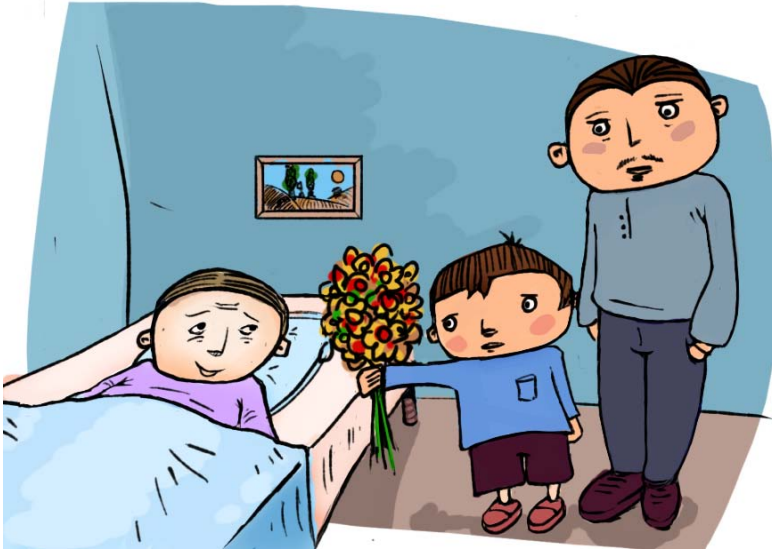


un membre de la famille est gravement
malade et va bientôt mourir...



Comment puis-je aider mon enfant à vivre
cette expérience?

un membre de la famille est gravement
malade et va bientôt mourir...

Comment puis-je aider mon enfant à vivre
cette expérience?

Table des matières :

Introduction	pg 2
La maladie grave et la fin de vie d'un proche...	pg 3
Faut-il laisser l'enfant aller voir le proche mourant	pg 4
Lors du décès : Comment l'annoncer	pg 4
Faut-il l'emmener voir le corps du défunt ?	pg 5
Les funérailles	pg 6
Et après ?... Comment l'enfant vit-il le deuil ?	pg 7
Le souvenir de la personne disparue	pg 11
Documents et associations ressources	pg 12

Introduction

Bien souvent, en tant que parents, nous souhaitons par dessus tout protéger nos enfants de la souffrance : nous préférons les tenir éloignés de la maladie et de la mort.

Or la maladie grave et la mort font partie de la vie et il est essentiel d'accompagner nos enfants au travers de ces expériences. Ils ont de nombreuses ressources qui les aideront à faire face si nous leur apportons sécurité, écoute et attention.

Ce travail de deuil se fera d'autant plus naturellement que l'enfant aura pu être préparé au décès du proche. Les personnes les mieux à même de l'accompagner sont la famille et les personnes qu'il connaît bien. Cette brochure peut vous y aider.

Un enfant est fort sensible à la façon dont la famille vit les choses. Si elle reconnaît la réalité de la situation et se permet d'exprimer ses émotions, il le fera lui aussi. Mais la famille est aussi fragilisée par la perte et il est normal qu'elle soit, à certains moments, moins disponible pour l'enfant. Il est alors important qu'elle puisse s'appuyer sur un entourage soutenant ou éventuellement sur des professionnels pour l'aider à traverser cette période. Cela apportera un soutien indirect à l'enfant aussi.

Sont abordés dans cette brochure : le moment de la fin de vie d'un proche, celui du décès, l'enterrement ainsi que quelques caractéristiques du deuil chez l'enfant selon son âge. Chaque enfant est bien sûr différent ; nous donnons ici quelques repères et points d'attention à ce qu'il peut vivre.

La maladie grave et la fin de vie d'un proche...

Pouvoir dire à l'enfant que la personne qu'il aime et qui est gravement malade va mourir, c'est lui permettre de se préparer à la séparation et lui laisser un temps pour dire adieu.

Un enfant à qui on n'explique pas ce qui se passe va combler ces «trous d'informations» par des scénarios imaginaires plus angoissants que la réalité.

Idéalement, ce sont les parents ou les personnes de confiance de l'enfant qui l'informeront, dans un langage adapté à son niveau de compréhension, et propre au style de communication de la famille.

Les enfants qui sentent une ouverture à communiquer poseront spontanément leurs questions. Il est important d'y répondre : cela les rassure. «Je ne sais pas» est aussi une réponse que l'enfant peut accepter d'un adulte qui n'a effectivement pas toutes les réponses.



L'entourage peut encourager l'enfant à apporter sa contribution selon ses moyens. Cela peut l'aider à ne pas rester figé dans un sentiment

d'impuissance, ni se sentir exclu du cercle familial.

Un enfant fera avec cœur un dessin pour son proche malade, ira lui cueillir une fleur, lui apporter son doudou pour le réconforter...

Laissons-nous surprendre par l'enfant qui est bien souvent relié à son cœur et sera plein d'attention pour le mourant ou son entourage.

Faut-il laisser l'enfant aller voir le proche mourant ?

Pour lui, ce moment peut être de grande importance et il est en mesure de le vivre. S'il ne le souhaite pas, il ne s'agit pas de le forcer, mais de prendre le temps d'explorer ce qu'il désire, ses peurs, ses questions. Peut-être ressent-il aussi des réticences chez les adultes qui ont peur pour lui.

S'il souhaite rendre visite au proche malade, il peut être important de le préparer aux changements physiques de la personne et lui expliquer, simplement, comment il va la retrouver.

« Tu sais, depuis que tu as vu Mamie il y a une semaine, elle a beaucoup changé, elle a maigri et son visage est tout pâle. Elle est trop fatiguée pour se lever. Peut-être qu'elle sera endormie quand nous irons la voir. Mais nous pouvons quand même lui caresser la main pour qu'elle sente que nous sommes là. »

Au-delà des choses que l'on peut lui dire, c'est notre présence réconfortante, notre écoute et la certitude qu'on ne le laissera pas seul dans ces épreuves qui sont importantes.

Lors du décès

Comment l'annoncer ?

Le plus simplement et le plus clairement possible.

Pour les jeunes enfants, il s'agit de parler de façon concrète car ils prennent à la lettre ce qui leur est dit.

Sont à éviter des phrases telle que « Ton Papy s'est endormi » ou « Il est parti en voyage ».

Voici un exemple de ce qu'un parent pourrait dire à son enfant qui a perdu sa grand-mère : « Tu sais Mamie qui était gravement malade est morte hier soir. Ça veut dire qu'elle ne vit plus, nous ne pourrons plus la voir ni la toucher. Quand on est mort, on ne respire plus, on ne mange plus. Le corps n'a plus mal ni froid. Quand une personne meurt, on met son corps dans un cercueil. Nous pourrons encore aller voir Mamie une dernière fois avant que son corps ne soit mis dedans. »

A cette annonce, l'enfant aura bien souvent des tas de questions à poser pour mieux comprendre et intégrer cette réalité.

« Je ne viendrai plus manger chez Mamie à midi alors ? Qui me conduira à l'école ? Elle est où alors Mamie ? »

Une fois de plus, il est important de l'accompagner dans ce questionnement en restant au plus près de la réalité.

Faut-il l'emmener voir le corps du défunt ?

Voir le corps du défunt est une expérience singulière qui peut aider l'enfant à intégrer la perte. C'est l'occasion du dernier au revoir et un contact particulier avec ce grand mystère de la vie qu'est la mort. Il peut en avoir une grande curiosité, mêlée de craintes. Il est important de ne pas forcer l'enfant. Mais s'il refuse de voir le corps, c'est souvent parce qu'il imagine voir des choses horribles. Il importe alors de prendre le temps d'explorer ses peurs. S'il décide d'y aller, l'adulte peut le préparer à cette visite du défunt en décrivant ce qu'il va voir, le lieu où il se trouve (s'il est à la morgue, ou déjà dans le cercueil). A ce moment là, l'enfant peut aussi apporter un dessin, un objet-cadeau pour mettre dans le cercueil. Ce sera une expérience riche pour lui si nous respectons sa façon d'approcher le corps ou non tout en étant à l'écoute des émotions et des questions qui surgissent.

« Tu vas voir Mamie, elle est très différente d'avant. Elle ne respire plus et ne bouge plus. Elle sera couchée dans un cercueil en bois que nous verrons en entrant dans une petite pièce entourée d'un rideau. Tu verras que l'on aura allumé une bougie et mis quelques fleurs. Je suis là avec toi et reste à tes côtés. »

L'enfant peut poser des questions ou faire des commentaires très concrets pouvant être surprenants. C'est sa façon d'appréhender les choses et c'est naturel pour lui.

Les funérailles

Bien souvent, si on le leur demande, les enfants expriment le désir d'être présent aux funérailles. Tout comme pour les adultes, les funérailles font partie des grands rituels qui sont importants pour le processus de deuil. Il n'y a donc aucune raison d'ordre psychologique de ne pas y emmener l'enfant. A moins que celui-ci ne désire vraiment pas y être.

L'enfant qui assiste aux funérailles sent qu'il fait partie intégrante de cette communauté qui évoque les souvenirs de la personne aimée et exprime une variété d'émotion, du chagrin à la joie de se remémorer les bons moments.

Si les parents sont moins disponibles le temps de la cérémonie, d'autres adultes proches de l'enfant peuvent l'accompagner.

Selon son âge, l'enfant peut participer à la cérémonie et poser des gestes symboliques qui seront aidants pour lui : lire une intention ; faire un poème ; porter des fleurs, la photo à mettre sur le cercueil,...



Il peut même arriver que les élèves de sa classe ou d'autres groupes d'activités soient présents. C'est alors très soutenant pour l'enfant et crée du lien entre la vie familiale et les groupes de pairs.

Les enfants ne vivront pas mal

la mise en terre ou l'incinération à partir du moment où les adultes acceptent leurs questionnements. Ils peuvent y répondre concrètement, expliquer ce qu'il se passe, et dire comment eux-mêmes vivent les choses.

Et après ?... comment l'enfant vit-il le deuil ?

Les réactions de l'enfant en deuil varient en fonction de son âge. Son travail de deuil se fera par étape, au cours de son développement, et continuera dans la vie adulte. En effet, à chaque étape de sa croissance, il acquiert de nouvelles capacités qui lui permettront d'intégrer un aspect supplémentaire du deuil.

De zéro à un an

Chez un tout jeune bébé, ce qui est capital, c'est la continuité des soins aimants. Françoise Dolto nous a beaucoup

apporté en nous invitant à parler à nos tous petits, à leur expliquer ce qui se passe.

S'il s'agit du décès d'un des deux parents, il importe de maintenir le plus possible les habitudes et les rituels du quotidien. Cela leur apporte la sécurité et la structure dont ils ont besoin.

Le bébé va ressentir fortement l'atmosphère émotionnelle dans la maison. Il peut l'exprimer par un comportement agité. Quand l'entourage retrouve le calme, le sentiment de sécurité revient au nourrisson.

De un à trois ans

C'est un âge où l'enfant cherche l'équilibre entre une certaine autonomie et la peur d'être abandonné. Il n'a pas encore de conscience de ce qu'est la mort. Il ressent par contre fortement la séparation d'avec l'être aimé. A cet âge, l'enfant tente de tout contrôler mais remarque que ce n'est pas toujours possible.

Il n'a pas peur du corps mort.

Le comportement des jeunes enfants, tout comme leurs émotions, sont souvent le reflet de ce que vivent les adultes. A cet âge, les enfants passent très vite d'une émotion à une autre : du chagrin intense au plaisir du jeu.

Il est possible qu'ils redeviennent plus dépendants et recherchent plus intensément le sentiment de sécurité. Ils ont grand besoin de câlins et d'écoute.

De trois à six ans

A cet âge, les enfants ont une pensée magique : ils se croient à l'origine des événements. C'est pourquoi, ils peuvent ressentir une forte culpabilité lors d'une maladie grave ou d'un décès car ils pensent que c'est à cause de quelque chose qu'ils

ont fait. Il est capital de leur expliquer que ce n'est pas de leur faute.



La mort n'a pas encore son caractère définitif, irréversible. C'est pourquoi ils poseront souvent la question de savoir quand la personne décédée va revenir. Ils posent des questions très pratiques, parfois jusqu'à être fatigants. Ils ont besoin de réponses adaptées à leur âge. Ils peuvent craindre d'être abandonnés ou que quelqu'un d'autre parte. Certains vont se cramponner à un adulte après le décès. Ils ont besoin d'être consolés

par une personne en qui ils ont confiance.

A cet âge, le jeu, le dessin et l'imagination ont une place importante. Ils peuvent être des outils pour apprendre à gérer l'angoisse.

De six à neuf ans

Les enfants deviennent plus autonomes et leurs émotions sont plus différenciées. Les enfants prennent conscience que la mort est irréversible. Réaliser que les gens qu'ils aiment peuvent mourir les rend anxieux. C'est un âge où ils cherchent à comprendre en demandant des informations. En même temps, ils n'ont pas encore toutes les facultés émotionnelles pour gérer les changements, et cela les rend fragiles. Ils ont encore une pensée magique et le sentiment de culpabilité revient souvent. Les explications données par les adultes peuvent les aider à s'en dégager.

A cet âge, les enfants ne veulent pas être différents de leurs copains. Ils peuvent alors taire ce qu'ils vivent pour ne pas se démarquer du groupe. Le vécu de la perte peut également avoir un impact sur les résultats scolaires.

Ils ont besoin d'être rassurés et sécurisés, car, comme les plus jeunes, ils craignent d'être abandonnés, laissés tout seul.

De neuf à douze ans

Le réseau d'amis s'élargit. Les enfants de cet âge vont chercher soutien et réconfort auprès de leurs compagnons. Leur pensée devient plus complexe et ils peuvent comprendre les multiples facteurs intervenant dans la maladie et le décès. Ils ont conscience que tout ce qui vit, mourra.

Ces enfants plus indépendants veulent s'en sortir par eux-mêmes. Ils peuvent être révoltés parce qu'ils sont pris dans un tourbillon d'émotions ou peuvent cacher leurs émotions derrière une attitude brave.

Ils vont montrer de l'intérêt pour ce qui tourne autour de la mort, entre frisson et curiosité. Ils ont toujours besoin de réconfort et d'attention. Ils peuvent aussi montrer des comportements régressifs. D'autres mûrissent après un deuil important.

Douze ans et plus

A cet âge, les jeunes veulent gérer eux-mêmes leurs problèmes, sans la famille : le deuil devient une affaire individuelle et ils se tournent de plus en plus vers leurs copains.

On peut leur parler de la mort de façon rationnelle. Ils ont par contre du mal à exprimer leurs sentiments et pensées à un autre adulte voire aux jeunes de leur âge qui n'ont pas vécu cela. Ils ne veulent pas non plus être différents de leurs copains.

Les réactions au deuil peuvent être imprévisibles et changeantes. Des plaintes physiques peuvent apparaître. Parfois, le tourbillon d'émotions s'oriente dans des comportements plus extrêmes : recherche de sensations fortes, consommation exagérée d'alcool.

Ils se posent également de nombreuses questions sur le sens de la vie et peuvent les adresser de façon détournée à un adulte. Il importe de donner de l'attention à ces questions, de créer un climat de sécurité et de confiance, sans rien forcer.

Les ados peuvent bénéficier, s'ils le souhaitent, de participer à un groupe de partage entre ados ayant vécu une expérience similaire. Des informations concernant l'organisation de tels groupes sont reprises ci-dessous.

Le souvenir de la personne disparue

Si la mort sépare définitivement d'une personne, celle-ci reste dans le cœur et l'esprit de ses proches.

Comment aider les enfants à honorer ce lien précieux avec la personne disparue ? Spontanément, les enfants continuent de parler de la personne décédée. Nous pouvons les accompagner en rappelant les bons et moins bons souvenirs, ce que nous aimions le plus chez cette personne, ce qui était plus difficile avec elle...

Nous pouvons inviter l'enfant à participer aux rituels de deuil propres aux croyances de la famille, ou en créer d'autres « sur mesure » avec lui, à l'occasion des dates anniversaires par exemple. Nous pouvons l'aider à se constituer une boîte « souvenirs », à trouver un objet qui symbolise le lien à la personne décédée... Tout cela va lui permettre de renforcer le lien intérieur avec cette personne et de réaliser le nécessaire travail de détachement vis-à-vis d'elle.

Documents et associations ressources

Cette brochure propose quelques repères illustrant les réactions et les comportements chez les enfants en deuil. Pour approfondir ces thèmes, voici quelques ressources bibliographiques ainsi que les coordonnées d'associations accompagnant les enfants en deuil.

Livres :

Carnets à remplir avec l'enfant et édités par la Fédération européenne « Vivre son deuil » :

- Pendant l'accompagnement de la personne malade :
« Mon cahier pour... »
- Après le décès : « Quelqu'un que tu aimes vient de mourir, tu vas ressentir ce que l'on appelle le deuil ».

Livre illustré pour enfants :

- Grand arbre est malade, N. Slosse et R. Del Moral, Abîmo 2009 et le manuel d'accompagnement : La trousse à trucs de Frimousse, Latitude Junior, 2010 (2-6 ans)
- On va où quand on est mort, L. Renardy, S. Buyse et M. Hennuy, Édition Alice Jeunesse (6-12 ans)

Livres pour adultes :

- Michel Hanus, Les enfants en deuil - Portraits du chagrin, Paris, Édition Frison-Roche, Collection Face à la mort, 1997
- Eric Verliefde et R. Fiddelaers-Jaspers, Un espace pour le chagrin - Accompagner les enfants en situation de perte et deuil, 2009

ASBL :

- Cancer et psychologie organise des ateliers, les « espace-papillon », pour enfants et ados vivant la perte d'une personne proche. Infos au 02/735.16.97
Site internet pour les parents et pour les enfants : <http://www.espace-papillon.org>
- Vivre son deuil, Brabant Wallon : soutien et livres à disposition. Info au 010/45.69.92
- Sirius organise des ateliers d'expressions pour enfants en deuil. Infos au 083/21. 24. 94, région de Ciney

Vous pouvez également prendre contact avec la psychologue de Continuing Care en appelant le n° 02/743.45.90.



Cette brochure a été réalisée par Dorothée Gillon, psychologue à Continuing Care, avec l'aide de l'asbl Cancer et Psychologie que nous tenons à remercier pour sa précieuse collaboration. Un grand merci également à Vincent Panfilo pour les illustrations sensibles qu'il a réalisées.

Continuing Care asbl
Chaussée de Louvain 1030 Bruxelles

Tél 02/743.45.90

Fax 02/743.45.91

<http://www.continuingcare.be>