



L'ENFANT FACE À LA MORT

Loiret
votre Département

WWW.LOIRET.FR

La notion de mort est une notion complexe à comprendre pour l'enfant et l'adulte peut se trouver démuni face à une annonce de décès à faire à un enfant. Ce document explique comment évolue la compréhension de la mort chez l'enfant et propose des conseils afin d'aborder le décès d'un proche avec l'enfant.

COMPRÉHENSION DE LA MORT PAR L'ENFANT

La compréhension de la mort par l'enfant va évoluer en suivant son développement et son histoire de vie. Les âges sont donnés à titre indicatif, un enfant qui sera confronté jeune au décès d'un de ses parents par exemple, comprendra plus tôt ce concept.

AVANT 3 ANS

Le jeune enfant n'a **pas ou très peu de compréhension de la mort**. Il est dans une période où il apprend à gérer son angoisse d'abandon en comprenant que la séparation n'est pas définitive (ex. : « Maman reviendra me chercher tous les soirs chez mon assistante maternelle »).

À 4 ANS

L'enfant **peut utiliser le mot « mort » mais il n'en comprend pas encore le sens**. Il n'y associe pas d'émotion particulière. Il peut jouer à des jeux de bagarre (avec armes), de héros/méchants... ce ne sont pas des jeux agressifs mais des jeux symboliques. De par ces jeux, il va penser que la mort est un état réversible : je meurs dans le jeu puis revis puis meurs de nouveau...

À 5 ANS

Il commence à **associer la mort à l'âge** et peut, parfois, demander à ses grands-parents quand ils vont mourir. Il ne montrera pas de tristesse en posant cette question, car il n'a toujours **pas acquis le caractère irréversible de la mort**.

À 6 ANS

C'est le **début des réactions affectives face à la mort**, il s'inquiète de la mort de ses parents et du fait de se retrouver seul. Cependant, il ne croit pas que lui aussi pourrait mourir. Il commence à comprendre que la mort peut avoir différentes causes, il fera souvent le lien entre la mort et les hôpitaux, la vieillesse, la maladie... Il commence à questionner sur les tombes, les enterrements...

À 7 ANS

Peu d'évolution dans sa compréhension. Il peut prononcer des phrases telles que « je préférerais être mort » sans pour autant comprendre la conséquence de sa mort.

À 8 ANS

Questionne sur ce qu'il se passe après la mort. Ces questions sont souvent très pratico-pratiques comme sur l'alimentation, le sommeil...

Ces questions sont essentielles car elles lui permettront de comprendre que la mort est bien différente de la vie. Il comprend que tout le monde, lui y compris, mourra un jour.

À 9 ANS

L'enfant **comprend de manière assez réaliste ce qu'est la mort.** La mort devient un état : le cœur s'arrête de battre, la personne ne respire plus... En général, quand l'enfant arrive à cette étape il ne s'intéresse presque plus à ce concept. Il lui arrivera de venir requestionner l'adulte mais beaucoup plus rarement.



ACCOMPAGNER L'ENFANT FACE À LA MORT

Face au décès d'un proche, beaucoup de questions se posent : Comment le dire aux enfants ? Quoi leur dire ? Faut-il tout leur dire ?...

Avant de parler de l'enfant, il faut se dire qu'adultes et enfants ne vivent pas du tout le deuil de la même façon. L'adulte va suivre généralement trois étapes. Ces étapes se feront selon un laps de temps variable, propre à chacun :

- **La phase initiale qui se caractérise par un état de choc :** la personne est saisie par la stupéfaction, l'incrédulité. La personne continue de vivre et d'agir mais le fait plutôt de manière automatique.
- **La phase centrale, dite de dépression ou de repli : c'est la période aiguë du deuil** caractérisée par :
 - > un état émotionnel intense d'allure dépressive avec : tristesse, pleurs, culpabilité, colère, honte, irritabilité, anorexie, insomnie, sentiment de vide, fatigue, etc. ;
 - > un état de retrait social : difficultés à maintenir les habitudes de travail et les relations sociales ;
 - > une identification inconsciente au défunt : préoccupations de santé similaires, imitation temporaire de ses manières d'être, de se comporter, de ses habitudes...
- **La phase de résolution** se caractérise par :
 - > l'acceptation de la perte du mort : la personne arrive à se souvenir du défunt sans douleur excessive ;
 - > le rétablissement des intérêts habituels avec parfois le désir de s'engager dans de nouvelles relations ou de nouveaux projets ;
 - > le retour à un mieux-être psychique et somatique.

Or, l'enfant ne suivra pas ces étapes ou pas au même rythme, il faudra d'abord qu'il comprenne le concept de la mort.

VOICI QUELQUES CONSEILS AFIN DE PARLER DE LA MORT AVEC LES ENFANTS.

- **L'annonce du décès doit être proche** et non différée dans le temps : l'enfant ressentira que son entourage n'est pas comme d'habitude, il est donc primordial de lui annoncer le décès rapidement. Il faudra, pendant ce moment, être le plus disponible pour lui afin d'accueillir et d'accompagner son ressenti, ses questions. Il ne faut pas hésiter à se faire accompagner pour cette annonce, si cela est nécessaire.

- **Éviter les notions abstraites** et les métaphores : cette annonce doit se faire avec des mots simples et vrais en utilisant, entre autre, le mot « mort » même si celui-ci est difficile à prononcer. Il faut éviter les notions abstraites ou métaphores comme « il est parti au ciel », « il s'est endormi pour toujours ». L'enfant a une compréhension au premier degré : partir signifie donc revenir, dormir, se réveiller... Ce type de phrases peut également générer de l'angoisse : peur de s'endormir et de ne plus se réveiller, impression que le défunt le voit (vu qu'il est au ciel)...

- **Ne pas s'inquiéter si l'enfant n'a pas de réaction** : il est fréquent lors de ce type d'annonces que l'enfant ne montre pas d'émotions. Il n'est pas insensible, il n'a juste pas encore acquis le concept de la mort et le caractère irréversible de celle-ci. Il ne réagit pas car il ne comprend pas la conséquence de ce qui lui est dit. Mais, il reviendra par la suite questionner afin de comprendre.

- **Répondre aux questions** de l'enfant : du fait de sa curiosité, de son envie de compréhension et de son imaginaire, l'enfant aura plein de questions. Ces questions pourront arriver immédiatement, plus tard ou être étalées dans le temps. Il pourra également poser des questions quelques semaines, mois plus tard alors qu'il n'en parlait plus. Les questions de l'enfant seront des questions pratico-pratiques qui l'aideront à mieux comprendre la mort et où est le défunt comme « il est où ? », « il fait quoi ? », « il est avec qui ? », « il mange comment ? »... Même si toutes ces questions sont douloureuses, il faut y répondre. La mort ne doit pas être un tabou. L'enfant posera probablement plusieurs fois les mêmes questions afin de s'assurer de la réponse et d'affiner sa compréhension.

- **Montrer ses émotions** de tristesse à l'enfant : il est important, face à un décès, de ne pas cacher ses émotions et de les nommer. Cela permettra à l'enfant de comprendre que c'est un moment triste. De plus, si l'adulte cache ses émotions, cela pourrait lui laisser penser qu'il doit également les cacher et ne pas les exprimer.

- Laisser à l'enfant la possibilité de **participer aux rites funéraires** : s'il le souhaite, il peut assister aux rites funéraires. Il faudra cependant le préparer avant et lui expliquer dans le détail comment la cérémonie va se passer. Souvent, par souhait de protéger l'enfant, il n'est même pas pensable qu'un enfant puisse se rendre à des obsèques ; or, ce rite lui permettra de rendre concret cette perte. Cependant, sa présence est à réfléchir en fonction de son âge et de qui est le défunt pour lui. Il est, par exemple, fortement conseillé que l'enfant assiste aux funérailles de son parent. Par contre, si l'enfant n'était pas proche du défunt cela n'aura pas le même sens pour lui.

- **Garder un cadre de vie stable** : malgré la tristesse, le chagrin et toutes les émotions qui vont accompagner le deuil, il est important de garder, pour l'enfant, un cadre de vie stable. Une modification du cadre, des règles n'engendrera que plus d'insécurité pour l'enfant. Il est fréquent lors de cette période que l'adulte n'ose plus dire non à l'enfant afin de ne pas le rendre encore plus triste. Il faut cependant trouver un juste milieu : ce n'est pas parce qu'on est triste que l'on peut faire ou demander n'importe quoi. La continuité du cadre le rassure. Tout son monde ne doit pas changer après un décès.



Quelques livres qui abordent la notion de mort. Chaque livre raconte une histoire différente, il est donc important de le choisir en fonction de la situation :

> à partir de 2 ans :

- « Si on parlait de la mort » de Catherine Dolto, édition Gallimard jeunesse ;
- « Maman est partie » d'Isabelle Carrier, édition Billoquet-Valbert ;
- « Au revoir blaureau » de Susan Varley, édition Gallimard jeunesse ;
- « L'éphémère » de Stéphane Sénégas, édition Kaléidoscope ;
- « Moi j'attends... » de David Cali, édition Sarbacane ;

> à partir de 3 ans :

- « Les questions des tout-petits sur la mort », de Marie Aubinais, édition Bayard Jeunesse ;
- « Tu vivras dans nos cœurs pour toujours », de Britta Teckentrup, édition Larousse ;
- « Mes p'tits pourquoi : la mort », de Stéphane Duval, édition Milan ;
- « J'attends mamy » de Séverine Vidal et Cécile Vangout, édition Alice Eds ;
- « La croute » de Charlotte Moundlic, édition Flammarion Jeunesse Père Castor ;

> à partir de 6 ans :

- « Mes p'tites questions : la vie, la mort », de Astrid Dumontet, édition Milan ;
- « Le petit livre de la mort et de la vie », de Delphine Sauliere D'Izarny-Gargas, édition Bayard Jeunesse ;
- « Lili a peur de la mort », de Dominique de Saint Mars, édition Calligram ;
- « Dompter la baleine » d'Arno Bertina, édition Thierry Magnier Eds ;

