

Le coeur en écharpe Doit-on tout dire aux enfants ?

Claire Morin

Psychologue
Collège Charles-Lemoyne

Il est de plus en plus fréquent que des enfants soient confrontés à des événements qui les perturbent dans leur vie affective : séparation/divorce des parents, deuil, maladie. Ces situations, d'emblée, amènent les éducateurs à se questionner quant aux types d'interventions permettant de soutenir les

enfants dans leurs pertes affectives. Cet atelier nous permettra, dans un premier temps, d'explorer le processus global de guérison des blessures affectives; dans un second temps, nous aborderons les réactions et les besoins spécifiques des enfants d'âge préscolaires qui ont le «coeur en écharpe».

Lorsque les enfants sont confrontés à des pertes affectives, nous nous interrogeons toujours en premier lieu sur leurs capacités à comprendre les explications entourant ces pertes. Il est pourtant plutôt rare que nous, les adultes, nous nous arrêtions à réfléchir sur notre propre capacité de nous exprimer dans ce domaine. La question n'est pas anodine : pouvons-nous aborder avec des enfants des sujets qui nous sont difficiles d'effleurer dans notre vie personnelle ? Pouvons-nous espérer accueillir le monde émotionnel d'un enfant quand nous n'y prêtons pas attention dans

notre vie ? Il faut le reconnaître, c'est l'inconfort ressenti par les adultes qui les amène à protéger excessivement les enfants d'une proximité saine avec des réalités difficiles de la vie.

Peut-on même avancer que la qualité de la communication et du lien que nous pouvons instaurer avec un enfant vivant une perte est pour une bonne part liée à notre niveau de connaissance et de compréhension du processus de guérison des blessures affectives ?

Réalité du deuil devant la perte

L'être humain est une être d'attachement. Il crée des liens avec des personnes, des objets, des animaux, des idéaux, etc. Lorsque survient une perte significative, il s'ensuit une blessure au système d'attachement. L'organisme se met alors au travail pour réparer cette blessure. Cette route vers la guérison et la croissance suit diverses étapes : le choc et la négation, l'expression des émotions et sentiments, la réalisation des tâches extérieures exigées par le travail de deuil, la recherche du sens de la perte, le pardon et l'héritage. Il est important de souligner que ces étapes sont des points de repère qui aident à se situer sur le chemin de la guérison. De plus,

la nature des pertes significatives entraîne des réactions de deuil spécifiques. Ainsi, l'enfant dont les parents se séparent vit un deuil face à la famille intacte, tandis que celui qui est face à un décès vit un deuil face à un être cher. Dans ces deux situations, l'enfant est en relation avec des parents qui sont eux aussi secoués par la perte. Ils sont envahis par leur propre douleur et, par conséquent, sont moins disponibles pour offrir du soutien à leur enfant.

Ceci nous aide à comprendre l'importance du soutien qui peut être apporté par des adultes qui sont extérieurs à la dynamique familiale.

Réactions et besoins des enfants d'âge préscolaire

Durant la petite enfance (0-2 ans), l'enfant qui n'a pas encore l'usage de la parole ne peut se représenter la mort ou l'absence prolongée. Il ne comprend pas, mais réagit fortement à la détresse de son entourage. Son corps est comme «une petite éponge» à l'anxiété et à la douleur des parents. À cette période, l'enfant réagit fortement à l'absence de la personne qui prend soin de son corps et de son être. Son monde se trouve brisé et son sentiment de sécurité est mis en péril. L'enfant peut pleurer, avoir un sommeil agité, refuser de s'alimenter.

Avec l'aide du langage, l'enfant d'âge préscolaire essaie de conscientiser l'événement. Pour lui, les pertes sont perçues comme des événements temporaires, réversibles. Il peut sembler peu concerné en apparence, mais il ressent beaucoup plus qu'il ne l'exprime. Il peut lui arriver de régresser : énurésie, sucer son pouce, peur de la noirceur. À cet âge, l'enfant est un petit magicien qui prête vie et conscience aux objets inanimés. Il est alors fréquent qu'il ressente une culpabilité face à l'événement qui a provoqué la perte.

Les enfants en deuil ont besoin que leur détresse soit reconnue, nommée et développée. Ils ont besoin d'être entourés, mais non pas étouffés ou surprotégés. Ils vivent une expérience de solitude, mais celle-ci ne doit pas entraîner l'isolement.

Les enfants ont besoin d'être rassurés quant aux personnes qui prendront soin d'eux. Ils ont besoin qu'une routine habituelle soit maintenue. Un sentiment de continuité et de sécurité doit être assuré durant la crise. Ils ont un grand besoin de se faire répéter et répéter ce qu'il adviendra d'eux. Ceci les aide à assimiler doucement la réalité de la perte. Lors d'une mort, il faut dire exactement ce qui se passera lors des rituels d'adieu. Il faut aider les enfants à anticiper les gestes peu communs, les expressions des émotions. Il est très aidant de dire les vrais mots, d'éviter le langage symbolique pour ne pas induire des peurs.

Lors d'une séparation, l'enfant devra traverser le cycle des réorganisations familiales, cycle qui comporte souvent beaucoup d'incertitudes : le deuil de voir ses parents ensemble, l'acclimatation au stress de la vie en foyer monoparental et, peut-être, l'adaptation à un milieu familial recomposé. L'enfant aura besoin d'être rassuré sur l'amour et la continuité des soins que chacun des parents maintiendra envers lui et ce, quoi qu'il arrive.

Les adultes qui désirent accompagner les enfants qui vivent des pertes affectives doivent les aider à rester vivants avec leur souffrance. Les enfants ne sont pas en deuil «à temps plein», ils ont aussi besoin de rire, de jouer, d'être en contact avec des adultes qui les feront entrer dans la ronde de leur joie de vivre. C'est peut-être cela, accompagner la vie...