Enfant : comment répondre à ses questions sur la mort ?

Face aux questions des enfants sur la mort, les parents sont souvent déroutés ou mal à l'aise. Suzanne Vallières, psychologue, nous donne des pistes pour aborder ce sujet tabou.

Les premières questions surviennent souvent vers l'âge de 4-5 ans. L'enfant s'interroge sur sa propre fin, il vit parfois ses premiers deuils (un animal de compagnie, un arrière grand-parent). "La conceptualisation de la mort ne s'intègre vraiment qu'à 10 ans, explique Suzanne Vallières, auteur de "Le psy-guide des parents épuisés". Avant cet âge, l'enfant pense que quand on meurt, on peut encore revenir. Le monde imaginaire et le monde réel sont mêlés." Attention à ne pas escamoter le sujet sur un coin de table s'il aborde le sujet quand vous êtes aux fourneaux, ou quand vous êtes un peu pressé. Dites lui que vous en reparlerez tranquillement plus tard, en prenant le temps.

C'est quoi la mort ?

"Il est nécessaire d'utiliser ses propres croyances pour imager la mort", conseille Suzanne Vallières. A chaque famille son histoire. "Si tu regardes dans le ciel, tu vois papi qui est devenu une étoile", "il est parti avec les autres chiens au paradis des chiens", "il est présent encore dans ton coeur, il peut te voir". Pas toujours facile quand on est soi-même empli de doutes. "Il ne faut pas hésiter à inventer une histoire, note la psychologue. Sans dire forcément que c'est le paradis, le ciel. On ne peut pas dire qu'il n'y a rien. "

Faites référence au cycle de la vie. A l'automne, vous pouvez examiner ensemble les feuilles des arbres qui tombent et qui renaissent au printemps. L'histoire du Roi Lion peut également servir de support pour expliquer le cycle de la vie.

Maman, quand est-ce que tu vas mourir ?

Aux alentours de 7 ans, l'enfant se questionne sur la mort de ses parents. Il est conscient que si l'un des deux s'en va, sa vie va être directement impactée. "Pour les enfants qui sont très anxieux par rapport à la mort, je suggère de montrer une échelle de temps, explique Suzanne Vallières. Par exemple, Maman est au milieu, à 35 ans, l'enfant, à 7 ans. L'espérance de vie, c'est 80 ans et plus. Quand Maman sera à la fin de sa vie, toi tu seras un adulte. Cela lui permet de comprendre que quand ses parents mourront, il n'aura pas le même âge. Il sera un adulte, et sera capable de vivre sans sa mère." Des livres peuvent également servir de support. (Si on parlait de la mort, de Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée, ed. Gallimard Jeunesse, [Tu vivras dans nos coeurs pour toujours](https://www.amazon.fr/vivras-dans-coeurs-pour-toujours/dp/2035958725/ref=sr_1_6?__mk_fr_FR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=album+enfant+expliquer+mort&qid=1572254737&s=books&sr=1-6), de [Britta Teckentrup](https://www.amazon.fr/Britta-Teckentrup/e/B00J25L7OC?ref=sr_ntt_srch_lnk_6&qid=1572254737&sr=1-6)et Rose-Marie Vassalo, ed. Larousse...)

Pendant un deuil

"C'est très important que l'enfant participe à la cérémonie d'enterrement, explique la psychologue. "Les parents pensent souvent ça va lui faire de la peine. Mais c'est ce qu'il faut : partager sa peine avec les autres membres de la famille, comprendre que l'on est pas seul." On peut lui demander de faire un dessin ou d'écrire une lettre, à placer dans le caveau funéraire. Enfin, Suzanne Vallières insiste pour que l'on emploie les mots exacts : "morts", "décédé" et surtout pas "endormi".

A lire : Le psy guide des parents épuisés, Suzanne Vallières, les ed. de l'homme