

## Oser parler de la mort avec les enfants. Oser parler de la mort avec les enfants

Les enfants se posent des questions sur la mort et les adultes sont souvent mal à l'aise pour leur répondre. En parler avec eux est pourtant nécessaire pour leur développement et les deuils qu'ils auront à affronter

«*Les enfants en savent autant que nous, les adultes, à propos de la mort, c'est-à-dire rien du tout* », disait le psychiatre Daniel Oppenheim. Et les adultes osent peu en parler avec eux. Ils pensent qu'ils sont trop jeunes, qu'ils ne vont pas comprendre. Ils ne veulent pas non plus leur montrer leur ignorance. Et puis les enfants sont tournés vers la vie, on ne veut pas les inquiéter. «*Mais on projette aussi sur eux nos propres peurs, et au prétexte de les protéger, on leur refuse le droit à la parole* », constate Marie Blondeau, consultante-formatrice en accompagnement du deuil et bénévole à Jalmaiv (Jusqu'à la mort, accompagner la vie). Une fédération qui milite depuis des années pour qu'on «*ose* » parler de la mort avec les enfants (1).

Face à la mort, les enfants en effet sont souvent plus à l'aise que les adultes. Très tôt, ils se posent des questions, « *jouent* » avec la mort, sont capables de dire à leur grand-mère: « *Tu es vieille, tu vas bientôt mourir.* » Sigmund Freud constatait déjà (en 1915) qu'on voulait « *éliminer la mort* » par notre silence, parce qu'on se pensait immortel. Et que seuls les enfants s'autorisaient à passer outre à cette « *limitation* » de paroles que les adultes s'imposaient.

Depuis quelques années, des progrès ont été accomplis. La littérature enfantine sur le sujet est de plus en plus florissante (*lire les repères page suivante*). Les magazines de Bayard jeunesse, *Pomme d'Api Soleil* (4-8 ans) et *Filotéo* (8-13 ans) abordent le sujet une fois par an. Les parents sont plus à l'écoute. Mais les enfants ont l'art de poser leurs questions existentielles « *On va où quand on est mort?* », quand on rentre épuisé du travail ou qu'on étend le linge... Et on se sent souvent démuné pour leur répondre.

Certaines écoles ont créé des ateliers philo dès la maternelle, où la question est spontanément abordée; d'autres continuent à l'occulter. Y compris dans les situations les plus dramatiques. « *Quand un élève décède, ou perd l'un de ses parents, certains établissements mettent en place un soutien psychologique, d'autres ne font rien* », constate Marie Blondeau. Et les petits orphelins (environ un par classe en primaire) vivent encore trop souvent leur deuil dans la solitude, voire la honte, comme le montrent les témoignages poignants publiés dans la revue *Autrement*: « *Invisibles orphelins* » (2).

### Pourquoi est-ce si important d'en parler?

« *Même tout petits, les enfants ont envie qu'on leur parle des deux grands vides, avant et après la vie* », souligne Sophie Furlaud, responsable éditoriale de *Pomme d'Api Soleil*. « *Il faut que l'enfant sente qu'il a le droit d'en parler* », insiste Marie Blondeau. Sinon il restera seul avec ses questions ou en discutera avec ses copains, fantasmera sur ce qu'on lui a caché, ce qui l'angoissera encore plus. Parler de la mort, c'est parler de la vie. C'est un acte éducatif qui « *aide un enfant à se construire, à grandir* ». Il est important de le faire avant qu'il se trouve personnellement confronté à un deuil. « *Un enfant qui a pu élaborer en amont des pensées sur la mort vivra le deuil d'un proche plus sereinement* », constate-t-elle.

En cas de décès d'un proche, lui parler devient un « *devoir* », une « *obligation* ». Quel que soit son âge: même un bébé a droit à la vérité. Le désir de protéger les enfants contre des souffrances que nous pensons trop lourdes pour eux leur porte en réalité préjudice. Ils peuvent vivre ce silence comme une sorte d'abandon, qui s'accompagne fréquemment d'un sentiment de culpabilité.

Cela vaut aussi en cas de décès d'un animal familier, auquel les enfants sont souvent très attachés, précise Marie Blondeau: ils vivent sa perte comme un vrai deuil. Cacher la mort d'un animal à un enfant peut lui faire perdre confiance dans les adultes.

### **L'enfant est-il capable de « comprendre » ce qu'est la mort?**

Les psys estiment en général qu'un jeune enfant n'est pas capable de se représenter le caractère « irréversible » de la mort, le « plus jamais ». L'absence est ressentie comme temporaire et l'enfant peut s'imaginer, par exemple, qu'un parent décédé peut revenir. Ce n'est qu'entre 8 et 12 ans qu'il prendrait progressivement conscience de son côté irrévocable et universel.

Mais d'autres, comme le philosophe Éric Fiat (au congrès Jalmarv 2013) pensent que, dès sa naissance, « l'enfant "sait" qu'il aurait pu ne pas être et qu'il ne sera plus ». Et quand un enfant de 5 ans demande « quand on est mort, c'est pour toute la vie », il pressent son caractère définitif.

### **Comment lui en parler?**

Parler avec un enfant, c'est d'abord l'écouter. Être attentif aux questions qu'il pose. Et que l'adulte se rassure: « L'enfant ne va poser que les questions dont il se sent capable d'entendre les réponses », prévient Marie Blondeau.

Quand l'enfant n'est pas directement affecté par un deuil, on peut même lui retourner ses questions, lui demander son avis: « Et toi, qu'est-ce que tu en penses? » « Les adultes ne se rendent pas compte à quel point un enfant très jeune a déjà un savoir et des représentations sur la mort », dit-elle. S'il trouve, par exemple, un hérisson mort sur le bord de la route – c'est souvent son premier contact physique avec la mort, on peut laisser surgir ses questions, qui sont souvent très concrètes (est-ce qu'il a mal? a faim ? a froid?). On peut s'aider aussi des nombreux petits livres pour enfants qui abordent le sujet (*lire les repères*). Et oser dire parfois « je ne sais pas, je vais y réfléchir ».

Quand l'enfant est confronté au deuil d'un proche, il est difficile de donner des conseils généraux, et l'écoute de l'enfant doit se faire sur le long terme. Une enquête menée par des psychologues en oncologie auprès d'enfants dont les parents étaient atteints d'un cancer a montré qu'ils réclamaient explicitement qu'on leur dise la « vérité avec des mots gentils ». Il faut dans tous les cas essayer d'employer les mots « justes », simples et vrais: prononcer le mot « mort » et non « parti », sinon l'enfant peut penser que le défunt va revenir. Chaque adulte parlera aussi en fonction de ses convictions religieuses. En respectant cette règle d'or: ne jamais lui mentir, et être le plus authentique possible, car l'enfant sent très bien si on croit à ce qu'on dit.

### **Où va-t-on après la mort?**

« Pouvoir transmettre l'espérance chrétienne, l'idée d'une vie qui ne finit pas, une vie d'amour auprès de Dieu, est assez rassurant pour l'enfant », souligne Bénédicte Jeancourt, responsable éditoriale de *Filotéo*.

« En même temps, la résurrection pour les tout-petits, c'est un peu inquiétant, nuance Sophie Furlaud, car leur dire qu'on va tous se retrouver fait rejaillir encore plus de questions, auxquelles les adultes ne sont pas toujours capables de répondre, car ils n'en savent pas grand-chose, en dehors de ce qu'en ont dit les apôtres. « Dans Pomme d'Api Soleil, on s'en tire en les faisant réfléchir sur les "passages" où la vie a triomphé sur la mort, à travers des exemples concrets. On peut leur parler de l'expérience de Jésus, que ses amis ont revu vivant, et qui a promis qu'on vivrait la même chose que lui. »

« Même quand on est chrétien, précise Bénédicte Jeancourt, il est important de bien dire aux enfants que la mort est la fin de quelque chose. Ils ont besoin de savoir comment le corps pourrait dans la terre, et réclament des réponses quasi-scientifiques! »

Il est essentiel aussi de leur dire que la mort n'est pas l'oubli, que la personne aimée continue à vivre dans notre souvenir. Et de parler régulièrement à l'enfant des personnes défunt(e)s qu'on a aimées (y compris d'un grand-père qu'il n'a pas connu). Évoquer ces souvenirs peut être aussi très gai.

### **L'associer aux funérailles?**

Les spécialistes pensent qu'il est bien de proposer à un enfant de voir le corps du défunt, pour qu'il puisse constater la réalité physique de la mort, mais aussi dire adieu à la personne aimée. À condition que l'enfant soit d'accord et qu'on l'y prépare. Mais ne pas voir le défunt ne l'empêchera pas non plus de faire son deuil.

Il est important en revanche de lui expliquer les rituels de funérailles, de lui proposer d'y participer, de l'emmener au cimetière. Il pourra ainsi entendre ce qui sera dit du défunt, sentir des liens familiaux et amicaux autour de lui, mais aussi faire un dessin, écrire une lettre, confectionner un petit cadeau. Autant de façons de lui signifier que la mort n'est pas la fin de la relation et qu'il pourra continuer avec d'autres à entretenir la mémoire de la personne aimée.

### **Partager aussi nos émotions?**

Certains parents n'osent pas pleurer devant eux, voulant les protéger. Les enfants de leur côté n'expriment pas toujours leurs émotions, voulant aussi protéger leurs parents. Si bien que chacun reste un peu dans sa bulle. Or il n'y a pas de deuil sans chagrin et il est important que l'enfant sache que l'on est triste. Certes, il ne s'agit pas de le noyer dans nos émotions d'adulte, il faut sentir ce qu'il est capable de partager, et surtout lui expliquer qu'il n'est pas responsable. Mais il est nécessaire d'accepter de partager un peu de sa tristesse avec un enfant, pour qu'il s'autorise à exprimer la sienne. Cela l'aidera aussi à faire son deuil.

(1) Liste des associations régionales sur [www.jalmaalv.fr](http://www.jalmaalv.fr). (2) Invisibles orphelins: reconnaître, comprendre, accompagner, de Magali Molinié, Éd. Autrement, 20 €. À lire: Avec l'enfant, la question de la mort, revue Jalmaalv, sept 2013, PUG (Presses universitaires de Grenoble).

**LEGRAND Christine**

<http://www.la-croix.com/Archives/2013-10-30/Oser-parler-de-la-mort-avec-les-enfants.-Oser-parler-de-la-mort-avec-les-enfants-2013-10-30-1053745>

