

L'enfant endeuillé

Dr Guy Cordier
Pédopsychiatre & Bénévole VSD5962

LA NOTION DE LA MORT CHEZ L'ENFANT

C'est vers 3 ans ½, avec le développement du langage et la sortie de la phase de la toute-puissance, **qu'un enfant commence à parler de la mort.**

Il y est confronté naturellement par la vision d'animaux qui lui paraissent frappés d'immobilité. Il les regarde, les manipule, pose des questions et apprend alors que s'ils ne bougent plus, c'est qu'ils sont morts.

La représentation qu'il va se faire de la mort est très liée alors au **sommeil** : quand on dort, on ne bouge plus, on a les yeux fermés, on est dans le noir. Cette association mort et sommeil explique l'apparition fréquente à cet âge d'une angoisse liée au coucher que les rituels d'endormissement mis en place alors, s'efforcent de combattre.

Cette représentation de la mort liée au sommeil est profondément ancrée chez beaucoup d'enfants.

Elle explique en bonne part, cette première notion vécue par tout enfant que la mort est un phénomène **réversible** : « quand on meurt, c'est pas pour toujours... ». La plupart des enfants va s'accrocher à cette notion jusqu'à l'âge de 7 ans. Beaucoup vont alors mettre en scène la mort dans leurs jeux : « Pan, je te tue...t'es mort...t'as pas le droit de bouger...après tu te relèves ! ».

C'est cette idée que la mort est réversible qui explique que, confronté à la mort d'un proche, l'enfant de cet âge manifeste rarement un gros chagrin puisqu'il s'attend à le revoir. Aussi, continue-t-il à lui parler, à entretenir avec lui une relation vivante, souvent surprenante pour son entourage. Il se soucie de savoir si le mort n'a pas froid s'il est enterré, comment il mange, si ses cheveux poussent, comment il s'occupe...de la même façon qu'il va enterrer son chien avec un os ou son oiseau avec des graines.

Tout indique pour un enfant de 3 à 7 ans, la mort d'un proche est vécue comme une séparation qui tend à se prolonger. Beaucoup vivent dans l'attente d'un retour parce que, même si l'entourage lui a dit : « il ne reviendra plus, il est parti pour toujours... » l'enfant n'est pas encore capable d'intégrer cette notion.

Durant ce temps d'attente, l'enfant tente d'imaginer l'endroit où vivent ceux qui sont morts et la façon dont ils s'occupent. Certains s'impatientent, trouvent le temps long.

Ces questions-là, tous les enfants, endeuillés ou non, se les posent.

Vers 5 ans, beaucoup d'enfants sont fascinés par les histoires de **fantôme**.

Le fantôme, c'est en quelque sorte un stade intermédiaire sur le chemin qui va mener l'enfant à comprendre que la mort est un phénomène irréversible, une sorte de médiateur entre le monde de la vie et celui de la mort « puisque il est celui qui revient de la mort sous une forme presque humaine ». beaucoup d'enfants endeuillés évoquent cette présence à la fois désirée et redoutée.

Ce qu'il faut enfin retenir de cette période 3-7 ans, c'est que la mort n'est pas encore perçue comme un phénomène naturel : **on meurt parce que on a été tué ou par accident**. Est mortel celui qu'on peut tuer.

C'est autour de 7 ans que l'enfant prend conscience du caractère **IRREVERSIBLE de la mort**.

« Quand on meurt, c'est pour toujours. » Pour l'enfant endeuillé, c'est un moment difficile car il perçoit qu'il ne reverra plus sous sa forme humaine, charnelle celui ou celle dont il attendait le retour. C'est alors qu'il se pose d'autres questions : qu'est-ce qu'on peut bien faire quand on est mort pour toujours ? Y a-t-il une vie après la mort ? Quelle est-elle ? et si n'y a rien ? « *Est-ce qu'il sait qu'il est mort, mon père ?* » se demande un enfant.

Très vite ensuite vient le **caractère INEXORABLE de la mort**, ce moment où l'enfant comprend que tout le monde est appelé à mourir un jour. « *T'as quel âge, toi, Papy, ...60 ans ? T'es vieux, alors tu vas bientôt mourir !* » La mort est alors directement liée à la vieillesse.

C'est au moment où l'enfant commence à maîtriser l'idée de reproduction (comment on fait les bébés), qu'il accède à cette notion de la mort en tant que nécessité biologique.

Donc, on meurt quand on est vieux. Pour la plupart des enfants, cette découverte ne suscite pas d'angoisse particulière, tant il leur est difficile d'imaginer qu'un jour ils seront vieux ! Pour d'autres, au tempérament plus anxieux, c'est inacceptable et ça peut se traduire par des troubles du sommeil, des conduites régressives qui témoignent de l'angoisse suscitée par cette prise de conscience.

Mais nous ne mourons pas seulement quand nous sommes vieux. C'est **aux environs de 10 ans** que l'enfant acquiert la notion du **caractère UNIVERSEL de la mort**, le fait que la mort n'épargne personne, pas même lui, et qu'elle peut survenir à tout moment. C'est parfois un choc.

Cette prise de conscience s'accompagne chez beaucoup d'enfants de deux phobies universelles :

- la peur d'être enterré vivant « comment on sait qu'on est vraiment mort dans notre cercueil ? » et
- la peur de la décomposition par les vers.

Face à ces peurs des mécanismes de défense se sont mis en place. Le CROQUE-MORT apparaît comme une réponse à être enterré vivant alors que le SQUELETTE est une tentative de déni des altérations du cadavre.

Connaître ces différentes étapes qui amènent tout enfant à intégrer progressivement dans sa vie le concept de la mort peut nous aider à mieux comprendre certaines de ses réactions.

LES DIFFERENTES EXPRESSIONS DU CHAGRIN

Le chagrin de l'enfant endeuillé est largement sous-estimé pour de multiples raisons :

- le fait qu'il continue à jouer, qu'il ne pleure pas, amène son entourage à penser que « pour eux, ce n'est pas pareil »,
- le fait qu'il va souvent chercher à se faire oublier dans les premiers jours, à ne pas causer de souci supplémentaire pour ses parents qu'il perçoit fragiles et douloureux,
- le fait que son entourage est pris dans un tel bouleversement émotionnel qu'il lui est alors difficile de se soucier de ce que vit profondément son enfant.

De plus, trop souvent encore écarté des rituels du deuil, l'enfant n'a pas eu vraiment l'occasion de parler, d'exprimer sa peine, ses questions, au moment même où cette expression peut se faire naturellement.

Alors, il garde ses questions et son chagrin dont l'expression, faute d'être verbalisée, va prendre des formes diverses.

- 1) **Les troubles du sommeil.** Ils sont quasi constants les premiers temps. L'enfant redoute de s'endormir. Il cherche à en retarder le moment. Il quête la présence d'un parent à ses côtés, demande très souvent de pouvoir dormir dans le lit des parents. Les cauchemars sont fréquents.
- 2) **Les conduites régressives.** Elles sont très fréquentes, liées à l'idée que la mort puisse être contagieuse et emporter d'autres membres de la famille. Pour s'en protéger, l'enfant n' imagine pas d'autre solution que de se « coller » à ses parents, refusant le plus souvent de s'en séparer comme si cette maîtrise de tous les instants pouvait, seule, empêcher leur mort.
- 3) **Les somatisations diverses** qui sont l'expression d'une angoisse latente face à cet imprévu qui, à tout instant, peut survenir. On peut citer les maux de tête, les maux de ventre, une perte d'appétit, la reprise de l'énurésie...
- 4) **Les troubles scolaires** sont extrêmement fréquents et la plupart du temps méconnus dans la mesure où ils surviennent quelques temps après le décès et qui peuvent se prolonger très longtemps si bien que le lien avec le décès n'est pas souvent fait.
 - a) **L'enfant inattentif** : il est décrit par l'école comme rêveur, solitaire, dans la lune, facilement distrait, ce qui se traduit alors par une baisse de ses résultats.
 - b) **Les troubles de mémorisation** : apparaissent de manière très significative. Beaucoup d'enfants endeuillés font état- à un moment ou à un autre, souvent à distance du décès- de leur difficulté à apprendre leurs leçons et à les retenir. Comment expliquer ces phénomènes de mémorisation ?

Est-ce parce que l'évocation de la personne morte est comme frappée d'interdit au sein de la famille ? est-ce que le mental bloque parce que l'affectif n'a pas pu s'exprimer ? est-ce que se souvenir, c'est trop douloureux ?

- 5) **L'agressivité.** Si dans les premiers temps du deuil, l'enfant s'efforce de passer inaperçu dans le but de soulager ses parents qu'il perçoit fragiles et douloureux, arrive le temps où les sentiments complexes qui le traversent vont devoir s'exprimer. Surgissent alors des comportements d'agressivité envers ses parents, sa fratrie, ses copains qui peuvent s'installer dans le temps et que l'entourage ne relie plus alors au décès. Cette agressivité est en lien avec l'ambivalence présente au cœur même de nos relations les plus affectueuses. Plus l'enfant aime quelqu'un, moins il supportera qu'il lui manque, d'où ces brusques poussées de colère qui l'envahissent alors dont il ne sait que faire et qu'il exprime alors vis-à-vis de ses proches.

Tels sont les symptômes les plus fréquemment rencontrés chez les enfants endeuillés. Si certains surgissent très tôt après la perte, d'autres apparaissent parfois plus tard en fonction, semble-t-il, de remaniements inévitables dans le travail de deuil car le deuil de l'enfant évolue par phases, en lien avec les différentes étapes de son évolution psychique.

LES PARTICULARITES DU TRAVAIL DE DEUIL CHEZ L'ENFANT

Tout travail de deuil comporte trois dimensions essentielles bien décrites par le Dr Michel Hanus :

- Accepter la réalité de la perte au-delà du 1^{er} mouvement de refus,
- Se remémorer où l'évocation des souvenirs essaie de prolonger en nous la présence de celui qui a disparu,
- Affronter nos sentiments inconscients de culpabilité en lien avec notre ambivalence.

LA RECONNAISSANCE DE LA REALITE DE LA PERTE

L'enfant n'a pas les mêmes capacités que l'adulte pour appréhender la réalité. Vivant dans un monde de toute puissance de ses désirs, imprégné de pensée magique, il a bien souvent de la difficulté à différencier ce qui vient de lui, de sa réalité intérieure, de ce qui vient d'une réalité extérieure.

Aussi l'enfant a-t-il une réelle difficulté pour accepter la réalité de la mort...

Beaucoup d'enfants jusqu'à 8 ans et parfois plus, vont s'installer dans une position d'attente ; Ils attendent le retour de celui qui a disparu ; ils continuent très souvent à lui parler, de façon naturelle et spontanée, comme s'il était toujours vivant, ce qui inquiète parfois son entourage.

Même quand il a acquis la notion d'irréversibilité de la mort, une partie de lui-même continue d'espérer le retour de celui qui est mort :

« J'espère très fort qu'il revienne, dit Sophie parlant de son père, pour que ce soit comme avant... »

« Je lui parle tous les jours, je lui dis : reviens, papa, mais je sais qu'il ne pourra pas revenir car il est dans sa tombe ... »

On comprend mieux alors qu'il est nécessaire de renforcer le sens objectif de la réalité en proposant à l'enfant de participer aux rituels de deuil au lieu de l'en écarter.

LA REMEMORATION

La remémoration est le moment qui nous pousse, pendant tout un temps, à évoquer la personne morte au travers de souvenirs, d'anecdotes, de photos, à l'idéaliser en soulignant ses qualités. Cela correspond au besoin de prolonger en nous la présence de celui qui est mort, pour moins ressentir la perte. L'idéalisation vient ici tenter d'atténuer les inévitables sentiments de culpabilités.

Chez l'enfant il semble que l'évocation des souvenirs est trop douloureuse et qu'il cherche spontanément à s'en protéger.

Peut-être cherche-t-il aussi à protéger son entourage. Toujours est-il qu'il est rare qu'un enfant évoque spontanément des souvenirs. Il ne le fera que s'il est encouragé par son entourage. Mais pour peu que celui-ci s'interdise, en sa présence, toute évocation de la personne disparue en vue de le protéger, l'enfant comprend très bien que c'est un sujet à éviter, un sujet interdit. Et l'on verra alors certains enfants qui grandiront en n'ayant gardé aucun souvenir du défunt ou même parfois aucun souvenir de toute la période qui a précédé et suivi le décès.



Aussi, la façon dont l'enfant va chercher à prolonger en lui la présence de celui qui est mort passe très souvent par l'instauration d'un dialogue naturel presque spontané avec celui qui a disparu. La plupart du temps, c'est à l'abri des regards, quand il se retrouve dans sa chambre qu'il engage ce dialogue ou qu'il écrit un petit mot, une lettre : « Tous les soirs dans ma chambre, je lui parle. Je lui raconte ma journée et puis je lui fais un baiser » (Antoine 11 ans) « le soir, dans mon lit, je fais une partie de cartes avec elle » (Sylvain 8 ans)

Cette façon d'être, chez l'enfant, n'a rien de pathologique et peut se poursuivre parfois longtemps après le décès, à l'insu de son entourage

On peut penser que cette présence intérieure très forte de la personne décédée a pour fonction de l'aider à mieux supporter l'absence et à étayer une certaine stabilité psychique nécessaire pour poursuivre son développement.

LES SENTIMENTS INCONSCIENTS DE CULPABILITE

Aussi étonnant que cela puisse paraître, tout enfant se sent profondément coupable de la mort de son proche. Cette culpabilité inconsciente ressurgit toujours à un moment ou à un autre, au travers d'attitudes d'autopunition qui s'installent parfois pour longtemps.

Plusieurs raisons à cette culpabilité inconsciente. Elles sont toutes liées à l'évolution psychique de l'enfant :

Le monde intérieur de l'enfance est celui de la toute-puissance mégalomane : Il a tendance à penser que tout ce qui arrive autour de lui est de son fait, vient de lui, de ce qu'il a souhaité, exigé. L'ambivalence caractérise aussi également son monde intérieur. C'est en effet la même personne qui a le pouvoir de le gratifier et de le frustrer. Et toute frustration génère de puissants affects de colère et de haine qui risquent de détruire la personne qu'il aime, d'où une culpabilité inconsciente qui surgit alors.

L'enfant en rivalité œdipienne qui voit disparaître le parent rival ne s'imagine-t-il pas alors que c'est parce qu'il l'a souhaité que c'est arrivé ?

Et les rivalités fraternelles inévitables ne sont-elles pas sources d'intense culpabilité quand survient la mort de ce frère, de cette sœur dont la maladie avait accaparé l'attention des parents ?

Ainsi Julien 9 ans, dont le frère vient de mourir peut-il 6 mois plus tard, exprimer ses sentiments complexes de joie, de colère et de tristesse : « j'étais très en colère contre mon frère parce qu'à cause de lui, maman ne s'occupait plus de moi... Je suis content qu'il est mort » mais au prix d'un syndrome dépressif avec des somatisations multiples.

Ainsi Léo, 8 ans, dont le petit frère fut retrouvé mort dans son sommeil. « C'est de ma faute s'il est mort. Je jouais avec mon autre frère dans la pièce à côté et on a crié très fort. Il a dû avaler de travers et s'étouffer. »

Difficulté à appréhender la réalité objective du deuil, difficulté à se remémorer, importance des sentiments inconscients de culpabilité, tels sont les écueils rencontrés le plus souvent par l'enfant au cours de son travail de deuil.

On s'accorde à penser que tout enfant endeuillé laisse en suspens, pour plus tard, une partie de son travail de deuil, tant il est par ailleurs mobilisé par la nécessité de poursuivre sa croissance psychique. Aussi, ce sera souvent à l'âge adulte que la problématique du deuil vécu dans l'enfance referra surface, à l'occasion d'une nouvelle perte. Néanmoins une prise en compte des besoins de l'enfant endeuillé apparaît nécessaire afin qu'il puisse commencer à intégrer dans sa vie cette perte affective sans être renvoyé à une solitude insupportable. Trop d'enfants endeuillés sont aujourd'hui abandonnés à eux-mêmes, privés de toute possibilité d'exprimer leur chagrin.

QUELLE AIDE APPORTER AUX ENFANTS ENDEUILLES

1 - Les choses à dire

1 L'enfant a besoin de savoir la vérité, c'est à dire que la personne aimée est bien morte...et non qu'elle est partie, qu'elle ne reviendra plus, qu'elle est au ciel ou qu'elle dort pour toujours..."

Et cela d'autant plus qu'il est en pleine phase d'élaboration du concept de la mort qui évolue au fil du temps comme on la vu précédemment.

Pour l'entourage de l'enfant, dire le mot **mort** apparaît pour beaucoup, trop difficile, trop douloureux, tellement l'envie de protéger l'enfant est grande. Mais les termes employés par les adultes plongent souvent l'enfant dans la plus grande perplexité, alimentant sans le vouloir, l'espoir d'un retour...car on peut toujours décider de revenir si on est parti, qu'on peut se réveiller ou redescendre du ciel...

...dire la vérité aussi si son parent s'est suicidé...La tentation est grande de remettre à plus tard cette vérité-là, tant il apparaît cruel, sur le moment, de rajouter un traumatisme supplémentaire à ce qui est déjà si difficile à accepter pour les adultes. L'expérience montre que ce qui n'est pas dit au moment même devient de plus en plus difficile à dire et que l'on devient alors prisonnier de ce secret avec tout le poids que cela représente et le silence qu'il impose. Même à l'enfant très jeune, il est conseillé de dire la vérité explicitée, entourée de mots *« il voulait échapper à une souffrance tellement insupportable qu'il a mis fin à sa vie , qu'il s'est suicidé et c'est la seule solution qu'il a trouvé à ce moment-là »*

2. L'enfant a besoin de savoir qu'il n'est en rien responsable de la mort de son proche...

Nous avons vu l'importance des sentiments inconscients de culpabilité, nous pouvons en atténuer les effets en lui permettant de les exprimer. Nous pouvons dire : *« Tu sais quand quelqu'un qu'on aime beaucoup vient à mourir, il arrive souvent qu'on pense que c'est de notre faute, parce qu'on n'a pas été gentil avec lui , qu'on lui a dit des paroles méchantes, ou qu'on s'est disputé très fort, parce qu'on lui a souhaité du mal, ou parce qu'on était jaloux, tout cela peut arriver mais ce n'est pas ces pensées ou ces actes qui sont la cause de la mort de...ton papa, de...Il est mort parce qu'il avait telle maladie qu'on ne pouvait guérir ou il a eu tel accident. Ce n'est vraiment pas de ta faute. »*

3. L'enfant a besoin de savoir que ni lui, ni le parent qui reste ne sont en danger de mourir.

L'enfant vit dans la peur que la mort soit **contagieuse**, qu'elle emporte les autres membres de sa famille, ou qu'elle l'emporte lui...d'où ces comportements régressifs où l'enfant "colle" à ses parents, dans l'espoir que cette maîtrise de tous les instants sur la vie de ceux-ci va les protéger, empêcher leur mort. Il s'agira de dire alors à l'enfant que la mort survient le plus souvent quand on est vieux.Ca le soulage souvent car il a du mal à imaginer qu'un jour il sera vieux...c'est dans tellement longtemps !

Si la mort est survenue chez un jeune, un enfant en raison d'une maladie, il s'agira alors d'expliquer que *« seules, certaines maladies très graves qu'on n'arrive pas à guérir »* sont à l'origine de cette mort...sinon l'enfant vivra toute maladie comme source de danger extrême.



4. L'enfant a besoin de savoir que ceux qui l'entourent vont faire le maximum pour bien s'occuper de lui...notamment en cas de mort d'un parent.

La mort d'un parent entraîne souvent des changements importants dans l'organisation de la vie familiale : déménagement, perte de salaire...beaucoup d'enfants s'inquiètent aussi de la mort possible du parent restant, celui-ci risque alors de vivre avec un sentiment constant d'hyper anxiété, une peur d'être complètement abandonné. Il sera important alors d'expliquer à l'enfant les nouvelles conditions de vie, faire état de la solidarité familiale élargie, ce qui le rassurera le soulagera en grande partie de ses peurs.

5. Enfin, il est important de dire à l'enfant que nous continuerons toujours à aimer celui qui est mort, que nous ne l'oublierons jamais.

C'est une façon de soulager l'enfant de ses sentiments ambivalents vis-à-vis de la personne décédée dans le même temps que c'est un encouragement à pouvoir en parler régulièrement, à se remémorer. D'une manière générale, les enfants pensent souvent à celui qui est mort lors des fêtes, des dates d'anniversaire. Faire mémoire, ce jour-là, tous ensemble, peut être d'un grand réconfort pour l'enfant et permet l'expression des émotions du deuil.

2 - Les Choses à faire

1 - D'abord leur permettre de vivre les derniers moments, la mort, les funérailles d'un proche au lieu de les en écarter, en leur expliquant comment les choses vont se dérouler

Etre écarté de tous les rituels de deuil rend non seulement beaucoup plus difficile l'acceptation de la réalité, mais ne permet pas aux enfants d'exprimer leur tristesse, toutes les émotions qu'il est bon et nécessaire de pouvoir partager ensemble, en famille.

Il arrive parfois qu'un enfant invité à voir la personne décédée ou à participer aux funérailles refuse. Le plus souvent, c'est par peur, et faute d'explications et de soutien suffisants de la part de son entourage.

S'il faut alors respecter sa position et s'efforcer de la comprendre pour qu'il ne culpabilise pas ultérieurement, il est bon toutefois de lui en reparler, après un premier refus, afin de s'assurer qu'il n'a pas changé d'avis.

Dans l'expérience, la majorité des enfants qui ont été écartés des rituels de deuil sans qu'on ait sollicité leur avis, vivent, après coup, des sentiments très forts de colère. Et ceux qui ont refusé après qu'on leur ait proposé s'en veulent terriblement.

2. Encourager l'évocation des souvenirs, que ce soit par le biais de photos, de films, de dates d'anniversaire, d'anecdotes, de bons -ou moins bons- moments passés ensemble.

Si les adultes qui vivent avec l'enfant endeuillé n'évoquent jamais spontanément la personne décédée, l'enfant s'interdira très vite d'en parler et de poser la moindre question. Ce silence qui s'installe risque de renforcer ses sentiments inconscients de culpabilité outre le fait qu'il le prive de cette nécessaire remémoration, partie intégrante de tout travail de deuil.

Il arrive parfois que les conséquences dramatiques du décès (meurtre, suicide, accident), le nouvel environnement dans lequel va vivre ensuite l'enfant ne favorisent guère l'évocation des souvenirs et



que le silence s'installe autour du décès. Les tentatives, après coup, pour évoquer avec l'enfant ces moments difficiles peuvent alors se heurter à un refus conscient ou inconscient de sa part, en raison des mécanismes défensifs qui se sont mis en place par l'enfant pour tenter de se protéger de ses affects trop douloureux.

3 - Enfin, permettre à l'enfant de reconnaître en lui les sentiments douloureux, complexes attachés à la personne décédée.

"Il a besoin de savoir qu'il est non seulement normal de ressentir de la colère, de la culpabilité, de la honte mais qu'il est NECESSAIRE de les exprimer" (Michel HANUS). Sinon ces émotions vont s'enkyster, favoriser la mise en place de structures défensives, différer le travail de deuil. Tout ce qui va favoriser l'expression de ses émotions, de ce que l'enfant ressent au fond de lui-même sans être toujours capable de mettre des mots va être déterminant pour pouvoir élaborer un travail de deuil.

La participation de l'enfant aux rituels du deuil, l'évocation régulière des souvenirs, les mots mis par les adultes sur ce qu'ils vivent vont aider l'enfant à être en contact avec son ressenti. Et nous avons vu combien certains enfants pouvaient s'interdire toute expression de leur vécu, soit pour se protéger d'affects trop douloureux dont ils ne savent que faire, soit pour protéger leur entourage.

Encourager l'enfant à exprimer ses émotions n'est pas chose aisée pour nous adultes car nous n'avons pas appris à nous exprimer naturellement au niveau de ce que nous ressentons, ça ne fait pas partie de notre éducation, de notre culture...des livres adaptés à l'âge de l'enfant et à la situation de deuil peut être un bon médiateur.

Une bibliographie très riche est consultable sur le site www.soin-palliatif.org rubrique « documentation » puis « deuil(s) et accompagnement du deuil »

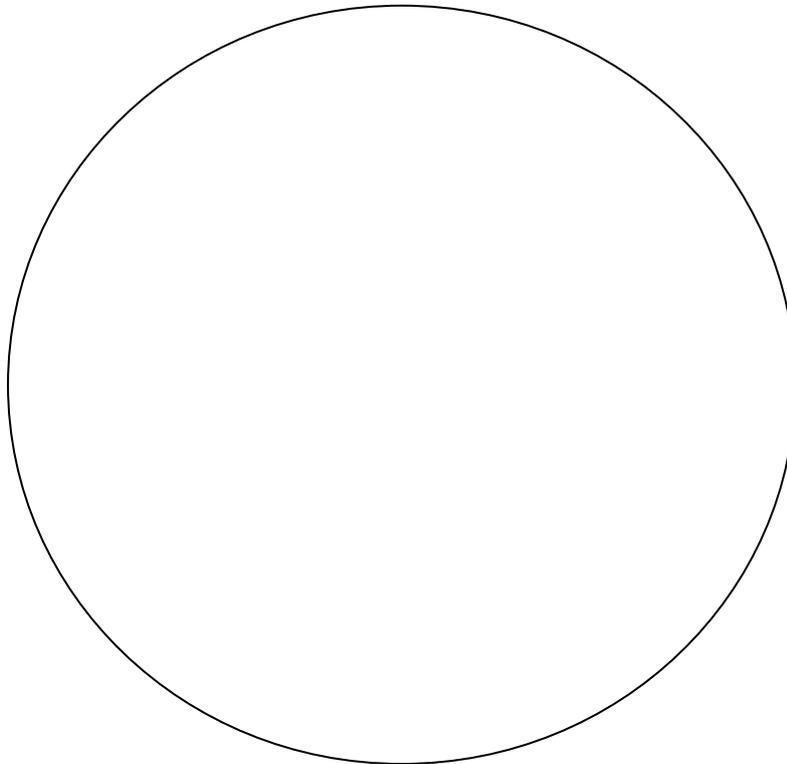
Un autre outil assez simple peut être utilisé, c'est le **mandala des sentiments**, mis au point par une psychologue canadienne, Barbara Sourkes. Un cercle d'environ 10 cm de diamètre est tracé sur une feuille. A chaque famille de sentiments est liée une couleur. Par exemple, rouge pour la colère, gris pour la tristesse, bleu pour la peur, mauve pour la culpabilité, ...on détermine 5 familles de sentiments : tristesse, peur, colère, culpabilité, et la joie. On lui pose la question précise : *« qu'est-ce que tu ressens au fond de toi, aujourd'hui quand tu penses à la mort de... ? »* L'enfant remplit le cercle de couleurs en fonction de l'intensité de ce qu'il ressent. Quand le cercle est rempli, l'enfant (ou l'ado) verbalise et explicite ce qu'il a colorié, ce qui lui permet de mettre des mots sur ce qu'il ressent. C'est une façon aussi d'autoriser ces sentiments. Il peut aussi découvrir qu'un sentiment n'a pas de valeur morale, que ce n'est ni bien ni mal de ressentir de la colère, de la peur, de la tristesse ou de la joie. Mais c'est le comportement qui en découle qui peut être adéquat ou non.

Favoriser l'expression de ces émotions, de ces sentiments qui n'affleurent pas spontanément à la surface c'est certainement l'aide la plus importante que nous pouvons apporter aux enfants endeuillés C'est toujours un moment émouvant et précieux quand un enfant emmuré dans le silence retrouve la porte de son vécu et nous devons être là pour l'écouter et l'accueillir.

"La parole, dit Michel HANUS, est vraiment la compagne nécessaire et complémentaire de la mort, une parole qui ne peut rester neutre, mais qui au contraire véhicule toujours son contingent d'émotions. Le pire de la mort, ce serait de ne pouvoir rien en dire, n'en ayant rien senti».

Qu'est-ce que je ressens au fond de moi, aujourd'hui face à la mort de...?

Date :



Tristesse :

Colère : 

Peur, Inquiétude : 

Soulagement, Espoir, Joie : 

Culpabilité : *(je pense que c'est de ma faute)* 

Honte : *(j'ai peur d'être jugé par les autres.)* 

Je remplis tout le cercle avec les sentiments que je ressens le plus mais je ne dois pas forcément utiliser toutes les couleurs, seulement celles que je ressens aujourd'hui



Bibliographie pour aider un enfant endeuillé, (petite sélection)

Une bibliographie très complète et très détaillée est consultable sur le site www.soin-palliatif.org rubrique « documentation » puis « deuil(s) et accompagnement du deuil »

et le mail est : cndr.contact@croix-saint-simon.org

Livres pour adultes :

BEN SOUSSAN Patrick, GRAVILLON Isabelle. *L'enfant face à la mort d'un proche*. Albin Michel 2006.

CORDIER Guy, *l'enfant endeuillé*. Psychomédia n°14 p.60-64

ENCREVE LAMBERT Marie-Hélène, *La Mort*, Bayard éditions 1999

HANUS Michel et SOURKES Barbara. *Les enfants en deuil, portraits du chagrin*. Editions Frison-Roche, 1997

HANUS Michel. *La mort d'un parent, le deuil des enfants*. Vuibert 2008.

Romano Hélène, *Dis, c'est comment quand on est mort ? La pensée sauvage* éditions 2009

Livres pour enfants :

De 3 à 6 ans :

Adieu Vaïa d'Antonie Schneider et Maya Dusikova . Ed. Nord-Sud
Découverte de la mort par une petite fille au travers de la mort d'un oiseau puis de sa grand-mère.

Tu me manques de Paul Verrept, Ed.Pastel, 1999
Un petit garçon confronté d'abord à la séparation (déménagement de son amie) puis à la mort de sa grand-mère.

Au revoir Papa d'Emmanuelle Eeckhout et Emile Jadoul, Ed. Pastel 2006
Un petit garçon face à la mort de son père dont il attend le retour, confronté à l'arrivée d'un beau-père.

La croûte de Charlotte Moundlic et Olivier Tallec, Album du Père Castor 2009
La mort d'une maman vécue par son petit garçon, sa colère, ses difficultés de sommeil, le souci du chagrin de son papa, ses questions, sa peur de l'oublier.



VIVRE SON DEUIL
Nord-Pas de Calais

De 6 à 11 ans :

Samantha a perdu son papa, de Julie Kaplow et Donna Pincus Ed. Enfants Quebec, 2009

*La tristesse de Samantha, et l'importance d'exprimer les émotions du deuil.
Une section informative pour les parents et éducateurs qui veulent aider l'enfant.*

Le petit livre de la mort et de la vie, de Delphine Saulière et Rémi Saillard, Bayard Jeunesse 2013

Comment aborder le problème de la mort avec toutes les questions que se pose un enfant

Le deuil, y'a pas de mal à être triste de M. Mundy et RW Alley, Ed. du signe, collection Lutin-conseil, 2003

Toutes les étapes du deuil revisitées par un enfant, les questions qu'il se pose, les émotions qui le traversent

Quelqu'un que tu aimais est mort, d'Agnès Auschitzka et Nathalie Novi, Bayard Editions 1997

Toutes les questions qu'un enfant confronté à la mort, se pose, avec aussi une vision chrétienne de la mort.

Leïla de Sue Alexander et G. Lemoine, Bayart éditions 1986

La mort d'un frère vécue par Leïla qui ne veut pas l'oublier pour qu'il reste vivant dans la mémoire de tous ceux qui l'ont connu..

Un nœud à mon mouchoir, de Bette Westera et Harmen Van straeten, Milan jeunesse 2002.

La mort du grand-père d'Antonin, l'enterrement et tous les souvenirs qui remontent...Un nœud à mon mouchoir...pour ne pas oublier grand-père.

Comment Papa est mort ? sous la direction de Michel Hanus, à commander à Vivre son deuil Belgique ou l'association Serge et les autres.

sergeetlesautres@skynet.be

Antoine, 8 ans, face au suicide caché de son papa. De l'importance de dire la vérité aux enfants

Association **VIVRE SON DEUIL NORD-PAS DE CALAIS**

Home des infirmières, 5, av. Oscar Lambret 59037 Lille Cedex
Tel 03 20 88 73 46 permanence mardi et jeudi de 14h30 à 17 h.

Mail : vivresondeuil5962@gmail.com

Site : www.vivresondeuil5962.fr