

L'ENFANT ET L'ADOLESCENT ENDEUILLÉS

Webinaire mardi 23 mars 2021 de 17h30 à 19h30

Martine QUENTRIC,

psychothérapeute retraitée, responsable du groupe de partage
des enfants et adolescents endeuillés à JALMALV Nantes.

Pour Fédération Alliance "jusqu'au bout accompagner la vie..."

2 route Robert Algayon Bât. 4 Cellule 7 - 33640 AYGUEMORTE LES GRAVES

05.56.69.85.52 - www.alliance.asso.fr

Il y a des compréhensions différentes selon les âges : le fœtus et le nourrisson (jusqu'à environ 6 mois), l'âge pré-verbal, la petite enfance, après 10 ans (environ) et l'adolescence.

LE FŒTUS ET LE NOURRISSON

Fusionnel avec la mère, l'enfant sent si « quelque chose ne va pas » pour elle. Il va soit « s'absenter » (trop sage), soit « se manifester » amplement par des colères, une grande agitation. Il est nécessaire **qu'elle lui dise** qu'elle est triste, mais que sa présence à lui « c'est bien ». Sous échographie, on constate alors que l'enfant et son rythme cardiaque s'apaisent !

Si la mère est décédée, qu'elle disparaît de son champ de sensations, il peut y avoir marasme : l'enfant « attend trop sagement », ou rage : « il exige le retour... »
Là encore, **dire...** certes il ne comprend pas tous les mots, mais il perçoit qu'on vient vers lui, qu'on l'informe, qu'on vient l'aider. Si personne ne vient compenser réellement le manque, l'enfant semble se retirer en lui-même avec balancements, un regard perdu, voire un refus de s'alimenter...

L'ÂGE PRÉ-VERBAL

Vers 6 mois, l'enfant sait que l'autre et lui sont différents.
Soit l'autre qui « disparaît » lui manque, soit le deuil fort vécu par ses proches soudain différents, bizarres, le déstabilise. Là encore, il va manifester l'impact sur sa vie de diverses manières : perte des apprentissages, trop sage, ou trop exigeant...
Jusqu'à 3 ans (environ), un deuil peut déclencher une régression.

Il a aussi **besoin d'entendre la vérité** : Le mot « mort » ne lui fait pas peur : il n'en comprend pas le sens. Il peut et veut entendre : « je suis triste que X soit mort, mais c'est bien que tu sois là ». Il a besoin de savoir qu'il n'est pas la cause de l'attitude « étrange » de son entourage.

LA PETITE ENFANCE

L'enfant sait que la mort existe, mais il ne la pense pas universelle : il estime qu'elle « s'attrape » quand on est méchant, très vieux, ou faible, et que ce n'est pas trop grave car il ne la pense définitive. Aussi, il peut demander : « Bon, il est mort. Mais il reviendra quand ? »

Il a besoin de réponses vraies. S'il semble ne pas comprendre tout à fait, il suffit de lui dire que c'est un peu difficile à expliquer, qu'il est encore petit, mais que sa question est importante, alors « promis, je t'expliquerai... » : laisser la porte ouverte à ses questions et à nos réponses.
Il est important d'expliquer que « quand on est mort on ne bouge plus », et aussi que « quand on est mort on ne souffre plus ».

Si un enfant endeuillé ne parle pas, il est utile de l'aider à décoincer sa parole, en disant simplement comment nous nous sentons, comment nous imaginons que c'est difficile pour lui.

APRÈS 10 ANS (Environ)

L'enfant sait que la mort est irréversible et qu'elle concerne tout le monde.

Confronté à la mort de son père ou de sa mère, il comprend que l'autre n'est pas nécessairement menacé de mort, mais il s'inquiète quand même : « et si... ? ». Même s'il ne pose pas la question, il est bon de lui dire qui s'occuperait de lui « si... », tout en lui expliquant qu'on lui dit cela pour le rassurer mais que le parent restant va bien (enfin, si c'est vrai!)
Il a besoin de partager le deuil, de pouvoir « pleurer ensemble », de pouvoir en parler, de savoir « pourquoi », et ce qui va se passer maintenant...

L'ADOLESCENT (vers 12, 13 ans...)

Il sait intellectuellement que la mort est universelle et irréversible. Mais... elle lui paraît quand même ne concerner qu'autrui : lui, il est « éternel » ou presque.

Il est au stade où il tente de s'approprier sa vie, où il se rebelle contre le fait de ne pas la maîtriser. La naissance et la mort lui échappent, et c'est « agaçant ». Aussi on l'entendra dire « je n'ai pas demandé à naître ! ».

C'est, avec la vieillesse, un des moments le plus à risque de suicide : pour choisir, décider ! Non pour mourir, mais parce qu'il est rassurant de ne plus rien avoir à gérer. En ce cas, au fond, demeure le sentiment de vie éternelle avec souvent un : « *je verrai* comment ils vont faire après ! »

L'adolescence est le temps des pertes en nombre : changements corporels, deuil de l'innocence et de la confiance aveugle, les rapports avec les parents changent, il y a séparation d'avec certains copains d'enfance en partant au collège, au lycée, et rupture jusque dans la continuité des cours (un cours un prof, voire une salle différente plusieurs fois par jour)...

Face à la mort d'un proche, l'adolescent est confronté à une perte de plus.

Il peut pleurer, mais pas avec n'importe qui, pas n'importe quand. Plus souvent avec ses bons copains qu'à la maison. Il peut ne rien manifester du tout, décidant qu'il lui faut « faire avec cette perte là aussi », ou la nier pour ne pas avoir à supporter cette émotion en plus en ce moment où sa vie est déjà « compliquée ». S'il ressent la mort comme une catastrophe, un « trop c'est trop », un « abandon » alors qu'il a encore besoin d'être soutenu même s'il ne l'avouerait pour rien au monde, il peut entrer dans un marasme, un repli : il se « retire », et ses copains, sa famille, l'école, même ses hobbies, ne le concernent plus : il se met en situation de ne plus rien avoir à perdre...

Il nous faut alors oser être soi, parler de nos émotions face à ce deuil, sans en faire trop, mais sans cacher. Difficile de commencer à communiquer avec lui à ce moment là si on n'a pas déjà ouvert le dialogue depuis son enfance ! Mais, ne pas renoncer pour autant.

QUE FAIRE ?

Toujours être vrais pour que la personne (enfant, adolescent, adulte) puisse être vraie.

Nous l'avons déjà vu : **les tout petits** ont besoin d'entendre et de sentir que leur présence n'est pas la cause de notre tristesse.

Sitôt que **l'enfant comprend que la mort d'un proche nous en prive**, qu'il est susceptible de ressentir un chagrin personnel face à cette mort, il faut oser parler de la personne décédée, du chagrin que nous avons tous, et permettre à l'enfant d'exprimer tranquillement ses questions, ses craintes (ie : « et toi aussi tu peux mourir? Et moi aussi ? »), sa colère : « pourquoi il/elle nous a abandonnés ? », sa théorie sur la situation... sans immédiatement dire « mais non ! ».

Toujours utiliser les vrais mots : la personne n'est pas « partie », sinon l'enfant attend qu'elle revienne ; elle n'est pas « au ciel », sinon l'enfant peut se croire surveillé, craindre que le/la mort/e aie froid, qu'il/elle tombe... Si on est croyant, on peut expliquer qu'on croit ou espère qu'il y a un après, tout en acceptant qu'il se demande si c'est sûr... Si on utilise le mot « décédé » dire que c'est pareil que « mort ». Eviter « nous avons perdu X », car s'il est « perdu », il faut absolument le chercher !

Certes, nous pouvons pleurer ensemble, pleurer devant l'enfant, mais en restant attentifs : il risque d'éviter de dire ou faire ce qui pourrait réveiller nos larmes. Sauf si on lui dit que pleurer soulage, que les larmes lavent le chagrin peu à peu, et que pleurer ensemble est « ok »...

Etre conscients que les premières fois (premier anniversaire, premières fêtes, premières vacances) sans l'autre, seront des étapes à franchir ensemble... sans souligner, mais en restant attentifs.

Vis à vis de la vie scolaire :

- Ce n'est jamais le rôle de l'enseignant de dire que l'enfant est en deuil. C'est à l'enfant de décider s'il veut en parler ou pas. Il peut souhaiter faire de l'école un lieu neutre !
- On ne doit parler, *sobrement*, du deuil au sein de l'école que si la mort a eu lieu sur place ou qu'il y a de vraies raisons de penser que tout le monde est au courant.
- Si les enseignants ignorent que l'enfant est endeuillé, parler avec lui et le soutenir avant les fêtes des mères ou pères, car les cadeaux ou dessins conçus par tous en classe lui seront douloureux !
- Nous assurer que l'enfant n'est pas victime de harcèlement par d'autres élèves. Soit parce qu'il est fragilisé donc aisément bousculable, soit parce que les autres, informés, et estimant qu'un parent, un enfant, ne peut ni ne doit mourir, l'accusent d'être responsables de la mort de leur proche.

Face aux questions, (sachant qu'aucune question n'est gratuite) :

- d'abord lui demander ce qu'il a compris, ce qu'il a entendu dire, ce que ses copains en disent...
 - Répondre en vérité mais simplement.
 - Si on n'a pas les réponses, lui dire qu'on va se renseigner pour pouvoir lui répondre (et le faire !)
 - Si l'enfant re-pose souvent la même question, c'est que notre réponse ne correspond pas à ce qu'il croit. Lui demander ce qu'il croit, ce qui le gêne ou l'étonne dans notre réponse.
- L'aider à y voir clair.

Pour pouvoir parler de la mort avec un adolescent, il faut être nous mêmes le plus au clair possible avec nos angoisses face à la mort, car la sérénité est un élément important dans le rapport aux adolescents.

La mort va nous amener à philosopher avec lui, à parler des émotions, des peurs.

C'est important car penser la mort à l'adolescence permet d'éviter de devenir un adulte phobique.

Le laisser se demander « à quoi ça sert de vivre ? », accepter d'en discuter avec lui, sans refuser ce questionnement, mais sans s'y engler : en l'aidant aussi à voir qu'il y a certes la mort au bout, mais aussi de belles choses en route.

Parler simplement de l'ambivalence de nos sentiments

Pour tous : « On ne fait pas le deuil , le deuil nous fait », nous nous adaptons

Oser parler de la personne morte, en vérité, sans la prétendre parfaite.

Ce qui aide un enfant c'est un adulte très présent, même s'il est très triste.

Attention : un enfant, un adolescent, vont souvent mettre leur deuil en sourdine pour protéger leur/s parent/s. Lorsque le/s parent/s en sort/ent, soudain le sien devient d'autant plus brûlant qu'il a attendu...

Il y a les *DEUILS LOGIQUES, ATTENDUS*, car la personne était très vieille, ou malade. On croit être préparés, mais s'y attendre et le vivre n'est pas la même chose.

C'est la qualité du lien et la situation préalables qui déterminent l'intensité du deuil. L'enfant peut être plus touché par la mort de sa nounou que par celle de son grand-père qu'il a peu vu... Si les parents sont divorcés et que l'un des deux meure, l'enfant n'ose pas toujours exprimer son chagrin devant celui « qui n'est pas concerné » (ou pire!)

LE DEUIL BRUTAL est différent selon qu'il s'agit d'une maladie foudroyante, d'un accident, d'un suicide, d'un crime... Là encore, seule la vérité (sans détails « cauchemardesques »!) peut aider, surtout si le corps n'est pas « là » (en cours d'autopsie, péri en mer, broyé dans un attentat...).

UN DEUIL MÉDIATISÉ (fait divers, personne connue...) dépossède tout endeuillé de son deuil propre.

Comment assister à des funérailles, ou aller sur une tombe sans être photographié, filmé, sans respect des émotions ? L'enfant endeuillé est alors soit « perdu » face à la médiatisation, soit il joue au « héros », lui le fils, frère ou proche, du défunt !

L'enfant « peut » assister aux *FUNÉRAILLES* sauf s'il refuse... S'il insiste pour ne pas y assister, lui demander ce qu'il craint, voir si on peut le rassurer sur ce sujet.

Lui expliquer auparavant ce qui va se passer, et être vraiment avec lui, même en larmes, ce jour-là. Lui donner un rôle, le faire participer au rituel, ne serait-ce qu'en posant des fleurs... Et si la famille porte des lunettes noires pour cacher ses larmes, l'enfant en porte aussi !

LA CULPABILITÉ peut toucher tout le monde à tout âge : si on est soulagé de voir mourir quelqu'un qui souffrait, si on s'était fâchés peu avant, si la personne avait dit un jour de colère « ce gamin me tuera ! », Si on n'a pas compris que l'autre souffrait, et qu'il s'est suicidé, ...

LORS D'UN SUICIDE, il est important de laisser l'enfant exprimer ses doutes, sa colère, mais aussi son attirance face au suicide, avant de lui expliquer que celui qui se suicide ne nous abandonne pas, il quitte sa douleur ! Ce qui ne fait pas de nous quelqu'un d'inintéressant...

Attention à l'effet entraînant du suicide qui induit un « si quelqu'un a pu le faire pourquoi pas moi ! » chez l'enfant ou l'adolescent qui croit qu'on s'intéresse peu à lui et voit combien le suicidé prend de place dans la vie de ses proches !

Savoir dire Qu'*ON N'OUBLIERA PAS* le/la mort/e, qu'il ou elle reste en nous, dans nos coeurs, dans nos vies grâce à ce qu'on a appris ensemble. Garder des souvenirs que l'enfant pourra voir, toucher, des photos qui permettront de parler « d'avant », même s'il s'agit de frères et sœurs décédés avant la naissance de l'enfant qui a besoin de savoir que le mort n'est pas « disparu » mais qu'il a une place dans le coeur des parents

Et SURTOUT TOUT EN OSANT PLEURER, OSER VIVRE ET RIRE AUSSI,
car peu de morts auraient souhaité laisser une désolation en mourant,
et si tel était le cas, nous ne sommes pas tenus de respecter ce désir-la !