



Textes de références:

*Daniel Vachon, psychologue, Commission scolaire des Hauts-Cantons*

*Revue Profil, volume 19, numéro 1, Les coopératives funéraires du Québec*

*Allégorie sur la mort, Annie le Bel*



# La mort



# Expliquer l'inexplicable







**Allégorie « maison »  
sur la mort suite à une longue maladie  
(pour Martin 3 ans)  
Annie Le Bel 1994**

Il était une fois, un petit garçon lapin qui s'amuse beaucoup avec sa grand-mère. Ils aiment jouer et manger des collations ensemble.

Un jour, grand-mère devint très malade. Une grosse maladie, une très très grosse maladie, tellement grosse que le petit lapin ne pouvait plus jouer avec sa grand-mère.

Il fallait toujours qu'il soit tranquille et qu'il l'a laisse dormir.

Un matin, la grand-mère le fit venir dans sa chambre. Elle lui dit: J'ai quelque chose à te dire mon chéri. Tu sais, j'ai une très grosse maladie qui ne se soigne pas. Une maladie tellement grosse qu'un jour je vais mourir, je ne serai plus là. Mais tu sais quoi, malgré que je ne serai plus là, même si tu ne me vois plus, je resterai dans ton cœur, dans tes souvenirs. « Tu n'auras qu'à penser à moi et tu verras mon image et tous les bons moments que l'on a passé ensemble ».

Petit Lapin ne comprenait pas trop de quoi sa grand-mère parlait mais ça lui a fait du bien de savoir qu'il pourrait toujours voir sa grand-mère dans son cœur.

Un jour, il se rendit visiter sa grand-mère et elle n'était plus là. Il vit que tout le monde pleurait, c'était normal, ils avaient de la peine.

Sa maman lui dit alors quelque chose qui le rassura et lui fit tout chaud dans le cœur:

« Tu te rappelles ce que t'as dit ta grand-mère lorsqu'elle t'a fait venir dans sa chambre ? Ah oui, je me souviens ! Je n'ai qu'à penser à elle fort fort et son souvenir restera dans mon cœur »!



C'est aussi une étape du développement de l'enfant pendant laquelle il a une compréhension très littérale des mots. L'impact du choix des mots va donc être très important pour lui. Par exemple, si on lui dit

- "maman est partie pour un long voyage" il peut développer colère et ressentiment parce qu'elle ne l'aura pas emmené avec elle, un sentiment d'abandon, ou de culpabilité fondé sur le fait que si maman est partie, c'est sans doute qu'il a fait quelque chose de mal ou encore nourrir l'illusion qu'elle va revenir, parce que lorsque l'on part en voyage, on en revient. Aussi, il ne comprendra pas que tout le monde pleure si elle est partie en voyage, il n'y a pas lieu d'être triste !
- "Dieu a pris ton papa pour l'emmener au ciel, il avait besoin de lui" le petit se dit " mais moi j'ai besoin de lui ici, je veux mon papa !" ou bien "il va aussi me prendre, ou prendre ma maman !"
- "Grand-mère est morte parce qu'elle était malade" l'enfant va associer maladie et mort, et il risque de paniquer à la moindre fièvre.
- "Papa s'est endormi pour toujours" et ce sont des troubles du sommeil qui peuvent prendre place.

Il est donc essentiel de développer la plus grande prudence dans les mots utilisés et une grande honnêteté, papa ne s'est pas endormi, il est mort.

À cet âge, l'enfant vit un processus de deuil et il est important de ne pas l'exclure de la vie familiale au cours des funérailles, de lui permettre d'être présent s'il le souhaite et de demander à un adulte de l'accompagner pendant ces moments. L'autoriser à poser toutes les questions, lui expliquer ce qui se passe, le rassurer, vont lui permettre d'entrer dans le deuil avec plus de facilité. Suite à la mort d'un parent, l'enfant peut avoir un comportement régressif, en n'étant plus propre par exemple, ou en refusant de s'alimenter seul. À l'inverse, le choc étant trop important, l'enfant va faire comme s'il ne s'était rien passé, il va continuer à jouer, à rire et chanter.

Ce décalage entre la nouvelle annoncée et l'attitude de l'enfant peut générer une forme d'agressivité de la part des adultes. Derrière cette réaction très paradoxale, il y a en fait un besoin de séquencer les événements. Il n'est pas encore en mesure de réaliser l'étendue de la perte ni ses conséquences à court et à long terme. Il a reçu la nouvelle, et il va la digérer par petits bouts, "papa est parti, mais ça ne veut pas dire que c'est pour toujours..." Entre le moment où il est dans la détresse, où il a besoin d'être consolé et le moment où il court, joue, hurle de joie avec ses camarades, il ne se passe pas parfois une demi-heure. C'est en partie pour cela que l'adulte a pensé qu'il n'y avait pas de processus de deuil chez l'enfant, ces attitudes sont déconcertantes pour l'adulte.

Vivre le deuil pour un enfant peut prendre une autre modalité, ce sont les phases d'agressivité, l'expression de toute la violence ressentie d'avoir été abandonné par un parent. En fait, l'enfant est paniqué et son agressivité est une recherche inconsciente de limites et de sécurité.





**DE CINQ à HUIT ANS**, le concept de mort est à peu près clair, l'idée de permanence de la mort, de l'arrêt des fonctions vitales, d'irréversibilité et l'idée que lui aussi peut mourir sont à peu près clairs. C'est maintenant un petit être social, à cet âge on acquiert beaucoup de références sociales et de repères sociaux. C'est là que l'enfant va être beaucoup plus sensible aux réactions d'autrui pour se donner un modèle sur comment il doit réagir. Il va intégrer le modèle des adultes s'il est dans un environnement où il y a de la place pour l'expression des sentiments, des affects et s'il y a de la place psychiquement pour le deuil, l'enfant va réagir en conséquence. Mais s'il est dans un environnement de non-dit, de non-expression des sentiments, l'enfant de la même façon aura un comportement de silence et de déni.

Les enfants de cet âge sont beaucoup plus attentifs à ce qui se passe, ils ont conscience de la souffrance des parents donc l'enfant peut mettre sa propre douleur entre parenthèses pour ne pas en rajouter. Ce peut être aussi la prise en charge de la souffrance du parent restant pour ne pas qu'il s'effondre, et l'enfant va entrer dans un rôle inapproprié, soutenir émotionnellement ce parent alors qu'il n'a absolument pas les outils pour répondre à la situation.

**POUR LES HUIT A DOUZE ANS**, on commence à être proche de l'adulte dans la prise en charge, dans le modèle social, dans la difficulté à reconnaître ses besoins et à les mettre en avant. Il est important de se rappeler que l'enfant ne se permettra que ce que l'adulte se permet à lui-même et que ce que l'adulte permet à l'enfant.



## Suggestions de lecture pour petits et grands



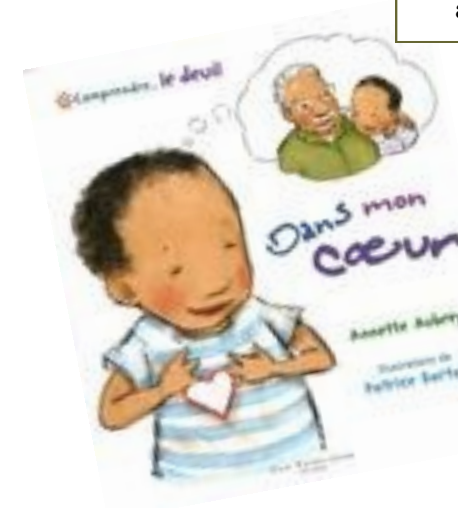
Disponible au BC

### AU REVOIR HIPPO

Voici un album unique qui traite avec simplicité d'un sujet délicat et souvent difficile à aborder avec les enfants : l'inévitabilité de la mort.

AU REVOIR HIPPO démontre avec doigté aux tout-petits qu'il est possible de perpétuer la mémoire de ceux qui nous sont chers.

Disponible au BC



### DANS MON CŒUR

Depuis la mort de son grand-père, Antonin est très triste. Ses parents sont malheureux et lui n'arrive pas à comprendre pourquoi il ne reverra plus cet homme qui lui est si cher.

Explorez la pénible question de la mort et du deuil avec votre enfant en lisant cette histoire d'un jeune garçon qui confie sa peine à ses parents et qui tente, ensemble, de la surmonter.

Ressource intéressante : L' Arc-en-ciel

Tél. : 418-589-8055 Responsable : Yolande Thériault

Cet organisme offre du soutien aux personnes endeuillées par le biais de rencontres sous différents thèmes afin de mieux comprendre les phases du deuil.

Le tout dans un climat de respect et de confidentialité





### À quoi voit-on qu'un enfant est en deuil?

Il est important de surveiller l'intensité et la durée de ces comportements

- Tristesse, pleurs, manque d'intérêt ;
- Impatience, colères, caprices, agressivité ;
- Anxiété, nervosité, peur de la mort : la sienne ou celle des autres ;
- Phobies ;
- Différents symptômes physiques; maux de ventre, douleurs diverses, constipation, etc.;
- Perturbation au niveau de l'appétit ou du sommeil ;
- Régressions : propreté, peur du noir, parle en bébé ;
- Repli sur soi, difficultés face aux situations de séparation (garderie, école) ;
- Diminution du jeu ;
- Problèmes à l'école : difficultés d'apprentissage, baisse de la concentration, troubles du comportement, difficultés relationnelles.

**Partagez vos observations avec les parents et n'hésitez pas à référer au besoin**



## Parler de la mort à un enfant

Parler de la mort à un enfant n'est pas facile, mais lorsqu'il nous interroge, on lui répond simplement, sans dramatiser.

Que faire lorsqu'un enfant nous interroge sur la mort? Avant tout, il ne faut pas avoir peur de lui répondre, sinon il risque de s'inquiéter davantage et de ressentir négativement le fait d'aborder le sujet. Si on se sent trop émotive, on lui dit qu'on va y réfléchir et qu'on lui reviendra plus tard avec nos réponses et on le fait! Lorsqu'on ose parler de la mort à un enfant avec simplicité, on l'aide à diminuer son angoisse.

L'enfant, s'il n'a pas la même compréhension de la mort que l'adulte, va néanmoins être touché émotionnellement. En effet, face au deuil, il vit les mêmes émotions : la colère, la tristesse, la culpabilité, la peur, etc. Il vit aussi les mêmes étapes. Mais ses réactions vont être différentes. Souvent, les changements s'observeront à travers les comportements de l'enfant (régression, agressivité, isolement) et ils varieront en fonction de son âge et de son tempérament. Sa compréhension de la mort va évoluer au cours de son développement et il va faire son deuil jusqu'à l'âge adulte, étape par étape.

Il est important aussi que l'enfant puisse voir son parent exprimer de la peine ou de la colère, c'est pour lui comme une autorisation tacite à pouvoir en faire autant. En observant le comportement des adultes, un enfant apprend comment se comporter dans de telles circonstances. Si l'adulte parle ouvertement de ses émotions, il y a de bonnes chances pour que l'enfant en fasse autant.

Pour se sentir en sécurité, l'enfant doit sentir que son parent n'est pas anéanti par la perte. Il est important pour lui de savoir que son parent a du soutien et des ressources pour faire face à sa peine. Si l'enfant sent la très grande fragilité du parent, il peut alors taire ses propres émotions et protéger son parent. La fragilité du parent insécurise l'enfant ; le deuil de l'enfant dans un tel contexte est souvent remis à plus tard.

### Quoi dire et comment le dire ?

L'enfant en deuil souhaite être écouté, il souhaite aussi avoir des réponses aux questions qu'il se pose. Il a besoin d'être rassuré, de savoir qu'on va s'occuper de lui. Il a besoin aussi qu'on lui confirme qu'il est normal de vivre toutes sortes d'émotions, parfois même contradictoires : je l'aimais; je suis triste et je suis fâché aussi. Pourquoi m'a-t-il abandonné ?

L'enfant capte ce qui n'est pas exprimé, il sent ce qu'on lui cache ou si on enjolive la situation, il perçoit le malaise de l'adulte, l'émotion qui est présente, mais pas ouvertement exprimée.

Le silence face à la mort ou aux circonstances de la mort apporte plus d'anxiété que la vérité, car il laisse place à l'imagination de l'enfant et celui-ci peut bâtir toutes sortes de scénarios dans sa tête, souvent plus terribles encore que la réalité.

Pour faire comprendre à un jeune enfant ce qu'était la mort la psychanalyste Françoise Dolto disait simplement : « la personne a cessé de vivre ».

Dire à l'enfant ce qui s'est passé honnêtement, c'est aussi lui transmettre qu'il compte aux yeux de l'adulte, qu'il a le droit de « savoir » comme son entourage et que l'on est à ses côtés pour le soutenir. Il aura le sentiment ainsi de faire partie de la famille et bénéficiera de son soutien.





### Ce qu'on dit de la mort aux enfants influence leurs réactions face à celle-ci.

Tout ce qu'on dira sera retenu contre nous! Lorsqu'on explique à un enfant que la mort est comme un long voyage, il n'est pas rare qu'il demande d'acheter des billets d'avion pour aller rejoindre son parent décédé! En effet, les expressions associées au décès « Partir pour un long voyage », « Dormir pour toujours » ou « Le petit Jésus est venu le chercher » seront généralement prises au pied de la lettre par les enfants. Elles sont donc susceptibles d'augmenter leur sentiment de confusion et d'entraîner chez eux des questionnements. (réf.: la perception de la mort chez les enfants de 2 à 5 ans)

Tous les intervenants mentionnent l'importance de vérifier la compréhension de l'enfant eu égard aux causes du décès survenu. Cela permet de déceler plus rapidement un sentiment de culpabilité souvent présent chez les enfants endeuillés. Ceux-ci peuvent penser qu'ils ont une certaine responsabilité dans le décès de leur proche, par exemple s'ils se sont querellés avant le décès ou s'ils ont dit « Tu peux partir... » à l'être aimé alors en fin de vie.

#### Quelques pistes...

Échanger et accompagner un enfant en deuil, c'est utiliser leurs moyens d'expression privilégiés : le dessin, le bricolage, les histoires, les jeux de rôles avec des marionnettes ou des personnages, des poupées, des visualisations, etc. L'écriture aussi peut être utile, pour les plus grands.

Lorsqu'un enfant en deuil dessine sa famille par exemple, il indique déjà beaucoup de choses par son dessin : qui est représenté, la personne décédée fait-elle partie du dessin, quelle place chaque personne occupe-t-elle, quelles tailles ont les personnes représentées, qu'expriment-elles ? Par le biais d'objets ayant appartenu à la personne décédée l'enfant va pouvoir évoquer son lien avec elle, ses manques, ses émotions, ses regrets et ses craintes.

Un livre d'histoire ou un film dans lequel il est question de perte ou de mort peut être un bon déclencheur pour favoriser l'échange avec l'enfant. Spontanément, celui-ci aura tendance à s'identifier au personnage et pour finir, à parler de lui en évoquant le personnage en question.

À travers ses jeux, le jeune enfant met en scène ses questionnements concernant la mort. Il parle de ce qu'il vit. Sachons observer et écouter ce qu'il a à nous dire.

L'enfant en deuil a besoin d'être écouté, rassuré, de sentir qu'il n'est pas tout seul. Il souhaite connaître la vérité car la vérité est le ciment de la confiance. Sachons être digne de la confiance de l'enfant.

On lui amène l'idée que lorsqu'une personne meurt, elle demeure toujours en nous grâce à nos souvenirs partagés ou par ce qu'elle a créé comme la couverture brodée, le meuble peinturé, les lettres qu'elle a écrites, etc.

On explique le cycle de la vie en le comparant à celui de la nature en évitant de parler de décomposition aux tout-petits.

On lui explique que oui, tout le monde va mourir, mais que personne ne sait quand cela arrivera, qu'on a plein de projets à réaliser et que l'important, c'est de profiter pleinement de la vie chaque jour.



### Les rites funéraires

Les rites funéraires, comme l'exposition du corps et les funérailles, permettent de mieux intégrer la perte de l'être cher. Cette réalité s'applique également aux enfants. Pourtant, par peur de les traumatiser ou qu'ils ne conservent une image négative de la personne décédée, certains adultes peuvent être réticents à ce que les enfants y participent.

Il est important de préparer les enfants à ce qu'ils verront et ressentiront lors de ces rites. Cette façon de faire permettra à l'enfant de choisir lui-même s'il désire être présent ou non. Devrions-nous insister pour qu'un enfant assiste aux obsèques d'un proche ou de l'un de ses parents? À ce sujet il est important d'impliquer l'enfant, que ce soit durant l'évolution de la maladie lorsque c'est le cas et/ou dans les jours suivant le décès.

Si l'enfant ne veut pas être présent aux funérailles, il suffit de trouver d'autres façons de l'impliquer qui lui conviendront mieux. L'enfant peut, par exemple, offrir un dessin à l'être cher décédé et demander à ce qu'il soit enterré avec la personne. Les adultes présents pourront ensuite raconter à l'enfant comment se sont déroulées les obsèques et ainsi, garder les enfants concernés.

#### Facteurs déterminants face au processus de deuil

Plusieurs facteurs influencent la façon de réagir des enfants. L'un des plus importants est le lien avec la personne décédée. Plus ce lien est significatif (parent, frère ou sœur), plus la réaction risque d'être tragique. Les décès par mort subite sont plus marquants que les décès attendus suite à la maladie, surtout si l'enfant a été impliqué dans l'accident. La personnalité de l'enfant joue également un rôle important; les enfants ouverts et expressifs traversent cette épreuve plus sereinement. Les enfants qui ont vécu des deuils (animaux ou personnes) de façon positive sont aussi plus aptes à gérer l'événement. Enfin, l'ouverture et la communication dans la famille influencent positivement le processus du deuil.

