

# Pourquoi et comment faut-il parler de la mort avec les enfants ?

Conférence de Claire PINET du 14/04/2011 à Clelles (38)

# Pourquoi et comment faut-il parler de la mort avec les enfants ?

conférence de Claire PINET du 14/04/2011 à Clelles (38)

J'ai très envie de vous donner la parole au plus vite et en même temps je sens important de vous dire un certain nombre de choses avant.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis psychothérapeute et formatrice. Je reçois des gens en individuel dans un cabinet depuis 22 ans. Je fais partie de l'association JALMAV (Jusqu'À La Mort Accompagner la Vie) de Grenoble depuis sa création en 1983 avec Patricia Floriet qui est notre bibliothécaire préférée. Je suis formatrice et je forme essentiellement à l'écoute et à l'accompagnement, donc c'est vrai que j'ai une casquette un peu connue maintenant au tour de la mort, autour de la fin de vie et autour du deuil. J'ai été aussi aumônier à l'hôpital Nord, CHU de Grenoble, pendant 3 ans et demi.

Il y a sans doute beaucoup de gens ici ce soir qui sont endeuillés, et j'espère, dans tout ce que je vais dire, ne pas leur faire plus de chagrin qu'ils n'en ont déjà. Je voudrais tant être délicate dans mes propos !

Si je suis particulièrement contente d'avoir accepté cette proposition de conférence, c'est pour 4 raisons, 4 préoccupations qui m'habitent fort et dont je vais vous parler (vous verrez que ce sont un peu des poupées-gigognes) :

- la première, c'est que, dans mon cabinet, j'entends trop souvent, et ça m'est très douloureux, les témoignages de gens qui sont des rescapés de morts passées sous silence. Devenus adultes aujourd'hui, ils ont été un jour des enfants qui ont été tenus à l'écart, qu'on a envoyés chez la tante ou chez la grand-mère, car il ne fallait surtout pas qu'ils soient là, qu'ils sachent, surtout pas qu'ils assistent aux funérailles « ce n'est pas pour les enfants ». J'ai trop constaté dans ces douloureuses histoires combien notre désir de protéger nos enfants contre ces souffrances que nous pensons trop lourdes pour eux, est en réalité une erreur qui leur porte fortement préjudice, qui fait en quelque sorte un « trou » dans leur histoire, les enfermant dans une grande solitude. En fait, c'est nous, les adultes, que nous protégeons de nos propres peurs de ces réalités dont, on en reparlera, les enfants sont beaucoup plus familiers que nous.
- le deuxième objectif à ma venue est de tenter de redonner un peu de sa place à la mort. C'est une grosse ambition quand on sait qu'actuellement, tout dans notre société qui court, qui galope, qui est performante et efficace, qui ne veut entendre parler que de jeunesse et de beauté, tout va au contraire à l'encontre de : se souvenir que nous les humains sommes dans un CDD et non pas un CDI, que ça fait partie de notre histoire, et que si nous n'intégrons pas cette chose-là, nous risquons des perturbations psychologiques importantes. Nous avons en tant qu'êtres humains des limites importantes et il faut qu'on les intègre : admettre qu'on ne peut pas ni tout avoir ni tout faire, que notre histoire va rencontrer un certain nombre de manques, de frustrations, que nous ne choisirons pas l'heure de notre mort.
- troisième point, je suis particulièrement inquiète de la construction psychologique des adolescents de notre société. On a tellement mis les vieillards et les malades à des endroits où on ne peut pas trop les fréquenter qu'on peut oublier l'existence de ces étapes de la vie. Le fait de ne pas côtoyer, pour des adolescents, la fragilité ne fait que renforcer ce que j'appellerai nos délires de toute-puissance, à un moment où cela n'est pas nécessaire parce que c'est déjà fortement là : à l'adolescence, nous nous sentons souvent très forts, sans

limitations. On pense que l'on peut tout faire (on peut parier de remonter l'autoroute en sens contraire, ou de vider une bouteille de gin et ne pas s'inquiéter de ce qui se passera). On jubile de dépasser son père en sport ou en informatique etc. ... Le fait de côtoyer des gens en vulnérabilité, des gens malades, des gens s'approchant de la fin de leur vie, doit normalement permettre aux plus jeunes d'intégrer le chemin qu'ils vont avoir un jour à parcourir. Quand ce bout-là de la vie n'est pas pris en compte, est comme occulté, gommé, qu'on n'en parle pas, cela renforce pour les adolescents la tendance à se croire tout-puissants.

- la quatrième préoccupation va aussi vers l'éducation : si je devais résumer notre rôle de parent à une seule chose, ce serait de dire que nous les grands, les soit-disant grands, on est là pour apprendre à nos enfants, et à nos adolescents en particulier, qu'il y a un « principe de réalité ». Ce terme cher aux psychologues dit simplement ceci : le réel, c'est le réel, incontournable. La souffrance fait partie de la vie, il y a plein de gens qui sont malades, personne n'a tout ce qu'il veut, la mort est au bout du chemin, et elle arrive même à certains moments précocement. Nous sommes un parmi d'autres, et la vie ne nous doit rien.

Il me semble que l'essentiel de notre rôle c'est de faire en sorte que les enfants que nous éduquons ne soient pas exclusivement régis par le « principe de plaisir » : « j'ai envie, donc je fais ». En tant qu'être humain, nous avons toujours à trouver cet équilibre entre le principe de réalité, c'est à dire le **réel**, qui est là et qui cogne souvent sur notre désir, et puis le **plaisir**, qui est primordial, qui est un carburant important de notre moteur. Même si on a envie de faire la grasse matinée, il faudra quand même que l'on aille au travail et que l'on y soit de bonne heure le matin. J'entends des patients me dire : « on ne m'a pas dit ce que c'était la vie, on ne m'a pas armé pour la vie, moi je ne pensais pas qu'il y aurait autant de choses difficiles auxquelles il faudrait qu'on se confronte ». Certains manques dans l'éducation nous font rêver la vie autre qu'elle est. Non, la vie n'est pas toujours un conte de fée. Elle peut être absolument merveilleuse par moments mais elle peut aussi être très atroce.

Voilà une bien longue introduction !!

Je souhaite ce soir vous éclairer par un certain nombre de repères théoriques que les psychologues s'entendent à partager sur les méfaits du secret et du silence concernant les événements importants dans une famille.

Epicure disait « nous les humains, à cause de la mort, nous vivons dans une cité sans murailles », c'est à dire que nous ne sommes pas protégés. Dans cette cité, on entend des voix, les voix des humains qui parlent de comment c'est pour eux d'habiter dans cette cité-là, avec cette échéance-là. Et si c'étaient les mots qui étaient les remparts que nous pouvons mettre à cette cité si peu protégée ?

Je vous dis un peu le plan

- première étape : pourquoi dire plutôt que taire ?
- deuxième étape, comment dire ?
- troisième étape : dire et après ? parce que cela ne suffit pas de dire, chaque fois que nous disons quelque chose, nous engageons un accompagnement, il ne suffit pas de jeter un pavé dans la mare, il va falloir ensuite accompagner l'enfant, ou quiconque du reste mais particulièrement l'enfant qui a besoin de sécurité.

## 1. Pourquoi dire ?

Le psychologue Emerson disait : « Lorsqu'il s'agit de la mort, nous sommes tous des enfants » et le psychiatre Daniel Oppenheim affirmait : « Les enfants en savent autant que nous les adultes à propos de la mort c'est à dire rien du tout ». A ce niveau-là, effectivement, nous sommes complètement égaux, il y a quantité de choses qu'on ne sait pas, qu'on ne comprend pas, une part de mystère.

Les enfants par contre me semblent davantage familiers avec la mort. Vous avez peut-être été témoins d'enfants qui viennent jouer dans la chambre d'un grand-père ou d'une grand-mère très malade. Personnellement, j'ai vu des enfants sauter sur le lit du grand-père qu'on avait mis en bière une heure auparavant. De retour des funérailles, ils jouaient sur ce lit. Si il y en a parmi vous qui ont vu le film « à ce soir », vous vous souvenez de comment ils viennent dans la chambre de leur père mort et comment ils relationnent avec lui, ils lui disent des choses et lui en demandent.

### Une temporalité différente

Cette familiarité est facilitée par le fait que les enfants ne sont pas tout de suite dans la même représentation du temps que nous. Nous savons, nous, que la mort c'est « jamais plus » et l'enfant jusque vers 10 ans environ n'en est pas encore là.

C'est pour cela que l'enfant vivra par exemple l'annonce d'un décès différemment de nous.

L'enfant a d'abord une notion du temps **circulaire** (on se lève, on va à l'école, puis on revient, et ça recommence le lendemain). Il n'a pas du tout la notion d'un temps-séquence **linéaire** comme le nôtre.

Jusque vers 4/5 ans, l'enfant va parler de la mort comme d'un état passager : on va enterrer le chien mais il va ressortir avec les jonquilles au printemps ! « Quand est-ce qu'elle reviendra mamie quand elle ne sera plus morte » ? Il y a une réversibilité pour l'enfant donc beaucoup moins d'angoisse et de chagrin que lorsqu'on a acquis la notion du jamais plus.

C'est seulement vers 8/10 ans que l'enfant commence à appréhender la notion d'irréversibilité. Il ne s'agit pas de généraliser car cette étape varie en fonction de l'histoire individuelle des familles, des expériences vécues, de la sensibilité de l'enfant, des mots qui ont été dits ou pas dans les familles. Il y a aussi cette familiarité avec le cycle de la vie à travers la nature, à travers les animaux (c'est sûr que c'est précieux d'avoir des poissons dans une halte-garderie : il y a un poisson qui meurt, et on va enterrer le poisson). Ce sont des préparations qui vont aider l'enfant à comprendre petit à petit que la mort fait partie de la vie.

Si vers 10 ans environ, l'enfant commence à avoir la même représentation de la mort que nous les adultes, c'est seulement un peu plus tard, au moment de l'adolescence, qu'il va réaliser que lui aussi est mortel, que la mort nous touche tous, qu'elle fait partie de notre histoire.

### Le devoir de parole

L'absence de **savoir** nous rend trop souvent silencieux.

Quand je disais que nous ne savons rien de la mort, effectivement, il n'y a pas de **savoir** autour de la mort mais il y a quand même un **devoir de parole**.

Il faut que l'on sorte de cette confusion entre parler et savoir. Quand je ne sais pas, je peux quand même parler de ce que je ressens, de comment c'est pour moi, de ce que je pense, de comment je me raconte les choses à moi-même, et quelles sont mes croyances.

Chaque fois qu'il y a silence, nous mettons l'enfant dans une solitude qu'il vit comme une

sorte d'abandon, et qui se double assez fréquemment d'un sentiment de culpabilité « si on ne me dit rien, c'est sans doute que j'ai fait quelque chose de pas bien ». La pensée magique de l'enfant durant longtemps, il va facilement se rendre responsable des événements familiaux (décès, divorce etc. ...). Quand l'enfant, quel que soit son âge, est renvoyé hors langage, il se sent exclu de la communauté, le silence le déshumanise et va jusqu'à le menacer dans son identité, et il est alors tenté de régresser « puisque je ne suis pas assez grand pour qu'on me parle, je vais jouer le bébé, je vais avoir des comportement de bébés ». Par ailleurs, dans la logique d'un enfant, si on cache quelque chose, c'est que c'est terrible. « Qu'est-ce qui peut bien se vivre dont je suis exclu » ? Un cerveau, c'est fait pour travailler, ça ne reste jamais sans rien faire ! Ce que va faire l'enfant, tenu à l'écart, c'est mettre en scène, imaginer des choses qui seront toujours plus terribles que la réalité elle-même.

Si ce silence malmène l'enfant, il est aussi un manque de **relation** à la personne qui est morte : si nous nous taisons, c'est comme si nous refusions à la personne qui vient de mourir cette mémoire vive qui est portée par la parole, c'est comme si tout d'un coup on la réduisait seulement à un corps ... Ce défunt a une histoire, il faut qu'on parle de lui, il faut qu'on dise son nom, il faut qu'il conserve son inscription dans l'humanité, ce qui permet aussi à l'enfant de savoir au fond de lui que quand lui mourra, il ne va pas disparaître de l'intérêt des gens autour, il y aura quelque chose de lui qui va continuer à vivre, et se déposer chez tous les gens qu'il a connus et aimés.

Il faut savoir que ce qui n'est pas dit voyage malgré tout d'inconscient à inconscient, particulièrement dans les familles. Cela ne prendra pas la forme des mots puisque les mots sont bannis, cela n'est pas nommé mais cela est su malgré tout. Comme cela n'est pas porté par des mots, c'est terriblement angoissant. En effet, mettre les choses en mots, c'est déjà prendre une petite distance avec le réel c'est à dire sortir les choses de soi, de son imaginaire. Ainsi, l'impact psychologique est bien moindre ...

La conclusion de ce qu'on vient de dire est simple : que l'on dise ou que l'on cache à l'enfant, de toutes façons, il sait. Si on ne lui parle pas, les faits vont le « travailler » intérieurement, faire monter l'angoisse. Il n'est pas rare qu'arrivent alors des symptômes. On peut dire du **symptôme** que c'est une protestation de vie que l'enfant hors langage va manifester à corps et à cris, là où il a mal, là où il a peur et là où il n'est pas entendu, comme s'il mettait en scène à travers son corps la question elle-même (cela peut être un trouble du sommeil bien entendu, surtout si on lui dit que le grand-père s'est endormi, des troubles de l'appétit dans un sens comme dans l'autre, des troubles intestinaux, des difficultés bien sûr au niveau scolaire avec des baisses de résultat etc. ...).

Lorsqu'on côtoie des enfants en deuil, il nous faut être vigilants pour ne pas passer à côté d'un symptôme.

### *Se séparer, une expérience connue !*

L'enfant a expérimenté très tôt la séparation, nous tous qui sommes ici on a pratiqué très tôt la séparation. D'abord, on est sorti du ventre de notre mère et ce n'était pas rien comme séparation ! Puis on a quitté le sein si sein nous avons eu, ensuite, vers 8/9 mois, on est sorti de cette relation complètement fusionnelle, et puis on a décidé un jour d'être qui nous sommes, séparé, et nous avons ainsi toute notre vie appris à quitter, à désinvestir des gens, des lieux, des rôles pour en réinvestir d'autres.

L'enfant peut donc comprendre la notion de séparation, il a déjà des bases intérieures, psychiques, pour cela. Nous pouvons avoir confiance pour lui.

## Faire confiance aux capacités de l'enfant

Les enfants ont particulièrement besoin qu'on leur fasse confiance, qu'on sache qu'ils sont capables de traverser, de rebondir, qu'ils ont des tas d'outils pour cela et en particulier le jeu : je revois les enfants un peu à l'abri du regard des adultes remettre en scène un accident survenu à des voisins (un des frères de cette famille s'était fait écraser avec son semi-remorque dans une manœuvre). Quand je suis venue faire une visite dans la famille, les enfants étaient tous par terre avec des petits camions et ils jouaient à s'écraser. Il s'agit de ce qu'on appelle « l'identification à l'agresseur », un mécanisme de défense qui permet d'appivoiser le traumatisme. Les enfants ont beaucoup de possibilités pour s'aider eux-mêmes dans leur souffrance, à condition qu'il n'y ait pas de conspiration du silence autour d'eux. Si on ne leur dit pas les choses, l'angoisse que cela provoque les coupe de leurs ressources.

Il y a des psychologues en oncologie qui ont étudié pendant 10 ans des enfants qui ont eu des parents cancéreux, ils ont fait un article absolument merveilleux où ils relatent que les enfants réclamaient explicitement qu'on leur dise la vérité avec des mots gentils, « on veut la vérité avec des mots gentils ». Une petite fille fait ce commentaire de son dessin : « je suis la petite, celle à qui on ne parle jamais, celle à qui on ne dit rien ».

## Un langage cohérent

Il nous faut nous méfier de nous-mêmes dans nos propos Il y a souvent des paradoxes dans les bulletins de santé que nous donnons aux enfants, sur « comment va grand-mère ? » ou « comment va papa ? » : il y a un niveau verbal assez rassurant, qui se veut rassurant, mais au niveau non-verbal, l'angoisse est perceptible, et l'enfant sait, bien sûr, décoder cela. Nos enfants ont des antennes de fine mouche et, si vous leur dites quelque chose au niveau verbal et que votre corps dit autre chose, c'est votre corps qu'ils vont croire. Cela éveillera la peur essentielle de l'enfant : l'abandon, la séparation. Il va redouter ne plus être protégé « qui c'est qui va me faire manger quand tu seras mort ? » « qui va s'occuper de moi quand tu ne seras plus là ? ». Ils nous demandent toujours les choses de façon très pratique, avec une logique implacable comme vous savez : « et il est où grand-père ? est-ce qu'il mange là où il est ? est-ce qu'il est couché sur un nuage ? ». C'est bien que les enfants puissent trouver comment exprimer les choses avec leurs mots à eux et leurs propres représentations métaphoriques. En les écoutant, nous sommes guidés sur comment leur parler.

## 2. comment dire ?

Précisons d'abord ceci : l'être humain ne va jamais pouvoir parler aux enfants de la fin de vie, de la mort, de la finitude s'il ne consent pas d'abord lui-même à se placer dans la **limite** d'un temps, d'un sexe, d'un espace : on n'est pas homme et femme à la fois, on ne peut pas être à 2 endroits en même temps, on ne vivra pas éternellement ... C'est cela le fameux principe de réalité !! Cela paraît une évidence quand on le dit comme cela, mais il ne suffit pas de le dire. Cela doit être véritablement intégré, accepté, **consenti** pour que l'on puisse trouver des mots **tranquilles** pour parler de ces choses-là aux enfants. Il faut avoir cessé d'en vouloir aux limites que nous met sans arrêt le réel ... Si j'en veux encore à la vie de la mort de mon père il y a 5 ans, je vais avoir du mal à trouver des mots paisibles pour l'enfant évidemment. C'est la prise en compte de cette dimension mortelle, limitée, de notre existence qui nous permet, en tant qu'être humain, de construire nos points de repère dans le temps et dans l'espace. Si on gomme la limite, on est, comme je le disais tout à l'heure, dans les délires de toute-puissance. Il faut donc que l'on commence par savoir où on en est, nous, par rapport à tout cela, et ensuite seulement on pourra risquer notre parole auprès de

l'enfant. Il y a à faire exister une langue qui parle de tout cela.

Rappelons que parler à un enfant c'est avant tout **l'écouter**, c'est à dire qu'il faut écouter ce que l'enfant sait. Il faut commencer par solliciter son savoir car il sait en fait plein de choses,. C'est seulement là qu'on pourra adapter ce qu'on aura à lui dire, en fonction de ce que lui a compris, a senti et là où il en est avec tout cela. Il est tout aussi important pour l'enfant de sortir les choses de lui-même à travers des dessins ou des modelages, cela lui permettra de donner forme à sa peine, à son angoisse, de la symboliser.

Alors, **comment dire** ? J'allais dire le plus simplement du monde : dire avec des mots concrets, simples et réalistes. Il va falloir éviter toutes les métaphores qui vont amener une confusion, par exemple : « il s'est endormi pour toujours » (il ne faut pas s'étonner que nos enfants aient ensuite des insomnies d'endormissement : si je m'endors, je vais mourir comme grand-père). Une autre métaphore est aussi bien fréquente : « il est parti ». S'il est parti, c'est qu'il va revenir, donc je l'attends. On trouve des petits devant la porte de leur maison et quand on leur demande tu fais quoi ? « j'attends que papa revienne ... ».

Je crois qu'il faut dire le vrai mot « il ou elle est **mort** » (c'est comme si le tic-tac de son réveil s'était arrêté). Quand on accompagne une fin de vie à la maison, et qu'il y a des enfants autour, c'est bien par exemple de faire écouter le tic-tac du cœur de papa ou de grand-père. Le moment venu, on pourra dire : « regarde le tic-tac s'est arrêté, on ne l'entend plus, alors ça veut dire qu'il est mort ».

Il sera important d'expliquer à l'enfant tout ce qui se passe, tout ce qui va se passer, et comment les choses vont se dérouler. Il s'agit de lui signaler tout mais de ne **rien** lui imposer. A chaque étape, lui expliquer, toujours l'inviter et jamais forcer.

### S'approcher du mort

Je crois bénéfique, quand c'est possible, de montrer **la réalité physique** de la mort, si l'enfant en est d'accord : oser proposer : « est-ce que tu veux lui dire au-revoir à ce grand-père chéri ? ». On peut expliquer avant : « tu sais quand on est mort, on ne bouge pas, on ne respire pas, on n'a pas de couleur, on est tout pâle et on est tout froid mais souvent on a l'air très tranquille ». La grande majorité des morts naturelles sont sereines. On voit même sur le visage un petit bout de sourire, l'enfant peut très bien avoir une vision apaisée de cette personne qui est morte, qui est belle, qui semble paisible.

Par contre, je ne dirais pas d'inciter à toucher, à lui faire un bisou etc ... Surtout pas si l'enfant n'a pas envie. S'il dit : « est-ce que je peux le toucher ? », alors il faut le prévenir que quand on est mort, on est très froid, « tu fais comme tu veux mais c'est très froid ».

L'enfant à un moment donné doit pouvoir dire adieu. Est-ce qu'il le dira en venant près du corps ? Est-ce qu'il le dira en allant aux funérailles ? au cimetière ? C'est à voir avec chacun mais il y a à dire **adieu**, et il y a aussi à dire **merci** pour la relation.

### Être acteur

Les adultes présents peuvent aider et encourager l'enfant à **poser des actes** au cours de ce déroulement. Les enfants peuvent, par exemple, largement décorer le cercueil avec des dessins qu'on va scotcher tout autour. Peut-être ont-ils envie de faire une petite lettre ou un dessin qu'on va mettre avec papa ou avec mamie dans le cercueil pour qu'ils l'emportent avec eux. Être partie prenante dans la célébration des funérailles : par exemple, quand on invite à allumer les bougies c'est important que l'enfant puisse, s'il le désire, aller allumer cette bougie qui symbolise : « **la**

**mort, ce n'est pas la fin d'une relation** ». Quelqu'un est mort, la relation va être très différente parce qu'on ne pourra plus se toucher mais elle va continuer à exister. Tout le travail de deuil va permettre progressivement d'intérioriser la relation qu'on avait avec la personne. On ne pourra plus faire des choses ensemble mais intérieurement on va pouvoir s'appuyer sur tout ce qu'on a eu comme relation avec cette personne, ce qu'elle a été pour nous.

### Les émotions à l'honneur

Je voudrais réhabiliter les émotions, pour qu'on arrête de penser que quelqu'un qui pleure est une « mauviette », que pleurer c'est de la fragilité. Bien sûr que non ! C'est bien parce qu'on accepte de pleurer qu'on reste justement fort, et que l'on n'est pas plein de nœuds partout, tellement que l'on se casse d'un coup au moment où on s'y attend le moins (cf. le chêne et le roseau). Il n'y a pas de deuil sans chagrin. C'est important que l'enfant sache que c'est dur de se séparer de quelqu'un qu'on aime, et que forcément on a de la tristesse, et que de ce fait, on peut par moment avoir envie et besoin de pleurer. Il n'y a pas de mal à être triste, au contraire, et qu'on peut même pleurer ensemble, dans les bras les uns des autres.

C'est difficile pour certains parents de pleurer devant leurs enfants, parce qu'ils ont une idée sans doute erronée de ce qu'ils doivent être en tant que parents. Un parent, ce n'est pas quelqu'un qui est insensible. C'est quelqu'un au contraire qui accepte de ressentir et de partager sa tristesse avec l'enfant. C'est cela qui permet à l'enfant de faire aussi son propre deuil en même temps.

J'ai souvent à accompagner des femmes veuves, avec de tous jeunes enfants. Elles croient souvent que leur devoir de mère (et de chef de famille) est d'être forte, digne, et de ne surtout pas montrer à leurs enfants qu'elles ont du chagrin ... Voilà comment on installe, avec la meilleure volonté du monde, un jeu de cache-cache qui est vraiment préjudiciable : l'enfant va se mettre hors circuit pour vivre son propre chagrin (puisque maman, elle ne pleure pas, moi je n'ose pas pleurer devant maman pour ne pas lui faire de la peine).

Les émotions ne sont jamais toxiques à condition d'accepter de les ressentir pleinement. C'est au fond des larmes que l'on peut rebondir vers la vie, et c'est ça le but du travail de deuil. Aller au fond de son chagrin pour retrouver un jour la saveur de la vie, et se réconcilier avec elle après le sale coup qu'elle nous a fait en embarquant quelqu'un qu'on aimait beaucoup.

### Des deuils en cascade

Voici un autre point important à souligner : quand un enfant perd quelqu'un, certes il est confronté au deuil, à la mort de cette personne, à l'absence, mais autour de cette réalité, il va y avoir toute une série d'autres deuils qui vont venir perturber sa vie.

Ceux qui restent en effet vont être très **différents au niveau du caractère**, modifiés par le chagrin. Je me rappelle ce qui s'est passé quand j'ai perdu mon frère aîné. Certes, j'ai perdu mon frère, mais j'ai aussi perdu les parents que j'avais avant : à partir de la mort de leur fils aîné, ils étaient complètement autres. Ce décès a laissé son empreinte dans le calendrier. Il y a un avant et un après cette mort ... une de mes sœurs également a été tellement marquée que cela a perturbé sa relation avec son premier enfant qui venait de naître 3 semaines avant ...

C'est comme s'il y avait une espèce de redistribution des cartes, ou un remaniement de la dynamique entre ceux qui restent.

Il existe aussi souvent des **changements au niveau matériel** (baisse du niveau de vie par exemple) : on est quelquefois obligé de changer de maison, ou bien il y a une grand-mère qui arrive au foyer parce qu'on ne peut pas la laisser toute seule chez elle ...

Par ailleurs, on croyait en tant qu'enfant que nos parents étaient tout-puissants, qu'ils allaient



nous protéger de tout, nous protéger de la mort, et puis en fait, non. Les enfants sont alors obligés de faire le **deuil d'une illusion**, de cette représentation idéale, de ce modèle identificatoire de mes parents tout-puissants (mon papa, il est grand, oui, mais il n'a rien empêché de ce qui s'est passé). C'est le début du « désenchantement du monde ».

Enfin, un autre deuil que l'enfant fait souvent à l'occasion des décès, c'est le **deuil de l'insouciance**. Les événements commencent effectivement à mettre un peu de grave dans sa vie. Mal accompagnés, il y a des enfants qui, dans des moments comme cela, vont dire « moi je ne veux pas grandir parce que grandir c'est mourir ; donc je vais stagner pendant un certain temps, plutôt même reculer mais surtout pas avancer ».

En même temps qu'il y a tout cela, l'enfant a ce que nous les adultes avons du mal à avoir : **la joie, et une sorte de légèreté** : un enfant endeuillé reste un enfant, avec toute sa capacité de vivre, sa capacité de jouer, sa capacité de rire et de faire vivre son imaginaire.

### 3. dire, et après ?

Le fait de dire va évidemment exiger d'accompagner ensuite l'enfant avec beaucoup de vigilance.

Une fois que l'enfant sait, quelles peuvent être ses réactions ? de quoi est-ce faut-il se préoccuper ?

#### Des réactions multiples

Il faut prévenir l'enfant qu'avec ce qu'il vient d'apprendre, avec ce qu'il est en train de vivre, il peut avoir tout plein de réactions, et que tout cela est **normal**.

La toute première réaction chez les enfants, chez les tout jeunes enfants en particulier, c'est la **culpabilité**. L'enfant jusque vers 7 ans a une vision extrêmement égocentrique et magique du monde. Tout tourne autour de lui, il est entièrement responsable de tout ce qui arrive. De plus, cela nous arrive de temps en temps de renforcer cette tendance-là, en disant : « ah, tu vois, je t'avais dit, tu n'as pas pris ton gilet et maintenant tu as pris froid », ou « je t'avais dit de faire attention et bien tu es tombé », « je t'avais dit de tenir ce verre et tu l'as cassé ».

L'enfant se rend donc responsable de ce qui s'est passé. Il va falloir mettre au clair avec lui ce qui suit : il y a toutes sortes de façons de mourir, la vieillesse, la maladie, l'accident ou le suicide etc... mais **jamais** quelqu'un meurt à cause de quelque chose que l'on a pensé ou qu'on lui a dit, ou parce qu'on s'est disputé avec lui. Inlassablement il nous faut revenir là-dessus, redire que toutes les personnes, enfants ou adultes, ont parfois des pensées méchantes pour les autres mais que cela n'a jamais tué personne. Personne n'a le pouvoir de tuer quelqu'un d'autre par sa pensée.

Une autre possibilité fréquente et dont je vous parlais tout à l'heure est **la peur de l'abandon** (qui c'est qui va s'occuper de moi ?). On voit des enfants s'accrocher à leur grande sœur par exemple quand ce sont les parents qui sont décédés, en étant extrêmement anxieux.

L'enfant manifeste aussi parfois **la peur de mourir**, ou **le désir de mourir**. Très souvent, les enfants s'identifient au symptôme du père, de la mère ou du grand-père qui vient de mourir. On les voit boiter comme faisait papi. Ils disent également avoir envie de mourir pour aller rejoindre cette personne. A nous d'accueillir ces réactions, de montrer qu'on comprend et que c'est souvent que cela nous arrive aussi : on se sent très abandonné et l'on voudrait mourir pour aller rejoindre la personne qui nous manque tant.

Ce que l'on va bien sûr aussi rencontrer souvent, c'est la **colère**, et ça c'est une belle énergie

de vie. C'est comme si l'enfant criait vengeance « ce n'est pas possible que la vie me fasse vivre cette chose là ». Il va falloir faire très attention à trouver des exutoires à cette colère, pour qu'elle ne se transforme pas en violence, soit sur les autres, soit sur l'enfant lui-même : du dessin, de la poterie, de l'aïkido, un punching-ball, de la marche à pied, de la natation, tout ce qui peut aider à ce que cet enfant puisse sortir ce cri de vie qui est quand même une force à condition que cela ne dérape pas. L'enfant va tenter de maîtriser son chagrin par le jeu, et très souvent avec les enfants de son âge, et loin du regard des adultes.

Parallèlement à l'accueil de ces diverses réactions, il nous faut aussi veiller à ce que les enfants, comme on dit dans notre jargon, ne se « parentalisent » pas : voyant notre chagrin, et par tendresse et envie de nous protéger, ils peuvent devenir des petites mamans ou des petits papas pour nous, dans un inversement des rôles touchant pour nous et ... toxique pour eux. C'est important qu'ils sachent que nous **prenons soin de** notre chagrin, que nous nous occupons de cette tristesse, et que lui n'est pas en responsabilité de cela. C'est nous qui devons faire quelque chose pour nous-mêmes, et lui doit s'occuper de ce que cette mort lui fait vivre à son niveau à lui.

### Pour être encore plus aidant

**S'adresser à l'enfant** au lieu de présumer connaître ses sentiments. C'est si fréquent de penser à sa place, penser sur lui ! Il vaut mieux lui demander ce qu'il pense, ce qu'il ressent, de quoi il a besoin, qu'est-ce qui pourrait l'aider ? Quand il nous exprime des choses, pensons bien à reformuler, c'est à dire à répéter ce qu'il a dit pour que l'on soit sûr de l'avoir bien compris « si je comprends bien ce que tu ressens maintenant, c'est beaucoup de colère ou beaucoup de peur ou beaucoup de ... ». Redire ce qu'il a dit, lui, l'aidera à se sentir compris.

Cela peut être aussi une bonne idée d'**aller au devant de** l'éventuelle **culpabilité** sans attendre, de façon à ce qu'on le rassure tout de suite par rapport à cela. L'enfant peut s'exprimer, et il faut que nous l'aidions à le faire. S'il ne parle pas, s'il est un peu renfermé pendant un certain temps, pas de panique, on reste vigilant, il y a des tas de manières différentes de faire son deuil. Par contre, lorsque l'enfant ne s'exprime pas, il n'est pas superflu qu'on s'interroge en tournant le projecteur vers nous. « Est-ce qu'il y a dans la manière dont moi je vis le chagrin quelque chose qui peut l'empêcher de dire ? Est-ce qu'il est en train de me protéger ? Est-ce qu'il sent que je ne suis pas disponible pour entendre son propre chagrin ? »

Il est important aussi de **soutenir l'entourage** de l'enfant, pour que tous ces adultes autour de lui s'autorisent à **ressentir pleinement** leur chagrin, leur douleur, ne se murent pas dans le silence. Si c'était le cas, l'enfant qui est tellement intuitif et sensible ne s'autoriserait pas non plus à éprouver ce qu'il peut éprouver, et après, cela fait des bombes à retardement. L'enfant sidère son propre travail de deuil. Je crois que c'est important d'inviter les gens à pleurer ensemble.

**Entretenir le souvenir**, sans pour autant idéaliser, va protéger des 2 tendances qui sont très fréquentes : faire comme si la personne n'avait jamais vécu et faire comme si elle n'était pas morte. Il s'agit là de manières de ne pas rentrer dans le deuil parce que c'est souffrant. C'est vrai que ça fait mal, mais c'est incontournable. Si on fait « comme si ne pas », là aussi c'est une bombe à retardement. Il y aura donc à trouver des rituels familiaux (sortir une recette de cuisine qu'elle faisait si bien ou que papa faisait le dimanche soir, ou faire des ballades en forêt comme il nous avait appris etc...), trouver chacun son mode de culture du souvenir de façon à ce que la vie de la personne disparue continue à habiter ceux qui restent.

en résumé,

- **des mots adressés à l'enfant**
- **la vérité**, la VERITE, il n'y a qu'une seule chose, c'est le réel (ce qui est, ce qui a été), que ce soit une mort par suicide, que ce soit une mort brutale, que ce soit une mort parce que les poings sont venus s'abattre sur quelqu'un, il faut **dire** le réel, sinon, c'est dramatique pour les enfants : leur monde en construction s'écroule par défaut de confiance en l'adulte. Cependant, la vérité ne sera perçue que si la nature de la relation avec les parents permet à l'enfant de se fier à ce qu'ils disent.
- **la liberté** de l'enfant, le laisser à chaque fois libre de faire ce qu'il veut, ce qu'il sent juste pour lui.
- garder **la mémoire**, l'enfant doit savoir d'où il vient, et cela lui permet aussi de consolider la relation intérieure : pouvoir, même si l'enfant n'a pas connu par exemple son grand-père, lui en parler, c'est important de le situer lui dans un arbre généalogique familial, nous ne nous sommes pas faits tout seuls. Nous venons de cette mère-là, de ce père-là, de cette grand-mère etc...
- insister pour que la mort ne soit pas l'équivalent de la fin d'une relation. Ceci implique que nous-mêmes nous continuions à faire vivre cette relation, autrement, avec l'enfant.

## EN CONCLUSION,

Je vous ai dit tant et tant ...

Je reprends seulement 2 points : \* **parler et se parler** sont peut-être les seules murailles que nous pouvons mettre à notre cité pour nous protéger les uns les autres et vivre ensemble cette terrible impuissance devant laquelle le réel nous met régulièrement, particulièrement au moment de la mort.

\* **accepter que l'enfant partage les souffrances**. Éloigner un enfant de peines qui nous paraissent trop lourdes pour lui, c'est une erreur d'optique : en effet, il doit apprendre le plus tôt possible que dans la peine, nous devons **prendre soin les uns des autres**, que c'est à cette condition qu'elle ne nous écrase pas. Pour sortir de la position de victime, il faut avoir été éduqué à la réciprocité, cette attention à d'autres chagrins que les siens.

Peu de livres pour enfants mentionnent cela, sauf un que j'ai découvert récemment. Son titre est « Grand-Pa »<sup>1</sup>. C'est le seul livre pour enfant où j'ai trouvé justement cette notion de la réciprocité. L'enfant de ce livre voit ce Grand-Pa comme un dieu : il arrange toujours tout, il sait toujours tout faire, il parle au renardeau, il arrive à faire se côtoyer un renardeau et une poule, c'est le roi des animaux, c'est le roi de la forêt, c'est le roi de la nature, c'est le roi des disputes de papa et maman. Il arrange toujours tout sauf que, de temps en temps il se retire en lui-même, il est dans son fauteuil, et il ne bouge pas, parce qu'il est en train de penser à Grand-Ma qui lui manque tellement ... Alors le petit garçon s'installe un peu à distance, il ne sait pas comment faire avec lui, mais il s'installe et il voit bien qu'il ne faut pas qu'il bouge : « je m'assieds pas trop loin de lui et je regarde Grand-Pa, je regarde ses rides, je regarde le gris de ses yeux et j'attends. J'attends qu'il accepte que je rentre dans son monde, j'attends qu'il remue un bras ou qu'il lève les yeux, j'attends qu'il dise mon nom, et quand il m'appelle, je me lève, je l'enlace, et alors je suis un peu son **papa** ... »

1 « Grand-Pa », Edward van de Vendel et Ingrid Godon, éditions Albin Michel jeunesse 2008