

Le deuil chez l'enfant : mieux le comprendre pour mieux l'accompagner



Par
Céline Beaumont, M.A.

Mon grand-père, il mange debout dans le cimetière. S'il prend un tunnel, il peut revenir me voir.

VOILÀ des propos qui laissent perplexe lorsque ce sont ceux d'un enfant semblant manifester une tendance prépsychotique. Travaillant en pédopsychiatrie avec une clientèle lourdement affectée, il semblait trop évident que quelque chose m'échappait. Il n'en fallait pas plus pour m'inciter à comprendre ce langage infantile relativement à la mort. Une mauvaise analyse de la situation nous ramène malheureusement trop souvent à des interventions inadéquates...

Mais l'idée de la mort n'est pas très vivante ! Et c'est un thème plus tabou qu'autrefois, alors que les nombreux deuils étaient vécus en famille avec la présence des jeunes enfants. À l'ère de la mondialisation, on se vante de se rapprocher du lointain. Mais, on est de plus en plus loin de soi et de ses proches ! Notre emploi du temps chargé et le rythme de vie effréné que nous menons sont sans contredit de bons prétextes pour ne pas aborder ce sujet auprès de nos enfants, d'autant plus que la croyance populaire voulant qu'ils soient trop jeunes pour comprendre est encore bien ancrée. Peut-on être trop jeune pour saisir une réalité de façon sensible ?

Bien des adultes préfèrent voir dans l'enfance exclusivement un temps de jeu où la mort n'a pas sa place. Pourtant, les enfants ne s'amuse-t-ils pas à jouer, par exemple, à faire le mort ? En fait, par son jeu, l'enfant nous révèle lui-même son besoin de connaître ce lien entre la vie et la mort... parce que l'une ne va pas sans l'autre... parce que toute vie a un commencement et une fin : une fleur, un arbre, un animal ou un humain naît, grandit et meurt. Cela concerne tout vivant (Encrevé-Lambert, 1999). Prétendre ne pas voir l'importance d'en parler aux enfants, c'est les rendre dupes d'une réalité qui les concerne et à laquelle ils n'échappent pas. Que ce soit dans leur milieu familial ou scolaire, les enfants côtoient la mort. Et, si être une personne endeuillée demeure difficile, être un enfant

endeuillé risque de le devenir davantage, si celui-ci reste seul avec son questionnement.

Mais, comment les enfants se représentent-ils la mort ? que comprennent-ils par rapport à cette réalité qui les touche et à laquelle ils réagissent ? Questions essentielles auxquelles on doit se référer si l'on désire les accompagner dans leur croissance personnelle face à la séparation, à la mort. L'idée qu'ils se font de la mort varie en fonction des différentes étapes de leur développement ; le degré de compréhension évoluant avec l'âge. Toutefois, une différence prévaut entre saisir la compréhension que l'enfant a de la mort et ses réactions face à celle-ci. La compréhension est associée à la connaissance et au développement de l'intelligence, tandis que réagir à la mort relève du développement émotif et social et du bagage d'expériences individuelles (Fréchette et Séguin, 1995).

Mon univers n'est que sensations

Il n'est pas étonnant qu'un jeune bébé soit incapable de comprendre ce qu'est la mort puisqu'il ne peut pas se faire une représentation mentale de la réalité sur le plan cognitif, une opération nécessitant d'avoir intégré à la fois le concept de l'absence et son caractère permanent. Cela implique que l'enfant devienne conscient que les personnes et les objets ne disparaissent pas lorsque le contact visuel est rompu. C'est un apprentissage difficile qui se fait notamment à travers les jeux de cache-cache, où le bébé commence par percevoir que l'on peut revenir à la vie après avoir cessé d'exister (Héту, 1994). Il traverse ce stade de développement sensorimoteur en explorant et appréhendant le monde au moyen de ses sens et de son corps. Son univers n'est que sensations.

En situation de deuil, sans comprendre ce qui se passe, le nourrisson peut donc sentir l'absence et réagir intensément face à la détresse de son entourage immédiat. Des gestes qui changent, une mère (une figure d'attachement) déprimée étant moins attentive et plus anxieuse, des modifications dans le débit, le ton ou la nouveauté de la voix sont autant de facteurs susceptibles de générer diverses réactions physiques et psychologiques. Dans le cas du deuil d'un proche, le bébé réagit davantage à l'absence de la figure d'attachement qu'à sa mort elle-même car, jusqu'à 3 ans, l'enfant n'est concerné que par la séparation (Kübler-Ross, 1986). « Toutefois, le vécu du tragique de la séparation s'impose trop à cet âge pour ne pas l'associer au tragique de la mort » (Brynczka, 1993). On sait pertinemment que, plus l'enfant est jeune, plus il a besoin de cet attachement pour se sécuriser et se développer.



Plus que jamais, l'enfant aura besoin d'être rassuré, que l'on maintienne sa routine et qu'on lui offre tendresse et affection. Puisqu'il ressent la situation tragique, il doit y être associé, sinon il conservera une angoisse diffuse de ce tout premier contact avec la mort, et ce, même s'il ne comprend pas (Côté, Mongeau, et Viau-Chagnon, 1990; Ireland, 2001). Les personnes en deuil doivent savoir que le nourrisson et les enfants sont souvent aux prises avec une perte qui est double. En effet, en perdant un parent, ils perdent souvent le seul soutien qui leur reste; lequel est affligé par le deuil également. Par conséquent, il est important de parler à un jeune bébé, de lui dire qu'un proche est décédé, qu'il n'y est pour rien et qu'on prendra soin de lui (Séverin, 1992). Si la situation de détresse de l'enfant perdure, un cadre thérapeutique peut constituer un lieu privilégié de communication entre un parent et son bébé. Stabilité, constance et sécurité sont des règles d'or.

Quand finit-on d'être mort?

Entre 2 et 5 ans, l'enfant s'initie à la notion de temps. Cela va influencer graduellement sa perception de la mort, car mourir, c'est pour toujours. Or, cette notion est vague pour l'enfant. Progressivement, il sera en mesure d'établir une distinction entre la durée d'une journée et d'une semaine (vers 4 ou 5 ans), mais la notion de mois ou d'année lui est inconnue (Lonetto, 1988). Pour l'enfant, mourir pour toujours est impossible à saisir dans son esprit. Mourir, c'est temporaire et réversible. On meurt, mais on revient; mort et vie sont confondues. Lonetto (1988) rapporte des propos d'enfants qui illustrent bien cette perception de la mort, lorsqu'on leur demande : « Qu'arrive-t-il à ceux qui meurent? » Michelle, 4 ans : « Les morts ne peuvent pas entendre ni crier ni marcher. Les morts n'ont plus leurs bras ni leurs jambes, ils ne peuvent pas bouger... Ils doivent aller à l'hôpital pour aller mieux. » Jody, 4 ans : « Les gens vont voir les docteurs quand ils meurent. Il leur fait une piqûre parce qu'ils sont morts... et puis on leur donne un dîner. » Billy, 4 ans : « L'ambulance emmène les morts chez le docteur et il les arrange pour qu'ils aillent mieux... Les morts peuvent sentir quelque chose. »

Dans le contexte d'un deuil, un enfant peut se demander dans un salon funéraire, et ce, de façon tout à fait naturelle : « Quand est-ce qu'il aura fini d'être mort, grand-père? » Une question tout à fait appropriée pour son âge, mais qui en laissera plus d'un dans l'embarras... si l'adulte ne sait pas où en est l'enfant par rapport à sa connaissance de la mort. Jacques Doillon a réalisé un film superbe, *Ponette*, relatant le vécu d'une fillette de 4 ans ayant perdu sa mère accidentellement. Afin de mieux nous le faire comprendre, il a passé six mois à rencontrer des enfants, accompagnés d'une psychanalyste, pour élaborer un scénario créé à partir des dialogues d'enfants et non issu de la perception qu'ont des adultes de la mort. On peut observer toute la détresse d'une enfant qui, par tous les moyens (prières, recettes magiques,

etc.), tentera de retrouver sa mère, allant même jusqu'à vouloir la déterrer... persuadée qu'après être mort, on peut revenir!

Pour l'enfant de cet âge, l'immobilité est une caractéristique de la mort qu'il exprime notamment à travers ses dessins. Cependant, le mort n'étant mort que temporairement, des expressions de vie pourraient être présentes : le mort souriant, debout dans ou à l'extérieur de son cercueil, des fenêtres lui permettant de regarder, de la nourriture pour qu'il puisse manger. Il peut arriver que l'enfant dessine des larmes au mort; témoignant bien d'une confusion entre la vie et la mort et de sa certitude que le mort, n'étant pas complètement mort, peut encore avoir des sentiments. Certains jeux des enfants illustrent également ce caractère d'immobilité associé à la mort, p. ex. lorsqu'ils s'amuse à jouer à tuer l'autre et à simuler le mort : « Pan pan, arrête, tu es mort! » Certains parents peuvent s'y opposer, ne sachant pas qu'ils peuvent apprivoiser la réalité de la mort de cette façon (Séverin, 1992). « Il n'est pas non plus du tout exceptionnel que les enfants jouent la mort, souvent lorsqu'elle vient de se montrer pas très loin d'eux, et c'est alors un signe de leur deuil — ils jouent à donner la mort, à être tués, accepter d'être tués, être morts, faire les morts. Ils jouent souvent l'enterrement avec beaucoup de sérieux et d'inventivité » (Hanus, 1997, p. 52).

Cet apprivoisement de la mort se reflète aussi dans les nombreuses questions démontrant ses préoccupations par rapport à ceux qui meurent et témoignant de la pensée très concrète de l'enfant : « Est-ce que dans la terre, il fait noir? » « Ma maman, est-ce que ses yeux sont fermés? » « Si elle ouvre un peu ses yeux dans le noir, elle va avoir peur? » « Quand on est mort, est-ce que ça fait mal? » « À part le ciel, où peut-on aller quand on meurt? » Des questions qui commandent des réponses claires, mais simples de la part des adultes. C'est rassurant pour un enfant de savoir qu'on n'a plus du tout mal quand on est mort; que même s'il fait noir dans la terre, la personne n'a pas peur du tout, etc. Somme toute, l'enfant ne désire que la simple vérité, sans détail morbide ou macabre. Si l'adulte n'a pas de réponse, il peut découvrir le degré de préoccupation de l'enfant en lui renvoyant la question : « Toi, qu'est-ce que tu en penses? » (Dolto, 1998). En outre, l'enfant de cet âge se sentira plus rassuré d'entendre l'adulte lui dire qu'il ne sait pas tout plutôt que de ne rien lui répondre. L'enfant a une imagination qui risque de lui faire voir la réalité pire qu'elle ne l'est si on le laisse dans le doute, dans le silence (Balter, 1994; Encrevé-Lambert, 1999; Ireland, 2001).

Sous prétexte de protéger l'enfant, l'adulte préfère souvent se taire, confronté à la mort qu'il ne sait exprimer en mots et ne voulant pas montrer ses sentiments. Pourtant, autoriser l'enfant à voir son propre chagrin, c'est lui confirmer qu'il a aussi le droit d'être triste. Peu importe la gravité de l'événement, l'enfant s'inquiète de ce qu'il ne sait pas et de ce qui arrivera, particulièrement en raison de sa pensée magique l'amenant à croire qu'il peut être responsable de la mort de quelqu'un. Même s'il ne comprend pas

l'aspect irréversible de la mort, l'enfant a besoin de savoir qu'il n'a rien fait ou dit qui ait pu provoquer la mort. Il ne faudra pas se lasser de le lui répéter, surtout en considérant que la réaction plutôt effacée de l'enfant peut être perçue comme une apparente indifférence, alors que c'est sa façon de tenter d'intégrer ce qui lui arrive.

Par ailleurs, il faut non seulement lui expliquer ce qui se passe, mais aussi le rassurer et respecter les réactions affectives et les comportements qu'il pourrait manifester, notamment les conversations entretenues avec la personne défunte avant de s'endormir. « L'enfant a besoin de conserver la présence de son disparu en imagination, de manière active et pendant très longtemps, ce qui introduit un clivage fonctionnel entre la partie de son moi qui reconnaît la réalité de la perte et s'y soumet, et l'autre partie qui conserve la croyance en sa présence » (Hanus, 1997, p. 131). Cette réaction est bien illustrée dans le film *Ponette*. De plus, les parents ou les adultes responsables des enfants doivent être au courant des demi-vérités et des idées fausses à éviter :

- « Ton oncle est parti en voyage. » Cette affirmation risque de susciter un questionnement chez un enfant venant de perdre un être cher : « Où est-il parti ? » « Pourquoi ne revient-il pas me voir ? » « Quand reviendra-t-il ? » « Est-il en colère ? » Un voyage qui s'éternise pourrait faire vivre un grand sentiment d'abandon chez l'enfant.
- « Ta grand-mère était vieille et malade. » Un enfant fera tôt ou tard un lien entre la maladie et la mort, ne différenciant pas un simple rhume et une maladie grave.
- « Ton père s'est endormi pour toujours. » Une explication qui risque d'effrayer et de perturber l'enfant : va-t-il mourir s'il s'endort ?

C'est durant cette période de développement que l'éducation à la mort est particulièrement préventive pour l'enfant. La nature offre une panoplie d'exemples (plantes, fleurs, animaux, etc.) lui permettant d'être en contact avec une mort qui n'est pas tragique et qui lui servira d'outil (si l'on s'en sert) lorsqu'il devra vivre le deuil d'une personne proche. De plus, la mort d'un animal préféré ne devrait jamais être banalisée face à l'enfant, lequel est le seul à pouvoir nous dire toute son importance affective. Cette mort peut être davantage significative que la mort d'un oncle peu connu. Dire à l'enfant que son poisson ou son oiseau mort a été jeté à la poubelle l'initie durement à la réalité de la mort et encore davantage si on le remplace tout de suite. Il ne faut pas craindre de laisser une cage vide, histoire d'aider l'enfant à intégrer l'absence associée à la mort et non pas à une disparition. Et, bien sûr, l'organisation de petits rites funéraires favorise cette éducation à la mort.

De plus, vers 4 ou 5 ans, l'enfant vit généralement une angoisse de séparation lors de son premier départ pour la maternelle. Il a alors conscience d'une coupure, d'une relation qui

prend fin. Cet événement et d'autres subséquents (mort d'un enseignant, du père d'un compagnon de classe, etc.) peuvent provoquer un questionnement. Il ne faut pas hésiter à miser sur la prévention en répondant aux questions des jeunes enfants, qu'on soit parent ou intervenant scolaire. Et, si les parents se sentent démunis face à la réalité de la mort qu'ils doivent aborder avec leur enfant, il est impératif de les rencontrer afin qu'ils sachent toute l'importance de lui dire la vérité et de faire appel à un soutien psychologique, s'il y a lieu, particulièrement dans le cas d'un suicide.

Ça prend combien de rhumes pour mourir ?

Vers 6 ans, l'enfant a une meilleure idée de la notion de temps et du concept de la mort, bien que ce dernier demeure encore flou. Il commence à peine à comprendre le caractère irréversible de la mort et ne saisit pas encore qu'elle est universelle et qu'il est lui-même mortel. Il ne réalise pas qu'il peut faire sa rencontre à la maison, bien qu'il soit familiarisé avec la mort abondamment imagée à la télévision (Bacqué, 1997). D'ailleurs, entre 5 et 9 ans, la mort elle-même peut souvent être personnifiée, soit comme un personnage distinct ou un personnage pouvant ressembler à une personne défunte. Ainsi, en percevant la mort comme une personne, l'enfant entretient la croyance qu'il peut lui échapper. Cette confusion entre la mort et le mort est caractéristique de la pensée très concrète à cet âge.

En outre, les circonstances pouvant provoquer la mort commencent à se clarifier. Cependant, l'enfant se limitera d'abord à croire que la mort est reliée à la vieillesse et à la maladie. On meurt parce que l'on est vieux ou en raison d'une maladie grave. Cette perception n'est certes pas sans rapport avec son vécu qui l'amène à côtoyer des personnes âgées, souvent ses grands-parents, et à expérimenter la maladie personnellement (maux de ventre, rhume, etc.) ainsi que la maladie grave provoquant la mort de gens plus vieux. Bien qu'il se sente encore immortel, la réalité de la maladie pourra faire naître une crainte de sa propre mort et il questionnera ses proches, notamment, sur le nombre de rhumes requis pour entraîner la mort. De plus, s'il est confronté à la mort accidentelle d'un jeune enfant, par exemple, cette situation peut bouleverser sa conception de la mort voulant qu'elle soit associée à la vieillesse... et il pourra craindre de mourir également. Des explications sont alors nécessaires pour rassurer l'enfant par rapport à la gravité d'une maladie et aux événements accidentels pouvant causer la mort... même s'il ne saisit pas encore le caractère irréversible de la mort ! On favorise ainsi l'intégration de son bagage expérientiel.

Vers 8 ans, l'enfant est capable de déduction et est davantage en mesure de conceptualiser l'absence et d'intégrer le caractère permanent de celle-ci. Il comprend que la mort est universelle, irréversible et que tout le monde mourra un jour (Fréchette et Séguin, 1995). Bien que les adultes y voient un

caractère purement morbide, il est normal pour un enfant de cet âge de s'intéresser aux aspects biologiques de la mort (décomposition, détails concernant la mise en terre, etc.). Compte tenu de sa plus grande compréhension par rapport à la séparation définitive lors d'un deuil, l'enfant démontrera plus d'anxiété et d'émotions. Contrairement aux dessins d'enfants de 5 ans faisant pleurer le mort, l'enfant plus vieux illustrera bien la peine de l'entourage, conscient que la douleur concerne les survivants. Cette douleur pourra même s'exprimer par des maux physiques semblables à ceux de la personne décédée. Sur le plan scolaire, l'enfant ne pourra pas donner la même performance. Absorbé par les émotions entourant un deuil, il éprouvera des difficultés de concentration et la baisse de son rendement scolaire ne sera pas surprenante. La relation avec les pairs risque également d'être entachée, puisque l'enfant craindra peut-être de s'attacher... et de perdre d'autres personnes.

Accompagner l'enfant dans son cheminement face à la mort, c'est lui faire sentir qu'il fait partie de la famille, quoi qu'il arrive, et ce, en favorisant sa participation aux rites de deuil familial. Pour les jeunes enfants, il importe de leur expliquer clairement ce qui se passera autant à la maison qu'au salon funéraire et au cimetière, afin qu'il ne soit pas étonné de voir des gens attristés. Si, pour des raisons précises, l'adulte décidait de ne pas y amener l'enfant, un rituel personnel serait nécessaire afin qu'il puisse faire ses adieux, à sa façon. L'absence de rites contribuerait à créer un vide...

Les enfants ont donc besoin de parler de la mort, d'en entendre parler, de participer aux différents rites associés à un deuil et ils ont besoin qu'on sache ce qu'ils comprennent de la mort, afin d'employer un vocabulaire et des explications correspondant à leur degré de développement. Tout cela dans le but de ne pas freiner leur développement, en transmettant uniquement nos propres peurs et questions face à la mort.

Au fil de mes recherches, de ma pratique en bureau privé et en milieu scolaire au primaire, j'ai découvert toute l'importance de saisir le monde de l'enfant endeuillé et de prôner la prévention de deuils compliqués ou non résolus en sensibilisant la population par l'entremise de conférences et par des ateliers, notamment au niveau préscolaire. Quand j'entends dans une école que le parent d'un enfant de 5 ans, dont le papa vient de mourir d'un accident de voiture, lui a uniquement annoncé que son père était un ange, je n'ai pas de doute que nous avons encore beaucoup de chemin à faire pour aider les enfants à parler de la mort et pour aider les parents ainsi que les enseignants et directeurs d'école à cheminer en ce sens. C'est le développement psychologique de l'enfant qui est en jeu, car l'expérience du deuil fait partie intégrante de sa croissance personnelle.

Céline Beaumont est psychologue en pratique privée et exerce également comme psychologue scolaire à la Commission scolaire de la Capitale, au niveau primaire.

Bibliographie

- Bacqué, M.-F. (1997). *Deuil et santé*. Paris, Odile Jacob.
- Balter, L. (1994). *Comment bien leur dire? Alléur*, Marabout.
- Brynczka, J. (1993). « Quelques pistes d'éducation par la mort... pour la vie ». *Frontières*, vol. 6, n° 1, p. 22-27.
- Côté, L., Mongeau, S., et Viau-Chagnon, M. (1990). « Pour vos enfants et adolescents en deuil ». *Frontières*, 1.
- Dolto, F. (1998). *Parler de la mort*. Paris, Gallimard.
- Encrevé-Lambert, M. (1999). *La mort*. Paris, Bayard.
- Fréchette, L., et Séguin, M. (1995). *Le deuil : une souffrance à comprendre pour mieux intervenir*. Montréal, Logiques.
- Hanus, M., et Sourkes, B. M. (1997). *Les enfants en deuil*. Paris, Frison-Roche.
- Héту, J.-L. (1994). *Psychologie du mourir et du deuil*. Montréal, Méridien.
- Ireland, M. (2001). *Approivoiser le deuil*. Presses du Châtelet.
- Kübler-Ross, E. (1986). *La mort et l'enfant*. Genève, Tricornet.
- Lonetto, R. (1988). *Dis, c'est quoi quand on est mort?* Paris, Eshel.
- Séverin, G. (1992). « Oser parler de la mort avec les enfants ». *Panorama*, n° 17.



L'INTERVENTION INDIVIDUELLE POST-TRAUMATIQUE

Evelyne Donnini (M. Ps.) et Catherine Séguin ont été formées au « National Center for PTSD », de même qu'auprès de B. Van Der Kolk, P. Levine et J. Briere.

PROGRAMME I : ÉVALUER, COMPRENDRE ET TRAITER LE TRAUMA

LONGUEUIL : 5-6 décembre 2002

QUÉBEC : 10-11 avril 2003

PROGRAMME II : TRAITEMENT DE TRAUMATISMES CHRONIQUES

LONGUEUIL : 6-7 février 2003

QUÉBEC : 29-30 mai 2003

Pour recevoir une brochure, contacter le (514) 332-8812 ou (450) 645-0263