce n'est pas à cause de lui mais que le décès d'un proche vous attriste car vous l'aimiez beaucoup et qu'il vous manque.

La conscience de la mort n'est déjà pas aisée pour un adulte lorsque celle-ci est très chargée affectivement: le plus difficile étant d'accepter que jamais plus la victime ne reviendra. L'enfant est lui aussi dans cette vision: la mort n'est qu'une absence. Cela ne devient douloureux que quand on en comprend le caractère définitif et que l'on ne supporte pas cette absence.

C'est pourquoi il est certainement préférable d'aborder ce problème avant que l'enfant ne soit touché de trop près. On peut le faire, par exemple, au moment où un voisin, une connaissance décède et parler du désarroi de sa famille, de la douleur qu'elle doit ressentir. Quelques phrases peuvent suffire pour une première fois. S'il ne pose pas de questions, restez-en là.

S'il souhaite en parler plus en avant, n'évitez pas le sujet: c'est qu'il s'est déjà posé la question et qu'il souhaite obtenir des réponses à ses inquiétudes.

La famille n'est pas le seul endroit où l'on peut entendre parler de la mort. Matthieu, en maternelle, en rentrant des vacances de Noël, faisait beaucoup de cauchemars et sa mère, qui ne comprenait pas pourquoi, est allée en parler à son institutrice. C'est ainsi qu'elle a appris qu'un camarade de classe avait perdu son père durant les vacances. La maîtresse l'avait annoncé en classe sans toutefois aborder vraiment le problème par respect pour l'enfant, pour ne pas augmenter sa peine. Cependant pour Matthieu de nombreuses questions se posaient: lui qui était élevé par sa mère seule, que deviendrait-il si elle mourrait? Qui s'occuperait de lui? Est-ce que des personnes « pas trop vieilles » peuvent mourir? ...

Souvent, on explique un décès par l'âge, la maladie. Comment expliquer en revanche qu'un camarade de classe ou qu'un parent qui semblait en pleine forme puisse mourir ?

Des réponses simples, rassurantes, lui ont suffi pour être apaisé: sa tante s'occuperait de lui s'il arrivait quelque chose à sa maman mais il est très rare de mourir jeune. Il devrait donc pouvoir vivre longtemps avec elle.

Il est très important d'écouter et de répondre aux questions des jeunes enfants. Plus tard, même si on comprend mieux, la douleur est tout aussi importante. Faites très attention à vos adolescents confrontés au décès (et en particulier au suicide) d'un camarade. À une période où les sautes d'humeur ne sont pas rares, veillez à ce qu'ils ne sombrent pas dans une dépression, voire même qu'ils l'imitent.

Apprenez à votre enfant à domestiquer ses inquiétudes face à la mort:

- souvenez-vous des bons moments passés avec la personne décédée,
- réunissez-vous pour vous changer les idées,
- donnez-vous une mission comme continuer son œuvre,
- pensez à elle régulièrement.

Car, finalement, on ne meurt vraiment que quand plus personne ne pense à vous.

Comment aider les enfants à comprendre la mort

La mort d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un animal familier est une épreuve extrêmement difficile dans la vie d'un enfant et celle de ses parents. Le deuil est un processus douloureux aussi bien pour l'adulte que pour l'enfant, mais il faut encourager les gens à accepter leurs émotions et leurs sentiments. Les enfants ressentent le chagrin et réagissent différemment à la perte selon leur âge, leur expérience passée avec la mort et leur état de préparation à l'événement douloureux. Les enfants vivent le deuil différemment des adultes, mais ils le vivent. Étant donné que nous formons notre attitude vis-à-vis de la mort dès le bas âge, nous avons besoin de commencer à éduquer les enfants sur cet aspect de la vie aussi. Tout comme les parents expliquent à leurs enfants le commencement de la vie, ils doivent être en mesure de discuter avec eux de sa fin. Voici quelques suggestions pour aider les enfants à comprendre la mort.

1. Il y a de nombreuses situations où l'on peut initier les jeunes enfants au concept de la mort. Un oiseau trouvé mort dans un parc ou la mort d'un poisson rouge sont d'excellentes occasions pour ouvrir les discussions. Si la petite fille ou le petit garçon en est attristé, encouragez-la ou encouragez-le à exprimer ses émotions et aidez-la ou aidez-le, si nécessaire, à enterrer l'animal.
2. Ce serait une très bonne idée aussi de visiter la maison funéraire et le cimetière de votre communauté pour donner à votre enfant des informations exactes sur ce qui arrive au corps après la mort et sur le processus funéraire. Un grand nombre de directeurs et de directrices de ces maisons savent comment répondre aux questions des enfants et les parents trouvent également ce genre de visites très instructives et intéressantes.
3. Lorsqu'une personne meurt, soyez franc et sincère avec votre enfant. Ne cherchez pas à la ou le protéger de la douleur ou du chagrin. Le fait d'en parler amène aussi bien l'enfant que l'adulte à accepter la réalité. Soyez prêt à lui répéter les explications et à le ou à la reconforter de temps en temps. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, avouez votre ignorance.
4. Évitez d'utiliser des euphémismes du genre « elle ou il est parti en voyage », « elle ou il est perdu », « elle ou il dort » pour expliquer le phénomène de la mort. Les enfants prennent ces termes aux mots et peuvent avoir peur de dormir ou d'aller en voyage. Mieux vaut utiliser les termes « mort » ou « est mort ou est morte », et si nécessaire expliquez à l'enfant ce que cela signifie au plan physique. Exemple, « le cœur de grand-papa a cessé de battre, et il ne peut plus respirer. »
5. Dites à l'enfant ce qui se passe dans votre religion, votre société et dans vos traditions familiales lorsque qu'une personne meurt. Si vous avez des croyances religieuses qui expliquent la vie après la mort, ou ce qu'est la mort, ce serait utile de lui en parler. Mais évitez de blâmer Dieu par des explications du genre « Dieu aime tellement maman qu'il l'a rappelée à lui ». Une telle affirmation peut amener l'enfant à avoir des ressentiments envers ce Dieu qui lui a arraché sa maman.
6. Soyez conscient des peurs cachées, par exemple, si la grandmaman est décédée à l'hôpital, l'enfant peut penser qu'il ou elle mourrait si elle ou s'il était hospitalisé. Expliquez-lui les circonstances dans lesquelles la mort est survenue comme par exemple, une maladie grave, la vieillesse, un accident d'auto, etc. Les enfants ont aussi

besoin d'information et de réconfort sur ce qui leur arriverait si leurs parents venaient à mourir et de savoir qui s'occuperait d'eux.

7. Attendez-vous à ce que les enfants simulent des scènes où inter vient la mort. C'est un comportement naturel qui pourrait les aider surtout après l'épreuve de la mort.
8. Les livres pour enfants sur la mort peuvent se révéler extrêmement utiles avant comme après la mort. Les bibliothécaires peuvent en recommander selon l'âge de l'enfant, mais les parents devraient lire le livre d'abord pour voir s'il répond aux besoins de leur enfant et à la situation.

Livres d'enfants sur la mort ou le processus de la mort

Olivier perd son grand-papa. Monica Gydal et Thomas Danielsson. Trad. de Michelle Perreault-Ieraci.

Nanie-d'en-haut et Nanie-d'en-bas. Tomie De Paola. Paris, Centurion Jeunesse.
Grand-papa. John Buringham. Paris, Flammarion.

Le garçon au cerf-volant. Monique Corriveau. Montréal, Fides.

Un été pour mourir. Lois Lowry. Paris, Duculot/Lidec

Le royaume de la rivière. Katherine Paterson. Paris, éditions de l'Amitibe-Hatier.

Écoute, l'oiseau chantera. Jean Little. Montréal, P. Tisseyr

– Alix Noble, pourquoi parler de la mort aux enfants?

Parce que c'est essentiel, tant pour l'enfant que pour l'adulte. Le premier se pose beaucoup de question sur ce sujet et le second peine souvent à donner des réponses adéquates. Or, il est très sain qu'un enfant s'interroge sur la mort. S'il le fait, c'est qu'il va bien. Le problème, c'est que les parents répondent généralement par des images, des symboles ou des faux-fuyants. Et ça, l'enfant ne s'en contente pas, car il perçoit tout. Soit il comprend qu'il ne doit pas insister, soit il nous pousse à simplifier. Il faut donc lui en parler de manière compréhensible, selon ses sentiments d'adulte. C'est une éducation à la parole.

– Vous conseillez donc de dire la vérité?

Le plus possible. Encore que comme souvent, toute vérité n'est pas bonne à révéler. Il faut donc trouver le juste milieu, en évitant aussi bien de se taire que de trop en dire.

– Trop en dire?...

Notamment en détails macabres. Il ne sert à rien de décrire à l'enfant l'état d'une dépouille défigurée à la suite d'un accident ou la manière dont ça s'est produit. De même, il convient de ne pas rendre la mort abstraite, en la symbolisant par un long voyage ou par une présence éternelle. Mais le pire reste de ne rien dire. Pour un enfant, le silence n'est jamais une réponse. Et il y a encore trop de familles sur lesquelles pèsent de lourds silences de longues années après un décès.

– Pensez-vous que les enfants sont aujourd'hui moins bien préparés dans leur rapport avec la mort qu'auparavant?

Indiscutablement. C'est une expérience de la vie qu'on ne connaît plus aujourd'hui. Résultat, j'ai vu des adultes complètement effondrés le jour où ils ont vu leur

première dépouille... Remarquez qu'auparavant, la situation n'était pas forcément meilleure, car on obligeait souvent l'enfant à assister aux rites funéraires, sans l'y avoir préparé. Beaucoup de gens sont terrifiés par la mort, parce que enfant, on les a forcés à embrasser un être cher sur son lit de mort.

– Que convient-il de faire en cas de décès d'un proche?

Il faut absolument que l'enfant participe à la phase de deuil, aux cérémonies entourant les funérailles et à tout ce qui entoure le départ du proche. Mais il est très important de l'y préparer, en lui parlant préalablement de ce qu'il va voir, sentir ou toucher. Il doit sentir qu'il a sa place dans le cercle familial, même en cas de moments difficiles. Notez que c'est également le cas à l'occasion de la perte d'un animal de compagnie. Pour un enfant, cette séparation est souvent aussi mal vécue que celle d'un être proche. Ritualiser la mort du chien ou du chat de la famille, par exemple en allant l'enterrer tous ensemble, est sécurisant pour l'enfant. Ça lui permet d'exprimer ses émotions tout en les canalisant.

– Faut-il attendre cette phase de deuil pour parler de la mort à l'enfant?

Il ne s'agit pas de faire dans le macabre, mais en soi, chaque occasion est bonne à saisir. Par exemple, on peut profiter de la découverte d'un animal mort pour l'observer et en discuter. Il faut éduquer l'enfant à la mort. Cela fait partie de l'apprentissage de la vie.

– A partir de quel âge un enfant est-il réceptif à cette question?

Un enfant n'est jamais trop jeune pour entendre parler de la mort, car de par sa propre naissance, il connaît la dure expérience de la séparation. A six mois, il est déjà apte à comprendre la situation. C'est dans sa capacité à la gérer que l'enfant réagira en fonction de son âge.

– Quel est le sujet le plus difficile à aborder lorsqu'on évoque la mort avec un enfant?

Le suicide est indiscutablement le drame dont il est le plus difficile à parler. Surtout lorsqu'il concerne un être très proche, comme un père ou une mère. Dans ce cas, il faudrait avoir le courage de dire à l'enfant que c'est quelque chose de mal, qu'on n'a pas le droit de faire ça.

– Finalement, peut-on lui fournir une explication à la mort?

Malheureusement, il n'y en a pas, car le côté insensé et scandaleux de la mort reste sans réponse.



Comment parler de la mort avec son enfant ?

Autrefois, la mort faisait partie intégrante de la vie quotidienne de l'enfant : la proximité avec ses ascendants et le monde rural lui permettaient de mieux comprendre et d'accepter le cycle de la vie. Mais aujourd'hui, les tabous entourant la mort font que l'enfant en a souvent peur, d'autant plus qu'il est souvent mis à distance d'une réalité qui pourtant est inhérente à l'existence.

Apprendre la séparation et le deuil

Selon les psychologues, il ne faut pas attendre le décès d'un proche pour que l'enfant soit confronté à la mort. Le mieux est de saisir assez tôt toutes les occasions qui s'offrent à lui pour l'évoquer. Cela peut être à la mort d'un animal, lorsqu'on lui explique le cycle des saisons ou lorsqu'on lui raconte une histoire... Ainsi, la mort sera associée pour lui à une situation connue, même s'il n'en mesure pas à priori les conséquences. En effet, avant 5 ans, l'enfant, qui n'a pas la notion du temps, ni de la durée, ne peut comprendre le caractère permanent de la mort. Cependant, au fil de ses expériences, les différentes épreuves qu'il rencontrera l'obligeront à supporter des séparations de plus en plus longues (éloignement de la mère au moment du départ à l'école, renoncement au «doudou»...). Ces petits «deuils» symboliques seront alors autant de renoncements qu'il lui faudra assumer et qui l'aideront à comprendre, au moment venu, l'irréversibilité de la mort et la douleur de la perte.

Que répondre à l'enfant après le décès d'un proche ?

Souvent, la mort suscite énormément d'interrogations et d'inquiétudes chez l'enfant. Son questionnement dépend évidemment de son niveau de compréhension, lié à son âge, son évolution et ses expériences. Avant 5 ans, l'enfant a donc tendance à poser des questions liées à son besoin de sécurité : «Quand reviendra-t-il ?», «Où est-il parti ?», «Faut-il que je l'appelle très fort ?»... Il est alors essentiel que les réponses ne l'entretiennent pas dans une illusion de retour possible. Il faut donc éviter les «Il est parti en voyage», «Il dort» ou «Il a décidé de partir » car l'enfant prend ces fausses promesses au pied de la lettre et n'engage pas un véritable travail de deuil. Pour les croyants, la réponse couramment donnée «il est au ciel» doit toujours s'accompagner d'une explication (ex. «mais il ne reviendra plus»). On peut aussi donner une réponse suggérée par la psychanalyste et pédiatre Françoise Dolto : "il est mort parce qu'il a fini de vivre".

Il faut aussi éviter de raconter à l'enfant que la personne décédée le regarde et le surveille en permanence : cela risquerait de l'angoisser plus que de le sécuriser. Même si l'enfant n'est pas en âge de comprendre le caractère définitif de la mort, la vérité est donc toujours préférable car il l'intégrera progressivement. Par ailleurs, cette démarche doit être accompagnée de paroles consolatrices pour rassurer l'enfant qui se sent abandonné : «Je suis là, près de toi », «Tu n'es pas tout seul », « Je m'occuperai toujours de toi»... Plus tard, il faudra l'encourager à exprimer sa douleur avec des dessins et ses propres mots, ou si l'enfant est plus âgé, à en parler avec lui, pour que le deuil ne se transforme pas en non-dit.