

Comment parler de la mort aux enfants ?

PERMETTRE AUX ENFANTS DE S'EXPRIMER COMPLÈTEMENT

Mieux vaut éviter de censurer les pensées, les émotions. Autoriser toutes les questions ne veut pas dire les devancer. On répondra en fonction de ce que l'enfant exprime de son propre chef. Les questions n'appellent pas forcément des réponses d'emblée. Les proches peuvent répondre que la question est importante et qu'ils vont réfléchir. Il est également possible de demander à l'enfant ce qu'il pense, car sa question est formulée en référence à sa représentation. Partir des idées d'un enfant évite de répondre à côté de ses questionnements existentiels.



METTRE DES MOTS SUR LES SENTIMENTS QUE TOUT ENFANT PEUT RESSENTIR

Verbaliser pour l'enfant ce qu'on pense être ses sentiments : *“Mamie te manque. Tu l'aimais beaucoup. Et elle t'aimait. C'est tellement douloureux quand des gens qu'on aime meurent.”*

RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS BRIÈVEMENT ET AVEC HONNÊTÉTÉ

Les enfants posent beaucoup de questions : est-ce que la mort fait mal ? est-ce que les morts reviennent un jour ? est-ce que leurs parents vont aussi mourir un jour ? est-ce que lui même va mourir et quand ? Nos réponses sont brèves et exactes : quand quelqu'un est mort, le corps ne souffre plus, la personne morte ne revient pas, tous les gens finissent par mourir, on ne sait pas quand on va mourir, même les enfants peuvent mourir.

Il s'agit de passer le message à l'enfant qu'on le prend au sérieux : *“Je prends ta peur au sérieux, tu n'es pas le seul à avoir ces pensées, et tu mérites de te sentir soutenu. Tu n'es pas seul.”*



ÉVITER LES EUPHÉMISMES ET MÉTAPHORES

Quand on dit à un enfant que les morts dorment ou qu'ils sont partis au ciel, cela peut générer de la confusion dans leur esprit. Il est possible de continuer de parler de la personne décédée sans dire qu'elle est endormie.

RESTER COHÉRENT ENTRE CE QU'ON DIT ET CE QUE LE CORPS MONTRE

C'est l'occasion de se montrer authentiques et vulnérables avec les enfants : nous aussi pouvons être effrayés par la mort, nous aussi souffrons de la perte d'un être cher, nous non plus ne comprenons pas toujours le sens de la vie et de la nature humaine



METTRE DES MOTS SUR NOTRE PROPRE PEINE.

Par exemple *« Tu vois, je pleure parce que suis tellement triste que papa soit mort et qu'il ne soit plus là. Toi tu es là et c'est très important. »*

DÉCIDER AVEC L'ENFANT

Certains parents se demandent à quel point impliquer des enfants dans les rituels mortuaires et la cérémonie d'enterrement. La réponse toute faite n'existe pas et le plus important est de décider avec l'enfant tout en prenant en compte nos appréhensions et nos capacités. En cas de deuil, les enfants ont besoin d'un adulte qui écoute sans s'effondrer, qui les promène ou les amuse s'ils en ont besoin.

LAISSER LE TEMPS FAIRE SON ŒUVRE SANS BRUSQUER LES CHOSES

Les enfants auront probablement besoin de raconter encore et encore des épisodes qui leur font peur, de poser des questions autour de ce thème, de rejouer des scènes d'accident, d'enterrement.