

Très chers parents, chères mamans et chers papas,

Voici déjà la cinquième édition de la Lettre aux parents. Elle propose des réflexions sur « Mon enfant et le deuil » ainsi que trois exemples permettant d'établir un rapport concret avec le quotidien.

Le mot « deuil » vient du latin dolus « douleur » et dolium « chagrin ». Il décrit la situation d'une personne qui pleure un être cher, qui en souffre. Ce n'est qu'au moment où cette douleur, cette souffrance sera atténuée que l'on pourra véritablement commencer à faire son deuil.

Parlant du deuil auquel les enfants sont confrontés, je pense d'abord aux nombreuses pertes vécues dont la forme la plus marquante est la mort d'un proche. La façon dont nous gérons les situations de deuil, quelles qu'elles soient, influe sur notre manière de gérer la plus traumatisante, la mort.

La vie et la mort vont de pair, l'une n'existe pas sans l'autre.

Cette Lettre aux parents est censée nous permettre de mieux comprendre les réactions des enfants face à la mort. La mort n'est pas un sujet tabou : cette Lettre aux parents nous montre qu'on peut et qu'on doit en parler.

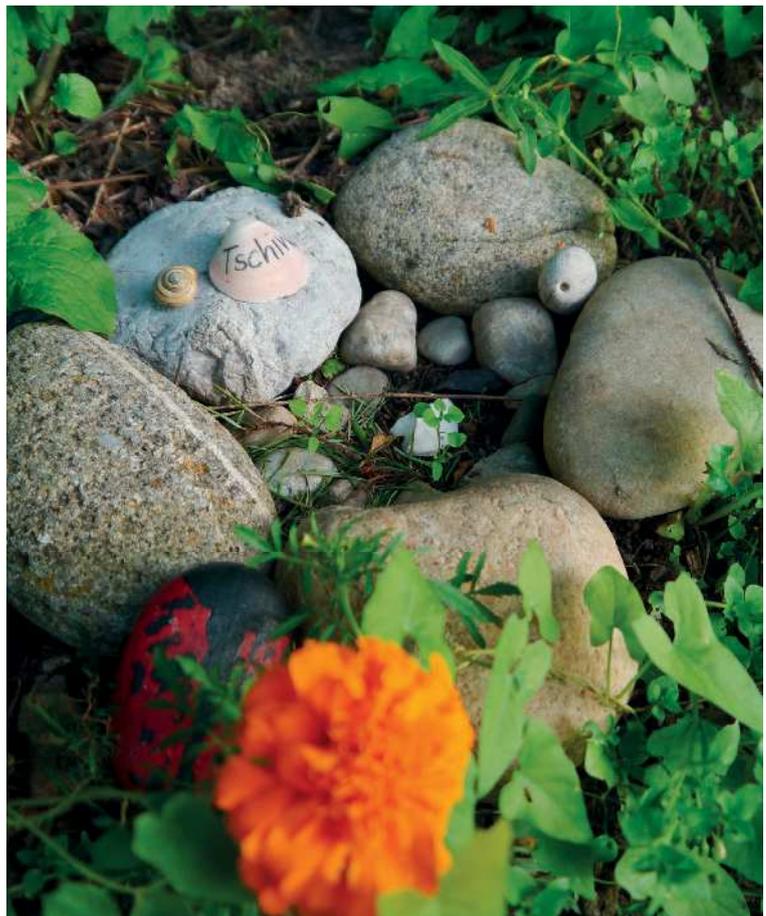
Lors de chaque service divin, nous nous lions par la prière avec l'au-delà. Trois fois par an, nous sommes tout particulièrement en communion avec les défunts. Beaucoup d'âmes vivent l'amour de notre Dieu en recevant les sacrements et expérimentent ainsi la paix divine et la liberté.

Il est dès lors très précieux que les parents et les enseignants préparent les enfants à ces services divins particuliers. Les discussions sur la vie et la mort doivent faire partie intégrante de l'éducation.

Vous souhaitant de tout cœur beaucoup de sagesse divine dans cette belle tâche, je vous salue, en intime communion avec vous tous.



Markus Fehlbaum



Faisons le point

Se peut-il...

- ... que ton enfant pose des questions sur la vie et la mort, et que tu ne saches que répondre ?
- ... que ton enfant soit confronté avec la mort, sans y avoir été préparé ?
- ... que ton enfant réagisse, lors d'un décès, de manière inattendue ?
- ... que ton enfant craigne la mort ?
- ... que tu ne saches pas vraiment comment préparer ton enfant en vue d'un service divin en faveur des défunts ?

Nous prenons ces questions au sérieux. Le forum des parents offre l'opportunité de trouver ensemble des solutions possibles à ces problèmes.

La mort fait partie de la vie

La mort est un événement intimement lié à la vie humaine et en aucun cas une punition de Dieu suite à une faute. La foi nous aide à nous familiariser avec la mort, elle nous apporte espérance et consolation. La mort physique n'est pas la fin de l'existence de l'être humain, mais le début d'une autre vie.

Souvent, les parents se demandent comment leurs enfants gèrent les thèmes « mourir », « la mort » et « l'au-delà ». Ne les obligeons pas à s'en préoccuper. Au cas où ils devraient poser des questions à ce sujet, les spécialistes nous encouragent à en parler ouvertement, avec sensibilité et en tenant compte de leur âge. Ces discussions prépareront les enfants au moment d'être confrontés avec cette situation.

Il est important que nous n'ayons pas recours à des exemples du quotidien pour illustrer à de jeunes enfants nos propos concernant la mort et l'au-delà. Pour éviter des peurs inutiles, utilisons des termes justes : « mort », et non pas « endormi » ou « long voyage ». Expliquons ouvertement aux enfants la cause de la mort : un accident, une grave maladie ou un grand âge.



Indications en fonction de l'âge

Pour faire leur deuil, les enfants ont besoin de l'amour et du soutien des parents et de leurs proches. Il est important de prendre au sérieux les questions des enfants et d'y répondre honnêtement. S'il paraît difficile d'y répondre, il est recommandé de demander avec beaucoup de sensibilité pourquoi l'enfant pose de telles questions.

Où vont les défunts ?

Comment aimerais-tu que cela se passe ?

Est-ce que mon cochon d'Inde va aussi au ciel ?

Que font les défunts dans l'au-delà ?

Comment te représentes-tu ce ciel ?

Qu'en dis-tu, toi ?

Les jeunes enfants ne comprennent pas le caractère définitif de la mort et ne sont pas non plus en mesure d'exprimer leurs sentiments par des paroles. Ils ressentent cependant l'état d'âme de leurs proches.

Qu'est-ce qui pourrait les aider ?

Les jeunes enfants recherchent la proximité physique et le soutien. Des animaux en peluche et une lolette peuvent être d'un grand réconfort. Maintenir les rituels bien connus est important. On peut aussi avoir recours à des moyens d'expression créatifs tels que la peinture, la pâte à modeler, des livres d'images traitant la mort d'animaux ou de plantes, etc.

Les enfants atteignant l'âge scolaire commencent à comprendre le caractère définitif de la mort. Ils réalisent que même eux peuvent être touchés par la mort. Il n'est pas rare qu'ils rêvent que quelqu'un de leur famille est décédé.

Qu'est-ce qui pourrait les aider ?

Les enfants de cet âge associent souvent la mort à une punition en réaction à un mauvais comportement et sont de ce fait parfois tourmentés par des peurs injustifiées. Il est d'autant plus important de leur expliquer les causes de la mort. Des moyens d'expression créatifs ainsi que des activités en plein air peuvent être d'une grande aide.

Les enfants de la 4^e à la 7^e année scolaire vivent des périodes de deuil intenses, car ils réalisent que la mort est un événement inévitable dans la vie de chacun.

Qu'est-ce qui pourrait les aider ?

Les parents soutiennent leurs enfants en recherchant un moyen adapté pour digérer cet événement (musique, journal intime, une lettre adressé au défunt, peinture, etc.).

Les adolescents saisissent intellectuellement la mort, de la même manière que les adultes. Les réflexions spirituelles et philosophiques gagnent en importance. La mort d'un être cher peut susciter des pensées de suicide.

Qu'est-ce qui pourrait les aider ?

N'imposons pas de rituels de deuil à un adolescent s'il ne peut pas s'y identifier. Ayons à l'esprit, nous adultes, que les adolescents adoptent une attitude « cool » et ne veulent pas perdre la face. Bien entendu, il est important que les parents soient présents en faisant preuve de beaucoup de sensibilité, afin que l'adolescent, en cas de besoin, puisse trouver un interlocuteur.

Vos enfants font leur deuil d'une manière que vous ne comprenez pas? Cela vous inquiète? Vous pouvez avoir recours à de l'aide professionnelle :

- Médecin de famille
- Pro Juventute 147 (par téléphone/SMS/chat)
- HelpAdoLine du Centre d'Étude et de Prévention du Suicide HUG 022 382 42 42
- PARSPAS Association valaisanne pour la prévention du suicide 027 322 21 81

Les différentes phases du deuil

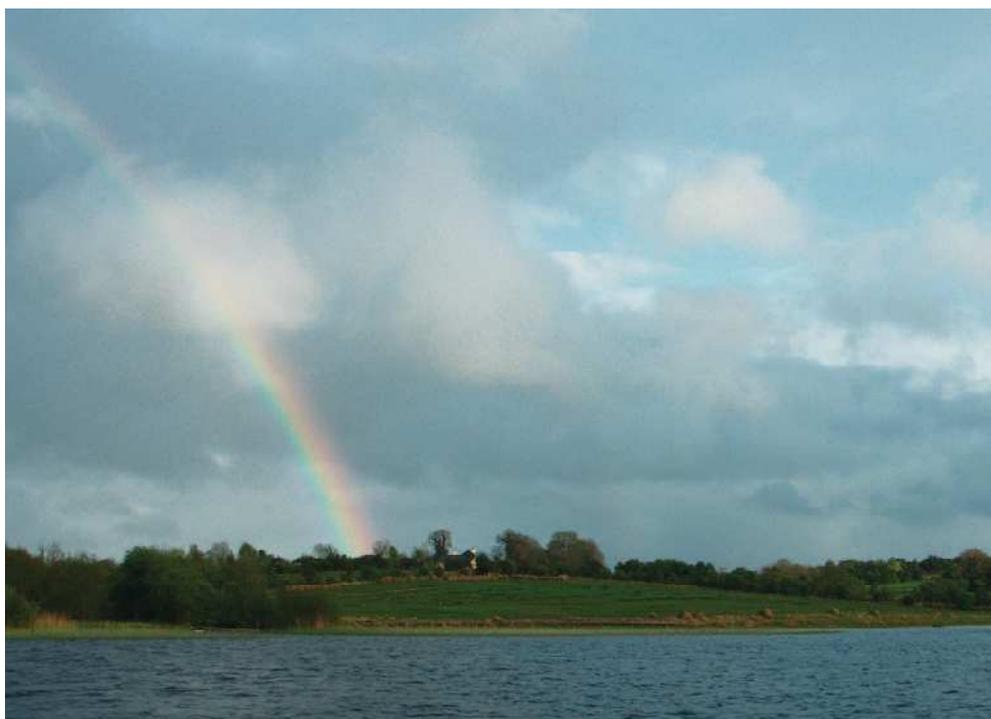
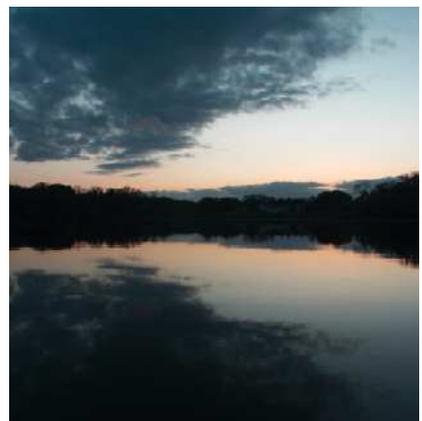
En faisant leur deuil, les enfants traversent, comme les adolescents et les adultes, différentes phases. La longueur de ces phases est variable. Chez l'enfant, elles se différencient moins clairement les unes des autres et peuvent changer subitement : un enfant fortement accablé par le chagrin peut, l'instant d'après, rire aux éclats. Le deuil n'est pas limité dans le temps : les larmes peuvent encore surgir des années après.

L'annonce d'un décès peut provoquer un **choc** chez l'enfant. Il est accablé par de l'incompréhension, des peurs, des questions. L'enfant se fige intérieurement et nie la mort.

Un peu plus tard suit la **phase contrôlée**. L'attente des adultes et leurs directives de comportement sont prépondérantes. L'enfant n'étant pas en mesure de se contrôler parfaitement surréagit, est dépassé, s'emporte et est sujet à des sautes d'humeur.

Dans la **phase de régression**, l'enfant revient à des comportements infantiles : pleurs, plaintes, accès de colère, caprices, sucer le pouce, troubles de sommeil, énurésie, etc. Si, dans cette phase, l'enfant se replie sur lui-même et semble apathique, c'est le signe d'une extrême sollicitation de son âme.

Dans la **phase d'adaptation**, la vie et l'avenir repassent pour l'enfant au premier plan. La période de deuil aigu est passée, bien que des moments de tristesse puissent réapparaître de temps à autre.



Exemples

1

C'est un beau et doux matin de printemps. Le papa de Muriel (4 ans) ouvre le clapier pour donner du foin et de l'eau fraîche aux animaux. Il découvre alors, tout au fond du clapier, un nid de poils de lapin, et au milieu, il y a quelque chose qui bouge... « Muriel, viens vite voir ! Une de nos lapines a mis bas... »

Ils découvrent cinq petits, aveugles et nus comme des vers, démunis et faibles. Muriel observe la lapine qui s'occupe de ses petits, les nourrit et leur procure chaleur et protection.

Quelques semaines ont passé : Les petits lapins ont ouvert les yeux. Ils scrutent leur entourage et mettent pour la première fois leur petit nez dehors. Fenouil est le plus petit de la portée ; son pelage gris est tout doux. Il a vite fait de devenir le préféré de Muriel. Fenouil est peureux et faible et se fait souvent bousculer par les autres. Chaque fois que l'occasion se présente, Muriel le prend dans ses bras et le caresse.

Un jour, c'est le drame : inerte, Fenouil gît devant le clapier. Le papa de Muriel l'a découvert tôt le matin, lorsqu'il a voulu nourrir les lapins. Fenouil est sûrement mort durant la nuit.

Avec de grands yeux tristes, Muriel regarde son papa. « Est-ce que Fenouil dort ? » ... « Quand se réveillera-t-il ? » ... « Pourquoi Fenouil ne bouge-t-il plus ? » ... « Est-il mort ? » ... « Fenouil est-il au ciel ? »

La prenant dans ses bras, le papa parle doucement et avec amour à Muriel.

2

La cloche a annoncé la fin de la récréation. Laura et ses camarades, douze ans, sont assis dans la classe et bavardent. Une fille est absente mais les enfants n'en font pas cas, cela peut arriver. Le maître entre alors dans la classe, le visage triste, et tout le monde se tait immédiatement. Chacun se rend compte que quelque chose de grave est arrivé. « Je regrette de vous informer qu'hier soir, la sœur de notre camarade Angélique est décédée dans un accident de voiture. »

Le silence qui suit semble durer une éternité, certains élèves sanglotent.

Arrivée à la maison, Laura peut enfin pleurer et exprimer son désarroi.

Soudain, elle se demande : « Que vais-je dire, comment vais-je réagir si je rencontre Angélique dans la rue ? Vais-je participer à l'enterrement ? Quand est-ce que je reverrai Angélique ? Puis-je alors lui demander comment elle va ? Comment consoler Angélique ? »

C'est à ce moment que la porte s'ouvre et la maman de Laura entre dans sa chambre.

3

Il y a un mois, le papa de Léna (huit ans) et de Mélissa (treize ans) est décédé d'un cancer. Les deux filles souffrent beaucoup de la perte de leur papa. La maman et les deux filles sont à table, au souper. Léna commence à poser des questions :

Léna : « Maman, est-ce que papa nous regarde maintenant depuis le ciel ? »

La maman : « Oui, Léna, je suis sûre qu'il nous voit. »

Léna : « Et est-ce qu'il m'entend aussi lorsque je lui parle ? »

Mélissa lance sa fourchette à travers la table. En se levant, elle s'écrie : « Mais arrêtez donc de parler de papa. Il est mort ! »

Fâchée, elle quitte la pièce. Léna ne tient pas compte de la réaction de sa sœur et pose d'autres questions à sa maman.

Que reste-t-il à faire?

Depuis qu'ils sont tout petits, nos enfants assistent, trois fois par an, à des services divins où nous pensons tout particulièrement aux défunts et intercédons en leur faveur. Nous pouvons préparer les enfants en vue de ces services divins spéciaux en leur expliquant que Jésus nous a enseigné qu'il y a une vie après la mort. L'âme ne meurt pas, elle est destinée à être, en toute éternité, en communion avec Jésus et à trouver refuge dans l'amour de Dieu. Dès l'âge de l'école du dimanche, nous pouvons discuter avec les enfants des particularités de notre foi qui nous permet de croire en une vie après la mort. Dieu désire aider tous les êtres humains, aussi ceux qui sont décédés. En conséquence, les apôtres dispensent trois fois par an les sacrements aux âmes des défunts. Ces sacrements sont des cadeaux de Dieu. Par nos intercessions, nous pouvons contribuer à ce que les âmes se sentent à l'aise au service divin. Elles se réjouissent si nous pensons à elles dans nos prières.

Les enfants doivent se rendre compte que leur participation est nécessaire et attendue. Il se peut que les enfants aient des idées bien précises pour montrer leur amour aux défunts.

