

# Parler de la mort à un enfant

« Mon fils de 7 ans me pose de nombreuses questions sur la mort depuis que mon père âgé de 82 ans est décédé, il y a quelques semaines. Comment puis-je lui répondre avec délicatesse ? »

Alain, 51 ans



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

Les enfants se tournent très tôt vers nous pour questionner le mystère de la mort. Leurs interrogations sont naturelles... alors qu'elles nous mettent souvent dans l'embarras. Incommodés, troublés, nous pouvons douter des mots à utiliser. S'il n'existe pas une manière unique d'aborder le sujet, il est toutefois primordial de ne pas laisser l'enfant seul face à ses questions existentielles.

## Alors comment parler de la mort ?

Gardez avant tout en tête de protéger l'enfant pour ne pas l'émouvoir davantage.

Il ne s'agit pas, pour autant, de lui cacher la vérité. Énoncez la réalité en évitant les détours. Évitez les euphémismes, car, en fonction de l'âge, les enfants ne saisissent pas la symbolique de certaines expressions linguistiques. Des termes ambigus, tels que « grand-papa est parti dans un pays lointain et ne reviendra jamais » ne feront qu'alimenter une confusion potentiellement anxiogène. Vous pouvez introduire la notion de mort avec des mots compréhensibles. « Grand-papa est décédé parce qu'il était malade » permet à l'enfant de définir le cadre concret de la mort dans une réalité qui, dans une certaine mesure, le rassure.

*« L'important, en fin de compte, est de marquer un avant et un après »*

Ne minimisez pas votre tristesse face à lui. Elle résonnera avec ce qu'il ressent et il se sentira d'autant plus accompagné dans cette épreuve qu'est le deuil et ce qu'elle comporte de bouleversements la première fois que nous la traversons.

## Le travail du deuil chez l'enfant

En fonction de son âge et du stade de son développement, l'enfant appréhende la mort différemment. Certains peinent à verbaliser ce qu'ils vivent au fond d'eux-mêmes. Afin d'intégrer la mort, il est nécessaire que l'enfant exprime ses émotions comme sa colère, sa tristesse ou encore sa peur. À 7 ans, il est probable que votre fils ait compris ce que représente la mort. Dans tous les cas,

apportez-lui au quotidien la sécurité indispensable, ne modifiez pas les habitudes familiales et accordez-lui toujours la même attention. Restez vigilant à ce qu'il ait l'espace pour laisser sa sensibilité se manifester et n'hésitez pas à prendre l'initiative de lui parler de votre père afin qu'il comprenne que le sujet est ouvert.

## Dire adieu

Les rites funéraires, comme nous les connaissons, permettent de dire au revoir à un proche. Pour l'enfant, un rituel plus personnel, pensé et élaboré par lui-même peut l'amener à mieux intégrer la complexité de ses émotions. L'important, en fin de compte, est de marquer un avant et un après. La littérature jeunesse propose de nombreux livres sur le sujet, à lire à deux ou en famille. Vous pouvez également créer une boîte à souvenirs dans laquelle il placerait des objets en lien avec le défunt. S'il le souhaite, donnez-lui l'opportunité de s'approcher du cercueil, de le toucher et de glisser un mot à l'intérieur. Ces suggestions créatives sont des outils précieux pour l'amener petit à petit à dire adieu et faire son deuil.

Vous l'aurez compris, Alain, l'adulte accompagne l'enfant dans sa douleur. Les parents, par leurs paroles et leurs actes, sans rien omettre ni cacher, sécurisent l'enfant dans son rapport à la mort pour le construire sans entraves vers sa vie d'adulte.

### ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.

DR