



Mythes et réalités sur les enfants et la mort

Par : [Andrea Warnick inf. aut., M.A.](#)

La mort est un processus naturel du cycle de la vie. Or, notre vision de ce processus a changé radicalement depuis un siècle, surtout à cause de l'avancement de la médecine moderne. On s'attend maintenant à ce que de nouveaux médicaments et traitements sauvent ceux qu'on aime. Mais quand la mort survient, elle est vue comme un échec médical plutôt que comme un processus naturel. Ce mythe – que la mort est due principalement à des causes médicales et non à des causes naturelles – peut exacerber le sentiment d'isolement des personnes mourantes et toucher durement les personnes endeuillées.

Les enfants sont particulièrement vulnérables lorsque confrontés à la mort imminente d'un proche. À cause des mythes que les adultes entretiennent sur les enfants et la mort, les enfants peuvent souvent se sentir seuls et rejetés. Même si les recherches actuelles préconisent l'honnêteté et l'ouverture avec les enfants, ces mythes sont imprégnés dans les disciplines de la santé. À cause de cela, les familles sont souvent privées de recevoir l'accompagnement dont elles ont besoin. Voici cinq mythes souvent entretenus par les adultes au sujet des enfants et de la mort.

Premier mythe : Les enfants ne devraient pas être au chevet du mourant.

Anciennement, il y avait toujours des enfants au chevet des mourants, et c'est toujours le cas dans de nombreuses parties du monde. Or, en Occident, nous tenons les enfants à l'écart lorsqu'un membre de leur famille vit ses derniers moments. C'est que les adultes et les professionnels de la santé n'aiment pas trop exposer les enfants au processus de la mort, souvent parce qu'ils se soucient de leur bien-être. Paradoxalement, nous fermons les yeux sur le fait que les enfants, en particulier ces dernières années, sont plus souvent exposés à des morts violentes et subites à travers différents médias.

Empêcher un enfant d'être au chevet d'un ami ou d'un proche mourant a parfois des effets inattendus. Cela prive l'enfant de partager les derniers jours de l'être aimé et de lui dire au revoir. Souvent, les enfants s'imagineront des choses bien pires que ce qu'ils verraient au chevet d'un ami ou d'un proche mourant. Mieux vaut leur dire à quoi s'attendre et leur donner la chance de voir le processus de la mort de leurs propres yeux, aux côtés d'adultes compatissants. Une telle expérience leur permettra de comprendre beaucoup plus facilement ce qui se passe et les aidera dans leur travail de deuil pendant des années.

Deuxième mythe : Si un enfant garde le silence sur la mort imminente d'un être cher, nous devrions en faire autant.

Les adultes pensent souvent à tort qu'il vaut mieux laisser aux enfants l'initiative de la conversation lorsqu'il s'agit de la maladie ou de la mort d'un proche. Les enfants, même très jeunes, chercheront souvent à épargner le chagrin aux adultes de leur entourage. Pour cette raison, ils s'empêcheront peut-être d'aborder certains sujets s'ils craignent que cela puisse causer du chagrin. Il est donc important que les parents prennent l'initiative de ces conversations. Dites aux enfants que ça fait du bien de parler, même quand le sujet est empreint de tristesse. Les enfants ont intérêt à savoir qu'il n'y a pas de mal à parler de la mort et qu'ils ont autour d'eux des adultes compatissants avec qui partager leurs réflexions et leurs craintes.

Tâchez de faire en sorte que les enfants se sentent à l'aise de poser toutes les questions qui les

habitent. Vous n'avez pas à connaître toutes les réponses. Les enfants ont intérêt à savoir qu'il y a des questions auxquelles même les adultes n'ont pas de réponse. Une discussion sur les mystères insondables de la vie peut être une expérience des plus enrichissantes pour le parent comme pour l'enfant.

Troisième mythe : Mieux vaut éviter les mots en « m »

On évite souvent d'utiliser les mots mourir, mort et mourant en présence d'enfants par souci de les protéger. À la place, on utilisera éventuellement les mots disparu ou décédé. Ces mots sont toutefois abstraits et difficiles à comprendre pour les enfants.

On utilisera peut-être aussi des expressions indirectes comme « papa ne guérira jamais » ou « ta sœur s'est endormie pour toujours ». Ces manières de dire pourraient faire croire à l'enfant que son père continuera de vivre dans son état actuel ou l'amener à avoir peur de dormir. Pour éviter toute confusion et aider les enfants à comprendre la mort, il vaut mieux éviter les euphémismes. Utilisez le mot mort et expliquez que c'est ce qui se produit quand le corps arrête de fonctionner pour toujours.

Quatrième mythe : Il faut protéger les enfants contre la douleur émotionnelle.

La plupart des parents cherchent instinctivement à protéger leurs enfants contre la douleur émotionnelle. Cependant, nul ne peut protéger un enfant contre la réalité d'un proche mourant. Dans pareille situation, mieux vaut préparer l'enfant à l'inévitable plutôt que l'en protéger. Il est bon pour l'enfant qu'il soit informé de l'imminence d'un décès par des explications simples, honnêtes et adaptées à son âge. Cela l'aidera à ressentir une certaine proximité avec un épisode aussi marquant de la vie. Le fait de ne pas cacher la vérité à l'enfant nourrit aussi chez lui des sentiments de confiance.

Il est bon pour l'enfant de pouvoir, comme le font les adultes, dire au revoir à un membre de la famille ou à un ami mourant. Un enfant endeuillé n'a pas besoin que l'on détourne son attention. Il a besoin d'être entouré d'adultes bienveillants qui partageront son deuil et qui lui expliqueront que ce qu'il ressent est à la fois naturel et sain. Préparer un enfant à un décès au lieu de lui cacher la réalité, c'est lui donner les moyens d'apprendre à faire face à l'adversité, et cela lui servira toute sa vie.

Cinquième mythe : L'enfant passera son temps à penser à la mort.

Les adultes sont souvent tentés de ne pas annoncer aux enfants qu'un membre de la famille est mourant de peur que l'imminence du décès les habite et laisse peu de place aux joies de l'enfance. Or, la plupart des enfants vivent le deuil différemment des adultes. Ils ont une formidable capacité de trouver l'équilibre entre la joie et le chagrin. Souvent, les parents s'étonnent de voir qu'un enfant peut passer si rapidement de l'anéantissement à l'envie de jouer, même devant la perspective du décès imminent d'un parent.

Les enfants ont une aptitude naturelle à gérer le temps qu'ils passent à vivre des émotions intenses et s'accordent des moments de répit pour jouer et continuer à profiter de la vie. Les enfants font leur travail de deuil « par morceaux » : ils alternent entre la joie et le chagrin comme peu d'adultes savent le faire.

Dissiper les mythes

C'est une tâche difficile pour des parents de reconforter des enfants éprouvés par la mort d'une personne qui leur est chère, surtout lorsque les parents vivent eux aussi un deuil douloureux. Notre culture est imprégnée de nombreux mythes au sujet des enfants et du deuil, et ces mythes ont pour effet de dérouter les parents. Ils ne sont pas non plus d'une grande utilité pour qui cherche à procurer le meilleur soutien possible à des enfants durant le processus de la mort.

Dissiper ces mythes ne changera rien à la réalité de la mort, mais cela peut influencer ce que l'enfant retiendra du décès et l'aider à faire son travail de deuil dans les nombreuses années qui suivront.

Ressources

- [DeuildesEnfants.ca](#)
- [DeuildesAdos.ca](#)
- [Ma vie, sa maladie](#) – un cahier d'activités pour les jeunes âgés 6 à 12 ans
- [Parler de la mort aux enfants et aux adolescents](#)
- [Comprendre l'agonie et la mort : question d'âge et de développement](#)
- [Quand le dire aux enfants: Les préparer à la mort d'un être cher](#)
- [Programmes et services](#) (dans votre région)

Contenu revu en janvier 2023