



DEUIL

Oublier la mort par petites touches

La mort est un processus rectiligne, affirme l'écrivain Daniel Pennac. Admettons. Le deuil, lui, l'est rarement. Comment se débattent enfants et jeunes ados dont l'un des parents est parti ? Et d'ailleurs, comment se poursuit la vie chez ceux qui restent ? Petite « traversée » sous l'expertise de Myriam Monheim et Charlotte Wilputte, psychologues.

Chouette endroit pour aborder un sujet aussi ardu. Au milieu d'un arbre à secrets en papier mâché gardé par Basile le hibou, des jeux de sable, de terre, de poupées réparties dans une maison avec des pièces distinctes, Myriam et Charlotte, psychologues au sein d'Espace Papillon, une asbl qui propose des travaux de groupes d'échanges pour enfants, ados et adultes autour de la mort d'un parent, désamorcent illico toute forme de tension. Elles abordent le sujet du deuil avec beaucoup d'humanité, de doutes aussi.

« Je ne crois pas que les fameuses étapes 'déni', 'colère', etc., soient systématiques. Tout peut se mélanger, aussi bien chez un adulte que chez un enfant. Il n'y a pas de parcours-type. Et il faut rappeler que les émotions sont parfois aux antipodes de celles attendues. Je pense à des réactions culpabilisées, du type 'Maman est morte à cause de moi, parce que j'ai fait du bruit à l'hôpital'. »

Les spécialistes expliquent également que les enfants ont souvent un rapport à la mort qui est plus franc que celui des adultes. Sans filtre. Sans prévenir, ils peuvent poser en toute décontraction un : « Et alors, toi aussi, papa, tu vas bientôt mourir ? ».

C'est ce que nous raconte Eugénie, maman de deux enfants, âgés de 6 et 10 ans à l'époque où ils ont perdu leur papa suite à un accident de la route. « En plein désarroi, on doit faire face à des questions très costaudes. 'Il est où papa, là ?', 'Tu vas dormir avec lui sous la terre ?' ».

Les deux psys expliquent que les enfants peuvent passer de la mélancolie la plus profonde à de brusques éclats de rire. « C'est tellement fort. Un enfant ne peut pas rester longtemps bloqué. Tout se fait par petites touches. C'est sain. Ils ne savent pas faire autrement. C'est pourquoi, dans nos groupes, nous les faisons travailler de façon multidisciplinaire. On dessine. On crée. On parle. On joue. On tape. On hurle. On essaye de ressentir ce qu'ils vivent », explique Charlotte Wilputte. Tout l'enjeu consiste à trouver le juste milieu entre les moments où l'on aborde le deuil et ceux où l'on avance avec plus de légèreté. Pour que ce soit supportable.

Ceux qui restent

Il n'existe pas de réaction-type, vous vous en doutez. Cependant une chose est sûre, il faut redoubler de bienveillance auprès de ceux qui restent. Par exemple, être attentif aux enfants qui ne parlent pas, dont on dit qu'ils sont sages ou qu'ils sont forts. Ce qui semble tellement évident pour le commun des mortels et paradoxalement insurmontable pour les parents, eux aussi terrassés par la peine.

Eugénie revient sur cette période saumâtre : « À l'époque, j'étais dans une autre sphère. Aveuglée par mon chagrin, je comptais sur mes enfants pour m'apporter de la force. Je ne me rendais pas compte que je faisais bêtement abstraction de leur tristesse. Je me disais 'Ils sont petits, c'est plus



facile pour eux'. Nous nous sommes tous pris un sacré retour de bâton au moment de leur adolescence. »

Inversement, Myriam Monheim met en garde. « Beaucoup de parents s'oublie, ils se disent : 'Je veux d'abord que mes enfants aillent bien'. Ce qui n'est pas la meilleure idée. Un parent qui se préserve, ça aide aussi les petits à aller bien. C'est normal qu'un adulte n'arrive pas à surmonter cette situation. Il faut savoir se faire relayer chez soi par un proche ou un professionnel. En un mot, il faut se protéger. »

Et Charlotte Wilputte de compléter : « Il faut accepter son état. Je ne suis pas certaine que la tristesse du parent dans un moment comme celui du deuil affecte l'enfant. C'est important de reconnaître ses sentiments à soi. Je suis souvent frappée de voir à quel point les parents veulent protéger leurs petits. On n'aide pas l'enfant si on ne s'aide pas soi. Ce n'est pas facile à accepter, la société déritualise le deuil. »

L'entourage aussi peut parfois être une entrave. Eugénie en a soupé des réflexions type : « Allez, ça fait six mois, tu dois passer à autre chose ». Il y a un décalage certain par rapport au vécu. Et c'est impossible de donner des consignes aux autres puisqu'on nage en pleine confusion. Un conseil à donner aux proches ? « Supportez au mieux. Ce n'est pas évident de trouver une place qui soit juste. J'ai été touchée par les personnes qui m'apportaient les courses sans que je ne demande rien. Ceux qui passaient pour me proposer une balade. Ceux qui gardaient mes enfants pour que je puisse m'aérer. »

Eugénie en parlait plus haut, pas mal de choses ressortent à l'adolescence. Les spécialistes l'attestent : l'effet boomerang a lieu à tous les coups à cette période. Un enfant qui a perdu ses parents affrontera de nouveau ses démons au moment de la construction de son identité sexuelle. Et parfois de façon violente. Il est comme attaqué, sans qu'il sache d'où ça vient.

Ses réactions ? Elles sont multiples. Il peut essayer d'éviter, de se verrouiller. Et pour les ados qui perdent un parent ? « Là, il se passe quelque chose de très complexe. Souvent accompagné d'une culpabilité ahurissante. Certains m'ont fait part de pensées confuses. Alors en pleine identité sexuelle, donc en plein fantasme sur le fait de 'tuer le père', voilà que ça arrive. C'est comme s'ils avaient des pouvoirs magiques. Comme si les pensées devenaient réelles. Imaginez le désordre que cela peut engendrer dans l'esprit d'un gamin. »

La grande traversée

Le maître-mot chez les pys comme chez les parents ? On laisse venir. Myriam Monheim explique : « Plutôt que de sur-interpréter et vouloir contrôler à tout prix les réactions de son enfant - ce qui est peine perdue -, on ne va pas au-delà de la question. Et on entend ce qu'il a à dire. Point. »

Charlotte Wilputte complète : « Il est aussi capital de faire attention à certains signes. Des difficultés au moment du coucher, un déséquilibre alimentaire, des problèmes à l'école, pour les plus évidents. Pour le reste, on sent aussi quand un enfant est débordé, quand il n'y arrive plus. Il ne peut plus être seul. Il revient sur des étapes acquises, il régresse. Ce dernier point est important. Dans les moments douloureux, ça peut être pas mal de revenir en arrière pour avancer de nouveau. C'est quand il cale qu'il faut s'inquiéter. Il peut y avoir de beaux moments réparateurs. Quand on se niche les uns contre les autres. Comme des boules qui s'attirent, se protègent. Mais il faut pouvoir s'aérer après. L'enfant doit s'autoriser à quitter son rôle de protecteur. »

Il faut donc apprendre à se décoller un temps les uns des autres. Ce qui ne se fait pas toujours



aisément. D'où l'importance de se faire aider. Il y a justement beaucoup à apprendre des groupes de Charlotte et Myriam. Au sein de cette asbl, d'un battement d'aile, les travaux de groupe s'organisent avec d'un côté les parents, de l'autre les enfants. Un psy pour accompagner les parents, deux pour les petits de 6 à 12 ans.

Le principe se décline sur quatre antennes, avec des équipes présentes à Bruxelles, Charleroi, Liège et Namur. Il existe différents temps pour accompagner les enfants. Un pour parler et un autre plus créatif pour leur « traversée », terme que Charlotte Wilputte affectionne : « J'aime bien cette image pour parler du deuil. Sa possibilité d'aller, de naviguer, d'affronter. On peut s'arrêter, reculer, il y a du mouvement. »

Au programme, plusieurs rituels permettent de démarrer, d'inscrire sa présence, de faire corps, etc. Les enfants créent leurs propres rites. « On a enterré des choses, écrit puis détruit, on a crié. Un des petits voulait tout brûler. Alors on a utilisé le feu et ça a marché. On a brûlé des objets. Plus on décale, plus ils s'expriment. On peut faire parler des personnages, des méchants, des gentils. Plus on est subtil et plus on va loin dans les émotions. »

Le travail en groupe s'étale sur un an. L'occasion de passer des caps très symboliques : le premier anniversaire, les premières fêtes de fin d'année, etc. « On sent quand ça bouge », nous disent les pys. Et parfois, ça ne bouge pas. « On ne fait pas de miracles. Mais au moins ils ont été confrontés à d'autres gosses qui, eux, ont réussi. Donc, c'est possible. Les enfants ramènent des choses extraordinaires. »

Eugénie raconte que le plus difficile pour ses enfants a été le regard des autres. Un enfant qui draine le thème de la mort peut susciter autant l'empathie que la haine. Les spécialistes abondent. « Les réactions peuvent être très surprenantes dans les classes. La première grande ressource, c'est un instituteur vigilant. Ce qui est important si vous avez un enfant dont le copain est touché par le deuil, c'est de lui demander 'Comment peux-tu l'aider ? Il n'est plus tout à fait le même ? C'est normal, tu ne crois pas ? Il est triste et ça prend le pas sur le reste, il faut l'accepter' ».

C'est aussi l'occasion d'avoir une discussion sur la mort, la maladie. Même si ça fait peur. Les spécialistes insistent sur le fait qu'il est important de ne pas penser à la place d'un petit en période de deuil. Par exemple, la fête des mères se profile, doit-il faire un cadeau s'il vient de perdre la sienne ? C'est à lui de décider ce qu'il fait.

Le but de tout ceci est tout simplement que la douleur soit la plus éphémère possible et conduite de manière intelligente. Justement, Myriam Monheim reconforte : « Que l'on se rassure. À un moment donné, le temps fait son travail. Les gens traversent des pertes dans leur vie et s'en sortent. Sans quoi, l'être humain ne survivrait pas. C'est une loi universelle. »

Yves-Marie Vilain-Lepage

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.

5 CONSEILS LECTURE POUR ACCOMPAGNER LE DEUIL



Myriam Monheim et Charlotte Wilputte travaillent en tant que psychologues au sein d'Espace papillon qui propose des travaux de groupes d'échanges pour enfants, ados et adultes autour de la mort d'un proche. Elles nous ont parlé du deuil chez les enfants et de leurs traversées souvent houleuses. Comme nous croyons à la force des images et à la pertinence des mots, voici 5 précieuses lectures à mettre entre les mains de ceux qui restent.

Tant que le loup (3 ans)

Ici, oubliez le grand méchant loup qui mange les enfants. Celui-là vient chercher les papys fatigués pour les emmener rejoindre leur grande famille, sous la lune, et leur chanter des chansons douces. La mort est évoquée avec beaucoup de poésie et de douceur.

Julie Versele et Charlotte Cottereau - Alice Jeunesse

La croûte (4 ans)

Dans cet ouvrage, il est question d'aborder la mort à travers le quotidien d'un enfant. Il relate les questions que se posent les petits après une disparition. Qui va faire les tartines ? Qui va s'occuper de son papa ou de sa mamie si triste ? Quand une maman meurt, plus rien n'est comme avant. Malgré tout, la vie continue. L'ouvrage raconte avec beaucoup de justesse comment se reconstruire.

Charlotte Moundlic et Olivier Tallec - Père Castor

On va où quand est mort (6 ans)

Diego, raconte ses peines et ses peurs. Son papa, qui était malade, est mort. Cet album aborde avec beaucoup de subtilité une question que les enfants se posent forcément sur la mort, sur les morts. Comment rendre la peine supportable ? Quels sont les rites qui vont aider à faire face à la séparation ? Le texte raconte tous ces cheminements d'enfants.

Martine Hennuy et Sophie Buyse - Alice Jeunesse

Au revoir blaireau (6 ans)

Peut-être connaissez-vous ce grand classique, souvent recommandé au moment de la mort d'un grand parent ? Cette œuvre aborde avec une bonne once d'optimisme la disparition d'un être cher. Il apaise certaines angoisses. Et si la mort ne consistait en rien d'autre que quitter son corps ? Il nous dit aussi que l'on continue à vivre par les autres. Ceux qui restent et honorent notre mémoire.

Susan Varley - Gallimard jeunesse

Le goût des murs (9-12 ans)

Un roman pour les plus grands. Le narrateur perd Tom, son super copain, comme ça, brutalement. Page après page, il livre aux lecteurs l'évolution de ses sentiments. Très vite, il se rend compte que les souvenirs aident et apaisent. Comment comprendre et accepter ? Ces quelques pages tentent d'apporter une réponse.

Doris Buchanan-Smith - Casterman

Yves-Marie Vilain-Lepage

Publié le 3 février 2016 et mis à jour le 30 mars 2016

Paru dans le Ligneur des parents du 3 février 2016