

Dire à un enfant que quelqu'un est mort – Notre aide et nos conseils

Annoncer la mort de quelqu'un à un enfant peut être la chose la plus difficile que vous ayez à faire, et souvent, l'une des premières questions est « est-ce que je dois tout dire ? ». Il est normal de s'inquiéter d'empirer la situation en en disant trop ou en disant ce qu'il ne faut pas, mais souvenez-vous que le pire s'est déjà produit. Notre équipe de Winston's Wish est là pour vous guider et suggérer des moyens bienveillants et compatissants d'annoncer la mort d'un proche à un enfant.

Souvent, les adultes souhaitent protéger les enfants de la mort et il est normal de penser que les enfants doivent être protégés. Toutefois, en réalité, les enfants sont très conscients et ils réaliseront si quelque chose d'aussi énorme qu'un décès s'est produit.

Utilisez un langage clair pour annoncer un décès à un enfant

Il vaut mieux utiliser un langage clair et direct avec les enfants. Utilisez les mots « mourir » et « mort » plutôt que « décédé » ou « perdu » quand vous leur parlez. Ces termes peuvent mener à confusion, surtout chez les jeunes enfants qui peuvent se demander s'ils peuvent essayer de retrouver la personne qui est pour le moment « perdue ».

Selon notre expérience, il vaut mieux être franc, honnête et direct quand un proche est décédé. En l'absence d'informations claires, les enfants ont tendance à « remplir les vides » pour essayer de donner un sens à ce qui se passe. Ceci signifie que les enfants imaginent toutes sortes de choses au sujet d'un décès qui sont souvent pires que la réalité.

Fournissez des informations sous forme de puzzle lors des explications

Il est inutile de donner toutes les informations aux enfants en une seule fois. Lorsque vous dites à un enfant que quelqu'un est mort, il vaut mieux lui donner les informations par petites doses qui sont plus gérables, et de dresser le tableau d'ensemble comme s'il s'agissait d'un puzzle.

Ainsi, les enfants en très bas âge commencent à faire des puzzles avec juste quelques blocs et pour eux « Maman est morte » et « c'est vraiment triste » peuvent suffire initialement. Au fur et à mesure qu'ils mûrissent et qu'ils grandissent, les enfants auront besoin d'autres informations pour donner un sens au puzzle. Par exemple, vous pourriez expliquer comment la personne est morte et dire « Le cœur de Maman a arrêté de marcher, alors son corps s'est cassé. »

Laissez-les poser des questions sur ce qui s'est passé

Si les enfants sont plus âgés, il est aussi important de leur demander ce qu'ils veulent savoir, par exemple « tu veux savoir ce qui s'est passé à l'hôpital ? ».

Il est aussi important de dire aux enfants qu'ils peuvent poser d'autres questions à l'avenir, car ceci leur signale qu'ils peuvent faire confiance aux adultes qui les entourent pour leur dire la vérité lors d'une période troublante. Même si vous n'avez pas de réponses immédiates, vous pourrez rassurer les enfants et leur dire que vous essayerez de savoir.

Façons d'expliquer à un enfant que quelqu'un est mort

Quelques suggestions :

« Nous savons que toutes les créatures vivantes finissent par mourir. Les fleurs, les animaux, les arbres, les papillons, les gens finissent tous par mourir... »

« ... mais la grande majorité des gens meurent quand ils sont très vieux. »

« De temps en temps, quelqu'un meurt avant d'être vieux, par exemple suite à un accident ou à une maladie grave. »

« Quand quelqu'un meurt, son corps arrête de fonctionner et il ne peut plus faire ce qu'il pouvait faire quand il était vivant, comme marcher ou parler ou faire un câlin ou jouer. »

« Malheureusement, [nom de la personne] est mort. Tout le monde aimerait bien qu'il ne soit pas mort et qu'il continue de vivre pendant de nombreuses années. Mais son corps ne marchait plus, alors il est mort. Son cœur a arrêté de battre, ses poumons ont arrêté de respirer et son cerveau a arrêté de réfléchir, alors il est mort. »

« Nous sommes en très bonne santé et nous allons faire tout ce que nous pouvons pour y rester, parce que je veux être là pour [jouer avec mes arrière-petits-enfants/aller sur Mars/fêter l'année 2100]. »

Comment les enfants et adolescents réagissent-ils à la mort ?

Même s'ils le ressentent tout autant, les enfants vivent et expriment le deuil différemment des adultes. Ceci signifie qu'ils peuvent réagir de manière tout à fait différente des adultes ou d'une façon que vous pourriez anticiper. Les réactions initiales à l'annonce d'un décès peuvent varier énormément, allant d'une très grande détresse à des difficultés à parler, ou à une absence quasi-totale de réaction.

Les enfants en bas âge ont tout particulièrement tendance à entrer et sortir de leur deuil, un peu comme s'ils sautaient dans une flaque d'eau, passant d'une grande

tristesse et détresse à des questions sur le menu du soir ou à la possibilité d'aller jouer au football. En effet, les enfants ont besoin de faire des pauses quand leur deuil est accompagné d'émotions intenses, et ils peuvent donc en sortir un moment pour éviter qu'elles ne les envahissent.

Même si ceci peut être difficile à comprendre et à suivre pour les adultes, c'est très normal et cela ne veut pas dire que votre enfant est insensible ou qu'il n'est pas affecté par ce qui se passe. Il lui faudra peut-être du temps à assimiler ce qui s'est passé et il aura peut-être besoin d'aide pour trouver des moyens d'exprimer ce qu'il ressent.

Il est aussi fréquent que les enfants se sentent coupables quand un frère ou une sœur décède. Ils peuvent se sentir coupables d'avoir d'une certaine façon contribué au décès, ou se sentir coupables d'être encore en vie. Les enfants doivent être rassurés pour comprendre que le décès n'était pas de leur faute.

Comment aider les enfants et les adolescents à comprendre leurs émotions

Les enfants se tourneront vers les adultes qui les entourent pour donner un sens au deuil et essayer de comprendre comment ils devraient réagir. Souvent, les gens s'inquiètent que les enfants les voient tristes et que cela empirera la situation.

Le deuil est compliqué et les adultes comme les enfants peuvent ressentir toute une gamme d'émotions. Si un enfant vous voit pleurer, cela ne lui fera pas de mal, mais les réactions de deuil extrêmes peuvent l'effrayer. Il est bon d'externaliser les émotions avec les enfants et de leur donner la permission d'externaliser les leurs avec vous également. Par exemple, vous pourriez dire « Maman pleure parce qu'elle est très triste que Papa soit mort et il lui manque. »

En disant les choses tout haut, nous pouvons aider les enfants à comprendre et à réaliser ce qui se passe dans leur monde. Tout comme les adultes essaient de protéger les enfants de leur deuil, les enfants font instinctivement la même chose et peuvent s'inquiéter de montrer ce qu'ils ressentent réellement. Avec des encouragements, il est possible d'aider les enfants à explorer leur deuil plutôt qu'à internaliser leurs émotions, ce qui peut rendre le deuil plus compliqué.

Quand un enfant est décédé, il est normal pour les parents d'avoir des difficultés à être disponibles pour leurs autres enfants, en raison de leur propre deuil. Toutefois, les enfants gèrent mieux ce changement s'ils reçoivent des informations claires sur ce qui se passe et pourquoi. Par exemple, vous pourriez dire « Maman trouve aujourd'hui vraiment difficile car elle est tellement triste que Tom soit mort. »

Il y aura des moments ou des jours quand il semblera plus facile de communiquer clairement comme ceci, et des moments où ce sera plus difficile. Occupez-vous de vous et faites ce que vous pensez pouvoir faire, quand vous le pouvez. Toutefois, parlez honnêtement avec vos enfants pour qu'ils se sentent inclus et valorisés à un moment où la vie est vraiment difficile. Avec le temps, vous pourrez explorer les

émotions ensemble, mais ce n'est pas un problème si vous remarquez que vous faites votre deuil différemment.

Où obtenir de l'aide ?

Nous avons de nombreuses ressources sur notre site Internet pour aider les parents et gardiens d'enfants endeuillés.

La ligne d'assistance Winston's Wish continue d'être opérationnelle pendant cette période et peut fournir des conseils, un soutien et des informations. Pour cela, veuillez composer le 08088 020 021. Pour protéger notre personnel, notre Ligne d'assistance fonctionne actuellement à distance, et nous vous demandons de laisser un message sur notre répondeur automatique pour que l'un de nos praticiens expérimentés vous rappelle.

Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à ask@winstonswish.org ou utiliser notre chat en ligne à www.winstonswish.org/online-chat/

Notre Winston's Wish Crisis Messenger est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour un soutien d'urgence en cas de crise. Envoyez WW par texto au 85258.