

Comment expliquer le suicide aux enfants et aux adolescents

Il peut être difficile d'annoncer à un enfant le décès d'un de ses proches, mais lui expliquer que la personne s'est suicidée peut être encore plus dur. Souvent, les adultes ne veulent pas parler du suicide, mais nous savons d'expérience qu'il vaut mieux dire la vérité aux enfants et aux adolescents, d'une manière qu'ils puissent comprendre. Alors notre équipe d'experts à Winston's Wish fournit des conseils sur ce que vous devez dire aux enfants au sujet du suicide d'un proche et sur la quantité d'informations à donner.

Est-ce que je dois dire à un enfant que quelqu'un est mort d'un suicide ?

Même si votre enfant est vraiment jeune quand quelqu'un qui lui est cher se suicide, il vaut mieux essayer de lui dire la vérité au sujet du décès pour éviter la confusion et les fausses informations.

Plus l'enfant est jeune, plus il est difficile de parler de quelque chose d'aussi complexe que le suicide. Trouver le meilleur moyen de parler du suicide à de très jeunes enfants peut être déconcertant, mais le principe de base est le même que pour les enfants plus âgés : dites-leur la vérité, dans la mesure où vous la connaissez, dans un langage qu'ils peuvent comprendre et d'une manière qui tient compte de leur degré de compréhension du monde qui les entoure.

Les enfants de différents âges, dans votre famille, devront connaître les mêmes faits de base mais avec différents niveaux de complexité. Le fait que tout le monde sache que la personne s'est ôtée la vie permet aux enfants plus âgés de ne pas avoir à garder le secret et aux enfants plus jeunes de ne pas se sentir exclus.

Les enfants doivent enregistrer les informations, alors une simple explication initiale peut être consolidée plus tard pour leur permettre de mieux comprendre. Plus l'enfant est jeune, plus les informations doivent être simples, même juste quelques phrases. Ceci aidera même les enfants en très bas âge à avoir un récit bien à eux, qu'ils pourront répéter et utiliser pour leur permettre de comprendre petit à petit ce qui s'est passé.

Comment dire à un enfant que quelqu'un s'est suicidé

Expliquer que le décès était un suicide se fait souvent par une série d'étapes, chacune ajoutant un nouveau niveau de compréhension et consolidant ce que l'enfant sait peut-être déjà.

L'explication commence avec le fait le plus important, à savoir que la personne est décédée ; on ajoute ensuite quelques phrases très simples pour expliquer que la personne a pris sa propre vie, et comment. Il peut initialement s'agir de quelque chose comme « il/elle est mort/e dans une voiture » ou « il/elle a fait en sorte de ne

plus pouvoir respirer ». Chaque nouvelle information peut suffire à un enfant à chaque étape, pour lui donner le temps de la traiter à son propre rythme, jusqu'à ce que l'enfant pose une autre question ou que vous lui donniez une autre information. Si vous n'avez pas toutes les réponses, les enfants accepteront « je ne sais pas » ou « j'aimerais bien savoir, moi aussi j'ai beaucoup de questions ».

Notre expérience montre qu'il y a plusieurs étapes nécessaires pour dire à un enfant qu'une personne s'est suicidée.

- Expliquer que la personne est décédée
- Donner de simples informations sur la façon dont elle est décédée
- Dire que la personne a mis fin à ses jours
- Fournir une explication plus détaillée de la façon dont la personne est décédée
- Explorer des raisons possibles pour lesquelles la personne a décidé de se suicider

Le temps écoulé entre les étapes est souvent dicté par la capacité de l'enfant à comprendre et l'intérêt qu'il manifeste à en savoir plus ; ceci est affecté par l'âge et la compréhension développementale de l'enfant. Le rythme sera aussi influencé par la situation, par exemple la possibilité que votre enfant découvre ce qui s'est passé d'autres sources ou de membres plus âgés de la famille.

Ce transfert d'informations peut se faire sur plusieurs heures, jours, semaines ou mois, de manière à ce que le tableau soit de plus en plus clair, en veillant à ce que votre enfant se sente à l'aise. Ceci est semblable au fait de donner à un enfant les éléments d'un puzzle, chaque élément lui permettant progressivement de constituer l'image entière.

Vous pourriez demander à votre enfant s'il veut en savoir davantage sur ce qui s'est passé et ensuite vous laisser guider par sa réponse. Si l'enfant dit qu'il ne veut rien savoir d'autre pour le moment, veillez toutefois à ce qu'il sache qu'il peut revenir vous voir s'il souhaite obtenir d'autres informations quand il sera prêt. Essayez d'être ouvert face aux questions de votre enfant, même si elles sont difficiles. Notre expérience montre que si un enfant pose une question, c'est qu'il est prêt à entendre la réponse.

Les conversations comme celles-ci peuvent être difficiles et troublantes pour tout le monde, mais vous vous sentirez par la suite soulagé d'avoir pu être honnête et d'avoir donné à votre enfant de bonnes bases de confiance en vous.

Donnez une explication honnête et cohérente

Les événements qui entourent un suicide peuvent devenir confus et les faits peuvent être modifiés pour être plus faciles à supporter et à expliquer. Essayez d'être cohérent dans les explications que vous fournissez aux enfants, en leur disant

honnêtement ce que vous pensez être vrai et en répondant à leurs questions dans la mesure où vous le pouvez. Si vous n'avez pas toutes les réponses, dites-le-leur et expliquez-leur que vous leur fournirez d'autres renseignements quand vous les aurez. Veillez à ce que les autres membres de la famille et instituteurs sachent ce que vous avez dit à l'enfant et demandez-leur d'être cohérent à cet égard.

Utilisez un langage que les enfants comprendront et qui les mettra à l'aise

L'expression anglaise « to commit suicide » (commettre un suicide) date du temps où le suicide était jugé au titre d'acte criminel. Le suicide a été décriminalisé en Angleterre et au Pays de Galles en 1961, et en Irlande en 1993, et il n'est plus contraire à la loi. Une partie de la stigmatisation qui entoure le suicide remonte à cette période, et l'utilisation prudente d'un autre langage aidera progressivement à réduire cette stigmatisation. Il est important pour vous et vos enfants de pouvoir parler d'un suicide sans honte ou stigmatisation.

Les autres expressions possibles sont « s'est suicidé », « s'est ôté la vie » ou « a mis fin à ses jours ». Il se peut que les enfants entendent le mot « suicide » et il est important qu'ils sachent ce que cela veut dire.

Il est bien de demander aux enfants les termes qu'ils utiliseraient pour décrire la mort, car ceci les aide à assimiler ce qui s'est passé et leur permet d'utiliser un langage avec lequel ils sont à l'aise. Parfois un enfant peut décrire le décès de son père ainsi « Papa s'est fait mourir. »

Communiquez d'autres informations au fur et à mesure que votre enfant grandit

Au fur et à mesure que les enfants grandissent et mûrissent, ils commencent à comprendre le monde avec une plus grande complexité. Ceci signifie que votre enfant pourrait revenir à ce décès à différents intervalles alors qu'il grandit et qu'il pourrait poser des questions plus pénétrantes à son sujet. Il est utile d'être prêt pour cela car votre enfant pourrait tout comme vous avoir des difficultés à mettre le doigt sur ce qui le trouble, et il est possible qu'il y ait un manque de compréhension de tout mauvais comportement soudain ou régression de l'enfant.

Soyez prêt à répondre à des questions difficiles

De nombreuses personnes s'inquiètent qu'une question en entraîne une autre et il se peut que vous ne vous sentiez pas capable de fournir des réponses, ou que vous soyez psychologiquement vulnérable. Il est important de savoir que vous n'êtes pas obligé de fournir toutes les réponses ou comprendre vous-même tout ce qui s'est passé.

Entraînez-vous au préalable à dire ce que vous voulez dire, pour vous assurer de rester fidèle à ce que vous souhaitez dire à votre enfant et répartissez la tâche en plus petites étapes pour qu'elle soit plus facile à gérer. Même s'il est tentant de changer de sujet, il est important de donner à votre enfant le message clair qu'il peut vous en parler et que vous essayerez de répondre à ses questions.

Il se peut que votre enfant vous pose une question difficile à un moment inopportun ou dans un endroit public, par exemple en faisant la queue au supermarché. Vous serez pris de surprise, alors il peut être utile de réfléchir d'avance à la façon dont vous répondrez à de telles questions et dont vous gérerez ces situations avant qu'elles ne se produisent. Sinon, vous pourriez instinctivement mettre fin à la question, ce qui donnerait à votre enfant l'impression qu'il s'agit d'un non-dit et pourrait le décourager de poser d'autres questions.

« C'est une question très importante, je dois y réfléchir un peu. Nous en reparlerons ce soir quand nous aurons plus de temps. »

Il se peut que vous ayez des difficultés à trouver les mots pour parler du suicide immédiatement après le décès, et que vous donniez à votre enfant une explication du décès autre que le suicide. Si c'est le cas, il est possible de faire marche arrière et de réexpliquer les choses. Vous pourriez essayer quelque chose comme ceci :

« Tu sais quand je t'ai dit que Steve était mort d'une crise cardiaque ? Et bien j'aimerais bien t'en dire un peu plus maintenant. Quand Steve est mort, il était difficile d'expliquer exactement ce qui s'était passé et mes pensées n'étaient pas claires. Mais maintenant j'aimerais t'en dire un peu plus sur la façon dont ton frère est mort. »

Les enfants plus âgés peuvent se sentir blessés du fait d'avoir initialement été protégés des faits réels. Dans ces circonstances, il peut être utile de dire quelque chose comme :

« Je suis impressionné(e) de la façon dont tu as géré les choses depuis que Papa est mort, et je pense que tu es assez mûr(e) pour en savoir un peu plus sur ce qui s'est passé quand il est mort. »

Où obtenir de l'aide

La ligne d'assistance nationale gratuite de Winston's Wish continue de fonctionner normalement. Si vous avez besoin de conseils pour aider un enfant ou adolescent qui a été affecté par le suicide d'un proche, vous pouvez nous contacter au 08088 020 021 (de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi), nous envoyer un e-mail à ask@winstonswish.org ou utiliser notre chat en ligne www.winstonswish.org/online-chat



Giving hope to grieving children

Notre Winston's Wish Crisis Messenger est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour une assistance d'urgence en cas de crise. Envoyez WW par texto au 85258.