



aller
plus loin

A lire avec les enfants

Si on parlait de la mort
Catherine Dolto, éditions Gallimard
Jeunesse

La caresse du papillon
Christian Voltz, Jean-Louis Hess,
éditions Rouergue

Au revoir Blaireau
Susan Varley, éditions Folio Benjamin

Tu seras toujours avec nous Calinou
Micheline Motte et Frédéric Mansot,
éditions Mame

Quelqu'un que tu aimais est mort
Agnès Auschitzka, éditions Bayard

Tu me manques
Paul Verrept, éditions L'École
des loisirs

Peurs et culpabilité peuvent occasionner des périodes de régression chez les enfants, suite à la mort d'un proche

Vous pouvez expliquer qu'être mort, c'est ne plus respirer, ne plus bouger, ne plus parler. Vous pouvez, comme le disait Françoise Dolto, dire qu'*« il est mort parce qu'il a arrêté de vivre »*. Les enfants ont droit à la vérité. Ils ont aussi le droit de savoir que la mort ne concerne pas que les personnes âgées et que parfois des personnes jeunes meurent.

« La mort renvoie l'enfant aux peurs universelles »

Si vous êtes touché par la mort d'un proche, ne dissimulez pas votre chagrin dans l'idée de protéger votre enfant. Ce qui serait effrayant pour lui serait de vous voir impassible face à la disparition d'un être aimé. Vous pouvez partager avec lui ces émotions intenses que sont la tristesse et le chagrin. Vous aurez certainement besoin de prendre soin de vous-même, de vous occuper de votre propre souffrance, avant d'être pleinement disponible pour votre enfant.

Si vous vous sentez indisponible, parce que la tristesse est trop grande, n'hésitez pas à demander de l'aide à un ami, un proche qui connaît votre enfant, ou un psychologue, qui pourra l'écouter et répondre à ses questions. Rassurez votre enfant : même si vous êtes triste et moins disponible, vous allez toujours l'aimer et vous ne l'abandonnez pas. Car au fond, comme l'écrit le pédiatre américain Thomas Berry Brazelton, la mort renvoie l'enfant aux peurs universelles : *« Est-ce que ma maman va me quitter ? Si elle me quitte, est-ce que ce sera parce que je suis méchant ? Si je me mets en colère contre papa, est-ce qu'il va partir aussi ? »*

Si votre enfant vous demande : *« Et toi, tu vas mourir ? »*, rassurez-le : *« Dans longtemps ! Je ne vais pas te quitter. Je veux m'occuper de toi jusqu'à ce que tu sois grand ! »*

Parler et partager

Les enfants peuvent se sentir responsables de la mort des autres. Dans leur mode de « pensée magique », les jeunes enfants peuvent imaginer qu'ils sont la cause de la mort par leurs « mauvaises » pensées ou actions. Il est essentiel de leur dire que ce n'est pas de leur faute, que la mort n'est jamais causée par les « mauvaises » actions ou pensées des enfants. Ce sont notamment ces peurs et cette culpabilité qui peuvent occasionner des périodes de régression chez les enfants, suite à la mort d'un proche.

Pour aider votre enfant à dire adieu à un proche, vous pouvez lui permettre de participer, s'il le demande, aux funérailles. C'est un moment qui permet d'avoir le soutien de toute la famille, plutôt que de vivre sa tristesse isolément. Par la suite, vous pourrez aller ensemble sur le lieu de sépulture, déposer un dessin ou une lettre. Rien de tel que de parler du lien d'amour qui, lui, subsiste ! L'autre existe toujours dans notre cœur et nous pouvons partager ensemble tous les merveilleux souvenirs que nous avons de la personne disparue.

Enfin, la vie reprend ses droits et nous avons le droit d'être heureux après le décès d'un proche. Nos enfants qui sont plein de vie sont là aussi pour nous le rappeler !