

Le deuil périnatal : des mots pour en parler à la fratrie

Repères pour les parents



☯ Ce livret a été élaboré à la suite de témoignages de nombreux parents ayant perdu un tout-petit au cours de la grossesse, au moment de sa naissance ou dans les jours qui ont suivi sa naissance. Ces parents ont pu témoigner combien il était difficile d'aborder le sujet du décès avec leurs enfants aînés. Comment trouver les mots lorsque l'on est soi-même dans la douleur ? Difficile de savoir comment réagir, comment en parler. En tant que parents, nous aimerions tant protéger nos enfants de la réalité parfois douloureuse de la vie. On voudrait leur épargner cette idée de la mort qui, au fond, nous fait tellement mal. Cependant, même s'il est tentant d'éviter ce sujet dramatique, il semble important, comme le soulignent de nombreux professionnels de l'enfance, de ne pas passer cette perte sous silence. Cet événement, aussi douloureux soit-il, fait partie de l'histoire familiale. En parler à ses enfants, les écouter en retour, les rassure.

☯ Ce livret a pour but de vous apporter quelques pistes de réflexion, pour vous aider à traverser ces moments douloureux avec vos enfants.

☯ Nous ne pourrions jamais protéger nos enfants de tout, mais nous pouvons toujours les accompagner sur tout.

Sommaire

En quoi le fait d'en parler avec la fratrie est-il important ?	page 2
Faut-il en parler à toute la famille en même temps ?	page 3
Qui annonce ?	page 3
Comment l'annoncer ?	page 3
Quels mots utiliser ?	page 3
Comment avoir une attitude facilitatrice ?	page 4
Les enfants peuvent-ils participer aux funérailles ?	page 4
L'essentiel	page 5
Quelques repères sur la compréhension de la mort en fonction du développement de l'enfant	page 6
Se faire aider des professionnels	page 8
Ressources (Cahiers de dessin, livres pour enfants, livres les jumeaux, guides pratiques pour les parents)	page 9

En quoi le fait d'en parler avec la fratrie est-il important ?

Parler aux frères et sœurs de la mort du bébé qui était attendu semble nécessaire pour plusieurs raisons. Cette période, particulièrement perturbante, peut modifier vos attitudes, votre état émotionnel, votre disponibilité auprès de vos enfants. Tout cela est normal et légitime. Vos enfants, quel que soit leur âge, sont en mesure de le comprendre.

Pour cela, ils ont besoin de mots afin de donner du sens à ce qu'ils vivent. Nier l'événement, faire comme si rien ne s'était passé, revient à dire aux enfants que leurs ressentis ne sont pas fondés. Alors, à qui peuvent-ils faire confiance ? Doivent-ils se fier à leurs ressentis ou au discours de leurs parents ? Mettre des mots authentiques sur cette inconnue qu'est la mort, notamment lorsqu'il s'agit d'un membre de la famille, rassure les enfants. Cela leur permet de se sentir appartenir à la famille et, éventuellement, de se désresponsabiliser de votre peine de parents. Cependant, il n'est pas nécessaire de tout dire ; certains détails vous appartiennent. Il s'agit de trouver un équilibre entre le "tout dire" et le "ne rien dire". Chaque situation reste singulière, le plus important étant que vous restiez en accord avec vous-même. Discutez-en auparavant en couple, avec une personne de confiance, ou avec un professionnel, afin de réfléchir aux mots les plus appropriés pour expliquer la situation.

Faut-il en parler à toute la famille en même temps ?

Dans un premier temps, il peut être bénéfique de partager un moment ensemble pour en parler. Cependant, dans certains cas, un temps plus privilégié avec chacun de vos enfants sera nécessaire afin d'être à l'écoute et de pouvoir répondre à leurs questionnements respectifs.

Qui annonce ?

Dans l'idéal les deux parents ensemble ou, si cela est difficile, l'un des deux parents uniquement.

Dans la mesure du possible, pour maintenir la relation de confiance, il vaut mieux éviter que ce soit un tiers seul qui annonce le décès à l'enfant.

Comment l'annoncer ?

Mettez des mots le plus tôt possible :

- parce que l'enfant sait, il sent les choses
- pour conserver la confiance de l'enfant en l'adulte et donc en la vie
- pour amortir le choc et éviter l'effet de "bombe à retardement".

Dites la vérité pas à pas... Préparez-le en lui disant, par exemple, que c'est très dur en ce moment, que vous vivez un événement très triste, qu'il a peut-être senti que vous étiez préoccupé et soucieux...

Quels mots utiliser ?

Depuis les théories de Françoise Dolto, nous savons que dire la vérité aux enfants apparaît préférable aux mensonges et aux non-dits, même si cette vérité est difficile à aborder.

Parlez simplement de ce qui est arrivé, en utilisant un vocabulaire adapté à l'âge des enfants, mais aussi au plus près de la réalité.

N'hésitez pas à parler de la mort en tant que telle, même si cela paraît difficile aux adultes que nous sommes. Certaines formules ambiguës, telles que « il s'est endormi », « il est parti », « il est dans le ciel », etc. laissent entendre que ce bébé qui n'est plus pourrait revenir et qu'on doit l'attendre. Or, il semble important de faire entendre aux frères et sœurs que ce bébé ne sera plus là, bien qu'on puisse lui garder une place dans son cœur, pour toujours.

De nombreux livres pour enfants existent (cf. Bibliographie) et pourront vous aider à trouver les mots. Les livres peuvent aussi être un support d'échange

entre votre enfant et vous (« Qu'en penses-tu ? », « À ton avis, qu'est-ce que cet enfant ressent ? », « C'est un peu comme l'histoire de notre famille »). Il existe également des cahiers de coloriage créés par l'association Spama, pour les enfants aînés, ainsi que pour les enfants qui naîtront éventuellement ultérieurement.

Comment avoir une attitude facilitatrice ?

Les questions des enfants, au moment d'un deuil, peuvent être éprouvantes pour les adultes. L'adulte peut se sentir démuni face à certaines questions concrètes, terre à terre de l'enfant, parfois même en contraste avec l'ampleur de l'événement.

Comment répondre à des questions qui restent, pour nous, sans réponse ? Comment réagir lorsque l'on est confronté à des questions spontanées, par exemple : « Dis maman, il était comment son corps ? » ou encore « Il est où le bébé ? ». N'hésitez pas à poser des questions à votre enfant : « À ton avis, qu'est-ce qui s'est passé ? », « Pourquoi ? », « Qu'en penses-tu, toi ? ». Ainsi, votre enfant pourra s'exprimer librement, il se sentira entendu, vous pourrez comprendre ce qu'il vit et où il en est dans la compréhension de la situation. Vous pourrez alors adapter vos réponses à ce qu'il vit intérieurement. Souvent, les questionnements des enfants et leurs préoccupations ne sont pas ceux que l'on imaginait !

N'allez pas trop loin, attendez les questions plutôt que de devancer votre enfant sur des points sur lesquels il ne se serait pas interrogé lui-même.

Si vous vous sentez en difficulté pour répondre à la question de votre enfant sur le champ, expliquez-lui que vous allez y réfléchir et que vous lui répondrez bientôt, car sa question est complexe. L'enfant aura confiance si la réponse est apportée, même si elle arrive plus tard.

Les enfants peuvent-ils participer aux funérailles ?

Voici une question qui revient fréquemment et à laquelle, une fois de plus, il n'y a pas de réponse universelle. Chacun va s'adapter à la situation en fonction du contexte, de sa propre sensibilité et de celle de ses enfants. Plusieurs recherches récentes démontrent qu'il est préférable de ne pas exclure les enfants des rituels de deuil. Cependant, il est possible de les laisser participer de nombreuses façons. En effet, s'ils ne souhaitent pas participer aux obsèques, ou si vous n'avez pas envie de les y emmener, peut-être pouvez-vous les impliquer autrement. S'ils le désirent, ils peuvent faire un dessin, écrire un poème, composer un petit bouquet de fleurs, ou offrir

quelque chose, donner un objet symbolique, etc. Très souvent, avoir une attitude active protège.

Mais si les enfants ne souhaitent pas participer, il faut alors respecter leurs besoins et leur rythme, avec bienveillance, sans les culpabiliser.

De la même manière, il faut être attentif à ne pas envahir l'univers des enfants, d'une manière trop intense, de discussions, de rituels, de photos ou en les laissant assister trop souvent à des discussions entre adultes. Leur laisser leur espace de légèreté est important.

Les enfants ont une autre façon de gérer les deuils. Leur monde imaginaire est bien plus riche que celui des adultes, ce qui peut être une aide pour eux. Par ailleurs, la temporalité d'un deuil n'est pas la même pour tous ; il peut être plus ou moins long selon les personnes et s'exprimer de manières très différentes.

L'essentiel

- Il est aidant d'interroger votre enfant sur ce qu'il a compris de la situation, en lui demandant ce qu'il en pense, ce qu'il a ressenti. Il vous sera plus facile d'adapter vos réponses en étant au plus près de ce qu'il peut entendre.
- Il est aidant, pour la suite du deuil, de déculpabiliser votre enfant : « ce n'est en aucun cas de ta faute, ni de la nôtre ».
- Le rassurer sur le fait que vous l'aimez toujours autant.
- Encourager votre enfant à exprimer ses émotions en mots, mais aussi par le jeu, le dessin, la musique ou l'écriture.
- Avoir confiance en votre enfant et en ses capacités de résilience.
- Ne s'inquiéter que si des symptômes ou des changements de comportement perdurent.
- Un parent peut pleurer devant ses enfants. Montrer ses pleurs avec pudeur à un enfant n'est pas traumatique en soi. L'important est de pouvoir mettre des mots sur ces larmes. Vous témoignez aussi de votre humanité en révélant vos émotions. Cela peut les aider, par la suite, à exprimer leurs propres ressentis.
- Vous avez le droit de ne pas savoir. La seule chose que vos enfants attendent de vous, à ce moment-là, c'est votre honnêteté et votre authenticité.
- Tout le monde est vulnérable. Ce qui est précieux, c'est de transmettre l'espoir qu'il est possible de traverser cette épreuve. La manière dont cette épreuve sera traversée est également porteuse pour l'enfant, pour la suite de sa vie, pour former sa capacité de résilience lorsqu'il aura, lui aussi, de nouvelles formes d'épreuves à vivre.

Quelques repères sur la compréhension de la mort en fonction du développement de l'enfant

Les tout-petits (0-3 ans)

Les jeunes enfants n'ont pas de compréhension intellectuelle de ce qu'est la mort. Même s'ils ne semblent pas encore capables de « comprendre » ce qu'on leur dit, ils entendent les informations qui leur sont communiquées et savent s'en servir. Il peut être important de leur dire ce qui se passe, dans quel état émotionnel vous vous trouvez, car ils sont très sensibles aux modifications émotionnelles de leurs proches. À cet âge, les enfants ont besoin de continuité dans leurs habitudes et d'être réconfortés, câlinés.

Ils sont tout à fait capables d'entendre que la tristesse fait aussi partie de la vie.

Les petits (environ 3-5 ans)

Les enfants ont une représentation de la mort très éloignée de celle des adultes. Pour eux, elle a un caractère réversible : « On meurt, et après on n'est plus mort ». La mort fait partie intégrante de leur vie imaginaire et de leurs jeux. Ils sont donc dans l'attente du retour de la personne décédée. Ils vont petit à petit, en grandissant, intégrer que la mort est universelle, qu'elle fait partie intégrante de la vie et que c'est une loi de la nature.

Les enfants de cet âge sont en quête d'informations. C'est l'âge des sempiternels « Pourquoi ? ». Souvent, une explication ne suffit pas et renvoie à un autre « Pourquoi », qui renvoie à un autre « Pourquoi », etc. À cet âge, les petits prennent aussi tout au pied de la lettre (« Il est allé au ciel »). Cet âge-là est aussi marqué par la toute-puissance de la « pensée magique ». L'enfant se pense au centre du monde et peut se sentir responsable de tout ce qui arrive autour de lui. Il croit fermement que ses paroles ou ses pensées suffisent à provoquer des événements : « Lorsque la mort survient, l'enfant qui est dans cette puissance de la pensée, peut être persuadé que cette mort arrive à cause de lui, surtout si à un moment donné il a secrètement espéré la disparition de cette personne » (*Dis c'est comment quand on est mort ?* Hélène Romano, 2019). En effet, l'attente d'un petit frère ou d'une petite sœur entraîne souvent des sentiments ambivalents du côté des plus grands. Il est fréquent et légitime que les aînés, à un moment donné de la grossesse, aient des pensées négatives envers le bébé qui accapare toute l'attention parentale. Le sentiment de culpabilité peut alors être massif face au décès.

Rassurer son enfant, le déculpabiliser, lui dire que ce n'est pas sa faute et qu'il n'est pas seul à vivre ce chagrin, que cela arrive malheureusement dans d'autres familles, peut le rassurer et le soulager d'une éventuelle culpabilité.

À la suite du décès, les petits peuvent adopter des attitudes régressives, ne plus vouloir se décoller de leurs parents, avoir une attitude agressive ou hyperactive (comme pour sortir son parent de la torpeur, chercher à le détourner de sa douleur), une attitude irréprochable (pour protéger son parent, ne pas en rajouter à sa peine), ou encore une attitude d'indifférence. Ces attitudes, tout comme les troubles temporaires du sommeil, si elles ne s'installent pas dans le temps, sont normales.

À cet âge, les enfants ont besoin de garder leurs habitudes quotidiennes, de savoir qu'on ne les abandonnera pas et d'entendre la vérité, avec des mots qu'ils comprennent.

Les grands (environ 6-8 ans)

Petit à petit, les enfants intègrent le fait que la mort est universelle et irréversible. La mort est alors comprise comme une fatalité, un principe général faisant partie de la vie. Ils apprennent à composer avec cette réalité. À cet âge, la mort est associée à la cessation des fonctions biologiques : on ne respire plus, le cœur s'arrête, etc. Les questions sont alors plus précises et touchent à des choses très concrètes en lien avec l'anatomie. Les enfants de cet âge s'intéressent beaucoup au devenir du corps après la mort.

Ils extériorisent aussi moins leur chagrin. Des moments d'insouciance alternent avec des moments de profonde tristesse. Ils peuvent jouer, rire, s'amuser et il est précieux de les laisser continuer de mener leur vie d'enfant, de maintenir leurs repères du quotidien et de répondre à toutes leurs questions.

Les plus grands (environ 8-12 ans)

Les enfants commencent à réfléchir au sens de la vie, ils s'interrogent sur la vie après la mort, sur l'existence d'un Dieu. L'enfant va se poser des questions sur la mort, sur celle de ses parents, sur la sienne ; il prend conscience des implications du décès dans sa vie à lui, pour son avenir. Il a besoin de comprendre les causes véritables de la mort ou de la maladie, sous un angle médical et scientifique. Il maintient une façade de « grand ». Il peut afficher une sorte d'indifférence avec une absence transitoire d'émotions, faire « comme si de rien n'était », pour se protéger et protéger son parent. À cet âge, les enfants ont besoin de recevoir des réponses franches à leurs questions, de présence et d'être rassurés.

Les adolescents

À l'adolescence, la conception de la mort se rapproche de celle des adultes. Parler de soi, de ce que l'on ressent n'est pas une chose facile, encore moins à l'adolescence. L'adolescent peut afficher une indifférence, qui agit comme une protection face à son chagrin et à celui de l'adulte. S'il y a une réelle impossibilité à en parler, il vaut mieux éviter de forcer la main à l'adolescent, c'est peut-être que la douleur est trop intense ou qu'il est encore trop tôt. En effet, la période de l'adolescence est complexe, caractérisée par de nombreux bouleversements entraînant une succession de pertes, face auxquelles l'adolescent est impuissant. Il peut avoir l'impression que seuls ses pairs peuvent le comprendre. Lui proposer une place active peut l'aider. Il a besoin de sentir que son parent sera capable de se relever de cette période douloureuse et de savoir qu'il n'est pas seul. À cet âge, l'adolescent a besoin de discussions franches et ouvertes, et si ce n'est pas avec ses parents, la présence d'un ami ou d'un intervenant à qui il pourra se confier sera soutenant.

Se faire aider des professionnels

Chez l'enfant, l'angoisse face à la mort peut générer ponctuellement des troubles du sommeil ou des difficultés dans la séparation parent-enfant. Ces troubles ne doivent pas vous inquiéter. Reprendre un petit temps avec vos enfants pour les écouter et reparler de ce qui s'est passé suffit souvent à les apaiser. Cependant, si ces troubles persistent dans le temps, si vous vous sentez démunis ou si vous avez tout simplement des questions, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un spécialiste ou un psychologue.

Au centre hospitalier de Troyes, des psychologues sont à votre écoute et disponibles pour échanger avec vous au cours de votre hospitalisation.

Marie-Anne Malchrowicz Psychologue en service de grossesses à risque, maternité, urgences gynécologiques et obstétricales, unité d'accueil obstétricale, salles de naissance Tél. 03 25 49 47 26 Mail : marie-anne.malchrowicz@hcs-sante.fr	Déborah Montant Psychologue en néonatalogie et pédiatrie Tél. 03 25 45 85 88 Mail : deborah.montant@hcs-sante.fr
--	--

Des associations peuvent également être d'un grand soutien. Le *Guide des associations, lieux d'accompagnement et supports* est mis à votre disposition au centre hospitalier de Troyes.

Ressources

Cahiers de dessin



Un bout de chemin en famille

Cahier de dessin pour accompagner les aînés d'une famille touchée par un deuil périnatal. À commander sur le site de Spama.



Pour comprendre l'histoire de ma famille

Cahier de dessin pour aider les enfants nés après un décès périnatal dans leur famille. À commander sur le site de Spama.

Livres pour enfants sur le deuil périnatal



Timothée et la fleur multicolore

Tino et la fleur multicolore

Toby et la fleur multicolore

Marie-Anne Malchrowicz, 2024.

Distribués par le centre hospitalier de Troyes.

De 4 à 8 ans.



Léa n'est pas là

Anne-Isabelle et David Ariyel, 2007.

À télécharger sur www.lolivredelealea.fr ou à commander sur le site www.petiteemilie.org

Livre destiné aux enfants aînés dont le petit frère ou la petite sœur est décédé(e) pendant la grossesse. Pour les 2-7 ans.



Oscar et Léonard

Anne-Isabelle et David Ariyel, 2007.

À télécharger sur www.lolivredelealea.fr ou à commander sur le site www.petiteemilie.org
Livre destiné aux enfants qui naissent après un frère ou une sœur décédé(e) pendant la grossesse. Pour les 2-7 ans.



Pour toute la vie

Sophie Helmlinger, Ed. Utopique, 2018.

Pour accompagner les fratries face au deuil périnatal qui touche les familles.
Pour les 5-10 ans.



La petite sœur de Virgile

Edwige Planchin, Ed. Pour penser, 2011.

Une histoire pour aborder le décès pendant la grossesse avec les enfants et la vie qui continue. De 6 à 10 ans.



Le Grand Frère de mes rêves

Anne Uriot, Ed. L'enfant sans nom Parents endeuillés, 2010.

Pour aborder le décès d'un enfant qui vient de naître. À commander sur nostoutpetitsdesavoie.org/album-pour-les-enfants-sur-le-deuil-perinatal/



Léa, mon étoile filante

Bertrand Gimonet, Ed. Publishroom Factory, 2021.

Pour aborder avec la fratrie le deuil périnatal. À partir de 6 ans.



La vie de Gabriel ou l'histoire d'un Bébé Plume

Katia Fouletier-Faurie, Ed. Spama, 2017.

Une histoire vraie racontée et illustrée par Katia, maman de Gabriel. Un livre pour les enfants qui ont perdu un frère ou une sœur dans les premières heures ou les premiers jours de sa vie. À commander sur le site de l'association Spama.



Un petit bout de route pour un p'tit bout de chou

Albane de Latrolière et Colette Vivey, Ed. des Béatitudes, 2018.

Pour accompagner les familles et les fratries après un décès anténatal. Pour les familles chrétiennes. Pour les 6-10 ans.

Livres pour les enfants sur le thème de la mort en général



Les questions des petits sur la mort
Marie Aubinais. Ed. Bayard, 2010.
À partir de 3 ans.



La mort, j'en parle avec mon enfant
Michel et Isabelle Hanus. Ed. Nathan, 2008.
À partir de 3 ans.



Si on parlait de la mort
Catherine Dolto. Ed. Gallimard, 2019.
Pour les 2-7 ans.



MiniPic et la mort.
Comment, pourquoi, tout s'arrête ?
Marilyne Zumbach. Ed. Amalthée, 2021.
Pour les 2-6 ans.



*La crémation c'est quoi ? Petit guide illustré
à l'attention des enfants*
À télécharger sur www.vivre-son-deuil.com/wp-content/uploads/2014/11/Carnet-la-cremation-cest-quoi.pdf



C'est quoi un enterrement ?
Petit guide illustré à l'attention des enfants.
A télécharger sur enterrement-enfant-obseques.pdf (comemo.org)



Le deuil, y'a pas de mal à être triste
Michaelene Mundy et Robert.W. Alley,
Ed. du Signe, 2009.
Conseils pour les enfants touchés par un deuil.
Pour les familles croyantes.
À partir de 4 ans.

Livres pour les jumeaux



Ma vie d'enfant sans mon jumeau ou ma jumelle

Cahier de dessin pour les enfants dont le jumeau est décédé.

À commander sur le site de Spama.



Maman m'a dit

Par Essia Morellon, Ed. Nats, 2014.

Pour les enfants qui ont perdu leur jumeau au cours de la grossesse.

À partir de 3 ans.

Guides pratiques pour les parents



Dis, c'est comment quand on est mort

Hélène Romano, Ed. La pensée sauvage, 2009.

Ce livre est dédié aux parents et à tous ceux qui s'occupent d'enfants, pour que le jour où la mort viendra, chacun puisse trouver les ressources nécessaires.



Comment parler de la crémation avec mon enfant ? Petit guide illustré à l'attention des parents et des enfants.

À télécharger sur www.vivre-son-deuil.com/wp-content/uploads/2014/11/carnet-comment-parler-de-la-cremation-avec-mon-enfant.pdf



Comment parler de l'enterrement avec mon enfant ? Petit guide illustré à l'attention des parents et des enfants

À télécharger sur enterrement-enfant-obseques.pdf (comemo.org)

Davantage de ressources sur : lenfantsansnom.fr/ressources/bibliographie/ouvrages-pour-enfants

Auteur

Marie-Anne Malchrowicz, psychologue du pôle Femme, Mère et Enfant du CH de Troyes

D'après les travaux d'Astrid Brunswick et de Cécile Séjourné

Mail : marie-anne.malchrowicz@hcs-sante.fr - Tél. 03 25 49 47 26