

L'enfant en deuil

Présentation du film : Le mandala

Durée : 35mn. 1er prix Pédiatrie au festival FILMED 2002, réalisé par Michèle et Bernard Dalmolin pour l'association Locomotive.

La mort d'un frère ou d'une sœur alors qu'on est enfant ou adolescent fait partie des histoires de vie qui marquent fortement. Les impacts, les blessures sont parfois difficiles à nommer, à identifier.

Ce film nous fait découvrir toute l'évolution du vécu de ces enfants, la transformation de leurs relations aux autres, à leurs parents, leurs questionnements, leurs révoltes et leurs regrets, mais aussi toute leur force de vie. Les enfants sont guidés pour apprendre à observer leurs ressentis corporels, leurs émotions. Ils expérimentent de nouvelles ressources pour peu à peu se des identifier de leurs souffrances et essayer de libérer cette relation avec le frère ou la sœur décédé.

L'association Locomotive, (2 rue Ste Ursule à Grenoble, tel: 04 76 54 17 00 www.locomotive.asso.fr) accompagne les familles d'enfants atteints de leucémie ou de cancer au CHU de Grenoble. Elle a souhaité proposer aux familles, ainsi qu'aux soignants et à tout public touché par la maladie grave et le deuil, un film qui puisse être utilisé comme un support d'échange et une aide à l'accompagnement des frères et sœurs endeuillés.

1 - Lorsqu'un décès survient dans la famille.

- **Comment l'annoncer à un enfant ?**
- **Comment aider l'enfant, quand on est soi-même très affecté ?**

Quand ?

L'annonce du décès d'un proche à un enfant est à faire aussitôt que possible, en prenant le temps de se poser pour dire les choses calmement, de façon claire et précise. Il faut choisir un moment où on ne soit pas pressé, où on ne risque pas d'être dérangé.

Calmement ne signifie pas sans émotion, il est naturel que cette annonce se fasse en montrant son émotion, l'enfant sera ainsi autorisé à montrer la sienne, ou ne montrera rien sur le moment, c'est fréquent.

Par qui ?

Les parents sont les personnes en qui l'enfant met toute sa confiance, c'est à eux que revient cette tâche difficile, et en cas d'impossibilité, ce sera l'adulte qui est le plus proche de l'enfant affectivement, une personne qui est sécurisante pour lui.

Le parent pourra être accompagné d'un autre adulte moins concerné (tante, parrain, ami), qui donnera les explications nécessaires, en présence du parent qui pourra si besoin dire à l'enfant: « Je ne peux pas t'en parler moi-même pour l'instant, parce que j'ai trop de peine, je charge x de le faire à ma place, car j'ai confiance en lui. Je t'en parlerai moi-même dès que je pourrai. »

Comment ?

Pour l'annonce, dire les choses simplement, éviter les mots équivoques: il est parti, il nous a quittés, il a disparu. Ces mots imprécis alimentent le refus naturel qu'a déjà l'enfant d'accepter cette mort.

On peut dire que son corps était trop abîmé, trop usé par la maladie, l'accident ou la vieillesse pour pouvoir rester en vie. La respiration s'est arrêtée, les battements du cœur aussi, toute la vie s'est arrêtée, la personne ne vit plus dans son corps.

Suivant les croyances de chacun, on peut dire que la personne continue à vivre, mais qu'elle est maintenant invisible. Elle n'a plus de corps physique, elle vit dans notre cœur, dans notre tête (souvenir) ou sous une autre forme, (corps de lumière) si on croit en une vie après la mort.

Faire part à l'enfant de ses propres croyances mais seulement s'il s'agit de notre enfant ou petit fils, sinon avec l'accord de ses parents. Un décès est souvent un moment propice à ce genre d'évocation, mais attention à bien dire « Personnellement, je crois que... » Ainsi l'enfant se sentira respecté et libre d'y croire aussi ou de ne pas y croire.

Déculpabiliser l'enfant :

Bien signifier la cause précise de la mort, et préciser que lui, n'y est pour rien, que ce n'est pas de sa faute. En effet, les enfants pratiquent « la pensée magique » et se croient « tout puissants » jusqu'à 5 ou 6 ans. Cela les amène à se sentir coupables du décès d'un proche.

Par ce qu'un jour ils ont souhaité qu'il meure, ou qu'il disparaisse, dans un instant de jalousie ou de colère, ils croient que cette pensée s'est réalisée.

L'enfant pourra réagir de différentes manières :

S'il manifeste sa douleur, il sera juste de le prendre dans ses bras et de pleurer ensemble, en toute simplicité.

S'il pose des questions, répondre la vérité vraie, ne pas broder ni cacher, il a le droit de savoir ce qui s'est passé, cela concerne sa vie.

L'enfant a besoin de réalité :

Etre à l'écoute de l'enfant, répondre à toutes ses questions, même si elles semblent crues. Pour éviter qu'il imagine son propre scénario monstrueux et angoissant.

De toute façon, l'enfant saura !...Les silences, les non-dits, les secrets séparent l'enfant de ses proches, il se sent rejeté, mis à l'écart, ce sont des poisons qui avec le temps feront un travail destructeur dans la vie de l'enfant et de l'adulte qu'il va devenir

S'il ne manifeste rien, parle d'autre chose, part jouer comme s'il n'avait pas entendu, respecter cette mise à distance qu'il fait instinctivement pour se protéger. C'est un réflexe naturel de survie, la nouvelle est trop choquante pour la regarder en face. L'enfant se met dans un « déni » protecteur pour lui, pour le moment.

Après l'annonce

Si on est perturbé et pas disponible pour s'occuper attentivement de l'enfant, le confier à un adulte « référent », qui veillera sur lui pendant quelques jours, tout spécialement, répondra à ses besoins vitaux, physiques et psychologiques, ses questions, lui commentera les évènements, accueillera ses émotions.

Ne pas mettre l'enfant à l'écart, il a besoin de rester relié à ses proches, c'est une étape de son histoire personnelle qu'il est entrain de vivre. Il sera moins angoissé s'il reste parmi les siens, au cœur de la situation. Ecouter les questions, les craintes. Le silence ou l'évitement ont valeur d'interdit, l'enfant n'osera plus poser de questions.

Respecter, observer les silences, les comportements, l'enfant peut s'exprimer autrement que par les mots. (Dessins, jeux, colères, conflits)

Reconnaître le chagrin, le désarroi de l'enfant, le partager, ne pas cacher son propre chagrin, l'enfant imitera les adultes, les larmes des adultes l'autoriseront à pleurer lui aussi.

Les larmes aident à évacuer les émotions, les tensions, mais ce sont les paroles qui permettront à l'enfant de comprendre ce qui se passe.

Lui proposer de voir le corps.

Avant la 1ère visite, le préparer à ce qu'il va voir: lui expliquer comment il est, pourquoi, sur place répondre à toutes les questions. S'il refuse, ne pas forcer. Proposer à nouveau, un autre jour.

Bien faire savoir à l'enfant que le corps mort ne sent plus rien, que la personne n'est plus dedans, le corps est comme une écorce, un vêtement abîmé.

L'enfant peut déposer une fleur, une peluche, un dessin, même si la personne n'habite plus ce corps, ce corps est la partie visible de la personne qu'on a aimée et à qui il faut maintenant dire au revoir.

Les obsèques :

Dans la continuité de ce vécu, toujours accompagné, il pourra participer à ce rituel pour dire au revoir, et prendre conscience de la disparition du corps, enterré ou incinéré, il saura où ce corps est déposé.

Comme les adultes, au milieu de son groupe social, il pourra se percevoir dans son statut d'endeuillé, se percevoir au sein de sa communauté, dont il recevra reconnaissance et soutien.

Lui expliquer simplement ce qui se passe, le sens des gestes qui sont faits, l'inviter à participer, déposer une fleur, un lumignon, un dessin, s'il en a envie.

2 - Mort d'un parent, d'un frère ou d'une sœur,

- ***La vie de tous les membres de la famille est accidentée...***
- ***C'est une déchirure du cœur et de l'âme !***

Les parents, ou celui qui reste, sont submergés, déstabilisés, ils ne sont pas disponibles et ne peuvent plus s'occuper des autres enfants, d'où la nécessité de les confier, momentanément, sans les éloigner à un autre adulte.

Si les parents tentent de cacher leurs tourments, les enfants respecteront la consigne et cacheront les leurs. Tous ont besoin d'être dans une relation, dans une communication ouverte et claire. Par la suite, il y aura un réaménagement des rôles dans la famille :

Veiller à laisser l'enfant à sa « place d'enfant », il a besoin d'être protégé par les adultes, il ne peut devenir le protecteur de ses parents. de son parent veuf. Naturellement il cherchera à ne pas ajouter de soucis à ses parents pour les épargner, et aussi parce qu'il a besoin d'eux pour vivre, parce qu'il a peur qu'ils sombrent dans le chagrin, il aura tendance à cacher sa douleur et ses inquiétudes.

Il tentera de réparer ses parents, ce n'est pas son rôle. Les adultes doivent se reconforter entre adultes. Fort sentiment d'insécurité, l'enfant se croyait protégé de tout par des parents tout puissants, tout s'écroule...

Si c'est un enfant de la fratrie qui est mort, veiller à conserver à l'enfant mort sa place dans la fratrie(ex : s'il était l'aîné, il reste l'aîné) les frères et sœurs vivants, ou les enfants qui naîtront par la suite, auront ainsi leur place bien à eux, sans charge de remplacer l'enfant mort. L'enfant mort devient parfait au yeux des parents, de tous, l'enfant vivant ne peut pas être aussi parfait, découragement, culpabilité de ne pouvoir répondre au désir des parents.

Dans le film, A Marie « J'avais l'impression qu'il fallait être mort pour être aimé de sa mère.... »

Les ados, déjà en période de passage, en travail de deuil de leur enfance, vivent la mort comme une aberration, qui les met en dehors du groupe des autres ados. La souffrance a du mal à être parlée, elle est souvent mise en acte ; refus, agressivité, conflits...

3 - Les étapes du deuil

Dans la famille, chacun va vivre les étapes du deuil à son rythme.

Chacun avancera par vagues successives mais pas synchrones avec les autres, d'où incompréhension, tensions, conflits, solitude de chacun, divisions dans la famille. Choc, déni, incompréhension. Souvent anesthésie, pas de ressenti, pas d'émotion, pas de larme !

= tentative inconsciente d'échapper à la douleur, de refuser l'évènement

= impossibilité de s'adapter à cette situation nouvelle.= protection provisoire et nécessaire

D'où un décalage entre la famille proche au centre du drame et l'entourage social :

- *Au moment du choc, des obsèques, la famille proche est encore dans le déni, comme anesthésiée.*
- *Par la suite, c'est l'inverse, l'entourage social fait le deuil rapidement, mais pas les proches.*

Prise de conscience de la réalité, chaos émotionnel:

- *Désir de comprendre et lutte, refus, sentiment d'injustice, Colère !*
- *Sensation de manque, frustration et impuissance*
- *Pourquoi ? Pour quelle raison ?*
- *Pour quoi ? Dans quel but, quel sens ?*

Souvent la colère est interdite, pour protéger les parents, pour se protéger de sa violence potentielle, elle est détournée: malaise, angoisses, agressivité, conflits... Pour lui ? Pourquoi pas moi ? Il était meilleur que moi, est-ce que je mérite de vivre ? Est-ce que j'ai le droit d'être heureux ? Prise de conscience qu'on est mortel, qu'on peut mourir jeune, que personne n'est protégé = doute sur la toute puissance des adultes, ce qui n'arrive qu'à l'adolescence habituellement.

La culpabilité, (=colère contre soi) de continuer à vivre sans lui, de ne pouvoir consoler les parents, de ne pouvoir être aussi parfait que l'enfant mort.

Culpabilité des frères et sœurs qui ont un jour ou l'autre ressenti ou exprimé leur désir de voir mourir l'autre, selon la loi de rivalité naturelle de la fratrie, et qui pensent que leur souhait s'est réalisé,(pensée magique).

La culpabilité a besoin de se reconnaître, de ses dire, encore et encore, d'être entendue jusqu'à ce qu'elle s'use et disparaisse...seulement si elle a été acceptée.

Il est nécessaire d'évacuer, le chagrin la culpabilité, la colère. Evacuer n'est pas oublier, c'est organiser sa pensée pour mettre le futur en harmonie avec le passé. Besoin de conserver la moindre trace de l'absent, de parler de lui très souvent, c'est une façon de le garder en vie encore un peu...Marchandage

Un jour l'évidence du «Plus jamais » chagrin... déprime... Petit à petit on en vient à accepter la réalité

.....
*Accepter = arrêter de lutter contre elle = ce n'est pas
ce résigner, ce n'est pas oublier, c'est s'ouvrir à un
nouvel espace de vie, recommencer à apprécier le
présent. Le souvenir et l'amour sont intacts !*
.....

4 - Pour accompagner un enfant en deuil

Afin de favoriser l'expression de l'enfant, de ses émotions, lui donner la parole, ouvrir le dialogue, utiliser des supports de création artistique, ludiques qui sont un langage symbolique: dessin, peinture, découpage-collage, modelage, etc...

Le dessin = langage non parlé, permet un échange de parole « dessine ce qui te donne tant de chagrin... » Puis inviter l'enfant à parler de son dessin, « est-ce que tu veux me raconter ton dessin ? »

Si l'enfant n'a pas vu le corps, n'a pas assisté au obsèques, il peut attendre le retour du défunt et rester bloqué dans cette attente. La réalité du décès n'est pas intégrée. Pour confirmer la réalité du deuil, on peut proposer un rituel, qui va donner un déclic ;

- *Ex d'un rituel individuel: Refaire un mini enterrement auquel l'enfant participera.*
- *Ex d'un rituel en groupe : Le Mandala. Acte symbolique, cette création magnifique est réalisée dans la relation à celui qui est mort, son souvenir, dans le recueillement.*

On est heureux de le créer de le contempler, on savoure ce bonheur, puis on décide à un certain moment de le détruire, de s'en séparer définitivement : on le disperse et il retourne à la terre, dont il est venu (sable). Le mandala de sable nous signifie que la mort est inhérente à la vie, que tout est éphémère, que ce qui est vivant peut mourir : c'est un Rituel de séparation consentie.

Les rituels sont des moyens puissants pour faire progresser le travail de deuil, sans avoir forcément de connotation religieuse. Les humains le savent intuitivement et les ont inventé dans ce but, et cela depuis des millénaires.

Ils ont une fonction symbolique ; ils nous relient à celui qu'on a perdu et nous permettent de nous séparer de lui, de lui dire Au revoir. Ils sont un pont entre ce qui n'est plus et ce qui est, et ce qui vient, entre la passé et le futur (Rituels de Passage d'une étape à l'autre de la vie dans toutes les civilisations).

Ils ont une fonction thérapeutique, ils donnent un cadre, une structure où les pensées peuvent s'organiser : Le mort a une place, au cimetière, l'enfant cesse d'attendre son retour, et peut commencer son travail de deuil.

5 - Comment l'aider à vivre la maladie grave.

C'est le même chemin, tout ce qui vient d'être dit est utilisable pour l'annonce et le vécu d'une maladie grave. concernant un proche de l'enfant.

Pour l'annonce, elle se fait la plupart du temps en plusieurs étapes car une maladie évolue par étapes. Il est bon de faire annoncer les choses difficiles par le médecin lui-même, car c'est lui qui prend la responsabilité de donner un diagnostic médical.

L'enfant ressentira légitimement de la colère à l'annonce d'un mauvais diagnostic, et ce sera préférable que cette colère vise le médecin, plutôt que le parent, qui aurait fait l'intermédiaire et a déjà beaucoup à porter.

Ne jamais tenir un enfant à l'écart d'un grand malade, s'il le voit régulièrement, il ne sera pas choqué des changements physiques, il vivra les choses bien plus naturellement que les adultes et par sa fraîcheur et sa spontanéité, il apportera soutien et réconfort à tout le monde. Penser que tant que la personne est en vie, même très mal en point, physiquement transformée, malgré cela la vie continue et pour le malade comme pour ses proches, le plus important est la qualité de la relation.

C'est l'amour échangé, les moindres détails des instants de vie partagés qui resteront pour toujours dans le cœur de ceux qui restent, quand la personne sera décédée. Comme nous, les enfants en auront besoin pour faire leur deuil.

Conclusion :

La maladie grave ou la mort d'une personne très proche (parent, frère ou sœur) est une expérience qui mûrit prématurément un enfant et de ce fait le sépare des préoccupations, des centres d'intérêt de ceux de son âge, qui le sépare de ses pairs. La perte est intégrée comme un socle dans l'édifice de la personnalité en construction. Elle influencera sa conception de l'existence et ses choix de vie.

Régine Zangiacomi Conseil en santé holistique