

LIBÉRER LA PAROLE

DE NOMBREUX DEUILS SILENCIEUX DANS L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE RESSURGISSENT À L'ÂGE ADULTE, AVEC, SOUVENT, UNE VIOLENCE ÉMOTIONNELLE DÉCUPLÉE. C'EST LE CONSTAT DRESSÉ PAR GUY CORDIER, PÉDOPSYCHIATRE, FORMATEUR ET CONFÉRENCIER, QUI A SUIVI, AU COURS DE SA CARRIÈRE, PLUS DE 350 ENFANTS ET ADOLESCENTS ENDEUILLÉS. SA CONVICTION : LIBÉRER LA PAROLE. UNE PAROLE REDOUTÉE PAR LES ADULTES, MAIS SALUTAIRE POUR LES ORPHELINS. ENTRETIEN AVEC GUY CORDIER, PÉDOPSYCHIATRE.

Après la mort, pourquoi la famille préfère-t-elle garder le silence, rester dans le non-dit ?

GUY CORDIER. : Le parent restant et les proches, eux-mêmes bouleversés, pensent protéger l'enfant en ne parlant pas de la personne morte. Ils ont peur de le voir pleurer, craignent de se sentir impuissants à le soutenir et à l'accompagner. Parler du décès de papa ou de maman, c'est courir le risque de mettre en danger l'épanouissement et le bonheur de l'enfant. Rien de plus faux ! Évoquer le parent mort est un soulagement important pour tout endeuillé : ça libère, çarompt la solitude.

Pourquoi les enfants s'interdisent-ils, eux aussi, de parler de leur parent mort ?

G. C. : Nombre d'orphelins comprennent très vite qu'il y a un interdit : on ne parle pas du parent mort à la mai-

son. Ils renoncent à l'évoquer, parce que maman ou papa va pleurer. Ils se sentent en insécurité. Pour eux, pleurer, c'est aller mal. Il faut chasser cette idée : on peut pleurer et aller bien. Face au silence, la solution que de nombreux enfants trouvent spontanément, c'est de continuer à parler à celui qui est mort, quand ils sont seuls, souvent le soir, dans leur lit.

« Face au silence, la solution que de nombreux d'enfants trouvent spontanément, c'est de continuer à parler à celui qui est mort. »

Guy Cordier

En quoi le silence des adolescents est-il différent de celui des enfants ?

G. C. : L'absence de toute manifestation extérieure d'émotions, le refus d'assister aux rituels du deuil surprennent, choquent l'entourage. Or, il s'agit d'un mécanisme défensif derrière lequel les adolescents se protègent. L'adolescence est une période de la vie durant laquelle ils communiquent peu, en particulier sur leurs ressentis, leurs émotions. Se souvenir du mort, en parler, c'est prendre le risque d'un débordement émotionnel, de retomber dans l'enfance et donc de régresser, à un moment où l'adolescent cherche à conquérir son

autonomie. Il a besoin de se différencier de ses parents et de s'identifier à son groupe d'amis auprès duquel il pourra trouver soutien et réconfort. Il parlera plus volontiers de ses émotions à ceux qui vivent la même situation de deuil que lui.

Comment se traduit l'absence d'expression des émotions pour les orphelins ?

G. C. : Leur chagrin, leur colère, leur culpabilité vont souvent se manifester sous forme de symptômes : troubles du sommeil, troubles somatiques comme des maux de tête ou de ventre, troubles régressifs comme redevenir un tout petit enfant, refus de parler. Les enfants peuvent aussi être affectés par des troubles de l'apprentissage, des difficultés de mémorisation, avoir des conduites d'échec à répétition pour s'empêcher de réussir. Ou encore, se montrer agressifs envers leur parent restant, leurs frères et sœurs, leurs copains.

Comment expliquer cette culpabilité que ressentent les jeunes endeuillés ?

G. C. : Aussi surprenant que cela puisse paraître, tout enfant se sent profondément coupable de la mort de son parent, même si aucune raison objective ne peut expliquer cette culpabilité. Il va rarement l'exprimer avec des mots, mais à travers des rêves récurrents, des syndromes dépressifs, des comportements agressifs et provocateurs. Le sentiment de culpabilité est d'autant plus présent que l'enfant vit l'ambivalence de ses sentiments. Plus il aime son parent mort, moins il supporte l'absence et le manque. Chez l'adolescent, plus ses rapports avec le défunt ont été conflictuels, plus sa culpabilité est forte. D'où une idéalisation prolongée du père ou de la mère décédé(e) : c'est la seule façon, pour lui, d'atténuer son sentiment de culpabilité. Il reporte à plus tard son développement d'adolescent, qui passera par une période de désidéation du parent mort.

Que faut-il dire à l'enfant endeuillé ?

G. C. : La vérité ! Au moment du décès, il faut lui dire que son parent est mort. Et non qu'il est parti en voyage, qu'il dort ou qu'il est au ciel : c'est plonger



l'enfant dans la plus grande perplexité et alimenter, sans le vouloir, l'espoir d'un retour du défunt. Il est parfois nécessaire de lui dire la vérité si son parent s'est suicidé, non pas de façon brutale, mais explicitée : « *Il souffrait beaucoup, et c'était tellement insupportable, qu'il a mis fin à sa vie. C'est la seule solution qu'il a trouvée à ce moment-là* ». La tentation est grande de remettre à plus tard cette vérité-là. Mais l'expérience montre qu'il devient de plus en plus difficile de parler du suicide au fil du temps : l'adulte devient, alors, prisonnier d'un secret, avec tout le poids que cela représente et le silence qu'il impose.

Avec quels mots atténuer le sentiment de culpabilité de l'enfant ?

G. C. : L'enfant a besoin de savoir qu'il n'est en rien responsable de la mort de son père ou de sa mère. On peut lui dire : « *Il arrive souvent qu'on pense que c'est notre faute parce qu'on a dit des paroles méchantes ou qu'on s'est disputé. Mais ton papa est mort parce qu'il était très malade, on ne pouvait pas le guérir. Ce n'est vraiment pas de ta faute* ».

Comment le rassurer ?

G. C. : En lui rappelant que ni lui, ni son parent restant ne sont en danger de mourir. La mort n'est pas contagieuse. Cela limite les tendances régressives de l'enfant, qui colle son parent de peur qu'il ne disparaisse à son tour. Il faut lui dire que si personne ne peut remplacer son père ou sa mère, ceux qui l'entourent vont faire le maximum pour bien s'occuper de lui. Il est important de lui expliquer ses nouvelles conditions de vie, de souligner l'aide et le soutien apportés par la famille et les amis. Lui dire aussi : « *Nous continuerons toujours à aimer papa ou maman, nous ne l'oublierons jamais* ». C'est une façon d'encourager l'enfant à parler régulièrement de celui qui n'est plus, à évoquer souvenirs, anecdotes, bons ou moins bons moments. Pour que le mort continue de vivre en nous, mais de façon plus apaisée.



À PROPOS DE GUY CORDIER

- Psychiatre des hôpitaux, spécialiste en pédopsychiatrie.
- Ancien chef de service en pédopsychiatrie à l'hôpital Hénin-Beaumont (62).
- Conférencier formateur dans le domaine de l'enfance, l'adolescence et du deuil.
- Membre de l'association Vivre son deuil, Nord-Pas-de-Calais.
- Membre de l'association Choisir l'espoir, Nord-Pas-de-Calais.
- Auteur de « L'Enfant endeuillé », *Le journal des psychologues*, n° 247, avril 2007.