

DEUIL

L'annonce de décès aux enfants et adolescents

Annoncer un décès à un enfant ou à un adolescent peut sembler extrêmement difficile, d'autant plus si vous venez vous-même d'apprendre qu'un de vos proches vient de mourir. Pourtant il est important d'annoncer à un enfant, quel que soit son âge, qu'une personne importante dans sa vie est décédée.

Il est possible d'atténuer la dureté de l'annonce de décès. L'empathie, l'honnêteté et la bienveillance sont particulièrement importantes. Cette attitude ouverte, affectueuse et rassurante marque une différence significative dans le souvenir durable que l'enfant en gardera et dans l'amorce de son deuil. Mieux annoncer un décès est l'un des facteurs de prévention du deuil compliqué et du trouble de stress post-traumatique.



La compréhension de la mort dépend de l'âge de l'enfant et de son développement. Entre six et douze ans, l'enfant comprend peu à peu que la mort touche tout être vivant, qu'elle est irréversible et définitive. L'enfant peut recevoir cette nouvelle comme un choc car c'est souvent la première fois qu'il prend conscience que les personnes qu'il aime peuvent mourir. Il est habituel et fréquent de vouloir protéger l'enfant des événements difficiles de la vie. Nous pouvons être tentés alors de minimiser ou de dissimuler la réalité de la mort.

Quand l'enfant est très jeune, beaucoup d'adultes pensent également qu'il est trop petit pour comprendre et qu'il est préférable de lui cacher le décès. Cependant un tout petit, comme un plus grand, perçoit que quelque chose bouleverse profondément son quotidien et celui de ses proches. Il est important de lui annoncer le décès : votre réconfort et votre présence le rassurent et cette parole vraie initiale facilitera l'évocation du défunt au fil des années.

Les non-dits, le flou entraînent généralement une grande confusion et beaucoup d'anxiété chez l'enfant qui, dans tous les cas, se pose des questions et essaye de comprendre ce qui se passe. La vérité est souvent moins difficile à affronter que tout ce qu'un enfant, quel que soit son âge, peut s'imaginer. Apporter des explications et des informations simples et vraies aide l'enfant à mieux faire face au deuil, même si les circonstances du décès sont particulièrement bouleversantes et tragiques, comme lors d'un contexte judiciaire par exemple. La mort de son proche appartient à son histoire de vie. Embellir la réalité, même dans l'intention de le protéger et de lui éviter de souffrir ne fait qu'insécuriser l'enfant. C'est aussi risquer de rendre son deuil plus difficile.

S'il n'y a pas de bonnes façons d'annoncer une mauvaise nouvelle, des repères permettent que l'annonce puisse se faire avec douceur, tendresse et soutien.

➤ L'annonce

Quand ?

Il est préférable d'annoncer le décès à l'enfant dès que possible. Plus l'annonce est différée, plus l'enfant risque de surprendre une conversation ou d'apprendre le décès de façon inappropriée. Dès sa naissance, un enfant est très sensible au changement d'atmosphère et il se doute que quelque chose de grave est arrivé. L'absence d'information ne fera qu'augmenter son inquiétude.

Où ?

Si possible dans un lieu calme, sans distractions, où l'on ne sera pas dérangé.

Qui annonce la nouvelle ?

- Il est préférable que le parent référent annonce la nouvelle. Si cela ne lui est pas possible, un proche significatif pour l'enfant se charge de l'annonce. Dans ce cas, le parent référent peut essayer de rester à proximité physique de son enfant alors qu'il reçoit l'annonce d'une tierce personne.
- Si le parent référent procède à l'annonce, il est préférable qu'un autre adulte soit présent en soutien.
- Il n'est pas utile de cacher ses émotions. Au contraire, il est tout à fait approprié de les manifester. Observer un proche vivre ses émotions autorise l'enfant à exprimer également les siennes.

A qui ? Faut-il faire l'annonce à toute la fratrie en même temps ?

Tout dépend de l'organisation familiale et de l'âge de enfants. Une annonce groupée permet aux enfants de la famille d'entendre les mêmes paroles au même moment. Ils ont alors accès aux mêmes informations sans secret ni de non-dits. Cette annonce globale peut se faire quand les enfants sont à peu près du même âge.

Lorsqu'il y a un grand écart d'âge, par exemple avec des enfants d'âge pré-scolaire et des adolescents, il est préférable d'adapter l'annonce au niveau de langage et de compréhension de chacun. L'annonce est alors individuelle. Elle permet également à chaque enfant d'être libre d'exprimer son propre ressenti face à la nouvelle sans se caler sur les réactions des autres membres de la fratrie. Le parent qui fait l'annonce peut aussi être plus disponible face aux réactions de l'enfant. Cependant il n'y a pas de règles établies : tout cela dépend de la situation familiale et du contexte.

Comment ?

- Quand cela est possible, **le proche s'assoit auprès de l'enfant pour être à sa hauteur** et proche de lui physiquement. Il peut aussi lui tenir la main. Si l'enfant n'est pas à l'aise avec le contact physique, il suffit alors de s'assoit auprès de lui.
- Il est important de **prendre son temps durant l'annonce** pour accueillir les réactions de l'enfant, le reconforter et répondre à ses questions.
- **Le proche parle lentement.**
- **Le proche utilise des mots simples et clairs, adaptés à l'âge de l'enfant et sans ambiguïté** comme « mort », « décédé ». Utiliser des précautions de langage peut sembler une façon d'adoucir l'annonce mais au contraire, cela ne fait qu'augmenter la confusion de l'enfant. *Quand l'enfant entend que « le défunt est monté au ciel », il peut espérer que la personne en redescende, que la mort n'est pas définitive. Quand l'enfant entend que « la personne décédée est partie pour un long voyage » ou « qu'elle nous a quittés », il peut espérer un retour, devenir anxieux de voyager ou d'être abandonné. Quand l'enfant entend que « le défunt est mort d'un gros bobo » ou « qu'elle était malade » sans spécifier la maladie, il peut avoir peur d'un rhume ou d'une maladie bénigne. Les maladies ont un nom précis qu'il est important de mentionner.*

- **L'annonce est progressive et brève.** Par exemple : « J'ai quelque chose de triste à te dire. Cette personne (qui n'était pas bien / malade depuis longtemps) est morte ce matin ».
- **Il n'est pas nécessaire de donner plus de détails au moment même de l'annonce.** Les précisions peuvent être apportées plus tard, quand l'enfant les demandera. Il est important de ne pas devancer ses questions, de ne pas le surcharger d'informations qu'il ne souhaite pas pour le moment mais, au contraire, de respecter son rythme.
- **Il est important de le rassurer :** s'il a des questions, il peut toujours venir vous en parler et vous ferez de votre mieux pour y répondre. L'enfant peut souhaiter poser des questions tout de suite après, dans les prochaines heures, plusieurs jours ou plusieurs mois plus tard. Généralement, quand un enfant vient poser une question, cela signifie qu'il est prêt ou a besoin d'en recevoir la réponse. L'essentiel est de toujours répondre avec clarté et franchise.
Exemples de questions fréquentes : Est-ce que la mort est contagieuse ? Qu'est-ce qui s'est passé ? Est-ce qu'on peut voir la personne décédée ?
- **Expliquer avec simplicité ce qu'est la mort.** Par exemple : « Mourir, ce n'est plus vivre. Quand une personne est morte, elle ne respire plus, elle ne ressent plus rien, elle ne bouge plus, son cœur s'arrête de battre et c'est pour toujours. Cela c'est ce dont on est sûr. » Selon vos croyances, vous pouvez ajouter : « Certaines personnes ont des croyances sur ce qui se passe après la mort. Moi, par exemple, je crois que... ».
- **Rassurer l'enfant :** malgré le décès, il peut continuer à éprouver les mêmes sentiments pour la personne décédée. **Ses sentiments n'ont pas à changer à cause du décès.** On a aussi toujours le droit de parler du défunt.
- **Le proche vérifie que l'enfant a bien compris l'annonce.**
- **Il faut s'attendre à devoir répéter l'information du décès dans les jours et semaines suivants l'annonce,** surtout si l'enfant est jeune. Cette répétition, souvent douloureuse pour le proche, permet pourtant à l'enfant de mieux comprendre et de mieux absorber l'événement.
- **Parfois l'enfant se sent coupable de la mort d'un proche.** Il est important de le rassurer en lui disant qu'il n'est pas responsable du décès.

➤ Les réactions à l'annonce

Face à un décès, un enfant réagit souvent davantage par ses comportements que par des mots. Ses réactions dépendent de son âge, de sa maturité et du lien affectif qu'il avait avec la personne décédée. Chacun comprend la mort à sa façon et exprime son chagrin à sa manière. Il n'y a pas de « mauvaises réactions ». Chaque réaction a sa place. L'annonce d'une mauvaise nouvelle entraîne une multitude de réactions qui peuvent se mélanger entre elles. Ces réactions sont différentes selon chaque enfant qui est unique par son histoire, son entourage et sa personnalité. Il peut manifester de la peur, de la détresse, du déni, de la tristesse avec des larmes, des rires nerveux, de la colère, de l'anxiété, donner l'impression d'être stupéfait, etc. Il peut aussi faire comme s'il était indifférent ou comme s'il n'avait pas

entendu. Il peut aussi devenir plus protecteur envers les autres, se montrer inquiet ou se demander s'il n'est pas responsable du décès.

Toutes ces réactions sont habituelles et fréquentes face à une situation exceptionnelle. Il est important de rassurer l'enfant sur ses réactions : elles sont toutes acceptables. Enfant ou adulte, chacun fait comme il peut face à un décès. Ces réactions peuvent évoluer au fil des heures et des jours. Elles peuvent osciller entre de la tristesse, de l'abattement et des moments où l'enfant reprend ses jeux ou ses divertissements (jeux vidéo, tablettes, etc.). Ce n'est pas de l'indifférence ou de l'incompréhension mais la reprise d'activités habituelles qui apportent du réconfort et de la stabilité.

➤ Que faire pour soutenir l'enfant après l'annonce ?

- Après l'annonce, informez l'enfant de la suite de la journée. Qui va le conduire à l'école ou à des activités, par exemple. Si vous devez vous absenter, informez-le du moment de votre retour et de la personne qui s'occupera de lui en votre absence. Cela lui permet de se sentir en sécurité.
- Essayer au mieux de garder ses routines et habitudes.
- Rassurer l'enfant sur le fait qu'il peut compter sur vous et sur des personnes aimantes autour de lui.

➤ Les funérailles

Les funérailles sont un moment important du deuil qui rassemble en général l'entourage du défunt. Après avoir vérifié que l'enfant a bien compris ce que signifie être mort, les proches lui expliquent le sens de ce rituel. Ils lui exposent en détails comment se déroule la cérémonie, - et le cas échéant le service religieux-, qui y participe, le pourquoi de la musique, des fleurs puis de l'inhumation ou la crémation. Ils lui expliquent également que les participants de funérailles sont souvent émus, tristes et peuvent pleurer mais qu'il y a aussi parfois des moments où l'on sourit à l'évocation des bons moments partagés avec le défunt. Il peut s'agir des premières funérailles qu'expérimente un enfant : bien lui expliquer lui permet d'en comprendre le sens, d'être rassuré et d'être prêt à assister sereinement à la cérémonie s'il le souhaite.

Beaucoup d'adultes pensent que l'enfant doit être préservé de ce moment de célébration. Ils peuvent penser ainsi que les émotions des participants, leur tristesse ou leur désarroi troublent l'enfant. Cependant l'exclure des funérailles sans lui demander s'il souhaite y participer peut lui donner l'impression d'être rejeté du cercle familial, d'être abandonné. Cela peut le priver également d'un moment où il puisse dire adieu au défunt. Bien préparé, un enfant peut vivre les funérailles comme

un moment significatif de son deuil. Cela peut être un moment où il se sent soutenu et entouré par ses proches et par un cercle social élargi.

Il est important pour un enfant de se sentir associé aux décisions concernant les funérailles, même s'il est petit. Plus tard, il gardera en mémoire ce sentiment d'appartenance et de considération même si les souvenirs de la cérémonie ou du défunt se sont estompés. L'enfant peut être ainsi associé aux préparatifs, par exemple dans le choix des musiques, de la photo du défunt ou par un dessin ou un texte déposé sur le cercueil ou sur l'urne.

Il est préférable de demander à un adulte en particulier, significatif pour l'enfant, de veiller sur lui durant les funérailles. Cela peut apaiser l'enfant comme le parent endeuillé qui peut être inquiet de ne pas pouvoir soutenir son enfant durant ce temps chargé d'émotions et de multiples sollicitations. Il est important de rassurer l'enfant à l'avance : il peut changer d'avis et décider de ne plus assister aux funérailles, même au dernier moment. Il peut aussi sortir à tout moment du lieu de la cérémonie. Il peut pleurer ou pas. Si l'enfant est tout-petit, il est utile de penser à prendre son jouet ou son livre favori pour le tenir occupé.

➤ Mémo câlins



- Aider l'enfant à se sentir en sécurité : il aura peut-être besoin plus de votre temps, de soins et de confort pendant un temps.
- Faire ensemble des choses agréables : jouer, dessiner, danser, écouter de la musique, se promener etc.
- Prendre un moment pour rassembler et évoquer ensemble des souvenirs du défunt : par des photos, des films ou activités favoris.
- Rassurer l'enfant sur le fait que cela ira mieux et que vous êtes là pour lui.
- Prévenir son enseignant que l'enfant traverse une période délicate et qu'il rencontrera peut-être des difficultés à se concentrer.
- Consulter un professionnel de santé, et en premier lieu le pédiatre qui suit l'enfant, dès l'apparition de signaux d'alerte d'un mal être.
- Soyez indulgent et bienveillant envers vous-même : vous et votre enfant êtes endeuillés. C'est un moment très douloureux pour tous les deux.

➤ Focus : annoncer un décès à un enfant dans un contexte judiciaire

Si un décès est toujours un moment difficile, un décès soudain et violent dans un contexte judiciaire aggrave le sentiment de choc, de surprise, d'incrédulité et d'incompréhension. Dans ce cadre particulier, l'annonce du décès ne prend pas fin au terme d'une conversation. Ce sera plutôt un cheminement progressif par étapes, au fil des jours, des semaines, voire des années.

• Que faire pour le protéger de l'attention extérieure ?

Parfois les circonstances du décès attirent l'attention des médias et une curiosité extérieure. Il ne serait pas étonnant que l'enfant soit exposé à un moment ou l'autre aux spécificités du décès via les médias, notamment les réseaux sociaux pour les plus grands, avec ses camarades à l'école ou au collège, en surprenant une conversation entre adultes à la maison ou à l'extérieur. Mieux vaut alors anticiper et lui proposer d'en parler en s'adaptant à son niveau de compréhension et de langage. Les circonstances réelles sont souvent moins troublantes que l'imagination et les suppositions. Il est possible d'amorcer la discussion par des questions ouvertes, par exemple : « Qu'est-ce que tu as entendu ? Qu'est-ce que tu as compris ? Comment te sens-tu depuis que tu as entendu cela ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Est-ce que tu as des questions qui te tracasse ? ».

Il est utile de lui expliquer que les autorités (police, justice etc.) cherchent à comprendre ce qu'il s'est passé et le cas échéant, à identifier les coupables et à rendre la justice. Il est important d'expliquer aussi que cela peut être long parce que ce temps est nécessaire pour que tout soit bien clair. Il n'est pas utile d'entrer dans les détails mais de dire la vérité en s'en tenant aux faits.

• Dans le cas où le décès survient dans un contexte criminel, que répondre si l'enfant demande "pourquoi le ou les malfaiteurs ont fait ça ?" ?

Nous pouvons lui répondre que c'est une question difficile parce que nous ne le savons pas et que l'enquête est là aussi pour essayer d'y répondre au moins en partie, selon les éléments qui pourront être rassemblés. Parfois nous ne pourrions pas connaître toutes les motivations d'une personne mal intentionnée. Nous pouvons lui dire aussi que de nombreuses personnes se posent la même question

- **Comment annoncer le suicide d'un proche ?**

Quand un proche s'est suicidé, il peut être très difficile d'évoquer l'événement. Souvent les adultes souhaitent tout particulièrement protéger l'enfant de la réalité du suicide. Ils peuvent s'inquiéter que le décès ne trouble profondément l'enfant et lui fasse prendre conscience qu'une personne puisse décider de mettre fin à ses jours. Pourtant un enfant a besoin d'une information juste et claire pour ne pas imaginer des faits plus terrifiants que la réalité. Lui parler avec honnêteté et à temps le protège aussi d'être exposé à des informations incomplètes, reçues à un moment inapproprié où il se retrouverait sans soutien. Maintenir un enfant dans le flou peut aussi l'amener à penser que si on ne lui a pas parlé, c'est peut-être parce qu'il est responsable du décès.

L'annonce peut comporter des éléments simples et adaptées à l'âge et la maturité de l'enfant. Par exemple : « Cette personne chère est morte dans sa maison ce matin ».

Les précisions concernant sur les circonstances du suicide ne sont à partager que si elles sont clairement établies et selon le contexte et la situation de l'enfant. Si les circonstances du décès risquent d'être évoquées par son entourage, son cercle social ou les médias, il est préférable que vous en informiez directement l'enfant. Par exemple : « Cette personne chère est morte parce qu'elle a avalé beaucoup trop de médicaments. Nous

pensons qu'elle a choisi de le faire parce qu'elle a décidé de ne plus vivre ».

Vous pouvez aussi expliquer ce que signifie le mot « suicide ». Par exemple : « Quand quelqu'un fait quelque chose de très grave et de très dangereux contre lui-même et qu'il en meurt, on appelle cet acte un suicide. »

Expliquer les raisons du suicide à l'enfant peut être difficile, voire impossible. Beaucoup de questions restent souvent sans réponse. Il a moyen cependant d'éclairer l'enfant avec simplicité. Par exemple : « Cette personne chère était triste et déprimé. Il a pensé que ce serait mieux pour lui de mourir et qu'ainsi il ne serait plus malheureux. Quand on est triste, tout est parfois brouillé dans la tête et il arrive que l'on prenne des décisions malheureuses. Tu n'as rien fait, ni dit qui a conduit cette personne chère à se suicider. Tu ne pouvais pas l'en empêcher. C'est sa décision ».

La honte et la culpabilité sont des sentiments habituels et fréquents que l'on peut ressentir après le suicide d'un proche. Il est important de rassurer l'enfant encore et encore et de lui répéter qu'il n'est pas responsable du décès et qu'il n'aurait rien pu faire pour l'empêcher. Au-delà de l'annonce initiale, il faut s'attendre à reprendre les échanges avec l'enfant au fil du temps et au fur et à mesure de son développement.