



Face au décès
d'un parent,
comment
accompagner
l'enfant

La France compte plus
de 800 000 orphelins de
moins de 25 ans.

Il y a en moyenne un enfant
orphelin par classe.

Un orphelin est un jeune
qui a perdu un de ses parents,
parfois les deux.

5



Comment l'enfant
pense la mort lorsqu'il ne
la connaît pas

6



Comment parler de la mort
à un enfant ?

7



Comment parler de la mort
à un adolescent ?

8



Quand et comment
annoncer un décès
à l'enfant ?

9



Les rituels

10



Les réactions possibles
des enfants endeuillés

11



Les réactions possibles
des adolescents endeuillés

12



La place du professionnel

13



Bibliographie

14



Où trouver de l'aide ?

AUTREFOIS



La mort était familière, elle faisait partie intégrante de la vie. Les rituels permettaient de l'accompagner collectivement, autorisant l'expression des émotions et les questionnements, tout en les contenant.

AUJOURD'HUI



Nos sociétés modernes masquent la présence de la mort, laquelle est entourée de non-dit et d'angoisse. Chacun, qu'il soit enfant ou adulte, y fait face dans le silence.

Désireuses de protéger toujours davantage, nos sociétés cherchent à gommer les difficultés et les épreuves. Or, qu'on le veuille ou non, l'enfant orphelin devra se confronter à la perte.

Mais il ne peut le faire seul. Le protéger c'est l'accompagner. La prévention passe par la sensibilisation de son entourage, afin que l'enfant soit soutenu et son deuil entendu.

Comment l'enfant pense la mort lorsqu'il ne la connaît pas

La place que l'enfant accorde à la mort, les représentations et conceptions qu'il en a évoluent avec l'âge.

Le tout-petit se confronte tout d'abord à l'absence. Il en fait l'expérience dès ses premières relations avec ses proches.

Entre deux et douze ans, l'idée de la mort se modifie plus ou moins vite selon le vécu de chacun : la perte d'un animal, d'un proche...

Dans un premier temps, la mort n'est pas perçue comme définitive. On l'envisage comme un cycle : on vit, on meurt, on revit, on re-meurt...

Et puis un jour, l'enfant découvre que la mort signifie « plus jamais », quelque chose d'irréversible.

Pendant un temps, il imagine que certaines personnes peuvent y échapper. Jusqu'à ce qu'il réalise qu'elle est universelle, touche tout le monde.

Il veut pourtant croire qu'en faisant attention, en n'attrapant pas de maladie, elle ne le concernera pas. C'est pour cela que petit il en parle avec légèreté, joue avec et peut même souhaiter le décès de quelqu'un.

L'adolescent, pris dans une période de transition empreinte d'insouciance, de doute et d'exaltation, acquiert intellectuellement la notion de mort, mais sa propre fin demeure pour lui inconcevable.

L'idée de mort l'effraie autant qu'elle le séduit, il est fasciné. Il peut alors s'engager dans des conduites à risque pour mieux se sentir exister.

Comment parler de la mort à un enfant ?

L'ENFANT



L'enfant qui perd sa mère ou son père perd une partie de lui-même. Sa vie change : il est confronté à l'absence et au manque, mais aussi à la forte charge émotionnelle véhiculée par son entourage.

Les enfants croient que ce qu'ils imaginent ou souhaitent peut se réaliser. Cette « pensée magique » est source de culpabilité.

TOUT ENFANT
PERÇOIT ET SAIT
INTUITIVEMENT
QU'IL SE PASSE
QUELQUE CHOSE
DE GRAVE

« Que faut-il lui dire ? »



« Il est où papa ? »



« Il est trop jeune pour comprendre »



« Elle est au ciel, mais je vais la rattraper »



« La réalité est trop dure... »



« Elle est partie en voyage, pourquoi elle m'a laissé ? »



« Tu es méchant, je veux que tu meures »

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



L'enfant a besoin de mots concrets et justes pour nourrir ses questions et construire à son rythme sa représentation de la mort.

Il faut le soutenir et l'aider à suivre son propre chemin. Il doit entendre que son parent est mort mais que lui « n'y est pour rien ». L'adulte peut évoquer sa propre tristesse, ce qui permettra à l'enfant de parler de la sienne. Ce n'est pas tabou.

Les expressions imagées telles que « dormir pour toujours », « partir en voyage », « aller au ciel », se voulant apaisantes, risquent en réalité d'induire confusion, anxiété et culpabilité chez l'enfant.

Comment parler de la mort à un adolescent?

L'ATTITUDE
DE L'ENTOURAGE
INFLUENCE LA
MANIÈRE DONT
L'ADOLESCENT VIT
SON DEUIL

L'ADOLESCENT

•••

La mort d'un parent bouscule les repères de l'adolescent d'autant plus violemment qu'il se trouve en pleine construction identitaire.

Alors qu'il cherche des identifications en dehors de sa famille, il ressent envers elle des sentiments complexes d'amour et de rejet. Le décès du parent brouille et entrave ce mouvement d'autonomie tout juste initié.

Le sentiment de culpabilité s'accroît. L'adolescent se voit traversé par des émotions contradictoires et douloureuses, dont il cherche parfois à se défendre.

« Il refuse d'en parler »

•••

« Pourquoi est-ce arrivé si vite ? »

•••

« Je me sens démuné pour l'accompagner »

•••

« Ils m'ont caché la vérité, je ne leur fais plus confiance »

•••

« J'avais besoin de savoir, de comprendre »

•••

« Ils m'énervent avec leurs questions »

•••

« L'avenir je m'en fous, j'ai envie de profiter... »

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE

•••

Aider l'adolescent à comprendre ses émotions le rassure : oui, ce qu'il éprouve est légitime.

Les jeunes ont besoin de précisions : toute omission ou mensonge sera ressenti très durement.

La difficulté est de trouver les mots justes, le bon moment, et d'être en mesure d'expliquer les causes de la mort (accident, crise cardiaque...).

L'adulte peut s'appuyer sur le passé (« Tu te souviens quand il était triste... ») pour aborder des situations délicates, comme le suicide, tout en veillant à respecter le rythme et les défenses de l'adolescent.

Quand et comment annoncer un décès à l'enfant ?

L'ENFANT



Un enfant, même bébé, a besoin de savoir la vérité, que l'on mette des mots sur ce qui se passe et sur ses émotions, et ce le plus tôt possible.

Il est sensible aux modifications de la voix, des gestes et à la soudaine charge émotionnelle de son entourage.

L'annonce de la mort se fige dans sa mémoire. Il arrive qu'inconsciemment l'enfant associe le décès au contexte et rende responsable les personnes présentes, les messagers.

« Je ne sais pas quand le lui dire »



« Tout à coup ma mère s'est effondrée, je n'ai pas pu lui poser de questions... »



« J'étais soulagé de ne pas être seul pour le lui annoncer »



« Je ne peux plus dormir dans cette chambre »

IL N'Y A PAS DE
MOMENT IDÉAL
POUR ANNONCER
LA MORT À UN
ENFANT. ATTENDRE
EST UNE ILLUSION
QUI PROTÈGE
L'ADULTE

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



L'annonce pour le parent est un moment délicat, qui nécessite disponibilité, attention et accompagnement, afin d'accueillir et respecter la souffrance de l'enfant.

Pour le reste, il n'y a pas de règle : on peut faire référence au discours d'un tiers, « le médecin m'a dit » pour éviter d'incarner le porteur de mauvaise nouvelle, choisir un lieu neutre ou pas, s'entourer de personnes ou préférer l'intimité..

LES OBSÈQUES
DONNENT
À VOIR QU'AUCCUN
RETOUR N'EST
POSSIBLE

L'ENFANT

•••

L'enfant a besoin d'être rassuré et entouré, savoir qu'il n'est pas seul, qu'on s'occupe de lui.

Le rituel, qu'il soit religieux ou inventé, permet à l'enfant de rester symboliquement en lien avec le défunt, de raconter une histoire, de faire mémoire. Il donne corps au groupe, qui entoure, porte et protège.

Les obsèques sont aussi l'occasion de retrouvailles, de partage des moments passés avec le défunt. On se confronte à la réalité de la mort.

Le cérémonial, avec ses éléments concrets (cercueil, crémation, mise en terre), aide à éviter les constructions délirantes.

Les rituels

«Je ne sais pas si je dois lui proposer de le voir»

•••

«Quand est-ce qu'il aura fini d'être mort ? »

•••

«L'enterrement n'est pas un endroit pour un enfant, encore moins pour un bébé»

•••

«Si je ferme les yeux longtemps, ça va revenir comme avant ? »

•••

«On peut lui parler ? »

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE

•••

L'enfant doit pouvoir dire au revoir à son parent s'il le souhaite et voir son corps, à condition d'y être préparé (« Ton papa a les yeux fermés, il ne respire plus. Son corps est froid car le sang ne circule pas. Son visage n'est plus tout à fait comme avant »).

L'enterrement l'aide à vivre et rend concrète cette séparation (le deuil des disparus est plus difficile à faire).

Il est bon d'expliquer à l'enfant le déroulement des funérailles, lui dire que les gens pleurent, c'est normal, que lui aussi en a le droit. Il faut respecter sa souffrance, même s'il est insupportable de voir pleurer un enfant.

Les réactions possibles des enfants endeuillés

L'ENFANT



Il arrive que l'enfant ne montre aucun signe de souffrance psychique. Cette absence de réaction affective lui évite d'être submergé par l'émotion.

Il peut, un temps, paraître totalement détaché, puis après plusieurs mois extérioriser des peurs, des colères inexplicables, de l'agressivité.

L'enfant est égocentrique, ce qui le conduit, dans bien des cas, à se sentir responsable de ce qui arrive. Il tente alors de prendre en charge le mal-être du parent.

La dépression chez l'enfant se manifeste parfois par des troubles ou des plaintes somatiques.

« On a l'impression qu'il n'y pense pas »



« Je veux pas aller à l'école, je veux rester avec toi ! »



« Il enchaîne les petites maladies »



« Peut-être qu'il est parti parce que je l'ai fâché »



« Je le trouve agressif à certains moments »

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



Un environnement stable et sécurisant, associé à des personnes de confiance, donne à l'enfant des repères solides.

Il est important de lui laisser la possibilité de parler de la mort... comme de ne pas en parler.

Il faut également le rassurer quant à sa « responsabilité imaginaire », et veiller à ce qu'il reste à sa place d'enfant.

L'entourer et accepter qu'il régresse, c'est l'autoriser à exprimer ses craintes et ses peurs (refus de rester seul ou de quitter son parent par exemple).

LES RÉACTIONS
DE L'ENFANT
SONT SOUVENT
INATTENDUES

Les réactions possibles des adolescents endeuillés

À
L'ADOLESCENCE,
LES COPAINS
JOUENT UN RÔLE
CAPITAL POUR
SOUTENIR ET
RÉCONFORTER

L'ADOLESCENT

•••

Le deuil, la tristesse et l'abattement s'expriment au travers des comportements de l'adolescent.

Une agressivité importante peut se manifester en raison de la peur ou d'un sentiment d'impuissance.

Des conduites à risque apparaissent parfois : agitation, isolement, automutilation, autant de mises en danger comme désir plus ou moins conscient de rejoindre le défunt.

Certains adolescents ont tendance à se responsabiliser pour aider et protéger l'autre parent.

« Je ne sais pas comment l'accompagner »

•••

« Je n'ai jamais été le fils qu'il voulait »

•••

« Je suis dérouté par son comportement »

•••

« Foutez-moi la paix, ça sert à rien d'en parler ! »

•••

« Il sort, écoute de la musique, refuse d'en parler »

•••

« J'arrive plus à aller au lycée »

•••

« J'ai peur tout le temps qu'il arrive quelque chose »

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE

•••

Les réactions de l'adolescent peuvent surprendre ou déranger, elles ne doivent pas pour autant être mal jugées ou remises en cause.

Il est difficile d'apporter du soutien aux adolescents qui s'isolent. Le rôle des copains demeure important. Il faut respecter le besoin de l'adolescent de sortir, d'évoluer en dehors de la famille.

Il est conseillé de lui indiquer des lieux où il pourra parler de ce qu'il vit.

Prendre soin de l'adolescent c'est aussi maintenir des exigences à son égard.

La place du professionnel

Parler de la mort renvoie aux convictions religieuses et philosophiques de chacun.

La mort fait entrer le professionnel dans la sphère intime de l'enfant.

Elle confronte à la reconnaissance de la réalité, à l'ajustement des idéaux, à la perte, au sentiment de solitude, à sa propre finitude.

Spontanément l'adulte cherche à se protéger d'une trop grande émotion. Il peut se sentir touché à titre personnel et se retrouver pris dans un jeu d'identifications et de projections. Parfois, sidéré, il est même empêché de penser.

Engagé dans une relation avec l'enfant, le professionnel ne peut faire l'économie d'une réflexion sur la place qu'il a à tenir auprès de lui.

Il sera sans doute amené à répondre à ses questions, assurer une présence discrète, accueillir sa douleur, voire sa révolte, tout en maintenant le cadre. Si l'enfant s'adresse à lui, c'est peut-être qu'il le perçoit comme l'interlocuteur le moins fragilisé par l'événement et le plus en capacité de l'accompagner.

Lorsque l'enfant réagit par l'évitement, le déni ou des comportements à risque, les professionnels concernés doivent réfléchir ensemble à la meilleure façon de l'accueillir, de soutenir sa famille et de parler peut-être à ses camarades.

Ils peuvent s'interroger sur la manière d'aborder la fête des mères ou des pères, par exemple, discuter des attitudes des adultes envers lui : trop protectrices (on n'ose plus lui poser de limites) ou inversement négligentes (on ne prend pas en compte ce qu'il vit).

Bibliographie

Pour les tout-petits

...

Maman est partie

Carrier I., Bilboquet, 2004

Ma maman ourse est partie

Gouichoux R., Tallec O.,
Père Castor, Flammarion,
2006

Au revoir maman

Cobb R., Nord Sud, 2014

Au revoir, papa

Eecklout E., Jadoul E.,
Pastel, 2006

Pour les enfants

...

La croûte

Moudic C., Père Castor,
Flammarion, 2009

Julie Capable

Lenain T., Brouillard A.,
Grasset Jeunesse, 2005

Dompter la baleine

Bertina A., Éditions
Thierry Magnier, 2012

Moi et rien

Crowther. K, École
des Loisirs, 2003

Pour les adolescents

...

L'heure bleue

Kuperman N., L'École des
Loisirs, 2007

Luke et Tom

William R., Nil Éditions, 2013

Un endroit où se cacher

Oates J.C., Albin Michel,
2010

Pour les adultes

...

Dis, c'est comment quand on est mort ?

Romano H., La pensée
sauvage, 2009

L'enfant face à la mort d'un proche

Ben Soussan P., Gravillon I.,
Albin Michel, 2006

Où trouver de l'aide ?

Écoute téléphonique
nationale

...

Empreintes
01 42 38 08 08

Associations nationales
spécialisées dans
l'accompagnement
du deuil

...

Dialogue et solidarité
dialogueetsolidarite.asso.fr

JALMALV
(Jusqu'à la mort
accompagner la vie)
jalmalv.fr

FAVEC
(Fédération des
associations de
conjoint survivants et
parents d'orphelins)
favec.org

Association nationale de
soutien à la parentalité

...

FNEPE (Fédération nationale
des Écoles des parents et des
éducateurs)

Les professionnels du réseau
des Écoles des parents et des
éducateurs sont en mesure
d'accompagner le deuil
et de prévenir les troubles
identitaires de l'enfant,
comme les difficultés
éducatives du parent
qui peuvent en découler.
ecoledesparents.org



La liste de
ces lieux ressources
n'est pas exhaustive,
seules sont citées
des associations
nationales qui possèdent
des antennes au
niveau local

Le contenu de cette brochure a été élaboré par l'équipe de l'École des parents et des éducateurs de la Haute-Garonne avec le soutien de la Fédération nationale.



Les auteurs remercient toutes les personnes qui ont participé à la relecture du document et tout particulièrement :

Le Dr Agnès Suc et son équipe, du service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (animation de groupes d'entraide pour les enfants en deuil de 6 à 18 ans : Histoire d'en parler...) à l'Hôpital La Grave à Toulouse.

Marie-Josée Cuevas, de Dialogue et Solidarité Toulouse. Accueil et écoute des personnes endeuillées après un veuvage (entretiens individuels, animation de groupes de parole, information et orientation).

Conception graphique :
Élodie Cavel

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique, la FNEPE anime et fédère une quarantaine d'associations nommées Écoles des parents et des éducateurs (EPE) implantées sur l'ensemble du territoire.

Acteurs du soutien à la parentalité, les EPE accompagnent parents, jeunes mais aussi professionnels sur les questions relationnelles et d'éducation à travers des entretiens individuels, des animations collectives, de l'écoute téléphonique et des formations qualifiantes/diplômantes.