

## Article «Le deuil chez l'enfant : le rôle de la famille»

*Par Liliane Soumeli, psychologue et conseillère/thérapeute familiale - certifiée en matière de maladie menaçante pour la vie et de deuil et membre d'honneur de la Fondation Eve la Vie à Genève.*

Il n'y a que quelques fois où les parents doivent expliquer à un jeune enfant ce que sont la mort et le deuil.

Comment peut-on faire comprendre ces notions, qui sont éloignées de sa propre psycho-synthèse, à un jeune enfant, sans insister ni l'effrayer ?

Lorsqu'un enfant est confronté à la perte d'un être cher, quels mots devrions-nous dire et lesquels devrions-nous éviter ?

Que signifie la mort pour un enfant ?

La mort est la fin définitive et irréversible d'une relation que nous avons développée. Dans sa tentative de comprendre la signification de la mort, l'enfant pose des questions naturelles comme, par exemple : pourquoi les gens meurent ? Quand mourras-tu ? Est-ce que les animaux meurent ?

Pour les enfants d'âge préscolaire, la mort est un événement réversible et elle est vécue comme un abandon.

L'enfant d'âge scolaire, qui développe progressivement ses fonctions cognitives et sa pensée logique, commence à mieux comprendre la permanence de la mort, mais malgré tout, il croit qu'il est possible de l'éviter.

Pour l'adolescent, il existe une compréhension réaliste de la mort.

Comment un enfant vit-il le deuil ?

Le regret et le vide que nous ressentons à travers la mort d'un être cher s'appelle le deuil.

La lamentation est le processus émotionnel qui amène l'individu à s'adapter à la perte et elle est particulièrement douloureuse pour l'enfant.

Chaque enfant vit et exprime le deuil à sa manière, différemment de l'adulte.

Habituellement, l'enfant se lamente progressivement. À un moment donné, il peut être triste et à un autre moment, il joue et rit, exprimant ses lamentations par le jeu, la peinture.

L'adolescent vit très fort la lamentation de la mort. La douleur de la perte vient s'ajouter à une période déjà difficile de sa vie, à la recherche de son identité et au sentiment de beaucoup d'insécurité.

Des mots tels que « mort » ou « mourut » devraient-ils être évités ?

La mort fait partie de la vie. Il est donc impératif que nous utilisions les mots « mort » « mourut » pour déterminer avec précision l'événement de la mort.

Malheureusement, dans les sociétés, même contemporaines, il est encore macabre ou tabou de les utiliser, que ce soit sous forme orale ou écrite.

L'inclusion du mot « mort » dans notre vie de tous les jours contribue certainement à faire connaître à la personne de tout âge la réalité de la mort et la gestion du deuil.

Comment expliquer à un enfant le décès d'un être cher ou d'un animal de compagnie?

Les informations concernant la mort doivent être communiquées à temps par le parent avec lequel l'enfant se sent émotionnellement plus proche ou le plus en confiance.

Cette communication faite de la mort s'annonce avec un vocabulaire honnête, compréhensible, de manière claire mais aussi avec beaucoup d'amour et d'affection.

L'information concerne tous les enfants, quel que soit leur âge, en tenant toujours compte de leur capacité de compréhension cognitive par rapport à leur âge. L'objectif est de créer la bonne atmosphère et de donner à l'enfant l'opportunité d'exprimer à son rythme et au travers de ses activités quotidiennes ses quêtes sur la mort, sur ce qui est vraiment arrivé à la personne chérie, pour exprimer ses sentiments.

Il est important de préciser que l'information parentale donnée à l'enfant peut prendre la forme de la répétition.

C'est-à-dire que l'enfant en bas âge a le besoin émotionnel et cognitif de se poser à plusieurs reprises les mêmes questions sur la mort, par exemple : « Qu'est-ce qui nous arrive quand nous sommes morts ? » Pour comprendre et « confirmer » l'événement, mais aussi les changements qui se produiront dans sa vie, il pourra se poser la question : Et maintenant ... qui va m'amener à l'école ?"

Les parents doivent soutenir l'enfant en l'écoutant attentivement et en répondant à ses questions, toujours de façon exacte, de la même manière et principalement avec le sens de la compréhension et de l'acceptation pour que l'enfant puisse ressentir l'affection, la confiance et la sécurité dont il a besoin lorsqu'il se lamente de la mort de la personne aimée ou de son animal de compagnie.

La mort de l'animal de compagnie est souvent le premier contact et la première « familiarisation » de l'enfant avec le processus de lamentation et de son adaptation à la perte.

Que ne pas dire à l'enfant ?

Le vocabulaire, les mots ou les expressions que les adultes emploieront pour communiquer avec l'enfant jouent un rôle important dans le processus de lamentation et d'adaptation au deuil.

À titre indicatif, nous devrions dire par exemple : la personne aimée est décédée et non « partie » parce que l'enfant comprend ou espère que la personne aimée reviendra et qu'elle ne « dort » pas car il confond la mort avec le sommeil et il a peur de dormir le soir.

Nous devrions parler d'une manière claire, par exemple : pour l'enterrement de la personne aimée, ne pas dire qu'elle est « dans le ciel » et « nous regarde ».

Cela effraie l'enfant et lui donne un sentiment de culpabilité et de stress pour ce qu'il fait.

Quel type d'approche les parents suivent-ils pour aider leur enfant à gérer son deuil ? Je ferai référence aux attitudes des parents, en tant que facteurs favorisant la facilitation de la lamentation de l'enfant et son adaptation à la mort.

Les parents demandent souvent si l'enfant doit assister aux funérailles. L'enfant, à travers les obsèques, a l'opportunité d'objectiver la réalité de la mort et de dire adieu au mort. Les obsèques peuvent apporter un soutien et une consolation, en particulier à l'adolescent.

Les parents doivent demander à l'enfant s'il veut assister aux funérailles, puis le préparer émotionnellement.

Il est important que les parents respectent la préparation émotionnelle de l'enfant pour sa présence dans les rituels à suivre.

Par exemple, si l'enfant ne souhaite pas assister aux funérailles, il sera très utile pour les parents de fonctionner comme médiateurs dans l'enterrement et qu'ils laissent de la part de l'enfant une fleur, une carte, une peinture qui représente l'adieu à la personne aimée.

L'enfant apprend à se lamenter par imitation en observant les adultes. Il est donc très important que les parents expriment et communiquent leurs propres sentiments (par exemple, pleurer devant lui) auprès de l'enfant, car ils lui permettent de comprendre lui-même que ce qu'il ressent est quelque chose de normal. Donc, l'enfant se sent plus libre de parler, d'exprimer ses sentiments et ses questions sur la mort.

En outre, la sécurité d'un enfant réside dans le retour immédiat à son horaire quotidien.

Le cadre de soutien continu que l'enfant aura des parents, de la famille élargie, de l'environnement convivial et de l'école est essentiel à la bonne gestion du deuil.

Enfin, le souvenir et la "continuation" de la relation de l'enfant avec le défunt aimé, par exemple, à travers une photo, visiter la tombe ou la plage - la mer en cas d'incinération - aide l'enfant à réduire l'intensité de sa lamentation.

