

Comment accompagner le deuil en milieu scolaire ?

Que dire ?

Que faire ?

Quand un élève
est touché
par un décès...

Deuil chez l'enfant
et l'adolescent

Fiche repères

Novembre 2014

La représentation de la mort chez l'enfant

Pour comprendre le vécu d'un enfant en deuil, il est essentiel de repérer ce que la notion de mort peut signifier pour lui. Si, pour les adultes que nous sommes devenus, la mort est universelle, radicale et définitive, il faut du temps aux enfants pour accéder à cette représentation.

Au départ, l'enfant appréhende la mort à partir de l'expérience sensorielle que représente une absence physique. Il l'élabore ensuite à partir de pensées archaïques et fantasmatiques bien éloignées de toute logique ou de toute rationalité. Ainsi pour un enfant, on peut être à la fois mort et vivant (avant d'être « mort pour de bon » !), mort parce qu'il l'aurait souhaité en pensée (comme par magie !) ou encore être mort pour un temps seulement (car après on ressuscite !).

La conception de la mort chez l'enfant s'articule autour de trois croyances :

- La mort n'est pas naturelle. L'enfant ne naît pas avec l'idée qu'il va mourir un jour. La mort est absente de notre inconscient écrivait Freud. Au contraire, l'enfant se sent tout puissant et invincible. Selon lui, il n'est ni universel ni « normal » de mourir. Comme il est également égocentré, si quelqu'un vient à mourir dans son entourage, il pense que c'est de son fait, qu'un méchant (lui-même ?) l'a tué. L'enfant se sent coupable et/ou recherche un coupable.
- La mort est réversible. L'enfant nourrit longtemps la pensée que le défunt est mort pour un temps mais qu'il va revenir. Comme si le défunt vivait en attendant dans un espace-temps imaginaire, le ciel par exemple, dans une sorte de présence-absence. L'enfant entretient d'ailleurs tout un dialogue intérieur avec ce proche imaginaire.
- La mort est contagieuse. Puisque la mort n'est ni normale, ni naturelle mais qu'elle survient, alors elle peut aussi se propager telle une maladie. L'enfant craint la mort d'autres membres de sa famille. Il se demande qui va être le prochain. L'enfant vit dans l'angoisse de perdre ses proches et va instinctivement tout mettre en œuvre pour les protéger.

Bien évidemment, ces croyances vont évoluer au fur et à mesure du développement psychoaffectif de l'enfant. Il est alors important de repérer là où il en est de ces croyances pour parler à hauteur d'enfant.

De 0 à 3 ans

Chez un tout petit, comme l'a mis en évidence Anna Freud, la mort d'un parent est assimilée à une absence physique prolongée. Chaque absence est vécue comme une petite mort. Si cette disparition se prolonge, les comportements observés lors d'une séparation vont s'exacerber avec le temps : à la phase de protestation faite de cris, de manifestations de colère et de peur, va succéder une période de désespoir marquée par des pleurs plus monotones, un sommeil et un appétit difficiles, et enfin une phase de détachement pouvant mener à une dépression chez le nourrisson.

Pour l'accompagner au mieux, il s'agira de proposer un continuum en énonçant le prénom de la personne disparue, en lui faisant sentir son parfum, etc. En le sécurisant aussi par un contact physique et sensoriel bienveillant et en maintenant le plus possible ses habitudes et ses rythmes de vie.

De 3 à 6 ans

C'est l'âge des premières questions sur la mort. L'enfant peut choquer par ses questions crues, voire triviales, ses interrogations très terre à terre. Elles sont dénuées de gravité car l'irréversibilité de la mort et sa radicalité ne sont pas encore acquises. L'enfant associe la mort à l'immobilité comme celle des petits animaux qu'il s'amuse à tuer et qui ne bougent plus.

Au centre de son univers, l'enfant interprète tout ce qui se passe autour de lui comme venant de lui. C'est l'âge de la toute puissance et de la pensée magique. Il accorde à ses paroles et à ses actes des pouvoirs de vie ou de mort. Par exemple, il peut penser que son parent est mort de la fatigue éprouvée à force de le gronder pour ses mauvaises notes.

De 6 à 8 ans

La notion d'irréversibilité de la mort commence à être acquise. L'enfant prend conscience que la vie a un début avec la naissance et une fin avec la mort. Il commence à appréhender la mort comme un processus naturel et universel. Pour lui, il devient normal de mourir quand on est âgé. En revanche, la mort des plus jeunes lui semble toujours anormale et injuste.

Il s'intéresse beaucoup au devenir du corps après la mort, à sa décomposition, au squelette.

L'enfant en deuil se sent différent des autres enfants qui peuvent le lui faire remarquer avec plus ou moins de cruauté. Il a peur d'être marginalisé et de ne plus être normal. Son mal-être s'exprime généralement davantage par des troubles du comportement que par une plainte verbale ou des larmes.

De 8 à 12 ans

L'enfant de cet âge accède progressivement à la pensée abstraite. Il commence à réfléchir sur le sens de la vie, se pose des questions sur la vie après la mort, sur l'existence d'un Dieu. Il comprend le caractère universel et radical de la mort.

Se sentant doublement menacé - et par sa propre mort à venir et par un avenir à jamais différent - il peut afficher une sorte d'indifférence comme pour mieux se protéger. Il devient très pudique, voire secret sur ses sentiments, il n'aime pas s'épancher, « en rajouter ». Comme aux autres âges, il est animé par le désir de protéger ses proches et va souvent différer à plus tard l'expression de sa peine.

L'adolescent (13 ans et plus)

L'adolescence est marquée par une succession de pertes. Si la mort du proche survient à cette période, elle est vécue comme une perte de trop. Si elle a eu lieu plus tôt dans l'enfance, l'adolescence en tant que processus de deuil va venir réactiver les deuils du passé.

C'est donc une période tout à fait cruciale qui nécessite de rester très vigilant.

A l'adolescence, la mort réelle d'un parent rentre en collision avec le meurtre symbolique de ce parent. Comment concilier l'idéalisation et le renforcement du lien intériorisé au défunt (processus de deuil) avec le détachement, voire le rejet du parent (processus de l'adolescence) ? L'adolescent est renvoyé à un paradoxe, une impasse qui rend la traversée de ce deuil particulièrement difficile. Très schématiquement, on voit deux types de stratégie se déployer aux extrêmes :

- soit l'adolescent privilégie le processus adolescent et « zappe » ce deuil en trop qui « le saoule ». Il fuie les autres endeuillés, refuse les rituels, fait comme s'il ne ressentait rien (anesthésie affective doublée d'indifférence affichée) ;
- soit il privilégie le processus de deuil, développe une attitude protectrice vis-à-vis des survivants, se « parentifie » aussi parfois au risque de se muer en un adolescent trop sage, angoissé qui ne s'éloigne pas de ses proches de peur de les perdre.

C'est aussi un âge où la mort peut être envisagée comme un idéal, un absolu avec lequel il est tentant de flirter. Il importe d'être attentif aux idées noires, aux conduites à risques et à la contagion suicidaire.

Enfin, à l'adolescence, le jeune est plus que jamais sensible au regard de ses pairs. Le stigmatiser « endeuillé » va à l'encontre de sa recherche d'identification aux pairs. Il est donc important de l'accompagner sans le pointer du regard, de respecter sa pudeur sans entretenir de tabou autour de sa nouvelle identité. Le reconnaître endeuillé, sans le désigner comme tel aux yeux des autres : tel est souvent le défi rencontré dans l'accompagnement des adolescents en deuil. Un accompagnement qui doit conjuguer confidentialité, anonymat, discrétion... mais aussi proximité et réactivité au vu des risques possibles.

Les spécificités du deuil chez l'enfant par rapport à celui de l'adulte

Pour parler à hauteur d'enfant, il importe de repérer là où il en est de ses croyances et représentations par rapport à la mort, d'adapter ses paroles et ses propositions de soutien en conséquence.

Ensuite, il s'agit vraiment d'éviter de considérer l'enfant comme un adulte miniature. Lorsque la mort survient, elle frappe de plein fouet un être en pleine construction identitaire et l'on comprend bien que le développement de l'enfant va en être perturbé. L'enfant en deuil va ainsi osciller dans son développement : grandir plus vite que les autres mais aussi régresser par moments.

Le déroulement du deuil chez le jeune dépend également étroitement de la façon dont son entourage le vit. Dans une famille où l'on ne prononce plus jamais le prénom du défunt, l'enfant peut difficilement poser des questions. On doit donc composer avec l'enfant et sa famille, connaître le vécu familial, les expressions et interdits posés, les rites pratiqués.

Enfin, le deuil chez le jeune est double. Il est en deuil de son proche mais aussi de l'entourage « heureux » d'avant le décès. Quand il est en deuil de son frère, il l'est aussi de ses parents qui pour un temps, dévastés par leur deuil, sont comme « morts » car indisponibles psychologiquement pour lui. C'est bien pour cela qu'il va souvent davantage se mobiliser pour réanimer psychologiquement ses parents, par exemple en faisant le clown, en leur faisant peur, en se faisant oublier etc., qu'il ne va se pencher sur sa propre blessure. Il ne s'y autorisera souvent qu'une fois rassuré sur l'état psychique de son entourage. On observe ainsi que le deuil de l'enfant s'initie souvent avec un décalage dans le temps par rapport à celui des adultes.

Le dialogue avec le proche imaginaire ou le travail de deuil chez l'enfant

Il est difficile à l'enfant de réaliser un travail de deuil comme on peut l'entendre chez l'adulte, ne serait-ce que parce que la reconnaissance de la réalité de la mort est brouillée par ses croyances infantiles sur la mort.

Le jeune va plutôt apprivoiser le manque et l'absence en s'inventant un proche imaginaire, à la fois mort et vivant, avec lequel il dialogue en attendant qu'il revienne. Il communique avec lui en pensée, par écrit parfois. Ce proche peut s'incarner ou non dans un objet : la peluche préférée de son petit frère, un arbre qu'il enlace comme son père, une étoile à laquelle il donne le prénom de sa mère, etc.

Les expressions du chagrin

Les émotions liées au deuil ainsi que la culpabilité sont de même nature que chez l'adulte. L'enfant va lui aussi ressentir de la tristesse, de la colère, un sentiment d'abandon... mais il va « agir » cette souffrance plus qu'il ne va la verbaliser.

Ainsi, au lieu de faire face à un enfant en larmes, l'adulte va se retrouver face à un enfant avec des comportements qu'il aura parfois du mal à relier avec son deuil. A titre d'exemple, on peut citer :

- une absence apparente de chagrin ;
- des troubles du sommeil liés à la peur de l'immobilité ;
- des troubles somatiques en tout genre (eczéma, migraines, maux de ventre, etc.) ;
- des troubles de concentration, de mémorisation ;
- une dépendance anxieuse sous forme d'agrippements, de collage familial. (Cette dépendance ne doit pas être confondue avec une phobie scolaire lorsque le refus de quitter ses proches engendre un refus d'aller à l'école);
- une mise en échec scolaire, une recherche de punitions par la provocation, des accidents à répétition en lien avec sa culpabilité et le désir d'expier ses fautes en se punissant ;
- une hyper-vigilance, une hyperactivité réactionnelle, une agressivité nouvelle qui peuvent témoigner d'un état de stress post-traumatique, d'une dépression réactionnelle et non de l'envie d'empoisonner la vie de son entourage;
- des conduites régressives telles que la peur du noir, l'énurésie, le retour au biberon qui sont des appels à l'aide et une façon de détourner les adultes de leur deuil.

Le processus du deuil

La phase de sidération peut être très brève, voire différée. Le choc peut se produire à distance quand l'enfant réalise que le défunt est mort « pour de bon », quand ses proches en deuil vont mieux, ou encore à l'occasion d'une nouvelle perte, comme par exemple celle de l'animal de compagnie qui vient réactiver la perte antérieure et qu'il ne s'agit pas de minimiser bien au contraire.

La phase d'errance se manifeste par intermittence, à travers des troubles somatiques et/ou du comportement, troubles que les adultes ont parfois du mal à relier avec la souffrance de l'enfant en deuil.

La phase de reconstruction s'amorce pendant l'enfance mais les remaniements à l'œuvre se mettent à un moment en suspens, avant d'être repris à l'âge adulte, à l'occasion d'un nouveau deuil, d'un nouvel attachement ou encore par exemple au moment de devenir parent.

Equipe projet

- Cécile **Séjourné** (psychologue), Marina **Rennesson** puis Caroline **Tête** (documentalistes), Marie-Odile **Frattini** (directrice), Centre National de Ressources Soins Palliatifs (CNDR SP)
- Sophie **Lasserre** (responsable de programme), Fondation de France

Cette fiche a été rédigée par Cécile **Séjourné** (psychologue)



Centre National de Ressources Soins Palliatifs
Information et Documentation
Fondation Œuvre de la Croix Saint Simon — Centre FXB
35 rue du Plateau CS 20004
75958 Paris cedex 19
Téléphone : 01 53 72 33 10
Messagerie : cndr.documentation@lafocss.org