

➤➤ LA MORT... N'EST PAS UN SUJET TABOU !

Constats : L'enfant n'est plus impliqué comme autrefois dans le cycle de la vie. Sa connaissance de la mort est souvent virtuelle.

« Jadis, on expliquait aux enfants que la cigogne avait apporté une petite sœur. Par contre, ils étaient à côté du lit de mort du grand-père. Maintenant, les enfants apprennent très tôt comment on vient au monde ; mais quand grand-père meurt, on les tient à l'écart et on leur raconte qu'il dort dans un beau jardin parmi les fleurs. » Philippe Ariès

Beaucoup d'adultes sont mal à l'aise pour parler de la mort, peut-être parce qu'elle leur fait peur et les renvoie à leur propre mort. S'ils se montrent tristes ou confus ce n'est pas à cause des questions des enfants mais à cause de la mort elle-même. Mais si personne ne répond à leurs questions ils ont l'impression qu'ils ne peuvent plus les poser. Pourtant la mort, même si elle est un mystère, fait partie des vérités partageables : en parler permet de ne pas rester seul avec ses questions, ses idées et ses peines ... souvent les réponses ne sont que des "moi, je crois, je pense que" ou des "je ne sais pas"

Le dire est déjà une manière de réintégrer la mort dans le cycle de la vie à laquelle elle appartient, de ne pas l'ignorer ou l'évacuer. De tels mots sont déjà un dialogue sur un sujet de plus en plus tabou par ailleurs. Ils sont le propre de l'esprit humain. Les religions et les philosophies sont ici les premières alliées face au vide laissée par l'absence et renforcé par la société contemporaine. Dans toutes les religions les prêtres sont les « hommes de la mort » en tant que celle-ci appartient à la vie. Par l'accomplissement de leurs rites, ils aident à traverser ce moment. On pourrait craindre ici le superstition, en réalité, les choses sont bien plus profondes que cela. En sanscrit, dans le monde indo-européen, « rita » -d'où provient « rite »-, revêt précisément ce sens. Cette racine sémantique renvoie à l'ensemble des gestes et paroles qui sont accomplis et dites lorsque l'ordre des choses, l'ordre de la marche du monde sont troublés, pour les rétablir et retrouver la paix. Autrement-dit, la compréhension de la mort traverse nombre de registres et de types d'intelligence.

→ **reconnaître à chacun sa capacité à comprendre, favoriser sa compréhension de la mort c'est le mettre en situation de grandir**

Les enfants prennent souvent tout au pied de la lettre, il est essentiel de vérifier ce qu'ils ont compris et de partir de ce qu'ils savent en les interrogeant, les écoutant : leur imagination est parfois surprenante !

Type de formation et public

Type de formation / Durée :	Temps d'échange		
Auteur / Date de création :	Réseau santé		
Public concerné :	Enfants, jeunes ou adultes	Nombre :	12 maximum
Pré requis :	Aucun Etre touché « de loin » par un décès peut être une occasion de proposer de parler de la mort		

Objectifs de l'atelier

Objectifs généraux :	Proposer un espace pour aborder un sujet devenu tabou
Objectifs opérationnels :	Favoriser la compréhension de la mort Permettre l'expression des questionnements, des interrogations

Organisation de l'atelier

Matériel nécessaire :	Post-it (2 par personnes), stylos et une affiche Un bâton de parole (si nécessaire)
Disposition de l'espace	Assis en cercle (chaises et tables si nécessaire)
Equipe	Si le nombre de participants dépasse 12 Regroupement possible pour le temps de synthèse

Déroulement général

Durée	Programme
5'	Lancement
30' – 45'	Corps de l'atelier : 1^{er} temps : brainstorming, recueil des représentations 2^{ème} temps : échanges, permettre les questions, enrichir la réflexion 3^{ème} temps : clôre, faire le point
10'	Synthèse et ouverture

Les animateurs (minimum 2) :

Le sujet est délicat, les éléments en annexe sont des points de repères si on ne sent pas à l'aise on ne s'engage pas dans l'animation de l'atelier

- L'un anime, pose les questions, reformule
- L'autre veille au respect du cadre posé, du timing, à une bonne répartition de la parole Il note les idées essentielles et fera la synthèse en fin d'atelier

Introduction – (5')

“Il nous a semblé important de vous proposer un espace pour parler d’un sujet qu’il est difficile d’aborder : celui de la mort”

- quand je pense au mot MORT ...

En silence, chacun écrit sur un post-it les mots qui lui viennent de suite à l’esprit

Poser le cadre :

Une seule règle = j’écoute sans couper la parole, sans me moquer, sans juger

Temps 1 : - (5') Brainstorming

Chacun lit les mots qu’il a écrits sur son post-it

Puis le colle sur l’affiche placée au centre du cercle

Temps 2 : - (20’-40’)

Les échanges

- **la mort c’est quoi ? ... laisser les participants dire, réagir**

Puis expliquer ce qu’est la mort avec des mots VRAIS

“être mort ce n’est pas être parti, avoir disparu, s’être endormi pour toujours, nous avoir quitté, l’avoir perdu”

Ces tournures qui peuvent laisser croire à un retour possible alimentent des angoisses telles que celui qui part ne reviendra plus, si je m’endors je ne me réveillerai plus, mais s’il est perdu alors on peut le retrouver ...

"être mort ça veut dire ne plus rien sentir comme toi ou comme moi, plus jamais, ni le chaud ni le froid, ni la douleur, ni la faim, ni la soif : la vie sur terre est terminée, la personne ne respire plus, son cœur s’est arrêté de battre, un médecin dit qu’elle est morte."

+/- “Ensuite il y a deux choses que nous pouvons faire avec le corps parce qu’on ne peut pas le garder. Quand un animal meurt, tu as peut-être déjà vu que son corps change et qu’il se décompose, comme les feuilles dans le jardin quand elles sont pourries : c’est pareil pour les corps des personnes mortes. Alors on met le corps dans une caisse spéciale, un cercueil. Puis soit on l’enterre au cimetière, soit on le brûle dans un crématorium et on récupère les cendres que l’on place dans une urne que l’on peut enterrer ou que l’on disperse”. http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2010/01/cir_30339.pdf

La loi prévoit les cas suivants de destination possible des cendres :

- au sein d’un cimetière ou d’un site cinéraire : inhumation de l’urne dans une sépulture, dépôt dans un columbarium, scellement sur un monument funéraire ou dispersion dans l’espace aménagé à cet effet
- dispersion en pleine nature, sauf sur les voies rubriques;
- inhumation de l’urne dans une propriété privée", après autorisation préfectorale: dès lors que les cendres sont désormais assimilées au corps humain, cette opération crée une servitude perpétuelle à l’endroit où l’urne est inhumée, de manière à garantir la liberté de chacun de venir se recueillir devant les cendres du défunt

+/- *“C'est parce que son corps est mort que la personne ne peut plus vivre. Son esprit ou son âme était dans son corps, quand c'est le moment de mourir alors l'esprit quitte le corps, il s'en va et se libère de la douleur, des soucis et de la peur.”*

- **quelles questions te poses-tu ? ... laisser les participants dire, réagir**

Ne pas hésiter à dire qu'il y a des questions sans réponse, que chacun a ses croyances, ses théories (en annexe quelques éléments pour se préparer à ces échanges).

- **être en deuil ça veut dire quoi ? ... laisser les participants dire, réagir puis expliquer**

“On est en deuil quand un de nos proches meurt, on est obligé de vivre sans lui, on fait face à quelque chose qu'on subit et qui ne peut être changé. Etre en deuil ce n'est pas une maladie, on est tenté de « faire comme si de rien n'était » mais on peut ressentir un grand sentiment de solitude, et ne pas réagir pas comme d'habitude. C'est essentiel de ne pas rester seul face à la douleur pour ne pas s'y enfermer.

+/- *“Chacun est unique et a vécu quelque chose de spécifique avec celui qui est mort. Etre en deuil, survivre à la mort d'un proche, c'est un cheminement propre à chacun qui travaille, bouscule, dérange, fait souffrir et se manifeste par des variations d'humeur et d'émotions ...”*

Ensuite leur faire constater ceci :

“Tu as sûrement remarqué que nous avons tous en nous 2 petites voix. L'une nous donne toujours des bonnes idées, nous permet de remarquer ce qui est beau, bien ou bon, nous donne envie d'être meilleur. Et une autre qui fait tout le contraire, pour éviter qu'elle ne s'empare complètement de nous quand on est en deuil, c'est une guerre redoutable que nous devons mener.”

+/- Une métaphore pour les plus âgés seulement *“Sur le fleuve des événements de la vie, on ne décide pas de son cours. C'est un peu comme si tu étais un voilier : la coque c'est ton corps (en prendre soin), le gouvernail tes capacités intellectuelles, ta logique, ton bon sens (à consulter avant de décider), le mât c'est ta spiritualité (s'interroger sur le sens de la vie), le vent c'est le mouvement imprévisible de tes émotions et la voile fragile et précieuse c'est ta confiance en toi et en tes proches.”*

- **Certains parmi nous ont peut-être déjà vécu une période de deuil, quelqu'un veut-il nous dire ce qu'il a ressenti ?**

Il est possible qu'à l'issue de cet atelier, un enfant, un jeune se saisisse de la possibilité de parler de son deuil (en annexe voir accompagner un enfant ou un jeune en deuil). C'est une responsabilité, ce n'est pas chose aisée ... ne pas se sentir capable de le faire, ne pas s'improviser thérapeute.

Un besoin d'accompagnement professionnel peut être identifié (en annexe voir deuil pathologique).

C'est important de savoir passer le relai et d'informer les parents pour qu'un accompagnement soit mis en place.

Temps 3 :- (5') - Brainstorming

Chacun écrit en silence ce qu'il a découvert sur la mort

Conclusion – Synthèse et ouverture – (5' – 10')

Proposer à ceux qui le souhaitent de lire ce qu'ils ont écrit sur le second post-it
Puis tous le collent sur l'affiche placée au centre, par-dessus les 1ers

L'animateur chargé de la synthèse prend la parole :

“Nous avons pris un temps pour parler de la mort pour partager nos interrogations, je vous remercie de la qualité de nos échanges” (+/- voilà ce que j'ai retenu ...)

+/- un témoignage de Foi (en annexe voir regard chrétien sur la mort) et un temps de prière pour les défunts dont on a parlé au court de échanges

Et maintenant si on parlait de ... la vie !!!

→ reprendre le cours des activités

Evaluation de l'atelier – Points d'attention

Observations :

Cet atelier répond-il à un besoin des enfants et des jeunes ? Si possible, nous transmettre ce qui a été écrit sur les post-it en début & en fin d'atelier Merci d'adresser vos réactions, impressions par mail au réseau santé SGDF.

ANNEXES

L'enfant n'est pas un mini-adulte

Dès qu'un enfant est assez mûr pour aimer, il est assez mûr pour vivre le deuil : vivre la perte ne peut lui être épargné.

Certains pensent qu'aucune mauvaise nouvelle ne devrait venir obscurcir sa vie pourtant ne rien lui dire fait beaucoup plus mal que de bien. Au sujet de la mort il y a trop de non-dits, quand l'essentiel est de leur expliquer avec des mots VRAIS. Tenir l'enfant à l'écart pour le protéger est un leurre. Doté d'une grande intelligence émotionnelle l'enfant capte, perçoit, pressent ... Il est essentiel de savoir que sa compréhension de la mort diffère, ses réactions ne sont pas celles socialement « conformes » et pourtant il est touché.

Face à une question de l'enfant sur la mort

Commencer par le questionner en retour « tu en penses quoi ? » pour comprendre et répondre en fonction de ce qu'il veut savoir et peut comprendre. Surtout ne pas lui mentir, un jour il apprendra la vérité et risque alors de perdre confiance en l'adulte

Exemples de réponses = un caillou ne meurt pas, il ne vit pas non plus, seul ce qui est vivant finit par mourir.

Personne ne connaît le jour de sa mort en général c'est quand on est vieux, que le corps est usé. Parfois la mort est causée par un accident ou une maladie très très grave qui n'a pas pu être soignée. Ensuite le corps disparaît petit à petit et bien sûr ça ne fait pas mal puisqu'il n'y a plus de vie.

Quelques infos sur l'évolution du concept de mort chez l'enfant

Les âges sont donnés à titre indicatif, l'intelligence se développe jusqu'à l'âge de 15 ans, chaque enfant est unique dans son développement !

Avant 3 ans : l'enfant vit dans l'instant présent et se calque sur les émotions des adultes

Pas de compréhension cognitive de la mort qui est appréhendée **comme toute autre séparation**

→ Réaction = une angoisse d'abandon face à l'absence

→ Ses besoins = restaurer sécurité affective (quelqu'un pour prendre soin de lui, attention pas uniquement un endeuillé) éviter au maximum de modifier la routine

Entre 3 et 6 ans le temps est circulaire, la pensée est magique

La mort est perçue comme un **événement réversible et temporaire** : on vit, on meurt, on re-vit, on re-meurt ...

Idee d'immobilité comme le sommeil, intérêt pour le devenir du corps après la mort : donner des réponses factuelles

→ Questions possibles = combien de temps on est mort ? Quand est-ce qu'il revient ? Est-ce qu'il a faim, froid, peur du noir ? Est-ce que si on marche sur la tombe on lui fait mal ?

→ Ses besoins = différencier maladie grave et sans gravité

Parfois il s'imagine être la cause de la mort, croit qu'il l'a provoquée par ses pensées ou ses agissements : lui préciser que la mort n'est jamais causée par une idée ou un souhait

Entre 7 et 10 ans

La mort est **irréversible** : on ne vit plus jamais ... mais si je suis fort je peux l'éviter

→ Questions possibles = pourquoi les gens meurent ? Peut-on éviter de mourir ?

→ Ses besoins = pouvoir exprimer ses explications personnelles

Il peut penser que la mort est la conséquence d'une faute, qu'elle peut être contagieuse : possible culpabilité "parce que j'ai ou n'ai pas"

À partir de 10 ans

La mort est **universelle** : elle touche tout le monde parce que tout ce qui vit, un jour meurt ... ma mort comme celle de mes proches est possible un phénomène qui peut être fascinant

→ Questions possibles = sur le sens de la vie, intérêt pour la vie après la mort

→ Ses besoins = être rassuré : tu es en bonne santé, moi aussi donc pas de raison de mourir

Vers 12 ans même compréhension intellectuelle que chez l'adulte

Il peut manifester parfois une pseudo-indifférence ou des réactions violentes et provocatrices s'engager dans des conduites à risques pour mieux se sentir exister

→ Ses besoins = être sécurisé ... continuer à lui mettre des limites vivre le deuil avec ses pairs

L'intelligence grandit jusqu'à 15 ans et de nouvelles questions se posent tout au long de la vie !

Regard chrétien, espérance de Foi

En fait, tout dépend du moment et du registre où l'on se trouve. Il y a les mots des faits, les paroles du registre médical ou technique, des circonstances factuelles de la mort. Et les mots qui appartiennent registre de l'accompagnement spirituel. Les deux peuvent et doivent être utilisés. Les premiers renvoient à la cause ou au constat, les seconds au sens possible et à l'espérance pour celui qui croit. D'un côté, je regarde la réalité physique et corporelle, de l'autre la réalité philosophique, spirituelle ou religieuse. La mort, en effet, renvoie au sens que l'on donne à la vie, et à la conception de l'homme et de la femme -ou anthropologie- qui les porte. Ainsi, les

premiers Romains parlaient-ils ainsi de « nécropole » ou « cité des morts », et enterraient hors la ville, par crainte. Puis, plus tard le vocabulaire changea et l'on se mit à parler de « cimetière » ou « lieu pour dormir » dans l'attente de la Résurrection.

On le voit bien ici : la mort est le sujet qui interroge éminemment la raison, bien au-delà de la simple rationalité. De ce point de vue, chacun ayant ses croyances respectables, la foi du Mouvement n'est pas neutre -qui mérite d'être partagée-, et penche du côté du cimetière et de l'Espérance plutôt que du côté de la nécropole et de la peur. Parce qu'elles posent des questions, alors que le registre factuel donne l'explication des faits – quand cela est possible, les religions peuvent, pour leur part, dépasser l'angoisse parce qu'elles laissent des portes ouvertes par leurs questions et par l'Espérance. Des réalités qui peuvent être perçues et comprises quel que soit l'âge car elles renvoient autant à des manières d'être face à la mort qu'à des explications. En réalité, les deux registres se complètent plus qu'ils ne s'opposent.

Depuis la nuit des temps, la mort, le deuil et son accompagnement sont l'affaire des religions. Elles sont ici toutes proches du scoutisme, Baden-Powell écrivait même qu'elles étaient dedans, à l'intérieur, dès l'origine. En effet, une philosophie s'attache à mettre des mots sur des concepts pour les formuler, en donner une intelligence, les mettre en dialogue. Il y a la mort : qu'est-ce que c'est ? Les Religions font de même. En outre, elles prennent les choses par l'autre bout, comme le scoutisme : par l'expérience et la fraternité humaine. Il y a des morts : qu'est-ce que j'en fais, qu'est-ce que je fais, quel sens cela a-t-il ?

Les chrétiens portent un regard particulier sur la mort : pour eux, la mort n'est pas la fin de tout. Après la mort il y a quelque chose d'autre, une vie différente, auprès de Dieu. Après la mort de Jésus, ses disciples ont découvert incrédules le tombeau vide. Pour eux aussi, sa mort était très difficile à vivre. Et Jésus s'est manifesté à eux. Ses disciples ont alors compris les allusions qu'il avait faites et ont acquis cette intime conviction qu'il est vivant, différemment, auprès de Dieu. On dit qu'il est ressuscité. Ils nous ont transmis cette confiance, cette foi en la résurrection, en la promesse d'un avenir auprès de Dieu, que nous appelons la résurrection d'entre les morts.

Nous faisons confiance à Jésus : il nous a promis qu'après notre mort, Dieu, qui nous aime comme un Père, nous accueillera auprès de lui. Nous ne pouvons pas décrire ce que ce sera cette proximité avec Dieu. Nous n'avons pas les mots, ni la capacité de dépeindre cette vie en Dieu. Peu importe le mot utilisé pour désigner cette perspective que Jésus nous a promis (paradis, résurrection, vie éternelle). Ce qui compte, c'est cette autre réalité, cet avenir, cet « à venir », en lequel Jésus nous invite à mettre notre espérance. Cette perspective de vie divine n'empêche en rien la réalité de la mort terrestre.

On peut partager à Dieu les sentiments que l'on éprouve à la mort d'un proche : incompréhension, colère, tristesse, ... Il nous invite à lui ouvrir « notre cœur » dans la prière, à lui confier nos difficultés, nos peines, à lui dire tout ce que nous ressentons. Seuls, ou avec d'autres qui le souhaitent, en communauté de croyants, quelque soit la foi de chacun, quelque soit sa confiance en Dieu, nous pouvons prier pour les personnes que nous avons aimées et qui sont mortes. Nous pouvons prier avec elles, parce que nous les savons vivantes, dans une autre vie : une vie en Dieu remplie d'une joie qui nous échappe.

Deuil pathologique, il arrive que les réactions aient une intensité extraordinaire et restent permanentes sans atténuation mais aussi en cas d'absence complète de réaction : une aide spécialisée devient nécessaire
Quand ces symptômes durent au-delà de 6 à 8 semaines :

- hygiène personnelle négligée
- confusion, troubles de mémoire
- hyperactivité,
- parler de façon obsédante (colère, angoisse, culpabilité)
- forte perte de l'estime de soi, se critiquer sans cesse éprouver sentiments dépressifs,
- être absent en esprit
- trouble important du fonctionnement social
- début ou augmentation de la consommation d'alcool ou de tabac perte de poids,

- perte prolongée de l'appétit ou boulimie parler du défunt au présent ou se comporter comme s'il vivait toujours
- penser activement au suicide
- isolement et absence de réseau social,
- problème important au travail
- difficultés à prendre décision simple

D'autres signes d'alerte :

- déni permanente de la réalité
- plaintes somatiques prolongées crises de colère permanentes culpabilité exagérée
- réactions agressives incessantes apathie chronique

Il est alors essentiel de dire à l'endeuillé son souci de voir combien il a mal et son désir de l'aider davantage. De lui partager son sentiment que le point de vue et la compréhension de quelqu'un d'autre serait utiles. De lui expliquer qu'il y a des gens dont le métier est d'aider dans les circonstances d'une perte importante qui a bouleversé et reste insurmontable. On peut ajouter que solliciter l'aide d'un professionnel ne signifie pas que l'on devient fou mais qu'on cherche ce qui est nécessaire pour guérir, ce n'est pas un signe de faiblesse c'est un signe de maturité.

Quelques infos sur le deuil de l'enfant et du jeune

Ses besoins =

- l'inclure dans ce qui se vit,
- lui permettre de partager le vécu émotionnel,
- lui permettre de se sentir utile plutôt qu'impuissant
- lui proposer de participer à des tâches adaptées à son âge tout en continuant à vivre sa vie d'enfant
- favoriser la constitution de souvenirs
- quand la mort concerne père, mère, frère ou sœur l'aider à bâtir des réponses pour les situations sociales difficiles
- lui conseiller de bien choisir ceux à qui il se confie : certains réagissent mal, pensent qu'eux aussi vont « attraper la mort »

Avoir conscience que même longtemps après le décès, il ressent parfois des coups de blues, il a perdu cette insouciance qui permet de vivre sans réaliser que de terribles événements peuvent arriver et effacer d'un seul coup tout ce qui est drôle, léger dans la vie de tous les jours.

Quelques pistes pour accompagner un enfant ou un jeune en deuil

On peut lui dire : C'est difficile de réaliser ce qui arrive, d'être obligé de survivre comme on peut à l'absence de celui qu'on aimait, le chemin n'est pas le même pour tous, il existe de nombreux "pays" à traverser pour retrouver une certaine joie de vivre : aucune magie ne peut t'épargner le voyage, si tu n'affrontes pas cette réalité, tu risques de rester bloqué à attendre que tout redevienne comme avant.

Tout au long du voyage, rappelle-toi que tes émotions ne sont pas toi, il y a toujours une part de toi qui n'est pas prise par l'émotion : c'est elle qu'il faut faire grandir parce que la vie vaut le coût ! Tu vas devoir te défendre

contre les sentiments ou émotions sauvages qui veulent dévorer toute trace de joie et de confiance en la vie. D'autres sont déjà passés par là avant toi, n'oublie jamais qu'une joie différente t'attend au-delà de l'épreuve, qu'au bout du voyage il y a un bonheur d'un autre style.

Puis chercher avec lui quels pays il a déjà visités et dans quel pays il se situe aujourd'hui

A l'annonce du décès

- **Pays du choc** ... peut-être qu'aucun mot ne peut sortir de ta bouche : c'est pas vrai, pas possible / cette personne si importante n'a pas pu me faire ça, elle va revenir, elle ne va pas me laisser comme ça
- **Pays du soulagement** ... quand la mort met fin à beaucoup de souffrance : tu as eu envie que tout cela se termine pour vivre une vie comme tout le monde

En commençant à réaliser

- **Pays de la souffrance** ... tout est embrouillé dans ta tête, tu as mal partout, tu te crois même malade, tu as envie de ne plus voir personne, de ne plus aimer personne : en fait tu es mal, angoissé : si tu t'interdis d'en parler pour éviter la pitié, pour ne pas être différent ou faible, tu risques de verrouiller les portes de ton cœur. Pour les autres c'est difficile de comprendre que derrière l'agressivité, la colère ou l'hypersensibilité se cache un grand mal être, une incroyable soif d'être aimé.

En vivant le deuil

- **Pays de la colère** ... ce que tu vis est profondément injuste, tu ne supportes plus rien, tout t'énerve, tu as envie de tout casser de faire du mal à ceux que tu aimes ou à toi même : pourtant tu n'es pas devenu pour toujours quelqu'un de méchant c'est juste une façon de rester en vie, de trouver l'énergie de rester debout, de lutter contre le chagrin
- **Pays de la tristesse** ... il existe un nombre infini de détails qui y replongent sans cesse et font penser qu'il est impossible de retrouver des petits moments de joie. Bouger aide à penser à autre chose, à sortir de ce pays. La tristesse peut aussi s'échapper à travers le jeu, l'écriture, le dessin ... Trouver la porte de sortie de ce pays est difficile, les pleurs restent incontrôlables. Tu as le droit de craquer parce que laisser croire que tout va bien c'est fournir beaucoup d'efforts pour éviter de faire souffrir encore plus tes proches alors que ce pourrait être l'occasion de te laisser consoler.
- **Pays des regrets** ... de ne pas vivre avec lui/elle les projets. Tu te dis je suis passé à côté de, je n'ai pas eu le temps de, le courage de, il ne saura pas que / si j'avais su, j'aurais dû. Ces idées qui te viennent aujourd'hui tu ne pouvais pas y penser, tu pensais avoir le temps, dis-toi que tu ne pouvais pas imaginer que tout allait s'arrêter brutalement. Quand un regret apparaît essaye d'orienter tes pensées vers le souvenir d'un bon moment passé ensemble et demande-toi si ça te donne envie de placer autrement les priorités et valeurs de ta vie.
- **Pays de la culpabilité** ... des tas de pourquoi sans réponse. Peut-être que tu te dis : c'est parce que ... je n'ai pas fait ceci, dit cela, été assez gentil. Sache qu'on ne peut pas tout empêcher, ne reste pas bloqué en boule comme un hérisson qui a peur, demande toi ce que tu es encore capable de faire, où sont tes forces, regarde ce qu'il y a autour de toi, ceux qui sont encore là.
- **Pays de l'impuissance** ... sans espoir, tu es incapable d'arrêter la tristesse de tes proches. Ne cherche pas à porter plus que ta peine c'est déjà bien assez ! Sois attentif à toi, à tes besoins. Ce n'est pas facile d'être celui qui ressemble physiquement ou dans le caractère au défunt.
- **Pays de ce que l'on n'ose pas dire** ... c'est important de trouver des oreilles tenues par le secret.
- **Pays du manque d'envies** ... ne plus réussir à être content, ne pas savoir ce qui te ferait plaisir. Peut-être désires-tu changer d'entourage, ou faire des expériences excitantes ou interdites, tout cela n'est pas sans danger.
- **Pays de la honte** ... comme si être endeuillé faisait de toi quelqu'un de moins bien. Tu ne sais pas s'il faut ... compter le mort quand on te demande combien tu as de frères et sœurs, dire que tu es orphelin. Tu as

peut-être besoin d'un objet qui lui a appartenu pour dormir.

- **Pays des peurs** ... des dangers imaginaires : peur de mourir, de voir mourir un proche, de rester bloqué sur un souvenir qui s'est mal passé ou d'oublier un souvenir heureux, de ne plus être aimé, de devenir transparent, peur de ne plus se souvenir du mort. Si tu en as besoin ou envie, tu pourrais réaliser un album photo, une boîte à souvenir, écrire ou dessiner ce que tu veux absolument garder de lui (qualités, attitudes ...)
- **Pays du manque** ... grand vide que rien ne peut combler, l'impression qu'une partie de toi a disparu. La solitude, l'ennui t'angoissent. Parfois tu choisis de remplir ton temps pour faire taire ta souffrance mais cette hyperactivité va t'épuiser. Ou alors tu préfères ne plus rien faire du tout être raplapla. Il est possible d'appriivoiser le silence, tu découvriras qu'il n'est pas vide mais permet de penser, de se détendre, de rêver, de se ressourcer, tu peux respirer, méditer, prier.
- **Pays du désespoir** ... tout est moche, tout fait mal : c'est comme si le soleil ne se lèvera plus jamais. Essaie d'orienter ton regard autrement, de changer de chemin pour retrouver le côté lumineux de la vie. Une dangereuse question très destructrice risque de te harceler « à quoi bon vivre maintenant ? » : si c'est le cas ne reste pas seul, enfermé, replié sur toi, cours vite trouver quelqu'un à qui confier tes inquiétudes. (Si l'envie de mourir est réelle : tu voudrais supprimer la douleur ou la souffrance mais alors tu renoncerais aussi au bonheur et à la joie et tu contaminerais tes proches)
- **Pays des plus jamais** ... impossible pour l'instant de se rappeler avec plaisir les précieux moments passés, ni de comprendre les précieux cadeaux qu'il/elle t'a faits : trait de caractère, manière d'être, intérêt pour quelque chose. Quand la douleur s'estompera, tu choisiras la confiance comme nouvel ami et tu sauras que tu ne trahis pas celui/celle qui est mort, si tu as de nouveau envie de rire, si tu admires ce qui est beau.
- **Pays de la jalousie** ... insupportable de croiser des gens qui ont l'air heureux. Le bonheur des autres est difficile à supporter, dis-toi qu'ils n'y sont pour rien, que tu idéalises leur vie, que tu ne vois rien de leur état d'âme intérieur.
- **Pays du découragement** ... celui qui te fait reculer. Pour ne pas t'y enliser, note chaque jour ce que tu as rencontré de beau, de bon, de positif, de doux, de tendre et relis-les quand le découragement s'invite.

Parce que chacun est habité par une puissance de vie naturelle et que l'enfant a une boussole intérieure aimantée vers la vie.

Tu feras des allers-retours dans le pays de la JOIE de VIVRE. Ta joie sera comme la lumière du soleil parfois discrète parfois intense.

Ne laisse pas le passé décider de ta vie comme si le rétroviseur prenait la place du pare-brise sans pouvoir voir les obstacles et les éviter, sans prêter attention aux bulles de bonheur.

Au départ le manque te rappelait sans cesse la personne décédée mais peu à peu il s'estompe et tu ne sens plus la présence de son absence. C'est un peu comme après un gros orage les couleurs de la nature sont plus vives, les odeurs plus nettes, ce que tu as vécu avec le défunt va grandir en toi comme des petites graines, cultive ta joie !

Bibliographie

Pour les responsables SGDF :

Faire son deuil, vivre son chagrin. de Keirse M. chez de Boeck (2012)

La traversée des pays du deuil guide pour échanger avec un enfant ou un jeune en deuil. de Derome M. chez de Boeck (2014)

L'enfant face à la mort d'un proche. de Ben Soussan P. et Gravillon I. chez Albin Michel (2006)

L'enfant confronté à la mort d'un parent. de Ben Soussan P. chez Erès (2013)

La mort pour de faux et la mort pour de vrai. de Castro, D. chez Albin Michel (2000)

Et qui donc est Dieu, 150 réponses à des vraies questions d'enfants. De Novi N. et Truong M. chez Bayard Jeunesse (2013)

Vivre le deuil au jour le jour. de Faure C. chez Albin Michel (2011)

Pour les enfants et les jeunes :

La rose a disparu. De Sarzaud S. chez Eyrolles (2013)

Au revoir blaieau, de Varley S. chez Gallimard jeunesse (2010)

Mon papa où es-tu ? de Le Fourn M. chez l'Harmattan (2003)

Et après de Doray M. chez Didier Jeunesse (2002)

La croûte de Mounlic C. et Tallec O. chez Flammarion (2009)

Tout autour de Green I. chez Didier Jeunesse (2016)

Elle sera toujours là de Lenain T. et Gauthier M. chez D'EUX (2016)

Où on va quand on est mort ? de Cordier S. chez Bayard Jeunesse (2012)

Tu vivras dans nos cœurs pour toujours, de Teckentrup B chez Larousse (2013)

Jamais je ne t'oublierai de Schimmel B. Grasset Jeunesse (2002)

La vie et la mort (Les goûters philo) de Labbé B. et Puech M. chez Milan Jeunesse (2000) Il existe également des numéros spéciaux de Pomme d'Api, YAKAJOUÉ ...

en bonus ... un conte pour les grands - LES PUNAISES D'EAU ET LES LIBELLULES

Sous la surface d'une mare paisible vivait une petite colonie de punaises d'eau. C'était une joyeuse colonie vivant loin du soleil. Pendant plusieurs mois, elles avaient passé leur temps à galoper sur la vase molle qui tapisse le fond de la mare. Elles remarquèrent que, de temps à autre, l'une d'entre elles semblait se désintéresser de ses amies. S'accrochant à la tige d'un lis, elle s'éloignait petit à petit, puis disparaissait complètement. "Regardez" dit l'une des punaises d'eau. "L'une de nous grimpe le long de la tige du lis. Où croyez-vous qu'elle aille ?"

Elle s'élevait lentement toujours plus haut. Alors même qu'elles la regardaient s'éloigner, elles la perdirent de vue. Ses amies l'attendirent encore et encore mais elle ne revint pas.

"C'est amusant !" dit l'une des punaises d'eau.

"N'était-elle pas heureuse ici ?" demanda une deuxième.

"Où pensez-vous qu'elle est allée ?" s'enquit une troisième.

Personne n'avait de réponse et cela les laissait profondément perplexes. Finalement, l'un des chefs de la colonie des punaises d'eau rassembla ses amies.

"J'ai une idée. La prochaine d'entre-nous qui escaladera la tige du lis doit promettre de revenir pour nous raconter où elle est allée et pourquoi ?"

"Nous le promettons" dirent-elles solennellement.

Un jour de printemps, peu après ces événements, celle-là même qui avait suggéré le plan se retrouva à grimper le long de la tige du lis. Elle allait de plus en plus haut. Avant qu'elle ne réalise ce qui arrivait, elle avait fendu la surface de l'eau et était retombée sur une large feuille verte de nénuphar. Lorsqu'elle se réveilla, elle se mit à regarder autour d'elle avec beaucoup d'étonnement. Elle n'en croyait pas ses yeux. Son vieux corps avait subi une surprenante transformation, laissant apparaître quatre ailes d'argent et une longue queue.

Alors qu'elle se débattait, elle ressentit le besoin de bouger ses ailes. La chaleur du soleil sécha rapidement son nouveau corps humide. Elle remua à nouveau ses ailes et se retrouva au-dessus de l'eau. Elle était devenue une libellule. Esquissant et dessinant de grandes courbes, elle volait. Cette nouvelle atmosphère la grisait. Un peu plus tard, la nouvelle libellule tomba par chance sur une feuille de nénuphar pour s'y reposer.

C'est alors qu'elle prit le risque de regarder le fond de la mare. Elle se trouvait juste au-dessus de ses vieilles amies, les punaises d'eau. Elles étaient là, se démenant dans la vase, tout comme elle l'avait fait quelques fois auparavant. Puis la libellule se souvint de la promesse:

"La prochaine d'entre-nous qui escaladera la tige du lis reviendra pour nous dire où elle est allée et pourquoi ?"

Sans réfléchir, la libellule s'élança. Elle heurta brutalement la surface de l'eau et rebondit dessus. Maintenant qu'elle était une libellule, elle ne pouvait plus pénétrer dans l'eau.

"Je ne peux pas retourner" dit-elle d'un air consterné.

"Au moins j'ai essayé, mais je ne peux pas tenir ma promesse. Même si je pouvais retourner, aucune des punaises d'eau ne me reconnaîtrait dans mon nouveau corps. Je pense que je dois simplement attendre qu'elles deviennent également des libellules. Alors elles comprendront ce qui m'est arrivé, où je suis allée".

Et la libellule s'envola joyeuse vers son nouvel univers magique d'air et de soleil.

traduit d'après WATER BUGS et DRAGONEFLIES de Doris STICKNEY