



NAITRE ET VIVRE

Association pour l'étude et la prévention de la Mort Subite du Nourrisson et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit.

5 rue la Pérouse – 75116 PARIS

Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : contact@naitre-et-vivre.org

Site internet : www.naitre-et-vivre.org

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Réunion du 27 mai 2004 avec Christophe Fauré

Lorsque le deuil d'un tout-petit survient, quelles implications au niveau du couple ?

Christophe Fauré est psychiatre, auteur de plusieurs ouvrages :

- *Vivre le deuil au jour le jour* : réapprendre à vivre après la mort d'un proche- éditions J'ai Lu, 2001.
- *Le couple brisé : de la rupture à la reconstruction de soi* - édition Albin Michel, 2002. Nouvelle édition mai 2016.

Depuis 1987, il intervient dans le cadre des soins palliatifs au centre Jeanne Garnier (le plus grand centre de soins palliatifs).

« Mon constat de départ est issu d'une expérience d'un groupe de soutien que j'avais monté. Les participants exprimaient leur souffrance d'avoir perdu quelqu'un qu'ils aimaient mais aussi la souffrance liée à la totale méconnaissance pour eux et leur entourage de ce qu'ils étaient en train de vivre. »

Le but de mon intervention de ce soir est double :

1. Démontrer que le processus dans lequel vous êtes entrés est identifiable et qu'il comporte des étapes. Le savoir n'enlèvera rien à votre souffrance mais vous permettra de comprendre qu'il y a une cohérence dans ce que vous ressentez.
2. Donner des points de repère sur le couple : comment le couple peut-il « amortir » ce qui arrive ? Il est important, dans ce cadre, de savoir que, contrairement aux idées reçues et entendues, la plupart des couples ne divorcent pas après le décès de leur enfant ! Et que le couple peut « s'en sortir ». Christophe Fauré s'appuie sur un article récent de Dr Mark Hardth qui montre que le taux de divorce n'est pas plus élevé que dans la population générale.

Qu'est-ce que le processus de deuil ?

On peut prendre l'image de quelqu'un qui se brûle accidentellement la main. La personne peut adopter deux attitudes : soit elle va prendre beaucoup de médicaments et essayer de faire comme si de rien n'était. Mais il y a eu un accident qui laisse une cicatrice et a rendu la main non fonctionnelle. Soit la personne va s'occuper de sa main : un plan de soin va être fait, on va devoir lui enlever ses pansements, lui nettoyer sa plaie... Cela lui fait mal, mais c'est nécessaire pour accompagner le processus de cicatrisation. Ce processus est de toute façon incontournable. Le « travail de deuil » consiste à accepter ce processus de cicatrisation.

On peut présenter le chemin de deuil en 4 étapes. Tout en sachant que chaque deuil est individuel et que chaque personne a un parcours (en fonction de qui il est, sa famille, son passé, son histoire, qu'il soit homme ou femme...) :

1. Le choc, le déni, la sidération

Le bébé est mort. Cela est impossible à intégrer. On se protège contre l'énormité de ce qui vient de se

passer. On se « verrouille » contre la douleur. Même si on sait que notre bébé est mort, tout en soi dit le contraire. Il s'agit d'une protection massive inconsciente qui dure de quelques heures à quelques jours. C'est le temps de l'autopsie, des obsèques ...

Transition vers la 2ème phase : il s'agit du temps qui nous aide à intégrer la réalité de ce qui s'est passé. Pour cela, des rituels sont menés à deux niveaux :

- Grâce à des rituels comme la veillée funéraire, ou le fait de voir le bébé avant la mise en bière, on commence à intégrer la réalité. On se vit comme étant en deuil, comme quelqu'un qui ne peut continuer à vivre comme avant. On sort du déni et on commence à entrevoir qu'il va y avoir un lendemain.
- Les proches nous donnent le « droit au deuil », pour ce temps : la possibilité de pleurer, de parler. Un réseau de soutien peut se créer, qui peut seconder 2 à 6 mois.

2. La fuite, la recherche

La fuite : face à la souffrance qui, telle un raz-de-marée, menace de s'abattre sur nous, on tente de fuir, de ne pas être submergé par la vague. On est dans un état de tension fébrile. Cette phase peut durer plusieurs mois (entre 4 et 9 mois environ). Tentative inconsciente de préserver quelque chose pour ne pas avoir mal. Certains vont s'immerger dans le travail.

La recherche : parallèlement à cette fuite, on est uniquement préoccupé par notre petit. Les conversations sur d'autres thèmes ne comptent pas. On va tenter de tout préserver, ne pas laver les affaires du petit, ses draps, ses vêtements, ne pas toucher à la chambre... On l'appelle, on le cherche, dans la rue, on scrute les visages à la recherche de ressemblances... On a besoin, à tout moment, d'avoir quelque chose pour nous le rappeler à portée de main (son bracelet de naissance...). Il s'agit d'une tentative inconsciente d'annuler ce qui s'est passé, pour ne pas avoir mal.

D'apparence et soi-même on est étonné de ne pas aller « si mal que ça » : car on a mis en place des protections, pour « tenir ». Sauf que... Transition vers la 3ème phase : vers 8-10 mois.

3. La phase de déstructuration

Pendant des mois, on a cherché, on a voulu tenir comme on pouvait. Mais vers 8-10 mois, plusieurs choses vont changer, et il faut y être préparé :

- La chape de béton que l'on avait créée au fil des mois s'effrite. On est moins protégé psychiquement.
- Les supports externes qui nous rassuraient se sont estompés : on a lavé les draps, les vêtements du bébé, etc.
- On n'a pas encore assez de repères extérieurs, et pas encore de repères intérieurs. Nous ne sentons pas encore en nous la présence de l'enfant.
- En outre, les personnes qui nous avaient soutenu commencent à moins nous appeler. On peut se sentir beaucoup plus seul.

Ces éléments font que l'on entre dans la phase de « déstructuration ». On prend conscience de l'irréversibilité du départ du bébé, de manière extrêmement violente. On a l'impression que ce que l'on vit est encore pire que ce que l'on vivait au début, que l'on fait marche arrière.

Or, cela est normal, prévisible et même nécessaire. Cette phase dure longtemps, plusieurs mois et même, en général, plusieurs années. On vit dans une « coloration dépressive », qui n'est pas à proprement parler une dépression. Et Christophe Fauré rajoute... Tant mieux, cela prouve que le processus de deuil continue, avance. C'est le moment où, dans le couple, on a particulièrement besoin de l'autre.

Transition : très progressivement se met en place la phase de restructuration, qui peut déjà avoir commencé.

4. La phase de restructuration

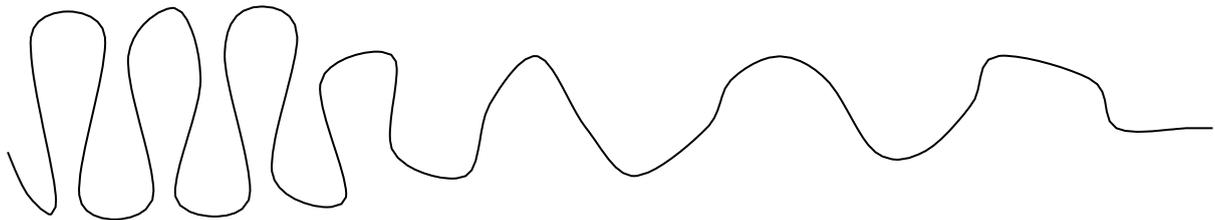
C'est au cours de cette phase que l'on parvient à intégrer le petit dans son histoire de vie.

Cette restructuration ne se fait pas toujours de manière harmonieuse. On se restructure en effet avec ce que l'on a, ses « matériaux » propres.

Cela se fait selon plusieurs axes :

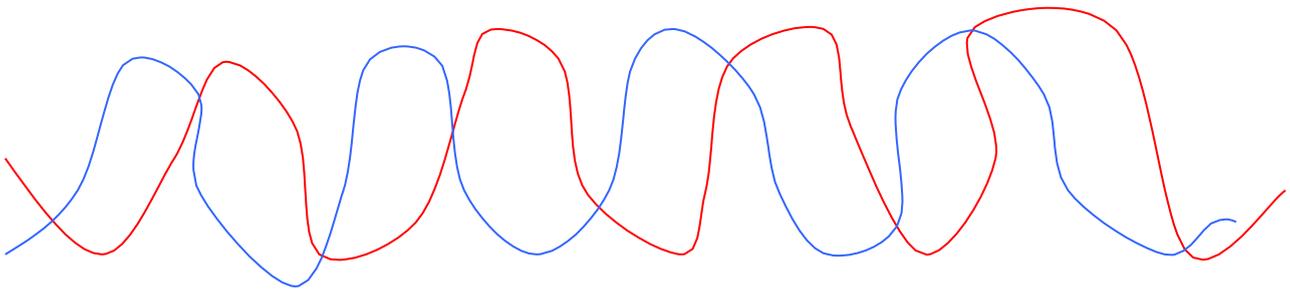
- On redéfinit son rapport au monde et aux autres. On avait auparavant un certain statut social. Celui-ci a changé et quelque chose de notre identité a changé.
- On se redéfinit son rapport à son petit. Il y a un phénomène de réappropriation à l'intérieur de soi : la présence de l'enfant s'installe en soi, **on parvient à la certitude qu'on ne le perdra plus jamais.**

Le processus de deuil prend beaucoup de temps et n'est pas linéaire.



Dans le couple, chacun a son rythme propre, qui ne correspond pas au rythme de l'autre.

Ci-dessous, en bleu rythme de l'homme, en rouge rythme de la femme.



Dans un couple l'incompréhension que l'on éprouve vis-à-vis de son conjoint est lié au déphasage, à l'irritabilité, à la vulnérabilité, tout cela contribue à l'incompréhension. Ce qui est normal et incontournable.

En outre, s'il y a des enfants, grands-parents, belle famille, frères et sœurs, amis..., cela ajoute autant de rythmes qui sont eux aussi différents.

Le retentissement au niveau du couple

Rien de nouveau sous le soleil... Un homme et une femme, ce n'est pas pareil... !!!

L'homme doit contrôler ses émotions, « se tenir », « assurer », être compétitif, ne pas se montrer blessé, notamment dans le cadre professionnel, protéger son épouse, sa famille. Il doit résoudre les problèmes efficacement, avoir un bon contrôle sur l'environnement... Autant de contraintes inculquées depuis l'enfance, qui font que l'homme donne parfois l'impression d'être handicapé émotionnellement, de ne pas arriver à nommer ses émotions.

La femme, en revanche, est plus encouragée à exprimer ses émotions.

Du fait de conditionnements différents, hommes et femmes adoptent des stratégies différentes pour faire face au deuil.

La femme sollicite plus les autres, met en parole, pleure. Elle a besoin de creuser les choses. Elle peut mettre une pression forte sur son partenaire pour qu'il parle. Elle a besoin d'intimité, de réconfort, de

câlins, de douceur, de cocooning. Elle est plus en retrait par rapport à l'action. D'un point de vue sexuel, elle peut faire preuve d'inhibition, voire de refus complet. Pas de passage à l'acte amoureux, et elle peut être même outrée, choquée que son partenaire la sollicite...

Le père se situe plus dans l'agir. C'est lui qui met en route les actions, qui rencontre les médecins, fait des démarches... Il peut aller plus souvent que la mère au cimetière, seul. Il est solitaire, caché, silencieux. Il va avoir tendance à pleurer quand personne ne le voit, ce qui fait que parfois, l'entourage se demande s'il pleure.

L'épouse va peut-être même, devant cette apparente absence d'émotions, se demander si elle a choisi le « bon » partenaire.

Dans ce cadre, si l'épouse a, en face, envie de partager, il peut y avoir incompréhension. On est alors déçu car on n'arrive pas à trouver du réconfort auprès de l'autre et on se demande si on a choisi la bonne personne. On peut en arriver à remettre en cause le postulat de base, qui fait que normalement on est ensemble pour se soutenir mutuellement.

Cela peut être très déstabilisant de se trouver dans cette situation. Aussi fort que vous puissiez aimer votre partenaire, jamais vous ne pourrez le rejoindre dans son deuil. Il faut arriver à comprendre cela et à l'admettre, et ce n'est pas facile.

Durant la phase 3, on peut de même ne plus être disponible émotionnellement à son compagnon.

Il faut savoir qu'il est dans la logique dévastatrice du deuil de se demander si son couple a un problème. En effet, chaque deuil est mené individuellement et les deux personnes sont nécessairement isolées dans leur processus de deuil. On touche ici au lieu de solitude intrinsèque à tout être humain.

L'homme a plus cette chance d'être on/off pour lui, il a ces allers et retours salutaires.

Il y a également une différence au niveau de **la sexualité**. L'homme a généralement plus de problèmes physiques et psychosomatiques. S'il n'y a pas les mots, il y a les maux... et il peut avoir plus de besoins sexuels, notamment au début du deuil. Cela peut être vécu de manière culpabilisante et générer de la frustration.

L'homme se réconforte dans l'intimité sexuelle, il peut sentir que sa femme « lui échappe »... « Je te perds... et j'ai besoin de te retrouver à moi, ainsi... »

Un psychiatre a déterminé 7 points sur lesquels un couple peut travailler :

- Prendre conscience que l'homme a une frustration par rapport à son impuissance à aider sa femme. Cela peut aussi être vrai dans l'autre sens. « Je me sens frustré et coupable de ne pouvoir t'aider et ça me renvoie à mon impuissance et c'est très déstabilisant. »
- Concernant les épouses qui ressentent de la colère face à leur époux qui est dans l'incapacité d'exprimer leur deuil : attention à ne pas confondre la personne (que l'on a choisie) et le processus (de deuil). Christophe Fauré rajoute : « **S'il vous plaît, ne remettez pas en cause les fondements de votre couple...** »
- Etre conscient de l'impact du décès sur la capacité de chacun à communiquer.
- Etre conscient que l'homme peut ressentir difficilement la perte de l'intimité sexuelle.
- Cela peut entraîner la peur, par le mari, de perdre son épouse.
- Il peut y avoir de l'irritation de fond entre les époux. Le moindre problème devient source de conflit. On peut même en arriver à accuser l'autre du décès de l'enfant, de manière explicite ou implicite.
- Lorsqu'il s'agit d'un jeune couple, le traumatisme arrive sur quelque chose « en devenir » et peut remettre en cause ce que l'on avait juste commencé à construire. C'est-à-dire que tout est encore très neuf, les relations avec la belle famille, le boulot, le réseau d'amis, la notion de famille, d'enfants...

Le point essentiel à ne pas oublier est que, malgré les stratégies différentes mises en place par chaque membre du couple, **l'amour pour le petit n'est pas remis en cause**. L'impact violent du décès qui ébranle le couple arrive sur un terrain existant, et tout dépend de ce qu'il y avait avant.

Le deuil peut ébranler ou consolider les zones de fragilité qui existaient. C'est important de voir comment était la relation de couple avant...

Mais il faut savoir qu'une séparation ne résout et n'apaise rien. Elle ne fait qu'ajouter de la souffrance.

Comment peut-on s'aider ?

- Essayer de communiquer. Lorsque ce n'est pas possible, il ne faut pas hésiter à dire à l'autre : « je ne peux pas te parler maintenant... ». Car **la communication est primordiale, même si elle est imparfaite.**
- Essayer de comprendre le processus de deuil, que l'on ne nous a pas enseigné à l'école... On peut lire des livres, des témoignages, aller sur Internet, participer à des forums, des chats (en faisant attention). Plus on sait des choses, plus on peut anticiper...
- Quand on est en deuil, on a un devoir d'éducation vis-à-vis des autres, même si cela peut sembler paradoxal. Ainsi, ils ne vont pas forcément se souvenir de notre petit si on n'en parle pas. Il faut parler à autrui les premiers, car les autres n'oseront pas.
- Il ne faut pas hésiter à solliciter les ressources extérieures, les amis, les structures associatives, participer aux groupes de soutien, aux réunions à thèmes... Il ne faut pas oublier que le conjoint n'est pas forcément le mieux placé pour vous aider....
- Ecrire, partager...
- Prendre le temps de parler, et notamment d'un prochain enfant : comment, pourquoi... ?
- **Renouveler la décision de rester ensemble.** Miser sur les choses qui fonctionnaient bien avant. Réactiver les bons moments... Car le couple a besoin d'être rassuré car il est traumatisé à l'idée d'une nouvelle perte...

Merci à Christophe, au nom de tous les couples présents et de ceux qui liront jusqu'au bout ce compte rendu, pour cet éclairage depuis longtemps attendu par Naître et Vivre.

Anna LINGUET en accord avec Christophe FAURE