

Prochain dossier:

Apprendre à cultiver sa vie intérieure

Le docteur Guy Cordier a accompagné des centaines d'orphelins et formé des professionnels à leur écoute. Il propose d'ouvrir des espaces de parole.

entretien

« Trop d'enfants endeuillés sont abandonnés à eux-mêmes »

Docteur Guy Cordier

Pédopsychiatre,
membre de l'association
Vivre son deuil (1)

Pourquoi est-il si difficile de parler de la perte d'un parent ?

Docteur Guy Cordier : Associer l'enfant à la mort ne va pas de soi. La perte d'un parent jeune n'est pas dans l'ordre des choses et nous avons tous des résistances à aborder cette question. Cette difficulté est accrue aujourd'hui car nous sommes devenus très inquiets du bonheur de l'enfant. Nous voulons le rendre heureux. Et pour cela, il doit, pense-t-on, être protégé des moments difficiles. On le met donc de moins en moins en contact avec la tristesse.

« Les trois quarts des orphelins que je reçois n'ont pas été autorisés à assister à l'enterrement de leur parent, par exemple. Pourtant, tous le regrettent. »

Aussi, quand la mort survient, le premier réflexe, plein de bonnes intentions, est d'en préserver au maximum les enfants. On les écarte ainsi des rituels. Les trois quarts des orphelins que je reçois n'ont pas été autorisés à assister à l'enterrement de leur parent, par exemple. Pourtant, tous le regrettent. Les rituels sont faits pour les vivants. Ils ont pour fonction de les confronter à la réalité de la mort. Celle-ci est trop vaste pour le cerveau d'un enfant. Si on ne l'aide pas, il va attendre le retour de son parent décédé et beaucoup souffrir. Un enfant devrait donc pouvoir voir son parent

décédé sur son lit de mort, assister à la mise en bière, aux obsèques.

Et après le décès, que faut-il dire ou pas à l'orphelin ?

G. C. : Souvent, on n'ose plus parler du décès. Parfois, on ne parle même plus de la personne décédée. On enlève les photos d'elle, etc. Là encore, on croit ainsi éviter de raviver la souffrance. Pourtant, cette remémoration est nécessaire. Il ne faut pas hésiter à parler du mort à l'enfant, à dire par exemple « *Ton papa aurait aimé ça* ». Trop d'enfants endeuillés sont abandonnés à eux-mêmes. Ils racontent qu'ils n'ont même jamais pu parler de ce qu'ils ont ressenti lors du deuil. Ils devraient pourtant pouvoir mettre des mots sur des sentiments complexes : tristesse, colère, sentiment d'être à part, etc. Ils devraient pouvoir pleurer et se confier. Participer à des ateliers d'expression (1) peut les y aider. Personnellement, je leur propose de faire des « mandalas » des émotions. Sur un dessin circulaire, ils colorient de couleurs différentes les sentiments qu'ils éprouvent et en prennent ainsi conscience.

Pourquoi de nombreux orphelins se sentent-ils coupables ?

G. C. : La personne en deuil passe son temps à se dire : « *J'aurais dû être plus présent/dire ci/faire ça*. » Pour l'orphelin, ce sentiment est décuplé. S'il est très jeune, entre 2 et 5 ans, il est en effet dans la toute-puissance. Il est aussi à l'âge de la pensée magique. Bien souvent, donc, il imagine que son parent est mort parce qu'à un moment donné il a peut-être souhaité cette mort. L'adolescent ressent la même culpabilité mais pour une autre raison : parce qu'il était plus ou moins en conflit avec son parent décédé. Aussi les enfants et les adolescents ont-ils tendance à idéaliser leur relation avec le parent décédé. C'est une façon de tenir la culpabilité à distance.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) www.vivresondeuil.org

Cette association anime des ateliers pour enfants endeuillés.

pistes

Des groupes de parole et des ateliers

Plusieurs associations proposent des groupes de parole et des ateliers d'art-thérapie pour les enfants orphelins. Parmi les plus connues : Vivre son deuil, Empreintes, Élisabeth Kübler-Ross, la fédération Jalmalv, l'Association Pierre Clément, La maison, le réseau Orphelins 17, Le deuil j'en parle, L'arc-en-ciel, l'École des parents et des éducateurs de la Haute-Garonne, l'Association l'Enfant-Do, La marguerite, L'enfant et le deuil.

Des livres

Si mon père était encore là..., de Yann Walcker, illustré par Robin, Éd. Gallimard jeunesse, collection « Giboulées », 2015, 14 €. À partir de 5 ans.
Si mon père était encore là... Avec des « si », un petit garçon s'invente une journée avec son père décédé.

Moi et Rien, de Kitty Crowther, Éd. L'école des loisirs, collection « Pastel », 2000, 5 €. À partir de 7 ans.
Après la mort de sa maman, Lila s'invente un ami imaginaire qui s'appelle Rien. Celui-ci l'initie à la nature et à ses recommencements.

Harry Potter à l'école des sorciers, de J. K. Rowling, Éd. Gallimard, 1998, 8,50 €. À partir de 10 ans.
L'orphelin le plus célèbre de la planète n'a de cesse de panser ses blessures. Et touche ses fans au cœur.

Luke et Jon, de Robert Williams, Éd. 10-18, 2015, 7,50 €. À partir de 14 ans.
Deux ados qui ont chacun perdu leur père nouent une amitié qui peu à peu les reconstruit.

#AirDuTemps. Praticué dans de bonnes conditions, ce jeu de combat virtuel, très en vogue, cultive l'esprit d'équipe et permet de se dépenser.

Le laser game, aire de jeu futuriste



Le jeu « de guerre » en équipe permet d'apprendre la coopération.
mariesacha - Fotolia

Un « bataillon » d'une dizaine de personnes brandissant des pistolets futuristes, bondissant de cachette en cachette dans un labyrinthe sombre habillé de décors fluorescents. De la musique électronique, des cris et beaucoup de rires : vous voilà en pleine partie de laser game.

Ce jeu « de guerre » créé aux États-Unis en 1984 et arrivé en France à partir du milieu des années 1990 se pratique sous la forme de parties de quinze à trente minutes, généralement en équipes (deux ou plus). Avant de commencer, les participants revêtent un gilet qui constitue la cible à viser. Quand il est « touché » par le laser, le joueur ne sent rien mais est averti par une vibration ou un signal sonore et se retrouve « désactivé » quelques secondes : il ne peut plus attaquer. L'équipe victorieuse est celle dont les membres ont récolté le plus de points en atteignant leurs adversaires.

Une partie de laser game a permis à Apolline, 25 ans, de créer du lien avec les enfants du nouveau conjoint de sa mère : « *Mon petit frère a proposé un laser game pour qu'on apprenne tous à se connaître. Ça nous a bien rapprochés, car nous avons élaboré ensemble une véritable stratégie* », se souvient-elle, amusée. Les parents étaient également de la partie. « *Ma mère était un peu réti-*

cente au départ, elle en avait une image de loisir dangereux, reconnaît Apolline. Mais elle s'est prise au jeu et on a beaucoup rigolé. »

« *Le laser game est un loisir très populaire, peu importe l'origine sociale, car il propose un coût d'entrée peu élevé* », observe Damien Revaud, du Point accueil jeunes de La Riche, en Indre-et-Loire. Depuis quatre ans, il y emmène des groupes de jeunes âgés de 11 à 16 ans. Pour l'animateur, « *ce jeu affûte l'esprit de solidarité, car les plus à l'aise protègent les plus maladroits, qui, du coup, font en sorte de se surpasser* ». Adeptes du laser game jusque dans son temps libre, Damien Revaud résume ce jeu en quelques mots : « *Adrénaline, fun et exercice physique.* »

À notre avis

Bien encadré, le laser game est un moyen pour les jeunes de se dépenser et d'apprendre à coopérer. La structure de la pièce, avec ses recoins et sa faible luminosité, peut occasionner chutes et blessures parfois sérieuses. C'est pourquoi il est essentiel de s'assurer que les consignes, y compris les règles de sécurité, ont été bien comprises avant la partie. La prise de conscience des risques et la maîtrise du matériel peuvent permettre aux enfants de jouer à partir de 10 ou 11 ans.

Marion De Azevedo