



Comment parler de la mort et de la crémation aux enfants ?

Katia Pietrain, Psychologue clinicienne



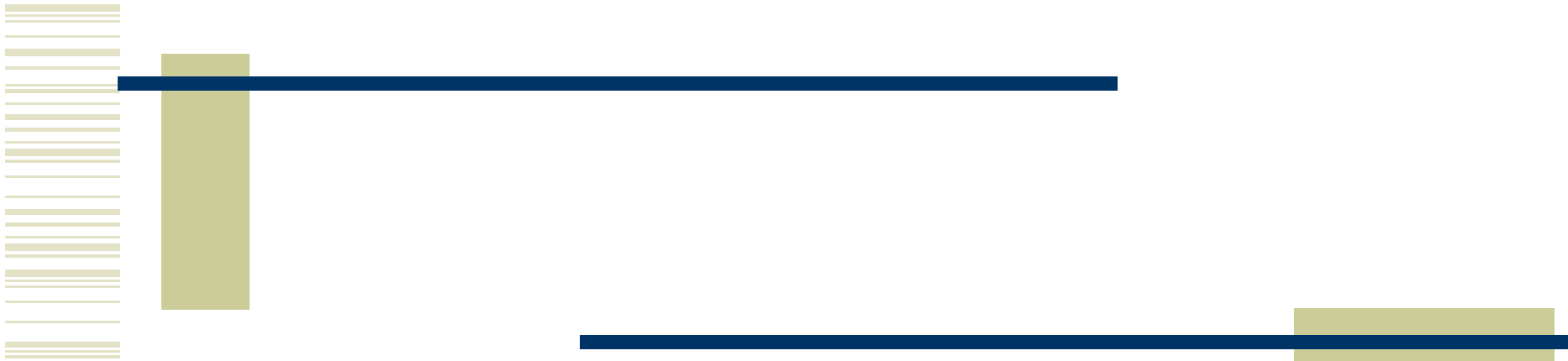
Introduction

La mort est un sujet difficile pour les adultes et moins tragique pour les enfants car ils n'ont pas la notion d'irréversibilité, du côté définitif de la mort.

Les enfants posent souvent des questions sur la mort :

« toi est ce que tu es très vieille? Est-ce que tu peux mourir? »

Les enfants sont exposés à la mort au moins dans l'actualité avec les attentats, le covid, la guerre en Ukraine, la maladie...la perte d'un animal...



C'est important d'expliquer aux enfants que la question de la mort a à voir avec celle du bonheur : la mort donne du sens à notre existence ». Edwige Chiroter (Professeur de Philosophie et Sciences de l'éducation)


La mort pose la question de la vie et du sens de la vie.

Ca pose plus la question de ce qui se passe avant la mort puisque « quand je suis vivant je ne suis pas mort et quand je suis mort je ne suis plus »



Dès son plus jeune âge l'enfant connaît une série de deuils :

renoncement au sein, séparation avec sa maman, perte d'un jouet, d'un animal, d'un proche...



Qui va nécessiter un travail d'adaptation à la perte en remplaçant une présence effective par une présence intérieure (ex: doudou)

La tentation est grande de cacher la mort aux enfants pour les préserver mais qui protège t'on ? La meilleure façon de les protéger étant plutôt de leur expliquer les choses de manière claire et franche.



Ce n'est pas facile de parler de ces choses là mais cela permet aux enfants d'apprendre :

- qu'on peut parler de choses difficiles en toute sécurité
- Qu'ils sont des membres à part entière de la famille




Ne pas cacher les informations ou minimiser la gravité.

Expliquer les choses pour que la mort fasse partie de la vie et ne soit pas un tabou.



Si on les tient à l'écart ils vont :

- s'inquiéter davantage
 - combler le manque d'informations en s'imaginant des choses pires que la réalité
 - perdre la confiance en l'adulte
 - apprendre les choses par quelqu'un d'autre
 - hésiter à poser des questions et à exprimer leurs inquiétudes
- 

Accompagner un jeune en deuil c'est appréhender sa conception de la mort

Cette conception de la mort chez les jeunes se construit autour de trois croyances :

- D'abord, pour eux, la mort **n'est pas naturelle** (la maladie et les accidents sont souvent occultés dans leur conception de la mort mais plutôt liée à l'action d'un autre méchant)
- Ensuite, les jeunes ont tendance à penser que **la mort est réversible** (ils jouent à mourir et ressusciter)
- Enfin, ils ont l'idée que **la mort est contagieuse** .



Accompagner un jeune en deuil c'est appréhender sa conception de la mort



La mort d'un être cher vient donc heurter ses croyances. Accompagner un jeune en deuil c'est donc reprendre avec lui ses croyances et l'amener en douceur à modifier sa conception de la mort tout en tenant compte de son développement psychique.

A chaque âge sa notion de la mort :

- De 0 à 3 ans : l'enfant considère la mort comme une **absence physique prolongée**. Avant 2 ans pas de représentation de la mort. A partir de 2 ans prêt à faire l'expérience du deuil : « parti » « pas là » . Sensible à l'ambiance (absence, stress...)
- De 3 à 5 ans : l'enfant est dans la toute puissance et la pensée magique: l'enfant s'imagine être la cause de la mort de l'être cher (culpabilité œdipienne ou rivalité fraternelle). A cet âge associe la mort à **l'immobilité** : « t'es mort! Tu bouges plus! »
- De 6 à 8 ans : l'enfant commence à acquérir la notion de mort irréversible, la mort comme **processus universel et naturel**. « c'est normal de mourir...quand on est vieux » .

A chaque âge sa notion de la mort :


- De 8 à 12 ans : le jeune réfléchit sur le sens de la vie sur la vie après la mort...sur la mort de ses parents, sur sa propre mort « t'es pas très vieille toi? », « on meurt quand on est vieux?! » La plupart comprennent que la mort est **irréversible** et **universelle**. Le caractère **inéluçtable** s'impose.
- Enfin de 12 ans et plus : sont en situation de double deuil : le deuil de l'enfance et de l'être cher. A l'adolescence l'individu flirte avec la mort en se mettant en danger : le deuil peut exacerber certains comportements à risque (ex : addiction) ou en conjurant la mort ou l'apprivoisant (ex : le gothisme)

Particularités du travail de deuil chez les jeunes

Le processus de deuil chez les jeunes à ses particularités:

- Le deuil se pose comme une aberration car interfère dans le développement des jeunes
- Le deuil dépend étroitement de celui de son entourage (posture protectrice de l'adulte en taisant son propre deuil)

Deuil dans la fratrie moins reconnu : parents endeuillés entourés par les proches en négligeant souvent la fratrie (souvent sentiment de culpabilité lié à la rivalité fraternelle)



L'humeur de l'enfant peut fluctuer d'un jour à l'autre, voire dans la même journée ce qui déroute souvent l'adulte.



En effet, il peut se montrer triste, renfermé, refusant de jouer le matin et ouvert et participant aux activités l'après midi.

Facteurs de complications du deuil chez les jeunes

Son déroulement et son évolution dépendent essentiellement :

- De la nature du lien qui existait auparavant entre la personne qui est morte et celle qui est endeuillée (personne qui faisait partie de son quotidien et dont il était proche ou au contraire personne défaillante)
- De l'âge de la personne décédée
- Des circonstances du décès
- Décès plus ou moins brutales, tragiques, inhabituelles
- Perte consécutive à une maladie

Facteurs de complications du deuil chez les jeunes

- De la période de la vie de l'enfant : entrée en crèche, à l'école primaire, au collège, au lycée

De même les déménagements, recompositions familiales et les deuils répétés peuvent fragiliser le travail de deuil des jeunes

Enfin, l'absence de rituels et l'interdit des émotions semblent compliquer le travail de deuil chez les jeunes.

Manifestations du deuil chez les jeunes

- Troubles du sommeil
- De la concentration, de la mémoire
- Du comportement (irritabilité ,agressivité, colères, violences, hyperactivité, agitation,) conduites à risque, troubles du comportement alimentaire
- Cauchemars
- Troubles anxieux, dépression
- Douleurs psychosomatiques
- Syndrome de Stress Post Traumatique
- Désinvestissement ou hyper investissement scolaire



Difficultés rencontrées dans l'accompagnement du deuil des jeunes


Les adolescents veulent être aidés sans s'apercevoir qu'ils sont aidés.

Les enfants posent souvent des questions sur la mort et le deuil à un moment inapproprié (sortie de l'école, dans la cuisine, à la boulangerie...).


Il va s'agir de créer l'espace temps qui permettra aux jeunes d'exprimer leur deuil.

Comment accompagner les jeunes endeuillés

- Lui parler ouvertement de la mort et de ses circonstances
- Permettre l'expression des émotions, des ressentis
- Favoriser l'adieu à la personne en favorisant la participation de l'enfant aux rites funéraires et en le préparant à ce qui va se passer.
- Assurer une continuité de son quotidien, parlez aux enseignants
- Atténuer la culpabilité en demandant « qu'est ce qui te fait croire que c'est de ta faute ? »
- Faire mémoire à la personne décédée



Ne pas utiliser d'euphémisme : utiliser les mots « mourir »
« mort » et non pas « disparu » « disparaître » « parti »
« perdu » « parti au ciel » « parti en voyage » « endormi
pour toujours ».



Quand le corps meurt, il cesse de fonctionner pour toujours. Ce
corps ne pense plus, ne sent rien, n'a pas froid ni faim, ni
mal.



Les 4 grandes questions des enfants face à la mort d'un proche :

- Est-ce que ça s'attrape ? / **peur de la contagion** :
Essentiel de rassurer l'enfant sur la non contagiosité de la mort : ni lui ni son autre parent ne sont en danger de mourir. Le rassurer sur le fait qu'on va s'occuper de lui le mieux possible.
- Est-ce de **ma faute** ? / pensée magique/toute puissance/culpabilité
- Est-ce que **j'aurais pu le guérir**?
- Qui va s'occuper de moi ? / **peur de l'abandon**

Comment parler de la crémation avec un enfant ?

Rappeler à l'enfant l'irréversibilité de la mort et sinon rappeler que lorsqu'on est mort on ne ressent plus rien, ni le froid, ni la faim, ni la douleur...qu'on ne voit plus, qu'on n'entend plus, qu'on ne respire plus, qu'on ne pense plus....

Favoriser la participation aux rituels (en réalisant un dessin, en choisissant une chanson, en lisant un poème...)

Evoquer la crémation comme la transformation du corps en poussière.



Il n'est pas nécessaire de rester pendant le temps de la crémation proprement dit.



Caractère sacré des cendres qui participent à la construction du souvenir.

Répondre aux questions des enfants et parler de la vie (naître, grandir, mourir...)

L'adulte en difficulté peut se faire aider par des professionnels, associations, communauté religieuse...



Les médias de jeunesse comme outil de médiation

Film, livre, BD, musique : évoquant le sens de la vie, le rapport qui s'établit entre les hommes.

Le film « Nos étoiles contraires ».

Le Roi Lion pour faire comprendre les différentes phases du deuil.

Ainsi, les médias de jeunesse permettent une possibilité d'identification et de distanciation tout en donnant aux jeunes les clés pour mieux se comprendre, se situer et comprendre les autres et le monde.

Ressources

- ◆ Centre Médico-Psychologique, Psychologues libéraux, Maison des Adolescents, Centre de Thérapie Familiale
- ◆ Médecin de famille, pédiatre
- ◆ Ligue contre le cancer
- ◆ EMASP (Equipe Mobile d'Accompagnement et de Soins Palliatifs) intra hospitalière, EMSP extra hospitalière
- ◆ traverserledeuil.com
- ◆ Vivre-son-deuil.com
- ◆ Ecole
- ◆ Plateforme d'écoute des endeuillés Empreintes Deuil
- ◆ Equipe Mobile de Prévention du Suicide (EPSM)

Bibliographie

- Livret « **Comment parler de la crémation avec mon enfant** » proposer par l'association vivre son deuil
- Vivre ensemble 2 « Comment parler aux enfants de la mort », Claudia Bigard, AVEC
- « La mort – J'en parle avec mon enfant » M.Hanus et I.Hanus,Ed. Nathan
- « Vivre le deuil au jour le jour », C.Fauré, Ed. Albin Michel
- Bibliographie pour enfants :
 - « Mon cahier pour en parler » Empreintes (livret à remplir par l'enfant après le décès d'un proche)
 - « Si on parlait de la mort », C.Dolto, Ed. Gallimard (3-6ans) à lire par l'adulte puis avec l'enfant



Bibliographie



- « Le Jardin d'Evan » , Brian Lies, Ed; Albin Michel Jeunesse (Métaphore du deuil)
- « La croûte », Moundlic Charlotte, Ed. Père Castor (3-5ans)
- « Au revoir Blaireau », S.Varley, Gallimard Jeunesse (3-6 ans)
- « La découverte de Petit-Bond », Max Velthuijs, Coll. Pastel (6-8ans)
- Mes p'tites questions « La vie, la mort », A. Dumontet, Ed. Milan (6-10 ans)
- Mes p'tits pourquoi « La Mort », S. Duval, Van Hove Stéphane, Ed Milan (3 -7 ans)
- « Et maintenant » E.Raucy, et P. Weyrich (plateforme de concertation des soins palliatifs Province de Luxembourg)



Références Musicales :

« La mort d'un oiseau » Dominique A

« Nos absents » Grand Corps Malade

« Papaoutai » Stromae



Filmographie :

« Le Roi lion »

« L'Etrange Noël de monsieur Jack »

« Nos Etoiles Contraires » pour les adolescents

Le dessin animé « Coco »

Sketch :

« La mort » de Florence Foresti