

Deuil des enfants

Compréhension, réactions et besoins



Vivre son deuil selon l'âge

Le vécu de deuil d'un jeune ayant perdu un être cher par suicide dépendra principalement de son stade de développement. N'étant pas en mesure de tout comprendre et d'analyser ce qu'il vit à la suite du suicide. Bien qu'il traversera les mêmes phases de deuil que l'adulte, l'enfant les vivra différemment, c'est-à-dire à son rythme, de façon intermittente et cyclique.

Voici un aperçu du niveau de compréhension de la mort, des réactions et des besoins des enfants endeuillés à la suite d'un suicide selon les différents groupes d'âge :

La petite enfance (0 à 2 ans)

Bien qu'un enfant de cet âge ne comprenne pas ce qu'est la mort, celui-ci peut ressentir très intensément la détresse de son entourage et exprimer sa propre souffrance à travers ses comportements (*ex.: irritabilité, changements dans les pleurs, trouble de l'appétit ou du sommeil, demande d'attention excessive, etc.*).

Pour les jeunes enfants, la routine, les règles et les limites sont des principes très sécurisants. La mort d'un parent vient inévitablement ébranler ce sentiment de sécurité et c'est pourquoi, si le parent restant se sent lui-même trop envahi par son deuil, il est nécessaire de trouver un substitut parental stable pour prendre soin de l'enfant et maintenir, dans la mesure du possible, la routine et les règles habituelles. Il est bien entendu préférable d'attendre avant de procéder à des changements importants.

L'âge préscolaire (3 à 5 ans)

À l'âge préscolaire, la mort est généralement perçue comme temporaire et réversible. Le caractère définitif de la mort n'étant pas encore acquis, il est important d'éviter le langage symbolique qui pourrait retarder l'intégration de l'irréversibilité (*ex. : « Il est parti en voyage », « il dort », « son corps est au ciel », « papa sera toujours là », etc.*).

De plus, à cet âge, l'enfant est généralement le centre de son univers et se voit comme la cause de tout ce qui se passe autour de lui. Ainsi, il est possible qu'il se sente responsable de la mort de l'être aimé et il devient alors essentiel de le rassurer.

Face à la perte, l'enfant peut démontrer une régression de certains acquis (*ex.: mouiller son lit, parler en bébé, se nourrir avec ses mains, etc.*). Différentes peurs peuvent également surgir en raison de la nature soudaine et inattendue du suicide (*ex.: peur du noir, peur d'être seul, peur de perdre autre chose, etc.*)

Il n'est pas rare non plus que l'enfant ait besoin de reproduire le suicide dans ses jeux (*ex.: pendre une poupée, appeler à l'aide, etc.*), cela lui permet de mieux comprendre la réalité et de tester si son entourage tient à lui. Bien qu'il soit sain, il est normal de se sentir bouleversé et démuni devant un tel comportement.

L'âge scolaire (6 à 7 ans)

C'est généralement à ce stade que l'enfant commence à concevoir la mort comme étant irréversible ce qui tend à le rendre plus anxieux face à celle-ci. Il saisit également le caractère universel de la mort. Il sentira également le besoin de poser des questions sur divers aspects entourant la mort afin de faciliter l'assimilation des événements (ex.: « Où va aller le corps? », « Qu'est-ce qui va se passer à l'enterrement? », etc.).

Dans certains cas, il est possible que l'enfant ait besoin de nier son attachement à la personne décédée. Ce comportement normal représente un moyen de se protéger d'une importante blessure. Il n'est pas rare non plus que des symptômes physiques apparaissent (ex.: maux ventre/tête, difficulté à dormir/à se concentrer, etc.)

Afin de supporter l'enfant dans son deuil, il est important de maintenir un encadrement connu qui le sécurisera et de l'encourager à extérioriser ses émotions à l'aide de jeux ou d'une écoute disponible, ouverte et sans jugement.

Préadolescence (8 ans et plus)

Vers l'âge de 8 ans, l'enfant maîtrise mieux les notions liées à la mort, il sait que sa perte est définitive et l'intégration de cette information est pour lui un moment d'une grande tristesse. Parmi les réactions possibles, on peut observer le développement de symptômes physiques, de colère envers la personne décédée, un sentiment d'abandon de même qu'une profonde culpabilité.

De plus, les problèmes de concentration, l'indiscipline, l'irritabilité, l'agressivité, l'isolement et la baisse des résultats scolaires sont souvent le quotidien des enfants endeuillés par suicide. Il devient donc essentiel d'informer le personnel qui gravite autour de l'enfant afin qu'il soit sensibilisé et habilité à le supporter adéquatement. Malgré la situation, il reste tout de même indispensable de garder la même structure, le même encadrement et la même cohérence pour éviter de déstabiliser l'enfant.

Adolescence

Le deuil de l'adolescent est similaire à celui de l'adulte, c'est-à-dire qu'il comprend la mort de la même façon sans toutefois posséder la maturité émotionnelle qu'un adulte.

Ainsi, l'adolescent peut exprimer sa souffrance de façon très intense, quasi théâtrale. Son manque de maturité émotionnelle et son besoin de se protéger peuvent le conduire à opter pour le silence, l'indifférence ou même l'agressivité. Bien que ce soit parfois difficile pour l'entourage, il est important de ne pas culpabiliser l'adolescent qui arbore un comportement détaché puisque c'est une façon pour lui de combattre le sentiment d'abandon qu'il vit. La communication peut être très difficile du fait que l'adolescent éprouve déjà une certaine pudeur à s'exprimer dans l'environnement familial.

Il peut également arriver que l'adolescent ait tendance à adopter un rôle d'adulte, souvent celui de la personne décédée. Dans ce cas, il est primordial d'éviter cette substitution en évitant de l'envahir ou de devenir dépendant de lui. La redéfinition et l'encadrement des rôles doivent se faire au sein de la famille aussi souvent que nécessaire.

**Pour plus d'information, des questions ou de l'aide, Contactez-nous au 1-866-APPELLE (277-3553)*
