

Comment annoncer un deuil à un enfant ?

L'annonce d'un deuil est toujours un moment extrêmement douloureux surtout lorsqu'il s'agit de le dire à un enfant. Que ce soit un parent proche, un cousin éloigné ou un ami, c'est une souffrance à laquelle il faudra faire face avec lui. Que dire ? Que faire face à ses questions, ses doutes, ses angoisses et sa tristesse ? S'il n'existe pas de règles en la matière, quelques conseils peuvent vous aider.

Annoncer le décès d'un proche à votre enfant est une dure responsabilité. Une chose est sûre, la solution n'est pas de l'écarter en espérant "le protéger". Les funérailles peuvent permettre à l'enfant de comprendre ce qui se passe et de faire ses adieux à la personne disparue. "Quoi qu'il arrive, il vaut mieux lui dire la vérité", conseille Michel Hanus, président de l'association Vivre son deuil.

Sentiment de culpabilité

Mais quelle vérité faut-il dire à l'enfant ? Nul besoin de détailler les circonstances de la mort. Il faut lui dire les choses simplement. L'enfant doit savoir que son parent ne reviendra pas et, si cela est très triste, c'est une longue épreuve que la famille surmontera ensemble. Même si ce n'est pas chose facile, essayez de rassurer votre enfant avant tout.



© Alix / Phanie

Il arrive que les parents et les autres membres de la famille, tellement bouleversés par le décès, soient indisponibles aux besoins de l'enfant, et ne voient pas qu'il est sous le choc et en pleine confusion. Souvent aussi, il peut développer un fort sentiment de culpabilité, et se croire responsable de la mort de la personne, notamment si, dans un moment de colère, il y a déjà pensé ou s'il croit ne pas l'avoir aimée suffisamment.

Etre à l'écoute

Les comportements de l'enfant peuvent également changer. Certains s'infantilisent, demandent plus de câlins, ont des troubles du sommeil ou voient leurs résultats scolaires chuter. La mort perturbe et casse les repères, ce qui est très angoissant pour lui. Essayez alors d'être à l'écoute de ses émotions, de répondre à ses questions, et de le rassurer en lui disant que les adultes autour de lui sont là pour s'en occuper. Attention, il est important de tenir compte de ses réticences. Ne lui imposez pas d'aller à l'enterrement s'il le refuse, cela pourrait être traumatisant. Suivez son rythme. Chaque enfant aura une réaction différente, difficile à anticiper. Cela dépend notamment de son âge, de sa maturité, des circonstances de la mort et de la nature des relations qui existaient entre lui et la personne disparue.

Faites-vous aider

Aujourd'hui il existe de nombreuses associations qui viennent en aide aux familles en deuil et proposent différents types de soutien, comme les groupes de paroles entre enfants ou adultes. Faire appel à ces associations ou demander de l'aide à des professionnels est parfois nécessaire. N'hésitez pas non plus à consulter des livres pratiques pour petits et grands : il en existe un grand nombre. La mort est un sujet sensible que beaucoup de parents ont du mal à aborder. En parler avec votre enfant diminuera son angoisse et l'aidera à affronter ces moments difficiles.

► Des livres pour aller plus loin

"Grand-père est mort" de Dominique de Saint-Mars, Editions Calligram, 4,42 euros (livre destiné aux enfants).

"Les deuils dans la vie, deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant" de Michel Hanus, Editions Maloine, 29,73 euros.

"Les enfants en deuil" de Michel Hanus et Barbara Sourkes, Editions Frison-Roche, 34,30 euros.

Deuil : des livres pour aider votre enfant

Il n'est jamais facile de parler de la mort à un enfant. Lorsqu'un parent, un ami ou un proche disparaît, il est important d'aider les plus jeunes à exprimer leurs sentiments, à livrer leur émotion le plus librement possible. Plusieurs éditeurs proposent des livres qui peuvent servir d'appui à ce travail et aider les petits et les plus grands à surmonter une disparition, à sécher leurs larmes. Voici une sélection d'ouvrages pour différents âges.

A partir de 3 ans

Tu seras toujours avec moi Mariko Kikuta

Shiro est le petit chien de Miki : ils passent des journées entières à s'amuser. Jusqu'au jour où Miki disparaît. Le petit chien se retrouve très seul et très malheureux. Mais il comprend que s'il ferme les yeux et pense fort à Miki, elle sera toujours avec lui...

Ce petit livre d'une illustratrice japonaise, Mariko Kikuta, fait passer de nombreuses émotions en quelques dessins sobres et jolis. En renversant une situation (c'est le chien qui perd sa maîtresse), il aide les petits à voir autrement le deuil, et comprendre qu'ils peuvent garder toujours l'être cher au fond de leur coeur.

Tu seras toujours avec moi
Mariko Kikuta
Albin Michel
12 Euros



La caresse du papillon Christian Voltz

Papapa et son petit-fils sont au jardin, ils plantent quelques graines. Les papillons qui volent rappellent au petit garçon sa grand-mère, aujourd'hui disparue. C'est l'occasion de parler de ce que deviennent les gens après la mort : qu'ils soient sous terre, dans le ciel ou ailleurs, ils sont surtout toujours auprès de nous...

Un petit livre très bien écrit sur la disparition, et le souvenir des être chers. De plus, les petits personnages ne sont pas dessinés, mais il s'agit de petits êtres fait avec des morceaux de fil de fer et autres objets de récupération, ce qui fait tout le charme de ce livre. Une réflexion poétique sur la mort et surtout la vie après la mort.

La caresse du papillon
Christian Voltz
Editions Du Rouergue
10,50 Euros



Bette Westera et Harmen van Straaten

Antonin adorait jouer avec son grand-père aux pirates. Grâce à un "bateau" fabriqué avec les moyens du bord, ils pouvaient jouer à l'abordage. Mais ils faisaient aussi de grandes balades. Et grand-père faisait toujours un noeud à son mouchoir pour ne pas oublier d'acheter à Antonin ses petits plats et glaces préférées. Mais un jour grand-père est tombé malade et s'est éteint. Alors Antonin a fait un noeud à son mouchoir, pour ne jamais l'oublier... Une histoire touchante, avec des illustrations pastel dans lesquelles le mouchoir est un fil rouge. Une lecture qui pourra aider l'enfant à surmonter le deuil.

Un noeud à mon mouchoir
Bette Westera et Harmen van Straaten
Editions Milan
11,85 Euros



A partir de 6 ans

Au creux de la noisette Muriel Mingau et Carmen Segovia

Paul vit avec sa mère dans un village de pêcheurs. Mais un jour, il croise une grande forme noire armée d'une faux : c'est la mort qui vient chercher sa mère. Il décide alors de l'attraper et de la mettre dans une noisette. Mais si la mort n'existe plus dans le monde, la vie devient vite impossible... Adaptée d'un compte populaire écossais, cette histoire permet de soulever la question "pourquoi doit-on mourir un jour ?". Au travers des aventures de Pierre, l'enfant va voir que tout autour de lui vit... et meurt forcément. Un bon moyen d'aborder ce sujet difficile.

Au creux de la noisette
Muriel Mingau et Carmen Segovia
Milan Jeunesse
11 Euros



Les ailes du Souvenir Barbara M. Joose et Giselle Potter

Au Mexique, une petite fille s'apprête à célébrer "Le jour des Morts", l'occasion d'évoquer le souvenir des disparus dans une atmosphère de fête. Mais c'est aussi à cette période que les papillons Monarques reviennent de leur migration depuis le Canada. La légende veut qu'ils transportent l'âme des morts. C'est l'occasion pour une petite fille de se remémorer les moments qu'elle a passés avec sa grand-mère, aujourd'hui partie. Ce livre est très poétique avec des belles illustrations, permet d'évoquer le deuil au travers des rites et coutumes mexicaines. Un autre point de vue qui donnera à l'enfant un regard différent sur la mort.

Les ailes du Souvenir
Barbara M. Joose et Giselle Potter
Albin Michel Jeunesse
15,60 Euros



C'est quoi Mort ? Olivier Solminihac et Isabelle Bonameau

Les adultes racontent beaucoup d'histoires sur les gens qui disparaissent. Une fois ils sont partis en voyage avec le petit Jésus, une autre fois c'est le Père Noël qui est venu les chercher... Mais à un certain âge, on est capable de comprendre la vérité, capable de comprendre que la mort est un phénomène naturel, et que si la personne nous manque, la vie continue...

Un ouvrage très bien fait, qui permet d'aborder sans détour la question du décès d'un proche. Pour aider les enfants à comprendre mais aussi à surmonter leur chagrin.

C'est quoi Mort
Olivier Solminihac et Isabelle Bonameau
Ecole des Loisirs
6,50 Euros



A partir de 8 ans

Le petit livre de la Mort et de la Vie Delphine Saulière et Remi Saillard

Non, se poser des questions sur la vie et la mort n'est pas seulement le privilège des grands. Qu'ils soient confrontés à un deuil, ou simplement qu'ils s'interrogent sur ces mystères, les enfants ont besoin de repères et de réponses concrètes. Ce petit livre, s'il ne remplace pas le dialogue avec les parents, est un véritable guide pour mieux comprendre des notions difficiles, et redonner l'espoir aux enfants qui ont perdu un proche. On appréciera tout particulièrement les illustrations, pleines de tact mais aussi parfois teintées d'humour, parce que la vie est faite de peines mais aussi de joies...



Le petit livre de la Mort et de la Vie
Delphine Saulière et Remi Saillard
Editions Bayard Jeunesse
6,90 Euros

La Vie et la Mort **Brigitte Labbé et Michel Puech**

Qu'est-ce que la vie ? Pourquoi meurt-on ? L'existence d'un moustique a-t-elle moins d'importance que celle d'une fleur ou d'un chien ? Ou va-t-on après la mort ? Toutes ces questions sont abordées de manière simple dans cet ouvrage, dans un langage très accessible aux enfants. Ce livre fait partie de la collection "Goûter Philo" : il a pour but d'aider la réflexion de l'enfant, pour qu'il en discute avec ses amis ou ses parents. D'ailleurs, la fin du livre propose un petit guide pratique pour organiser un véritable "goûter philo" entre amis, en famille ou à l'école sur ce thème.

La Vie et la Mort
Brigitte Labbé et Michel Puech
Editions Milan
5,50 Euros



La grève de la vie **Amélie Couture et Marc Boutavant**

Depuis qu'elle a perdu sa grand-mère, Lucie est très triste. En plus, elle doit aller vivre chez son père, sa belle-mère et son demi-frère. Alors elle décide de faire la "grève de la vie". Elle restera dans sa chambre avec son petit oiseau offert par grand-mère, elle ne s'amusera plus et ne dira plus de gentilleses aux gens. Mais avec l'aide de sa nouvelle famille, elle va finir par chasser la tristesse et retrouver le sourire. Un premier roman avec quelques illustrations qui est très accessible pour les enfants. Ils se reconnaîtront sûrement dans l'histoire de cette petite fille triste qui retrouve le sourire.

La grève de la vie
Amélie Couture et Marc Boutavant
Actes Sud Junior
6 Euros

