

# Comment parler de la mort à un enfant

Les enfants aussi vivent des deuils. Entretien avec Évelyne Josse, psychologue et autrice de *Le Traumatisme psychique chez le nourrisson, l'enfant et l'adolescent* (De Boeck, 2019), qui conseille de leur dire la vérité et de ne pas les écarter des rituels.

## Quelles sont les étapes de la prise de conscience de la mort chez les enfants ?

Les tout-petits n'ont pas conscience de ce qu'est la mort : elle s'apparente à n'importe quelle séparation. Entre 3 et 5 ans, ils intègrent progressivement le concept, mais ne réalisent pas qu'un décès représente une séparation définitive. Un enfant peut demander quand son grand-père va revenir ou penser qu'il vit quelque part. Vers 5 ans, ils commencent à saisir l'irréversibilité de la mort, mais ne comprennent pas son caractère universel. Ils envisagent que les adultes peuvent décéder, mais n'ont pas conscience que leurs proches et eux-mêmes aussi. Entre 5 et 8 ans, ils comprennent que toute forme de vie est condamnée à disparaître. À la préadolescence, ils ont la même compréhension de la mort que les adultes. L'éducation, la culture, la religion et les expériences vécues influencent de manière générale la manière dont un enfant va conceptualiser la mort.

## Comment faut-il parler de la mort aux enfants ?

Si l'enfant a déjà été confronté à la mort – d'une connaissance ou d'un animal –, les parents peuvent partir de cette expérience. Il faut expliquer le caractère définitif : le corps a cessé de fonctionner pour toujours. Par exemple : « *Grand-mère ne reviendra jamais. C'est impossible. Elle ne le peut pas et personne ne peut la faire revenir.* » On peut aussi ajouter que le défunt ne souffre pas. Il faut lui répondre le plus honnêtement possible sur les causes de la mort : maladie, accident, suicide, homicide. Le parent peut évoquer sa propre perplexité : « *C'est difficile de comprendre, même pour moi qui suis adulte, pourquoi ta maman s'est suicidée.* » Il est important de rester fidèle à ses croyances et à ses traditions familiales, mais les métaphores peuvent être prises au pied de la lettre par les enfants. Si le parent n'explique pas que le ciel est une image, l'enfant pourra refuser de prendre l'avion de crainte d'entrer en collision avec le défunt ou, au contraire, vouloir ardemment prendre un vol dans l'espoir de le croiser. Sur la mort, il n'y a pas de réponses toutes faites. Les parents peuvent dire : « *Voilà ce que, moi, je crois.* » Il est important aussi de parler du mort, de remémorer les moments agréables que l'enfant a passés avec lui.

## À partir de quel âge peut-on emmener un enfant à des funérailles ?

Quel que soit son âge, s'il souhaite y participer. Par contre, il est essentiel de lui expliquer comment les choses vont se dérouler. Les enfants peuvent vite s'effrayer s'ils sont surpris par certaines pratiques rituelles : il faut le prévenir que le corps du défunt est placé dans un cercueil fermé, qu'il sera descendu dans un trou et recouvert de terre. On veillera à le prévenir qu'il y aura des personnes en pleurs, on lui expliquera aussi comment se déroulera l'office religieux, la mise en terre ou la crémation, la dispersion des cendres, etc. À l'inverse, on ne devrait pas contraindre un enfant à assister aux funérailles.

## Existe-t-il des pratiques et des rites funéraires dédiés aux enfants ?

Les rites des adultes correspondent assez peu à l'univers des enfants. Les enfants devraient participer aux pratiques funéraires, mais cela peut être autre chose que la messe d'adieu, la crémation ou l'ensevelissement. Il existe des rituels alternatifs : allumer une bougie, planter un arbre, écrire une chanson ou un poème au défunt. Dans l'immédiat après-coup, l'enfant peut se sentir rejeté, abandonné ou floué d'avoir été tenu dans l'ignorance ou envoyé chez des amis ou voisins. Cet impact-là s'évalue souvent plus tard, quand l'enfant a grandi. Il peut être triste et fâché d'avoir été privé d'un événement aussi précieux.

## Y a-t-il des choses à ne pas montrer aux enfants lors d'un décès ?

Lorsqu'on cache quelque chose, les enfants le sentent, et les grands enfants risquent de chercher des informations sur Internet. Voir et sentir leurs parents terrassés par le chagrin peut les plonger dans un profond désarroi. Les adultes ont le droit d'être tristes devant leur enfant : ils lui donnent ainsi la permission d'éprouver et d'exprimer ses propres émotions. Ils doivent en expliquer la raison, avec des mots simples. « *Je suis malheureux, je suis triste. Grand-mère est morte. C'était ma maman. Je l'aimais beaucoup. C'est normal d'être triste. Ça va s'apaiser avec le temps.* » Si l'adulte est débordé émotionnellement, il peut ajouter : « *Je ne suis pas capable d'en parler maintenant, mais dès que je le pourrai, j'en parlerai avec toi.* »

Propos recueillis par SARAH BOUCAULT.