

PARLER DE LA MORT AUX ENFANTS d'Annick Ernoult

www.psychologies.com

Co-fondatrice de l'association "Choisir l'espoir", elle est également animatrice et formatrice au "Centre François-Xavier Bagnoud". Elle a publié "Approvoiser l'absence" aux éditions Fayard (1992).

Comment répondre aux questions des enfants portant sur la mort ? Il n'est jamais facile de répondre à ces questions car dans un sens, elles nous ramènent à notre propre difficulté à évoquer un tel sujet. Or, les enfants attendent des réponses claires, et nous obligent donc à être clairs envers nous-mêmes. Il existe aussi une idée trop répandue qu'il faut protéger les petits de tout ce qui est lourd et triste. C'est vrai pour certains problèmes qui ne les regardent pas, comme les difficultés d'un couple. Mais ce n'est pas vrai en ce qui concerne la mort, car c'est une question existentielle qu'ils se posent et ils ont besoin d'en parler.

Je pense donc qu'il est important de réfléchir à ce que l'on souhaite leur dire, de leur parler de manière simple, et de le faire à partir des questions posées et non pas en développant un grand discours sur la vie et la mort. Et surtout, nous adultes, sommes tout à fait en droit de dire aux enfants que l'on ne sait pas répondre à certaines interrogations et de leur expliquer pourquoi. Mais des messages importants doivent être passés : la mort est naturelle, tout naît et tout meurt. On ne sait pas quand elle arrive : ne décèdent pas uniquement les gens âgés mais aussi des personnes jeunes. Enfin, la mort ne touche pas que les méchants.

Quand un enfant perd l'un de ses proches, de quelle façon le lui annoncer ? Dans l'idéal, les gens les plus proches de l'enfant devraient lui faire cette annonce. Mais ce n'est pas toujours possible. Dans ce cas, il faut absolument que ce soit quelqu'un en qui l'enfant a confiance.

L'un des meilleurs moyens d'aider l'enfant est de lui parler avec des mots vrais. Ne lui dites que papa est parti, ou s'est endormi. J'ai vu trop d'enfants qui sont ensuite paniqués à la seule idée d'aller se coucher ou qui attendent vainement le retour du disparu. Etre mort, c'est ne plus bouger, ne plus parler, ne plus respirer, ne plus rire... C'est ce que l'on doit expliquer aux enfants. Enfin, on dit qu'il est important de voir le corps. C'est tout à fait vrai à partir du moment où cela se fait dans de bonnes conditions. Cela ne doit pas être imposé à l'enfant, et s'il l'accepte, il doit être accompagné par un adulte. Une bonne chose est de le suggérer à l'enfant en lui proposant par exemple d'apporter une lettre, un dessin, une fleur. L'enfant dès lors participe, et cela aura un impact très fort sur l'après, sur le deuil. Il en va de même pour les funérailles. Il est important pour l'enfant d'y assister, mais s'il le souhaite et s'il est bien entouré.

Aider un enfant touché par le deuil est très important, comment s'y prendre ? Il est essentiel que l'enfant puisse raconter, exprimer tout ce qu'il ressent, poser des questions et avoir une écoute et des réponses à ses questions. Le dessin, le jeu, les contes, les livres sont de bons outils pour l'aider à dire ses émotions. Car l'enfant sait très bien ce qu'il ressent mais il est important que l'on le lui demande. Un enfant endeuillé est un enfant qu'il faut également rassurer : il a besoin de sentir l'amour que l'on a toujours pour lui, l'aide que l'on va lui apporter. Surtout quand la mort touche une fratrie: ce frère ou cette sœur décédée (e) va prendre toute la place, on ne parle que de lui ou d'elle, ce qui est tout à fait naturel tant le chagrin est immense. Mais l'enfant vivant doit être associé à ce chagrin : mieux vaut être triste tous ensemble que seul chacun dans son coin.

Enfin, il faut aider l'enfant à dire adieu, en retournant pourquoi pas sur la tombe après les obsèques, en y déposant un dessin ou une lettre. Car c'est aussi sa propre histoire qu'il écrit.