

Sophie Dionnet

# MON BIJOU D'ADIEU

Comment accompagner un enfant  
confronté au deuil ?



Sophie Dionnet

## Mon bijou d'adieu

*Comment accompagner un enfant confronté au deuil ?*

© Sophie Dionnet, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1072-7

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Papilou  
(avec tout notre amour)

« C'est la seule chose que nous apprend la mort : qu'il est urgent d'aimer. »

Eric-Emmanuel Schmitt

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort, la présence des absents dans la mémoire des vivants. »

Jean d'Ormesson

## Introduction

Le 16 août 2013, Jean-Louis, mon beau-père, décédait de manière brutale et inattendue.

Camille, Capucine et Constant, mes trois enfants, se trouvaient confrontés pour la première fois à la disparition d'un être qui leur était très cher : leur grand-père adoré.

Mon monde de mère aimante et attentive au bien-être de ses enfants s'est vu alors totalement bouleversé. Toutes mes certitudes et mes grands principes furent ce jour-là balayés d'un revers de la main.

En effet, je m'évertuais depuis leur naissance à créer un foyer protecteur et ouaté dans lequel malheurs, chagrins et souffrances n'avaient pas leur place. Tout était mis en œuvre pour que mes enfants ne manquent de rien et ne pleurent pas, ou du moins le moins souvent possible.

Il est vrai que dans notre société moderne, la grande majorité des parents – dont je fais... faisais partie – cherche à préserver contre vents et marées leurs enfants de tout ce qui pourrait les faire souffrir : la frustration, les contrariétés, les accidents et tout ce qui touche de près ou de loin à la mort ; afin que nos tout-petits ne soient jamais confrontés ni à la perte ni au chagrin.

*Mais à bien y réfléchir, est-ce si judicieux que cela ?*

La mort est taboue : synonyme de toutes ces choses qui nous bouleversent et que nous cherchons par conséquent à cacher à nos enfants. Pourtant la mort fait bien partie intégrante de la vie !

Associée au grand âge, elle est considérée comme normale, mais dans la réalité, elle nous touche n'importe quand et de multiples façons plus ou moins dramatiques.

En adoptant un tel comportement, qui nous semble approprié, nous ne sommes donc pas préparés, et par conséquent nous ne préparons pas non plus nos enfants à la découverte et à l'apprentissage de la mort, de la perte et du deuil de l'être aimé.

Alors voilà, en cette fameuse journée du mois d'août, tout volait en éclats. Tel un tsunami qui balaie tout sur son passage, je me trouvais sans ressource face à l'immense chagrin de mes enfants, à l'annonce du décès de leur grand-père. Ils étaient pétris de tristesse et je ne pouvais rien y changer.

Perdue, démunie, entre la gestion de mes propres émotions, celles de mes enfants et la peine de mon mari, je me suis alors totalement égarée sur le chemin

du deuil. Ce flot incessant de colère, ce sentiment d'injustice qui m'envahissaient soudain ne faisaient qu'accroître mon désespoir de ne pas pouvoir soulager la peine de mes enfants. Je ne trouvais pas les mots, je n'avais plus les formules adéquates ou les fameux bisous « magiques » pour tout faire disparaître d'un seul coup de baguette. Je ne contrôlais plus la situation.

À l'incompréhension totale du tourbillon émotionnel dans lequel j'ai été emportée, dû à cette annonce violente et inattendue, s'est ajoutée la multitude de questions de la part de mes enfants ; questions auxquelles bien entendu je ne savais quelles réponses apporter. Il est vrai que nous n'avions jamais abordé ensemble le sujet de la mort et de tout ce qu'elle sous-entend.

À ma décharge, si parler de la mort entre adultes n'est pas une chose aisée, s'adresser à des enfants endeuillés peut nous plonger dans un profond désarroi, d'autant que de très nombreuses idées reçues biaisent bien souvent notre jugement.

En effet, certaines allégations tendent à nous faire croire que ces enfants n'ont pas la maturation intellectuelle nécessaire pour appréhender les événements qu'ils sont en train de vivre. Ils seraient « trop jeunes » pour interpréter ce qui leur arrive. Alors nous nous réfugions derrière la peur d'effrayer son enfant. Et nous préférons lui cacher la vérité afin qu'il soit « épargné ».

Certes, l'évolution de l'enfant va de pair avec son avancée dans les années, mais cela ne veut pas dire qu'il ne soit pas touché par la mort lorsqu'elle fait irruption dans sa toute jeune histoire.

Évidemment, leurs représentations de la mort et de ce qu'elle implique ne sont pas les mêmes que les nôtres, mais nier leurs souffrances psychiques et physiques, et ce, quel que soit leur âge, serait une pure hérésie. Eux aussi vont devoir réapprendre à vivre après cet événement traumatique qui vient bouleverser toutes leurs croyances et multiples théories qu'ils avaient élaborées pour donner un sens et une confiance en la vie.

L'expérience du deuil laisse donc des traces sur tous les chemins de vies, tant ceux des bébés, des enfants ou encore des adolescents.

Les blessures de l'âme, les souffrances du corps, du cœur et de la mémoire sont réelles et constituent autant de blessures invisibles avec lesquelles les enfants endeuillés vont devoir réapprendre à vivre.

À la suite de cet événement tragique pour notre famille, je me suis jetée à corps perdu dans la lecture de multiples ouvrages afin de trouver des réponses à mes interrogations et à mes angoisses :

*« Comment devais-je me comporter avec mes enfants ? »*

« *Était-il nécessaire de tout leur dire et de tout leur expliquer ?* »

« *Quelles réponses devais-je apporter à leurs multiples questions ?* »

Je cherchais donc les outils nécessaires afin de satisfaire au mieux leurs attentes. Une fois les grandes idées résumées et ordonnées dans mon esprit, il me fallait maintenant trouver un moyen d'aborder le sujet brûlant qu'était le décès de leur grand-père.

Cependant, évoquer le thème de la mort, alors que nous étions frappés de plein fouet et au cœur du cyclone, m'est apparu fort délicat. Il me semblait que ce n'était plus à propos, « trop tard », mais je le sentais au plus profond de moi, pourtant tellement nécessaire.

Il me fallait donc trouver un moyen de créer une impulsion d'échanges avec mes enfants. Il me semblait que mon devoir était de leur expliquer certaines choses. **Je devais être présente**, je devais **écouter et entendre leur souffrance**, leurs interrogations et tout ce qui se bousculait dans leurs petites têtes. Je devais rester auprès d'eux et **les accompagner**.

Il n'est pas question de faire le deuil à la place de nos enfants, cela est impossible, mais plutôt de les soutenir tout le long de ce chemin pénible et douloureux, afin qu'ils ne se sachent jamais seuls : comme si j'étais leurs « béquilles » pour avancer à travers leur propre deuil. Mais comment pouvais-je m'y prendre ?

C'est ainsi que m'est venue l'idée de leur offrir la possibilité de faire un dernier cadeau à leur grand-père : un bijou qui représenterait l'amour que Camille, Capucine et Constant portait à leur « Papilou ».

À l'heure des DIY (*Do It Yourself*), et des multiples ateliers créatifs et artistiques qui sont aujourd'hui mis à disposition des parents soucieux de développer l'imagination et la créativité de leurs enfants, j'ai donc décidé de créer mon propre « artisanat ».

Je souhaitais partager avec eux tout ce que j'avais appris au cours de mes lectures et surtout mettre en application tous les conseils que j'avais pu glaner un peu partout. Je voulais qu'ils aillent mieux !

« **Discuter** », « **Échanger** », « **Partager** », et « **Écouter** » me sont alors apparus comme les meilleurs outils pour y parvenir.

Nous nous sommes donc réunis autour d'un atelier créatif d'un type un peu particulier, je l'avoue. Mais cet atelier nous a permis d'aborder le sujet de la mort et tout ce qu'elle engendrait.

C'est ainsi qu'est né « Notre bijou d'adieu ».

(Libre à vous, bien entendu, de lui donner le nom qui conviendra le mieux).

Nous nous sommes donc installés tous les quatre autour de la table du salon et j'ai accompagné mes enfants dans la création de leur bijou : un bijou tout

spécialement créé pour leur grand-père. Ce temps de création a été notre façon de laisser émerger ce que nous étions en train de vivre. Chacun a pu partager ses émotions, ses ressentis, poser des questions et même évoquer des souvenirs.

Parler de la mort à un enfant est souvent perçu comme délicat, car ce dernier, surtout s'il est très jeune, n'a pas les mêmes capacités langagières, et la crainte de ne pas savoir quoi dire amène bon nombre d'adultes à préférer se taire.

Pourtant, lorsqu'il est concerné par un événement funeste, **lui parler de la mort est plus que nécessaire, c'est indispensable.**

Nous avons à son égard un devoir de parole : une parole juste, simple, adaptée à ses capacités de compréhension, car cet événement aussi douloureux soit-il fait partie de son histoire.

Ainsi, tout comme vous vous seriez installés autour de la table du salon, un mercredi après-midi pluvieux, afin d'y occuper vos bambins, je vous propose de vous attabler tous ensemble et de partager un moment privilégié en engageant la conversation tranquillement et simplement, tout en accompagnant votre enfant dans la fabrication de « son bijou d'adieu » et sur le chemin de son deuil.

Le but premier de cet ouvrage n'est pas de donner des conseils définitifs. *Qui suis-je pour prétendre cela ?*

Il n'est là que pour vous accompagner, vous donner des outils, des pistes, sur le cheminement de votre propre réflexion. Comme un sculpteur va donner vie à la glaise, vous allez pouvoir lire, analyser, accepter ou rejeter certaines des idées énoncées tout au long de ces pages, dans le but d'élaborer vos propres certitudes, croyances et solutions.

Mais avant d'entamer une quelconque démarche, **il faut vous faire confiance**, écouter votre cœur et votre âme. Il faut que vous soyez convaincu que vous allez bien faire. **L'amour que vous portez à vos enfants vous guidera sur le bon chemin.**

Il est inutile de se violenter coûte que coûte afin de répondre ou de leur parler dès qu'ils vous sollicitent. Vous êtes en droit, vous aussi, d'être dans la peine et dans le désarroi, et de n'être par conséquent pas capable d'être présent auprès de vos enfants comme vous le souhaiteriez.

**L'honnêteté et la vérité sont de mise.** Rien ne vous empêche de leur expliquer que pour l'instant votre chagrin ne vous permet pas de répondre à leurs questions : simplement leur dire que vous ne vous sentez pas disponible. Vous avez bien pris note de leurs interrogations, mais le dialogue est juste différé à un moment plus propice. Il n'est pas refusé, seulement reporté, et c'est là l'essentiel. (Je vais me permettre une digression qui me semble indispensable à ce niveau de mon raisonnement, afin de mieux illustrer mon propos.

*Fermez les yeux, l'espace d'un instant.*



*Représentez-vous une locomotive suivie de ses wagons.*

*Maintenant, imaginez que l'on place les wagons devant la locomotive !*

*Comment vont-ils pouvoir avancer ?*

*Qui va leur donner l'impulsion nécessaire pour se mettre en route sur la voie ?*

Essayez maintenant de transposer cela dans votre vie quotidienne : vous êtes la locomotive et vos enfants sont les wagons.)

Si vous désirez aller le plus loin possible, il va falloir songer à ne pas vous oublier et à prendre soin de vous. Il faudra tenter de vous écouter, de ne pas vous imposer l'impossible, d'être **conscient de vos limites, de vous faire aider et même de déléguer**, si besoin. Ignorer ses propres besoins, c'est prendre le risque de se mettre en danger mais de mettre également son enfant en péril.

En effet, ce dernier face au désarroi de ses parents aura tendance parfois à se mettre lui-même dans une position parentale pour vous venir en aide, à endosser des responsabilités afin de vous soulager, alors qu'il n'est évidemment pas armé pour un tel défi, quel que soit son âge.

Alors **quand vous vous sentirez prêt**, et uniquement à ce moment-là, car il est nécessaire d'être bienveillant avec soi-même, un échange simple et libre de toutes contraintes pourra être envisagé avec vos enfants afin de les accompagner dans leur travail de deuil. Parce que parler de la mort et de l'absence est difficile et douloureux. Il n'existe pas de méthodes ou d'outils magiques. Les paroles de consolation sont inutiles : l'endeuillé ne veut d'ailleurs pas être consolé, car il est inconsolable, il a juste besoin d'être entouré. **À nous de trouver la force d'être juste là, présents**, sans détourner le regard, et d'accompagner nos enfants au plus près de leur douleur.

Sans se perdre dans de grandes explications scientifiques ou psychologiques, il est avant tout nécessaire de connaître certaines choses sur le deuil : en quoi il consiste et quelles en sont les différentes étapes.

Appréhender certaines connaissances quant à l'élaboration du concept de mort dans l'esprit de nos chérubins va nous aider à nous adapter tout au long de la discussion. De même, une meilleure compréhension de ce que l'on est en train de vivre au cours du deuil aide à s'y confronter. Nous allons donc commencer par essayer de comprendre ce qu'est le deuil.

# **Première partie**

*Quelques notions de base sur le processus de deuil avant de commencer*