

# Dis maman, c'est quoi "la mort" ?

Réponse en douceur grâce à une balade hivernale...

**E**n préparant cet article, j'ai senti un poids au niveau de mon diaphragme. Oui, même pour nous, adultes, la mort reste un sujet parfois délicat, douloureux et difficile à appréhender.

Aussi nous imaginons bien la difficulté que nous rencontrons lorsque nous devons accompagner les enfants dans leurs questionnements sur la mort.

Je vous propose ici un outil doux, bienveillant, calme : l'expérience de nature. Mais alors, comment le contact avec la nature, qui plus est, en période hivernale, permet-il de réduire l'anxiété

**« Se promener dans la nature en hiver, c'est aussi être témoin de tout ce qui est en vie. »**

liée à la mort ? Voici quelques éléments de réponse avec des exemples très concrets d'accompagnement, les pieds dans l'herbe.

Vers 3 ou 4 ans, l'enfant commence à se poser des questions sur la mort. Il cherche à comprendre le monde, mais sa compréhension de la mort est limitée. En grandissant, sa pensée se développe : il intègre que chacun d'entre nous peut mourir, et pour toujours. À l'approche de ses 10 ans, il saisit le caractère universel, irréversible et permanent de la mort. Le stress, les angoisses propres à la mort peuvent affecter l'enfant dès 3 ans, voire plus tôt si la mort touche son entourage proche. Le rapprochement avec la nature aide à réduire cette anxiété parce qu'il apporte un élément de compréhension dès le plus jeune âge.

Voici un exemple d'accompagnement "nature" que vous pouvez mettre en place pour apaiser votre enfant, dès ses premières années, face aux questions liées à la mort.

« Expliquez à votre enfant  
que chaque être vivant,  
chaque élément de la  
nature s’ancre dans un  
cycle de vie. »

Proposez-lui d’observer les feuillus. Ont-ils perdu toutes leurs feuilles ? Sont-elles tombées ? Sont-elles mortes ? Guidez-le en lui parlant : « *Jette un œil vers les branches sur lesquelles quelques feuilles tiennent encore, fébrilement. Séchées par le soleil de l’été et par l’arrêt de sève nourricière, la plupart ont déjà été emportées par le vent. En se détachant des arbres, ces feuilles mortes permettent aux petites plantes de la forêt de bénéficier de plus de lumière lors des premiers rayons de soleil printanier. Quelle belle stratégie pour pallier le manque de lumière dû au raccourcissement des journées ! Regarde maintenant sous tes pieds : ces feuilles forment un joli tapis à la fois moelleux et craquant sur lequel nous prenons plaisir à marcher. Cette couche est un magnifique abri pour les jeunes plantes, graines et insectes qui viendront s’y réfugier pour passer l’hiver au chaud. Admire l’humus en devenir : soumises à la pluie et au vent, les feuilles vont se mouiller, se décomposer puis se mélanger à la terre. Tu assistes à la création de l’humus, cette terre végétale née de la décomposition des feuilles. Au printemps, cette matière sera idéale pour servir de nourriture aux plantes qui commencent à pousser. » Cette simple attention offre la possibilité à votre enfant de prendre conscience du cycle de la vie.*

• 20 • Expliquez-lui que chaque être vivant, chaque

élément de la nature s’ancre dans un cycle de vie. Et que nous, humains, fonctionnons de la même manière. Permettre à nos bambins de comprendre que derrière une feuille morte se cache la naissance de nouvelles plantes peut être très libérateur. Plus vous accompagnerez votre enfant dehors, plus vous lui donnerez d’occasions d’appréhender la question de la mort avec douceur et bienveillance, plus vous le “préparerez” à accueillir cet événement dans sa vie. L’hiver est la saison idéale pour s’immerger dans cette dualité mort-vie. Car contrairement aux apparences, se promener dans la nature à cette période, c’est aussi être témoin de tout ce qui est en vie. Regardez, par exemple, tous les bourgeons en formation ! Toutes les stratégies menées par les oiseaux pour se procurer de la nourriture. Toute cette vie autour de vous. Pour les enfants qui réfléchissent beaucoup, revenir à l’essentiel dans la nature est salvateur et leur permet de trouver des réponses en douceur. Toutes ces expériences de nature ne se substituent pas aux câlins. N’oubliez pas que les enfants ont un besoin vital de protection, d’amour, de proximité et de présence, qui vont leur constituer un socle de sécurité pour la suite. Et des câlins dans la nature : c’est encore mieux !

TEXTE **MANON LUNEAU** •  
CRÉATRICE ET FORMATRICE –  
BALADES DE L’ÉMERVEILLEMENT®  
**LACTEEQUICAQUETTE.COM** •