

Nadège Pétreil

50 clés

POUR AIDER UN ENFANT

FACE À LA PEUR DE LA MORT

Tous les mots pour parler de la mort et du deuil

L'accompagner face à la maladie des proches

Les outils pour le rassurer



LE GUIDE PARENTAL
de 3
à 10 ans
POUR LES ENFANTS

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : PCA
Relecture/correction : Emmanuelle Peraldi et Aline Olinger
Illustrations : © Shutterstock : StocKNick : p. 26 / GoodStudio : p. 55 /
StockSmartStart : p. 62 / Colorfuel Studio : p. 80 / iro4ka : p. 88 /
Semiankova Inha : pp. 97, 98 / Amalga : p. 103 / Julia_illustrator : p. 133

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01117-7

NADÈGE PÉTREL

50 CLÉS

POUR AIDER UN ENFANT
FACE À LA PEUR DE LA MORT

● Éditions
EYROLLES

Table des matières

Introduction	9
Clé 1. « C'est quoi la maladie ? C'est quoi la mort ? ».....	13
Clé 2. Y a-t-il des mots à éviter pour parler de la mort ?.....	16
Clé 3. Apprendre à l'enfant le cycle de la vie.....	18
Clé 4. La conception de la mort selon les âges	20
Clé 5. Les réactions possibles de l'enfant face à la mort	22
Clé 6. Créer un arbre généalogique	25
Clé 7. Doit-on mentir ou cacher des choses aux enfants ?.....	29
Clé 8. Comment aborder la question du suicide.....	31
Clé 9. Dresser une liste des bonheurs de la vie	33
Clé 10. Peut-on emmener son enfant à un enterrement ?.....	35
Clé 11. Peut-on emmener son enfant au cimetière ?.....	38
Clé 12. Créer un petit coin de recueillement dans la maison.....	40
Clé 13. Que dire à son enfant face à nos larmes ?.....	42
Clé 14. Les étapes du deuil.....	44
Clé 15. Des albums jeunesse sur la maladie et la mort.....	47

TABLE DES MATIÈRES

Clé 16. Comment aborder le cancer et l'incertitude du pronostic ?.....	50
Clé 17. Quelle attitude l'enfant va-t-il adopter face à la maladie ?.....	52
Clé 18. La respiration cœur à cœur.....	54
Clé 19. Les troubles du sommeil liés à la maladie et à la mort.....	57
Clé 20. Aider son enfant à exprimer ses émotions.....	59
Clé 21. Le bracelet du lien.....	62
Clé 22. Comment ne pas transmettre mon anxiété à mon enfant ?.....	64
Clé 23. Répondre aux questions des enfants.....	67
Clé 24. Allumer une bougie et respirer.....	69
Clé 25. Être mère quand on a perdu sa propre maman.....	71
Clé 26. Comment parler d'un parent décédé avant la naissance de son enfant ?.....	73
Clé 27. Le dessin.....	75
Clé 28. La posture de l'adulte.....	78
Clé 29. Vivre un deuil au cours d'une grossesse.....	81
Clé 30. Une histoire pour parler des grands-parents disparus.....	83
Clé 31. Le deuil dans une fratrie.....	86
Clé 32. Les bébés « arc-en-ciel ».....	89
Clé 33. La relaxation du fil doré.....	92
Clé 34. S'apaiser grâce au mandala.....	95
Clé 35. Gérer la colère de son enfant.....	99

Clé 36. Évacuer la colère	102
Clé 37. La roue de retour au calme	105
Clé 38. Comment ménager l'enfant dans le deuil ?	108
Clé 39. Profiter des derniers moments.....	110
Clé 40. La boîte à souvenirs.....	112
Clé 41. Comment préparer son enfant au deuil à venir ?	114
Clé 42. L'absence de tristesse chez un enfant est-elle normale ?	116
Clé 43. La respiration des étoiles	118
Clé 44. Comment aider mon enfant face à la peur de ma propre mort ?	120
Clé 45. Évacuer la peur de mourir	122
Clé 46. Les mantras positifs.....	124
Clé 47. « Moi aussi je peux mourir, maman ? »	126
Clé 48. « Ils vont devenir quoi mes doudous si je meurs ? »	128
Clé 49. Le mouvement pour traverser l'émotion.....	130
Clé 50. Vers qui ou quoi se tourner pour obtenir de l'aide ?.....	134
Conclusion	137
Remerciements	139
Bibliographie	141

Introduction

« Maman, c'est quoi la mort ? Pourquoi on meurt ? On va où quand on est mort ? » Les enfants sont curieux, quel que soit le sujet. Ils se questionnent et interrogent leurs parents spontanément, si bien que ces derniers se retrouvent parfois démunis pour leur répondre.

Aider les enfants à faire face à la peur de la mort, en voilà un sujet bien délicat et pouvant se révéler assez troublant. Il n'est pas toujours facile de trouver les mots justes, de savoir quoi dire, comment le dire et à quel moment parler de ces questions avec eux. C'est un sujet que nous n'abordons que rarement, sauf lorsqu'ils nous interrogent ou que nous y sommes confrontés, de manière directe ou indirecte. En tant que proche ou parent, c'est le moment où vous pouvez vous sentir perdus. J'ai souhaité écrire ce livre pour que justement vous puissiez avoir des ressources, un guide pour aborder tout cela en douceur avec vos enfants.

J'ai moi-même été confrontée à la maladie avec la découverte d'un cancer de la peau au cours de ma première grossesse. À ce moment-là, j'ai pensé que je ne pourrais pas garder mon bébé. Mon monde s'est écroulé, j'ai pensé la perdre... Mais heureusement, aujourd'hui elle est là avec moi.

La mort m'a mise à l'épreuve plusieurs fois mais je crois que la plus grande peine que j'ai eue à affronter avec le reste de ma famille fut le départ de ma maman lorsque j'avais 31 ans. Nos deux filles étaient nées, elles étaient assez petites (18 mois et 4 ans) et ma maman était hospitalisée à notre domicile. Nous avons donc vécu ces dernières semaines ensemble, nous avons côtoyé les infirmiers et les médecins quasi quotidiennement.

Par-dessus tout, nous l'avons accompagnée jusqu'à son dernier souffle, dans son dernier voyage. Nous avons dû alors chercher des ressources pour moi, pour mon

INTRODUCTION

mari mais aussi pour nos filles. Vous imaginez bien que cette épreuve a été bouleversante. J'ai donc essayé de réunir dans cet ouvrage ce que j'ai appris, mais aussi ce qui nous a été utile pendant toute cette période.

Mon ambition est de faire de la mort et du départ des personnes que l'on aime très fort un événement qui rend plus fort, se révélant bénéfique pour les personnes qui restent. Avoir côtoyé la maladie, la mort, avoir connu la peur et la tristesse de façon très intense, m'ont permis de prendre de la hauteur et surtout de me rendre compte combien la vie est précieuse, belle et mérite d'être vécue à 100 %.

Je souhaite que ce livre soit beau, doux, chaleureux et surtout réconfortant pour vos enfants, pour vous. Je sais combien leurs questions peuvent parfois être perturbantes alors j'espère que vous trouverez dans ce livre des réponses à leur transmettre.

Avant de commencer, quelques points importants à avoir en tête pour la lecture :

- ★ **l'âge de l'enfant** est un indicateur qui va vous guider dans vos mots mais il n'est pas à prendre au pied de la lettre. En effet, nous n'allons pas aborder les choses de la même façon si nous parlons à un enfant de 2 ans ou à un enfant de 9 ans. Pour autant, certains enfants du même âge ont une maturité différente. L'âge va donc être un repère mais ne doit pas vous empêcher d'approfondir le sujet si nécessaire ;
- ★ **la sensibilité de l'enfant** est également à prendre en compte. Elle est pour moi encore plus essentielle que l'âge. Vous êtes le mieux placé pour savoir si votre enfant a des émotions intenses ou non au quotidien, s'il est hautement sensible. Grâce à votre observation et à la connaissance que vous avez de votre enfant, vous allez pouvoir donner des détails sur les faits et les circonstances ou au contraire éviter de les aborder. Votre discours sera donc à adapter en fonction de la personnalité et de la sensibilité de votre enfant ;

- * **la douleur psychique** est différente d'une personne à une autre. Le processus de deuil peut prendre plusieurs semaines comme plusieurs années et la douleur va s'exprimer différemment selon les individus. Certains enfants ne réagiront peut-être pas comme vous vous y attendiez. Il est important de garder à l'esprit que tout le monde ne souffre pas;
- * **ouvrir un espace de parole** à votre enfant est nécessaire pour qu'il puisse poser ses questions, obtenir des réponses et ainsi se sentir rassuré. Ces échanges vous permettront de renforcer le lien de confiance qu'il y a entre vous. Parler va libérer les émotions, les mots apaiseront les maux;
- * **faites-vous confiance !** Souvent, les parents se demandent comment ils vont pouvoir annoncer la maladie ou la mort aux enfants, en s'imaginant que c'est presque impossible à faire. Si c'est votre cas, commencez par respirer. Inspirez... Expirez... Vous allez trouver les bons mots, vous allez réussir à leur en parler. Peut-être que cela prendra plus de temps que vous ne l'imaginez mais vous y arriverez. Parfois, il arrive que le parent projette ses propres angoisses sur l'enfant et s' imagine le pire autour de l'annonce. Or il s'agit bien de deux personnes différentes qui vivent chacune les événements de la vie de façon différente avec des émotions différentes. Oui, ça sera probablement un moment difficile et désagréable, je ne vais pas vous mentir. Mais la mort fait partie de la vie, oser en parler, c'est accepter la vie dans son entièreté et c'est à transmettre à votre enfant;
- * **adaptez ce que vous lisez** : dans cet ouvrage, je vais vous donner des pistes, des exemples de mots ou de phrases. Il est important que vous les preniez avec du recul. Vous êtes libre de ne pas les utiliser, de les modifier, de les adapter en fonction de votre personnalité et de vos habitudes. Prenez ceci comme un guide qui va vous aider à y voir plus

INTRODUCTION

clair et non comme une méthode à suivre. Peut-être que vous ne serez pas en accord avec certains points évoqués ou avec la façon dont ils seront abordés. Gardez votre esprit critique et surtout votre spontanéité. Vous n'avez pas à réciter mot pour mot ce que j'aurais écrit mais bien de vous en inspirer ;

★ **les activités** proposées seront à choisir et à adapter en fonction de l'âge de l'enfant et du lien avec la personne décédée. À vous de voir comment vous les présentez.

1

« *C'est quoi la maladie ?
C'est quoi la mort ?* »

Céline, maman de Samia, 5 ans :

« Quand son papi est tombé malade, Samia nous a posé beaucoup de questions. Elle voulait savoir ce qu'il avait comme maladie, comment on faisait pour tomber malade. Elle voulait savoir si on savait quand il allait mourir mais aussi pourquoi on meurt. Je me suis sentie un peu perdue au milieu de toutes ses interrogations. »

Il y a des questions auxquelles les parents répondent plus facilement que d'autres. Les causes de la mort peuvent parfois nous mettre mal à l'aise et susciter des difficultés pour trouver les bons mots et les explications adéquates. Pour autant, ce sont des questions très importantes, d'autant que la mort fait partie de la vie et que les enfants ont une facilité assez déconcertante à poser leurs questions avec une très grande simplicité, même lorsqu'il s'agit de sujets parfois douloureux pour leurs parents. Pour un enfant, ces questions-là ne sont pas taboues et il n'y a aucun mal à les poser.

Vous pouvez commencer par remercier votre enfant de vous questionner sur ces sujets puis prendre le temps nécessaire pour y répondre : soit immédiatement, parce que vous avez peut-être déjà lu sur ce sujet, ou encore parce que vous vous sentez à l'aise. Peut-être que vous aurez parfois besoin d'un peu de temps, dans

1. « C'EST QUOI LA MALADIE ? C'EST QUOI LA MORT ? »

ces moments-là, n'hésitez pas alors à dire à vos enfants que vous allez d'abord vous renseigner, que vous reviendrez vers eux rapidement pour leur apporter les réponses qu'ils attendent.

Dernière possibilité, laisser une personne de votre entourage répondre à leurs questions, comme une tata ou un tonton ou encore des amis. Toute cette démarche est essentielle car elle maintient un lien de confiance entre vous, votre enfant se sentira rassuré par votre disponibilité et votre ouverture.

Afin de vous aider, voici ce que je peux vous dire sur la maladie et la mort.

La maladie

La maladie, c'est lorsque notre corps ne fonctionne plus tout à fait normalement. On peut alors avoir besoin de voir des médecins qui donneront sûrement des traitements pour ensuite aller mieux. C'est par exemple lorsqu'on a un rhume ou encore la gastro. Là, nous sommes souffrants.

La maladie peut la plupart du temps se soigner ; elle peut survenir à n'importe quel âge. Mais parfois, elle est vraiment grave (exemple de certains cancers) ou touche une personne fragile, âgée. Il devient alors difficile de la guérir et la personne qui est malade peut être amenée à mourir dans les semaines ou les mois suivants.

Parfois, la personne malade peut avoir besoin d'aller à l'hôpital pendant plusieurs jours ou encore de passer des examens pour en savoir plus et trouver un nouveau traitement afin de guérir ou de ne pas souffrir.

Qu'est-ce que la mort ?

La mort, c'est lorsque le cœur d'une personne s'arrête de battre. Tout son corps s'arrête donc de fonctionner, son cerveau aussi et la personne ne peut plus parler, ni ouvrir les yeux, ni ressentir quoi que ce soit (sensation, douleur ou émotion).

1. « C'EST QUOI LA MALADIE ? C'EST QUOI LA MORT ? »

Une fois l'enterrement passé, il n'est plus possible de la voir ni de l'entendre. En revanche, il est toujours possible pour nous de lui parler, même si elle ne peut pas nous répondre en retour. Parce que la personne disparue est toujours dans notre cœur. Donc dès qu'on en ressent le besoin, on peut lui parler à voix haute ou dans notre tête. C'est un peu comme si un joli petit fil doré et invisible nous unissait toujours à elle.

Il me semble essentiel que l'enfant puisse comprendre que le lien est toujours là. On peut lui dire combien cette personne nous manque, on peut lui raconter notre journée... Il s'agit là de mots très simples, basiques, mais qui nous permettent de décrire ce qui se passe ou ce qui va se passer. Ensuite, en fonction des croyances et des religions de chacun, vous allez apporter des éléments de réponses complémentaires et personnalisés à votre famille.

Vous pouvez également ajouter que personne ne sait quand on va mourir. Et qu'en général, cela arrive vraiment très tard dans la vie, quand on est vraiment très vieux. Dans vos explications, essayez toujours d'avoir des mots rassurants pour les enfants afin qu'ils ne soient pas angoissés par leur propre mort ou par la peur de vous perdre.