



Mort et deuil

Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction..... | 2 |
| Conception de la mort chez les enfants | 2 |
| A l'adolescence..... | 3 |
| Le deuil chez l'enfant..... | 4 |
| Définition | 4 |
| Les manifestations normales du deuil..... | 4 |
| Les étapes du deuil | 4 |
| Signaux d'alerte indiquant le besoin de recourir à une aide professionnelle..... | 5 |
| A l'adolescence..... | 5 |
| L'accompagnement des enfants en deuil : Soutien pour les enseignants | 7 |
| Aider un enfant endeuillé, c'est d'abord être avec lui, l'accueillir | 7 |
| Favoriser l'expression des émotions douloureuses : offrir un lieu de parole | 7 |
| Il est nécessaire de dire à l'enfant..... | 8 |
| Organiser des petits rituels | 8 |
| Vivre son deuil quand on est un enfant | 9 |
| Ressources..... | 10 |
| Des professionnels peuvent vous aider | 10 |
| Un soutien pour les familles endeuillées | 10 |
| Références..... | 10 |
| Pour aller plus loin..... | 10 |
| Livres pour les enfants..... | 11 |
| Adresses | 11 |



Introduction

Chez les enfants, le développement cognitif et socio-affectif influe sur les conceptions du monde et notamment de la mort. C'est seulement vers 10-11 ans que l'enfant arrive à concevoir la mort selon les critères de l'adulte.

C'est pourquoi, il est important de se référer à l'âge de l'enfant confronté à la mort pour l'aider dans sa compréhension du monde. Néanmoins, la norme peut varier en fonction de la familiarité de l'enfant à la mort, au deuil ainsi qu'au contexte environnemental (la conscience de la mort est plus précoce dans un contexte de maladie, dans un environnement de guerre, de deuils répétés, d'expériences traumatiques).

Conception de la mort chez les enfants

De sa naissance jusqu'à l'âge de 2 ans, l'enfant apprend à connaître et à maîtriser l'angoisse de séparation, lorsque ses parents disparaissent de sa vue. En effet, lorsque la séparation se produit, l'enfant présente les symptômes du deuil, tels que anxiété, colère, recherche et chagrin, pleurs et enfin détachement. La mort s'apparente à l'absence. Petit à petit, l'enfant parvient à prendre conscience du fait que les choses et les personnes peuvent exister indépendamment de son champ visuel. Le concept de la mort n'est pas élaboré jusqu'à l'acquisition complète de cette réalité.

De **2 à 5 ans**, les enfants continuent de développer un sens du réel à travers l'usage de la parole et du jeu symbolique. Ces enfants ont des idées magiques, qui les amènent à penser que le défunt pourrait revenir si on le sortait du cercueil ou si on lui donnait à manger. Ils fonctionnent dans le domaine de la toute-puissance, "les parents peuvent mourir si les enfants leur désobéissent ou désirent qu'ils meurent". Vers 3 ans, la vie et la mort ne sont plus vues comme étant opposées. L'enfant différencie ce qui bouge de ce qui est immobile et insensible. Jusqu'à 4-5 ans, l'enfant se sent toujours responsable de la mort d'un parent, ou d'un frère, d'une sœur (rivalité inconsciente). Cette culpabilité de l'enfant peut même se poursuivre au-delà de cette période, jusqu'à l'âge adulte.

De **5 à 8 ans**, l'enfant maîtrise la loi de causalité et apprend à manipuler le concept de finalité de la mort. Les pensées magiques mettent cependant du temps à disparaître, car elles sont entretenues par les médias et les films dont les héros triomphent souvent de la mort.

A **6 ans**, la distinction de la mort et du sommeil paraît acquise, la notion d'insensibilité après la mort est en voie d'acquisition, celle d'irréversibilité et d'universalité n'est pas acquise. Le devenir du mort est encore voué à l'imaginaire de l'enfant.

A **7 ans**, le retour à l'imaginaire persiste, l'angoisse émerge parfois de façon massive, et l'enfant tente d'y faire face par des défenses et des fantasmes. A cet âge, les enfants présentent souvent des maux de ventre, des troubles du sommeil, des cauchemars. Il est important que l'adulte puisse aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent, afin de l'aider à trouver des stratégies suffisantes pour qu'il ne se désorganise pas trop.



A **8 ans**, l'irréversibilité de la mort est acquise, l'angoisse reste présente mais dominée par des défenses mieux organisées où les apports socioculturels commencent à jouer leur rôle.

Vers **10-11 ans**, l'enfant maîtrise les 5 éléments constitutifs du concept de mort : son caractère irréversible ; la mort est un point de non-retour ; son caractère de fin absolue ; la mort met un terme à toutes les fonctions vitales et sensorielles ; la mort découle d'une cause physique ; elle survient après un cancer, une crise cardiaque. L'enfant prend conscience qu'il ne va pas mourir parce qu'il a désobéi ou que quelqu'un peut décéder à la suite de son intention ; son caractère inévitable ; la mort est un phénomène naturel et universel et personne n'y échappe ; la mort est associée au grand âge ; ce qui permet la création de perspectives du cycle vital, même s'il n'est pas nécessaire d'être vieux pour mourir.

A l'adolescence

Avide d'introspection et de raisonnement abstrait, l'adolescent est habité par des questions sur le sens de la vie et de la mort. Il peut faire des hypothèses et des déductions. Sa quête d'identité et les nombreux changements (physiques, affectifs, et cognitifs) auxquels il doit s'habituer suscitent déjà de multiples petits deuils. De façon explicite ou non, il prend conscience de la finitude et de la solitude humaine. La mort est dès lors conceptualisée (Jacques, 1998).

Les jeunes peuvent se trouver dans un rapport de fascination avec la mort, dans la mesure où elle représente cette rupture qu'ils désirent et redoutent, une façon aussi de se montrer "plus fort que la mort" en jouant avec elle. Ce paradoxe explique les conduites à risques bien connues à cet âge.

L'adolescent a une compréhension de la mort similaire à celle de l'adulte, mais la gamme d'émotions propres à l'adolescence est teintée d'égoïsme. Même si l'adolescent cherche à se différencier du noyau familial, c'est auprès de la famille proche (tantes, oncles, parrain) qu'il peut trouver le soutien dont il a besoin.

Début du document



Le deuil chez l'enfant

Définition

Le deuil normal est processus psychique consécutif à la perte d'un objet d'attachement et par lequel le sujet réussit progressivement à s'en détacher. Il s'agit d'un processus normal et obligé.

Bien qu'ils aient une compréhension relative de la mort, même les enfants tout jeunes sont en deuil. Le travail de deuil chez l'enfant n'est pas si différent de celui de l'adulte, mais il est plus progressif et chemine au gré des acquisitions intellectuelles, affectives et cognitives.

L'enfant peut régresser dans l'évolution de ses représentations lorsqu'il se trouve confronté à un deuil.

Il semble que le deuil de l'enfant soit le plus souvent le reflet du deuil de ses repères (parent restant, entourage familial direct). Suite au décès d'un parent, d'un proche, la famille est bouleversée, le parent restant est pris par ses propres émotions et l'enfant ressent un climat de forte insécurité.

Les manifestations normales du deuil

Nous remarquons que le comportement de l'enfant se calque sur celui de l'adulte et est influencé par ce qu'il pense que l'adulte attend de lui. Si le deuil du parent est compliqué, celui-ci est moins disponible pour l'enfant. Ce dernier va garder en lui toute sa souffrance, avec un fort sentiment d'abandon et d'isolement, tout en donnant extérieurement l'impression d'aller bien. Il faut donc être attentif à ces enfants qui font comme si tout allait bien.

A la suite d'un décès d'une personne proche et importante pour eux, les enfants peuvent présenter des réactions diverses à des moments différents, telles que :

Les étapes du deuil

- **l'étape du choc** : l'émotion est brutale, une sorte d'engourdissement et de sidération envahit toute la personne endeuillée, la protégeant temporairement de la douleur. Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation nécessaire.
- **l'étape de la protestation** : quand le choc disparaît, la douleur surgit : la colère et la peur symbolisent la lutte à mener pour ramener la personne disparue à la vie et visent à maintenir un lien avec elle. La colère peut aussi être dirigée contre l'environnement proche. Il est important d'être bien entouré à ce moment et de ne pas prendre de décisions à long terme.
- **l'étape de l'adaptation** : le travail de deuil commence ici. C'est une période de désorganisation, d'intégration et d'adaptation ; turbulence d'émotions qui épuisent, vulnérabilité, chagrin, tristesse, moins de jeux, ... C'est une phase de repli, d'éloignement, phase caractérisée par un état dépressif. Les émotions sont confuses: la tristesse, la colère, l'anxiété et l'agressivité s'expriment chez les enfants par différents symptômes comme des troubles fonctionnels :
 - maux de ventre, maux de tête, sommeil perturbé, etc.
 - des troubles du comportement : agitation, nervosité, moments de crise, de colère, hyperactivité,



- des difficultés scolaires, fléchissement, surinvestissement ou difficultés d'investissement, d'apprentissage,
- des moments d'insouciance qui alternent avec des moments de détresse bien réelle.

- **l'étape créatrice, la phase du détachement** : c'est une période de reconstruction, signe de la fin du travail de deuil, l'enfant peut surpasser le manque et réinvestir dans des activités diverses, s'intéresser à d'autres personnes et développer d'autres types d'attachement. Le détachement est possible quand l'enfant réussit à donner, dans sa vie une place symbolique au parent décédé.

Il peut y avoir des aller-retour durant ces phases qui peuvent également co-exister.

Le déroulement du deuil de l'enfant revêt quelques aspects qui lui sont propres :

- l'enfant a besoin de conserver la présence de son parent disparu en imagination de manière active (il l'entend, il le voit, il peut lui parler,..) il sait qu'il est mort mais il a besoin de vivre son souvenir ;
- l'enfant peut demander un objet qui appartenait à la personne décédée, signe d'une présence/absence. Ces objets peuvent devenir des fétiches, lien entre la présence et l'absence, c'est une trace accompagnatrice, un objet transitionnel ;
- l'enfant joue la mort ou la rejoue avec ses pairs à l'abri du regard des adultes. Ils créent leur propre rituel. Ces jeux permettent de maîtriser activement des événements pénibles subis passivement.

Signaux d'alerte indiquant le besoin de recourir à une aide professionnelle

- une longue période de chagrin, de déprime
- une période prolongée pendant laquelle l'enfant perd l'intérêt pour les activités ou les événements de la vie quotidienne
- des troubles sérieux du sommeil : difficultés pour s'endormir, cauchemars, insomnies, terreurs nocturnes, etc.
- incapacité prolongée d'admettre que le décès est survenu
- une perte d'appétit importante
- la peur d'être seul
- un comportement plus jeune pendant une période prolongée
- l'imitation excessive de la personne décédée, des déclarations répétées de sa volonté de rejoindre la personne décédée
- l'éloignement de ses amis
- une chute marquée de ses résultats scolaires ou un refus d'aller à l'école
- une absence de signes "comme si rien ne s'était passé"
- instabilité excessive ou hyperactivité forte et prolongée
- besoin excessif d'aider les autres
- comportements à risque, d'auto-punition, auto-sabotage
- baisse de l'estime de soi
- sentiment de honte

Début du document

A l'adolescence

Les symptômes de deuil sont nombreux : frustration, colère, sentiment d'abandon, replis.



L'adolescent a besoin **d'être soutenu**, aidé, écouté et accepté pour avancer dans son deuil qui provoque un grand bouleversement dans sa quête d'identité, dans ses questionnements sur le sens de la vie et de la mort. La différence entre adulte et adolescent, réside dans la fragilité de la période de vie que traverse le jeune adulte.

L'adolescent fait face à plusieurs "deuils", deuil de l'enfance, passage à un corps d'adulte, deuil de la relation avec les parents, passage à l'indépendance, qui se rajoutent au deuil vécu lors de la perte d'un être cher.

C'est le propre de l'adolescence de se confronter à ses parents, ce qui explique souvent l'**ambivalence** de l'adolescent face au deuil d'un parent. Il est donc important de tenir compte du **contexte** de la relation qui liait l'adolescent et la personne décédée ainsi que des circonstances du décès. Lorsqu'une personne décède au moment où un conflit existe entre elle et l'adolescent, ce dernier peut se sentir coupable ou avoir l'impression d'être abandonné ou rejeté.

Cette ambivalence peut se manifester par des réactions qualifiées de "pseudo-indifférence", ce qui est pour l'adolescent une manière de se protéger ou de contrer un sentiment d'abandon. Cela ne signifie pas que l'adolescent soit insensible, et il faut éviter de le culpabiliser à ce sujet.

L'adolescent peut aussi se "transformer" en adulte pour aider son entourage ou remplacer en quelque sorte l'adulte disparu. Il peut s'isoler, négliger ses études, très peu dormir, perdre de l'appétit, se mettre à critiquer exagérément, nier la mort et parfois envisager le suicide pour rejoindre la personne décédée.

Il est important que l'adolescent puisse avoir **quelqu'un à qui parler et se confier**, si possible en dehors de la famille immédiate. Il semble important que les adultes discutent avec l'adolescent de toutes les **conséquences** engendrées par un décès dans la famille, que ce soit sur leur mode de vie et le rôle de chacun. Un adulte doit pouvoir diminuer l'angoisse de l'adolescent face à son avenir en s'assurant qu'il soit en sécurité (financière, affective) et en le lui communiquant. Si tel n'est pas le cas, l'adulte doit trouver des solutions adéquates.

Un deuil difficile ou compliqué dans l'enfance peut se réactualiser à l'adolescence. Un besoin de comprendre qui était le parent/frère/soeur décédé et de le rendre vivant peut se révéler au moment de l'adolescence. Ce questionnement autour du parent/frère/soeur décédé peut bouleverser les relations entre l'adolescent et sa famille. L'aide d'un professionnel médiateur peut les aider.

Ce que l'adolescent ne peut pas mettre en mots, il peut le **mettre en actes**. Il est important de rester vigilant aux changements de comportement, d'attitude suite à un décès récent ou passé dans son entourage. En cas de doute concernant l'état psychologique de l'adolescent, il est important de lui proposer les coordonnées d'un professionnel de l'écoute et de l'accompagner dans cette démarche, si nécessaire.

[Début du document](#)



L'accompagnement des enfants en deuil : Soutien pour les enseignants

Ci-dessous vous trouverez des conseils concernant une attitude reconnue face à un enfant endeuillé. Cette liste n'est pas exhaustive, mais comprend des idées ressources.

Aider un enfant endeuillé, c'est d'abord être avec lui, l'accueillir

Etre avec une personne en deuil, c'est d'abord l'écouter de manière non interventionniste, accueillir ce qu'elle veut dire. En échangeant quelques mots avec un enfant endeuillé, ou en s'informant de la relation qu'il entretenait avec la personne décédée, un adulte peut jouer un rôle actif. Cette attitude d'accueil peut lui être très salutaire.

L'enseignant qui saura écouter va permettre à l'enfant de parler de ses peurs. Ces dernières vont perdre une grande partie de leur force et l'élève pourra progresser vers une meilleure compréhension de ce que la mort peut signifier pour lui. L'écoute présente l'avantage qu'elle permet d'éviter de juger tout en apportant une connaissance du fonctionnement de l'élève et des moyens d'interventions qui en découlent.

Aider un enfant endeuillé, c'est l'aider à s'occuper de lui-même, en lui proposant des activités, des jeux de son âge, s'intéresser à ce qu'il souhaiterait et n'ose peut-être pas demander à ses parents. C'est également l'aider dans certaines démarches, trouver une aide pour les devoirs, l'aider à aller vers les copains de classe, s'il n'a pas de courage, mais aussi à trouver de l'aide pour sa famille si cela est nécessaire (Jacques, 1998).

Favoriser l'expression des émotions douloureuses : offrir un lieu de parole

Si l'enseignant se sent assez à l'aise, il peut favoriser le récit autour du parent décédé, en demandant à l'enfant de raconter des souvenirs, des histoires en lien avec la personne décédée.

Face aux enfants qui ne souhaitent pas parler, qui n'expriment pas d'émotions, ni de pleurs, ceux qui font comme de rien, il est important de respecter cette défense qui est souvent la moins mauvaise solution à un certain moment. Essayer d'aider ces endeuillés récalcitrants, c'est encore être auprès d'eux, avec eux, et leur parler discrètement, pour autant qu'ils l'acceptent, de la personne disparue.

Si l'adulte ne se sent pas à l'aise de parler avec l'enfant, il peut au moyen d'un roman, de contes, parler des émotions douloureuses liées à la mort, et de sa propre difficulté à en parler. Un enfant peut se sentir sécurisé par un adulte qui lui dit "que pour lui c'est difficile de parler de son parent, de la mort", car il met des mots sur ce que lui peut vivre également. L'adulte n'est pas toujours à l'aise avec le thème de la mort et éprouve souvent la peur de déstabiliser son enfant, comme si le silence protégeait l'enfant de la souffrance et lui ôtait les questionnements, les doutes, pourtant inévitables dans un processus de deuil. Malheureusement, bien souvent, le silence plonge l'enfant dans un isolement qui l'enferme dans le tabou et le non-dit de la mort. Cette situation laisse la place à l'imagination, parfois débordante et traumatisante. Il est donc conseillé de parler, de mettre des mots sur ce qui se passe.



Il est nécessaire de dire à l'enfant

- qu'il n'est pas responsable, car c'est toujours ce qu'il a tendance à penser ;
- qu'il n'est pas en danger de mourir, car dans certaines circonstances, il pense que lui aussi peut être emporté par une maladie ou un accident ;
- qu'on va continuer à s'occuper de lui du mieux possible ; il sent bien que cette mort dans la famille va entraîner des changements importants dans sa vie ;
- qu'on va continuer à aimer la personne disparue et qu'on ne va pas l'oublier.

Il arrive parfois que le parent survivant, bouleversé par son propre deuil, ne soit pas en état de parler ainsi à son enfant. C'est alors le rôle de la famille, des oncles, tantes, grands-parents, ou du médecin de famille de parler à l'enfant. Il est bon aussi d'encourager les proches à parler de la personne décédée et à exprimer leur chagrin ensemble, faute de quoi l'enfant ne saurait le faire seul. Lors d'un deuil partagé, les difficultés de communication sont fréquentes et compliquent l'entraide au sein d'une même famille.

Organiser des petits rituels

Lors d'un événement bouleversant comme un décès, au sein d'une classe, il est utile de recourir à des petits rituels, pour accompagner les enfants endeuillés et leur apporter un climat sécurisant. Assister aux rites funéraires, voir le mort, le toucher, lui dire adieu facilite la séparation et favorise l'expression du deuil dans la mesure où l'enfant est d'accord, qu'il est préparé et accompagné par un adulte sécurisant et calme. Trop souvent, l'enfant est mis à l'écart des formalités de la mort d'un proche. Il convient pourtant d'inviter l'enfant à participer aux prises de décisions relatives au déroulement des rites. Il est même indiqué de favoriser l'expression d'un rituel propre aux enfants : ils peuvent vouloir laisser un dessin, un objet significatif dans le cercueil par exemple.

Lorsqu'un décès survient dans une classe, il convient de laisser la liberté aux parents et aux enfants d'assister aux funérailles. La classe peut également réfléchir ensemble à ce qu'elle souhaiterait faire pour soutenir son camarade, en lui préparant un dessin, un bricolage, un montage de photos,...

Le Deuil à l'école, support didactique pour enseignants : [Document en référence sur cette thématique.](#)

[Début du document](#)



Vivre son deuil quand on est un enfant

Quand quelqu'un que tu aimes meurt, tu as ou tu vas avoir du chagrin, de la colère, tu ressens toutes sortes d'émotions que tu ne peux pas commander et qui te font ou te feront souffrir.....
C'est ce que l'on appelle le deuil.



Il y a différentes façons de mourir (vieillesse, maladie, accident, suicide) mais personne ne peut mourir à cause de ce que tu penses ou que tu as dit.



Tu peux par moments avoir peur de mourir aussi, avoir envie de le (ou la) rejoindre mais tu ne vas pas mourir pour autant.



Es-tu pu en parler en famille et veux-tu en parler avec quelqu'un ?

Tu es peut-être inquiet

- que tu puisses mourir toi aussi,
- que quelqu'un d'autre que tu aimes meurt aussi,
- au sujet de la personne qui est morte,
- de ce qu'on sent quand on est mort,
- que ce soit de ta faute si elle est morte.



Ressources

Des professionnels peuvent vous aider

Pour répondre à vos questions, vous offrir un lieu de parole, vous soutenir face à une situation de deuil, évaluer avec vous une situation de deuil compliqué, des **psychologues spécialisés dans ces problématiques** sont à votre disposition **au sein des Institutions psychiatriques du Valais Romand**. Suite à votre demande téléphonique, ils peuvent se déplacer dans votre école, pour rencontrer et soutenir les enseignants, et évaluer avec l'enseignant s'il est nécessaire de rencontrer les élèves affectés par un deuil ou par une maladie grave, par exemple.

- **Institutions Psychiatriques du Valais Romand** : 0800 012 210
- **Corinne Bonvin Morel** : 079 224 76 41
- **Anne-Christine Crettaz Fournier** : 079 226 47 66

Un soutien pour les familles endeuillées

Le deuil suppose un temps à part, un temps de tristesse, de manque d'énergie, de difficulté d'investissement pour le parent tout comme pour l'enfant. Ces difficultés motivent l'existence de groupes d'enfants et d'adultes qui offrent un lieu d'expression, d'échange mais aussi une ouverture à la communication autour du deuil dans la famille.

● Consultations familiales ou individuelles pour enfant, adolescent ou adulte

Lieu : CCPP (Centre de compétence en psychiatrie-psychothérapie) Sierre, Sion, Martigny, Monthey. <http://www.hopitalvs.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/psychiatrie-et-psychotherapie/departement-de-psychiatrie-et-psychotherapie-du-chvr/ccpp.html>. Atteignables au numéro unique **0800 012 210**.

● Groupe d'entraide pour personnes endeuillées

Mis sur pied à la demande. Appeler l'une des deux personnes de référence.

- **Ateliers Coquillage**, groupe d'accompagnement des enfants endeuillés (4 à 7 ans, 7 à 11 ans, 11 à 14 ans), organisés selon les demandes. Appeler l'une des deux personnes de référence.

Références

- **Et si je devais te perdre? Mort et deuil expliqué à l'école**. O. Salamin. Mémoire de licence présenté à la faculté des lettres de l'Université de Fribourg. 1995.
- **Psychologie de la mort et du deuil**. J.Jacques. Edition Modulo. 1998.
- **Les enfants en deuil : portraits du chagrin**. M. Hanus et B.M. Sourkes. Ed.Frison-Roche, 1997.

Pour aller plus loin

- **Dialogues avec les enfants sur la vie et la mort**. D.Oppenheim, Edition du Seuil, 2000.
- **Dis, Maîtresse, c'est quoi la mort ?** CRDP. S Carrez Daloubeix et J. Deunff. L'Harmattan, 2001.



- **L'enfant face à la mort d'un proche.** P. Ben Soussan et I. Gravillon. Albin Michel. 2006.
- **Parent : Comment parler de la mort à vos enfants.** D. Oppenheim. De Boeck, 2007.

Livres pour les enfants

- **Si on parlait de la mort,** Dr. Dolto-Tolichtparler, Ed. Gallimard Jeunesse, pour les enfants d'âge préscolaire.
- **La découverte de petit Bond.** Velthuijs. Ed. Pastel. Pour les enfants entre 3-6 ans.
- Vous trouverez une bibliographie pour les enfants, les familles et les professionnels par thème autour du deuil sur le site http://www.lepas.ch/bibliographie_deuil.php ainsi que de nombreux livres pour professionnels, enfant, adolescent ou adultes endeuillés à consulter au Centre François-Xavier Bagnoud soins palliatifs à domicile, Av. de la Gare 29, 1950 Sion.

Adresses

- **Service Cantonal de la Jeunesse** : <http://www.vs.ch/scj>, 027 606 48 20
- Les différents **centres pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent** (CDTEA) : Madame Romaine Schnyder, responsable 027 606 99 22.

Début du document