



## DEVIL

# Comment annoncer un décès à son enfant ?

La mort fait partie intégrante de la vie. Et pourtant, ce n'est pas toujours facile de parler de ce sujet aux enfants de 5 ans, qu'il s'agisse d'un ami ou d'un grand-parent. Comment être juste sans être trop triste ni trop évasif ?

Après l'annonce du décès de son copain, Tom a fait des cauchemars toute la nuit. Le matin, il s'est mis à poser beaucoup de questions. « Il était mal, explique son papa, et je ne savais pas vraiment le rassurer. »

Timée, par contre, semble prendre la mort avec plus de légèreté. Du haut de ses 5 ans, il a lancé à sa maman quand il était en colère : « Maman, je veux que tu sois morte pour pouvoir manger plus de Kinder ». « Je crois qu'il ne se rend pas bien compte de ce que c'est la mort, qu'elle est définitive », explique Dina, sa maman.

Pour le jeune enfant, la mort d'un animal est souvent l'occasion d'aborder ce sujet pour la première fois. « La première fois qu'on a parlé de la mort à Louis, c'est lorsque nos poissons rouges ont rendu l'âme. On les avait mis dans la terre au jardin et on avait posé des fleurs au dessus. Peu après, Louis a perdu sa mamy et on a fait le lien avec les petits poissons. Ce n'est pas facile de parler de la mort à un enfant », déclare Christine, sa maman.

La mort est une réalité qui fait pourtant partie très tôt de l'environnement du petit enfant. Les contes la mettent en scène (si le loup mange l'agneau, l'agneau est mort !). La télévision aussi. Ce n'est donc pas un sujet qui lui est totalement inconnu. Et quand un décès survient dans la famille, l'enfant a déjà des bases auxquelles raccrocher cet événement, à condition qu'on lui en parle sans tabou.

### « Mourir » n'est pas un gros mot

« Ce n'est pas indispensable d'anticiper la mort, d'en parler à l'enfant avant qu'il y soit confronté. Par contre, quand un parent en parle à son enfant, il est important de mettre le mot juste sur le sujet, de parler de 'mort', de 'mourir'. Le mot peut être complété par des explications très simples », explique le professeur Jean-Yves Hayez. L'idéal c'est de faire participer l'enfant à ces explications, lui proposer d'être interactif. Par exemple, en le laissant décrire un animal mort : il est froid, il ne bouge plus, il ne peut plus jouer, il ne parle plus, il ne respire plus... toutes ces qualifications concrètes de la mort peuvent aider l'enfant à la comprendre. »

Un conseil plus simple à appliquer quand il s'agit d'un animal domestique que d'un parent proche, évidemment. Car sous le coup de l'émotion de l'annonce d'un décès, les parents ne trouvent pas toujours les mots justes. « Moi, je n'ai jamais osé dire 'Mamy est morte' à mon fils de 3 ans. Ce n'est pas facile. Je lui ai dit que mamy était au paradis. Quand il m'a demandé comment c'était, le paradis, je lui ai dit que c'était un très bel endroit avec de la nature. Il a dit : « Ah oui, mamy, elle est partie dans la jungle avec des éléphants, des 'nocéros' et des 'popotames' ». Je n'ai pas osé le contredire. Il adore les animaux sauvages et, pour lui, la jungle, c'est le plus bel endroit qui puisse exister. C'est un peu son paradis à lui », raconte Christine, maman de Louis, 3 ans.

Cette maman n'est pas la seule à utiliser une métaphore pour aborder la mort avec son jeune



enfant. D'autres disent que le grand-père s'en est allé ou dort pour toujours. Ces mots semblent atténuer la réalité, mais ils pourraient bien faire plus de mal que de bien. Selon le professeur Jean-Yves Hayez, « les explications atténuées des parents aggravent la perception de la mort. Si on dit que mamy est partie, cela sous-entend qu'elle va revenir. Et donc cela induit une douloureuse attente chez l'enfant. »

### **S'il est parti, il va revenir ?**

Il vaut donc mieux éviter les images de voyage ou de sommeil pour parler de la mort, car elles peuvent être anxiogènes pour l'enfant. Certains peuvent avoir horriblement peur de s'endormir ou iront vérifier que leurs parents ne sont pas morts pendant leur sommeil. De même, si on dit que le mort est au ciel, certains enfants le prennent au pied de la lettre et scrutent les nuages pour y voir leur frère mort, par exemple.

Une fois l'annonce du décès faite à l'enfant et l'explication donnée, se pose la question de l'inviter à venir au funérarium ou à l'enterrement. « Je trouve que ma fille de 4 ans est trop petite pour assister à un enterrement, j'ai peur qu'elle ne chahute et qu'elle ne comprenne pas ce qu'il se passe. Pour le funérarium, c'est hors de question, ça pourrait la choquer », déclare Sarah, maman d'une petite Zoé.

Pierre, jeune papa, n'est pas de cet avis. Il raconte : « Nous, on est assez cool avec des sujets comme la mort, on en parle ouvertement à notre fille de 5 ans. On lui a proposé de venir au funérarium pour voir grand-mamy. On lui avait bien expliqué que le cercueil serait ouvert et qu'elle verrait grand-mamy morte. Emma est venue, elle a regardé, elle est restée silencieuse au début. Cela n'avait pas l'air de la gêner. Elle n'a pas posé beaucoup de questions à ce sujet. »

### **Un dessin, un bisou, un au revoir**

En fait, il n'y a pas une attitude idéale à adopter lors d'un enterrement. Pour savoir si l'enfant doit assister à des funérailles, le mieux, c'est de le lui demander. « Il faut expliquer à l'enfant qu'une cérémonie est organisée pour dire au revoir à la personne morte et qu'il peut choisir d'y aller ou de lui dire au revoir de la maison, propose encore le pédopsychiatre Jean-Yves Hayez. Il y a beaucoup d'enfants à qui ça fait du bien de dire au revoir une dernière fois. Mais chaque enfant est différent, il est donc important de s'aligner sur ce qu'il dira. C'est pareil pour le funérarium et la vue du corps, il faut bien expliquer à l'enfant que le corps est là, qu'il ne bouge plus, qu'il ne respire plus, que l'enfant peut lui faire une caresse ou un bisou s'il a envie, mais qu'il n'en aura pas en retour. Et s'il préfère ne pas y aller, il peut aussi faire un dessin pour le mort ou transmettre un message à l'adulte qui dira qu'il l'aimait très fort... Mais quoi qu'il arrive, évitons de culpabiliser l'enfant quel que soit son choix »

Si l'enfant choisit d'aller à l'enterrement, n'hésitez pas à le préparer à ce qu'il verra, pour qu'il ne s'étonne pas, notamment, de voir des gens pleurer, s'écrouler... La tristesse est une émotion qui fait partie de la vie et il n'est pas nécessaire de la cacher à son enfant. D'ailleurs, il est rarement dupe et voit bien que quelque chose ne va pas. Il peut même parfois tenter de consoler ses parents. Comme Joachim qui, à 3 ans et demi, disait à sa maman : « Pleure pas, moi je n'irai pas dormir pour toujours dans une boîte comme ta mamy ».

Selon les spécialistes, montrer son chagrin peut même lui être utile. « Si l'enfant voit une tristesse pas trop excessive, un chagrin d'avoir perdu un proche, ça va l'aider à exprimer ses émotions. Il pourra vivre sa propre tristesse, et pourquoi pas, pleurer avec un adulte, sur ses genoux. Il ne faut



pas avoir peur d'être spontané dans ses moments-là, explique le professeur Hayez. Par contre, pour les adultes qui restent trop longtemps tristes comme si leur vie était terminée, il peut être utile de consulter pour tenter d'accélérer le deuil. Il est important que l'enfant voie un moment que la vie reprend ses droits. Au risque de croire qu'il n'est pas assez important pour faire renaître un sourire chez son papa ou sa maman. »

**Estelle Watterman**

### La question

« Si on est croyant, la mort est un peu plus compliquée à expliquer à un enfant. On peut dire que le corps est mort, qu'il ne bouge plus et que l'âme ou l'esprit est près de Dieu », explique le pédopsychiatre Jean-Yves Hayez.

### AUTANT SAVOIR

#### A quel âge l'enfant comprend-il la mort ?

- Vers 3-4 ans, les enfants comprennent certains paramètres : le mort ne bouge plus, il est froid...
- Vers 6-7 ans, l'enfant comprend l'irréversibilité de la mort. La personne morte ne reviendra plus, même si on peut lui parler dans sa tête ou dans son cœur.
- À partir de 10 ans, l'enfant assimile l'universalité de la mort, c'est-à-dire que tout le monde va mourir un jour.

### TESTE POUR VOUS

Il est parfois plus simple de parler de la mort à un enfant avec un beau livre dans les mains. Vous en trouverez sûrement dans toutes les bibliothèques. Nous avons particulièrement aimé :

- Bon papa, de Stibane aux éditions Pastel,
- Au revoir Blaireau, de Susan Varley, Gallimard Jeunesse
- Petit lapin Hoplà, de Elzbieta, éditions Pastel.

Publié le 6 février 2013 et mis à jour le 23 mars 2016  
Paru dans le Ligneur des parents du 6 février 2013