



Comment 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 pour chacun, mais il faut encourager les gens à accepter leurs émotions et leurs sentiments. Les enfants ressentent le chagrin et réagissent différemment à la perte selon leur âge, leur expérience passée avec la mort et leur état de préparation à l'événement douloureux. Les enfants vivent le deuil différemment des adultes, mais ils le vivent.

Nous formons notre attitude vis-à-vis de la mort dès le bas âge; nous devons donc commencer à éduquer les enfants sur cet aspect de la vie tôt. Tout comme les parents expliquent à leurs enfants le commencement de la vie, ils doivent être en mesure de discuter avec eux de sa fin. Voici quelques suggestions pour aider les enfants à comprendre la mort.

Livres d'enfants sur la mort ou le processus de la mort

Olivier perd son grand-papa. Monica Gydal et Thomas Danielsson. Trad. de Michelle Perreault-Leraci.

Nanie-d'en-haut et Nanie-d'en-bas. Tomie De Paola. Paris, Centurion Jeunesse.

Grand-papa. John Buringham. Paris, Flammarion.

Le garçon au cerf-volant. Monique Corriveau. Montréal, Fides.

Un été pour mourir. Lois Lowry. Paris, Duculot/Lidec

Le royaume de la rivière. Katherine Paterson. Paris, éditions de l'Amitibe-Hatier.

Écoute, l'oiseau chantera. Jean Little. Montréal, P. Tisseyre

- 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.
- Ce serait une très bonne idée aussi de visiter la maison funéraire et le cimetière de votre communauté pour donner à votre enfant des informations exactes sur ce qui arrive au corps après la mort et sur le processus funéraire. Un grand nombre de directeurs et de directrices de ces maisons savent comment répondre aux questions des enfants et les parents trouvent également ce genre de visites très instructives et intéressantes.
- Lorsqu'une personne meurt, soyez franc et sincère avec votre enfant. Ne cherchez pas à le protéger de la douleur ou du chagrin. Garder le secret sur un événement est très difficile pour l'enfant, surtout s'il sait que quelque chose est vraiment faux. 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 ou à la reconforter de temps en temps. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, avouez votre ignorance.
- Évitez d'utiliser des euphémismes du genre « elle ou il est parti en voyage », « elle ou il est perdu », « elle ou il dort » pour expliquer le phénomène de la mort. Les enfants prennent ces termes aux mots et peuvent avoir peur de dormir ou d'aller en voyage. Mieux vaut utiliser les termes mort ou est mort ou est morte, et si nécessaire expliquez à l'enfant ce que cela signifie au plan physique. Exemple, « le coeur de grand-papa a cessé de battre, et il ne peut plus respirer. »
- Dites à l'enfant ce qui se passe dans votre religion, votre société et dans vos traditions familiales lorsque qu'une personne meurt. Si vous avez des croyances religieuses qui expliquent la vie après la mort, ou ce qu'est la mort, ce serait utile de lui en parler. Mais évitez de blâmer Dieu par des explications du genre « Dieu aime tellement maman qu'il l'a rappelée à lui ». Une telle affirmation peut amener l'enfant à avoir des ressentiments envers ce Dieu qui lui a arraché sa maman.
- Soyez conscient des peurs cachées. Si la grand-maman est décédée à l'hôpital, l'enfant peut penser qu'il mourrait s'il était hospitalisé. Expliquez-lui les circonstances dans lesquelles la mort est survenue comme par exemple, une maladie grave, la vieillesse, un accident d'auto, etc. Les enfants ont aussi besoin d'information et de réconfort sur ce qui leur arriverait si leurs parents venaient à mourir et de savoir qui s'occuperait d'eux.
- Attendez-vous à ce que les enfants simulent des scènes où intervient la mort. C'est un comportement naturel qui pourrait les aider surtout après l'épreuve de la mort.
- Les livres pour enfants sur la mort peuvent se révéler extrêmement utiles avant comme après la mort. Les bibliothécaires peuvent en recommander selon l'âge de l'enfant. Lisez le livre d'abord pour voir s'il répond aux besoins de votre enfant et à la situation.

