

Aider les enfants à comprendre la mort

La mort d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un animal familier est une épreuve extrêmement difficile dans la vie d'un enfant et celle de ses parents. Le deuil est un processus douloureux aussi bien pour l'adulte que pour l'enfant, mais il faut encourager les gens à accepter leurs émotions. La façon de l'enfant de vivre son deuil et de réagir à la perte dépendra de son âge, son expérience avec la mort et son état de préparation à l'événement douloureux. Les enfants vivent le deuil de façon différente des adultes, mais ils le vivent. Étant donné que notre attitude vis-à-vis de la mort se forme dès le bas âge, il est important d'éduquer les enfants sur cet aspect de la vie aussi. Tout comme les parents expliquent comment la vie commence, ils doivent être en mesure de discuter de sa fin.

Voici quelques suggestions pour aider les enfants à comprendre la mort.

1. Il y a de nombreuses situations où l'on peut **initier les jeunes enfants au concept de la mort**. Un oiseau trouvé mort dans un parc ou la mort d'un poisson rouge sont d'excellentes occasions pour ouvrir les discussions. Si l'enfant en est attristé, encouragez-le à exprimer ses émotions et aidez-le, si nécessaire, à enterrer l'animal.
2. Une visite à une maison funéraire ou un cimetière peut être l'occasion de donner à votre enfant des **informations exactes** sur ce qui arrive au corps après la mort et sur le processus funéraire. Dans plusieurs cas, la direction des établissements funéraires a l'habitude de répondre aux questions des enfants. Les parents aussi trouvent souvent ces visites instructives et intéressantes.
3. Lorsqu'une personne meurt, **soyez franc et sincère** avec votre enfant. Ne cherchez pas à le protéger de la douleur ou du chagrin. Le fait d'en parler amène aussi bien l'enfant que l'adulte à accepter la réalité. Soyez prêt à lui répéter les explications et à le reconforter de temps en temps. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, avouez votre ignorance.
4. **Évitez d'utiliser des euphémismes** du genre « elle est partie en voyage » ou « il est disparu » ou « elle dort ». Les enfants prennent ces termes au pied de la

lettre et peuvent ensuite avoir peur de dormir ou de partir en voyage. Mieux vaut utiliser le terme « mort » et expliquer si nécessaire ce que cela signifie sur le plan physique. Par exemple, « Le cœur de Grand-papa a cessé de battre et il ne peut plus respirer. »

5. Dites à votre enfant ce qui arrive lorsqu'une personne meurt selon **vos traditions religieuses, sociales et familiales**. Si vos croyances religieuses expliquent la vie après la mort ou la signification de la mort, elles peuvent apporter du soutien. Évitez, par contre, d'amener l'enfant à avoir des ressentiments contre Dieu par des affirmations du genre : « Dieu aimait tellement Maman qu'Il l'a appelée auprès de Lui. »

6. Les **peurs de l'enfant peuvent être cachées**. Si Grand-maman est morte à l'hôpital, il peut penser que s'il doit aller à l'hôpital, il mourra aussi. Expliquez-lui les circonstances de la mort — un accident de voiture, une maladie grave, la vieillesse. Les enfants ont également besoin de savoir ce qui leur arriverait si leurs parents venaient à mourir, qui s'occuperait d'eux.

7. Ne soyez pas surpris de **voir les enfants simuler des scènes où intervient la mort**. Ce comportement naturel peut les aider, surtout après l'épreuve de la mort.

8. Certains **livres pour enfants** sur la mort peuvent se révéler très utiles avant comme après une expérience de la mort. Les bibliothécaires vous guideront selon l'âge de votre enfant, mais lisez le livre d'abord pour savoir s'il répond aux besoins de votre enfant, à la situation et au message que vous voulez transmettre.

Quelques livres sur la mort, destinés aux jeunes enfants :

Au revoir Grand-Père Una Leavy et Jennifer Eachus
La découverte de Petit-Bond Max Velthuijs
L'enterrement Roser Capdevila et M. Gaudrat
L'horloge s'est arrêtée Jasmine Dubé et S. Daigle
Je t'aimerai toujours Robert Munsch
Nanie-d'en-haut et Nanie-d'en-bas Tomie de Paula

Ces informations ont été compilées par Gloria Garvie, éducatrice de la petite enfance à Toronto (Ontario) à partir d'exposés qu'elle a faits à des groupes de parents sur le sujet.