



NAÎTRE ET VIVRE

Association nationale reconnue d'utilité publique – loi 1901
5 rue la Pérouse – 75116 Paris – Tél : 01 47 23 05 08

Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit

Compte rendu –réunion 16 juin 2011 – « Comment les différentes générations d'une famille peuvent vivre un tel deuil ? » animée par Arlette GARIH, psychanalyste à l'hôpital Cochin-Port-Royal.

Introduction par Arlette Garih :

Après le décès de leur enfant, les parents sont touchés au premier chef. Mais familialement, une nouvelle dynamique va devoir se mettre en œuvre.

Avant d'approfondir cette question, pour les parents qui nous rejoignent pour la première fois, je me permets de rappeler les différentes étapes du deuil. Ces étapes peuvent être plus ou moins longues, selon les personnes, et certaines étapes n'existeront pas, mais il y a différentes phases à traverser :

- une phase de sidération
- une phase de déni
- une phase de révolte
- une phase de culpabilité
- une phase de dépression
- et enfin, une phase d'intégration de la réalité.

Après la mort de l'enfant, à un moment ou un autre, il y a souvent une période de dépression et le parent peut se sentir « comme dans une machine à laver en train de tourner », avec le douloureux sentiment que plus rien ne l'intéresse, sauf l'enfant décédé. Les parents sont dévastés.

A chaque stade du deuil, il faut du temps. Ces sont des processus lourds, il n'y a pas de raccourcis possibles... C'est petit à petit, lentement, que nous intégrons l'enfant décédé en nous : doucement, l'enfant décédé trouve sa place dans la fratrie, auprès des parents, auprès des grands parents.

A ce moment-là, les dialogues peuvent être extrêmement difficiles...même dans le couple, même avec des frères et sœurs, même avec ses propres parents, même avec de grands amis qui peuvent avoir de jeunes enfants eux mêmes ... Parfois, dans la famille, un silence s'installe après le décès de l'enfant. Personne n'ose plus parler de lui. Il est alors très difficile pour les parents endeuillés de savoir s'il s'agit de pudeur ou d'indifférence. Les parents attendent, au contraire, que l'entourage parle de l'enfant décédé et le nomme. Ils ont très peur de l'oubli et ne supportent pas le non dit.

Bien souvent, les grands parents n'osent pas dire leur souffrance.

Ce deuil frappe des parents et des grands parents qui ont leur propre histoire.

Intervention d'un papa :

« J'ai perdu ma fille il y a 18 ans, elle passerait le bac ces jours ci....je suis venu souvent aux réunions Naître et Vivre au moment de son décès. A ce moment-là, je ne pouvais pas parler avec ma propre mère. Je ne l'ai fait qu'il y a deux ans, heureusement j'ai réussi avant qu'elle ne meure. Je crois qu'au moment de la mort de ma fille, je pensais que j'avais le monopole de la peine. Je regrette de ne pas avoir parlé ouvertement à mes parents car cela aurait été bien pour moi de ne pas attendre 16 ans ».

Arlette Garih :

« Il est très difficile pour les grands parents de trouver comment être un appui. Très difficile pour les jeunes parents de réaliser que parfois même le prénom de leur enfant mort ne peut plus être prononcé... »

Un autre père ... :

« Nous avons perdu un garçon, il y a 3 ans. Mes parents avaient perdu un enfant 35 ans auparavant, dont je n'avais jamais entendu parler. Il n'y a pas eu de heurt familial au moment du décès de notre fils mais cela reste difficile, même 3 ans plus tard. Mes parents ne peuvent pas parler de notre enfant décédé. Cela ne me blesse pas spécialement, j'accepte leur silence car au fond je sais, nous savons, qu'ils pensent à notre enfant. »

Une maman réagit...

« Ce recul, cette compréhension dont vous parlez est pour moi impossible pour l'instant. Pour nous, l'anniversaire de la mort est quelque chose d'important, j'ai besoin que nous fassions quelque chose de particulier. J'ai prévenu mes frères que je voulais qu'ils me téléphonent et qu'ils n'avaient pas intérêt à oublier. »

Arlette Garih :

« Nous pourrions dire qu'il est important pour nous de savoir que notre enfant est dans la tête des autres. Vous avez su demander ce dont vous aviez besoin, simplement. »

Une autre maman : « avoir le courage de dire, de demander, c'est peut-être une capacité à affronter la souffrance. »

Arlette Garih :

« Sans doute.. et de plus, pour les grands parents, il est douloureux d'affronter la souffrance de leur fils ou de leur fille. S'ajoute pour eux, un sentiment de culpabilité car dans « l'ordre des choses », c'était plutôt leur tour de mourir, pas celui de ce petit enfant qui vient de décéder. »

Une maman :

« Tout le temps où ma fille a vécu, nous vivions chez ma mère. Jamais elle ne m'a montré sa souffrance, jamais elle n'en a rajouté, mais il y a pour moi quelque chose qui ne passe pas : elle m'a beaucoup dit qu'elle nous trouvait très courageux. À force de recevoir ce mot, je me suis sentie obligée à être dans cette forme de relation avec elle. J'ai essayé de répondre à l'image qu'elle attendait de moi. »

Arlette Garih :

« Peut être ne serait elle pas déçue s'il y avait un changement?... »

Une autre mère prend la parole :

« Ma belle mère m'a dit qu'elle avait l'impression de perdre elle aussi... c'est juste insupportable. »

Arlette Garih :

« Votre belle mère cherchait peut-être à vous rejoindre? Il arrive que sous ce prétexte, nous ayons des réactions inappropriées. Nous voudrions mettre du baume et nous ne pouvons pas.

En réalité, cela ne protège pas, cela expose.

Et sur la question de « tenir le coup », parfois l'homme a cette place dans le couple... et du coup, il ne prend pas la parole.

Il est important de se redire que face à quelqu'un qui est en deuil, il n'est pas possible de chercher à le consoler, mais plus juste d'attester de sa douleur. C'est ainsi que la personne endeuillée réussira à mobiliser ses propres ressources internes et à retrouver des raisons de vivre. »

Une autre maman :

« Dans ma famille, les choses m'ont été dites par des personnes intermédiaires : Ma mère me rapportait que depuis le décès de notre enfant, mon frère ne dormait plus. Mon père me parlait de ma mère en me disant qu'elle avait beaucoup de chagrin. »

Un papa :

« Moi, je n'ai pas de place pour la peine de mes parents, j'ai bien assez avec notre peine, celle de ma femme, la mienne et celle de notre enfant aîné. »

Arlette Garih :

« Il est important de se redire que le décès arrive sur des terrains relationnels déjà existants, dans des familles où il y a peut-être à ce moment-là, des fâcheries, des rancœurs. Si, le décès survient à un moment où la parole a du mal à circuler, les choses sont particulièrement difficiles.

Certaines paroles peuvent se graver en chacun avec une souffrance tellement lourde que cela coupe la parole. »

Une maman poursuit :

« Le décès de notre enfant est arrivé dans des contextes très différents pour ma famille et ma belle famille. Dans ma famille, c'était après une succession de décès, nous avons été confrontés à la situation de parler de morts. Tout de suite après le décès de notre enfant, ma mère m'a dit qu'elle ne me parlerait jamais de sa souffrance. Elle était très admirative de notre couple. Mais peu à peu, j'ai vu une vulnérabilité très grande chez ma mère. Les personnes qui nous ont aidés ont été mon frère et ma belle-sœur. Ils ont fait catalyseur permettant que la relation avec ma mère ne soit pas cassée. Dans la famille de mes beaux-parents, il n'y avait jamais eu de décès, ce fut un premier choc... terrible. Juste prononcer le prénom de notre enfant entraînait des flots de larmes. Ma belle mère me répétait en permanence que j'étais triste. J'ai dû lui dire que ce n'était pas vrai, qu'en effet nous étions très malheureux, mais pas 24h/24. »

Arlette Garih :

« lorsque la parole circule dans une famille, cela rend les choses plus fluides. Il est souhaitable de ne pas hésiter à dire ce que chacun ressent, avec tact. »

La maman poursuit : « Pour moi, en mémoire de ma fille, je ne peux pas bloquer la parole entre nous. »

Arlette Garih :

« Nous sommes dans une culture dans laquelle nous n'avons pas l'habitude d'exprimer nos sentiments.

Donner nos sentiments, c'est faire un cadeau à quelqu'un, mais on peut être surpris par une réaction émotionnelle. »

Une maman :

« Je me rends compte que nous, parents, nous avons une aide directe que n'ont pas les grands parents. Je me souviens être venue ici 3 semaines après le décès de notre enfant. Rencontrer d'autres parents m'avait aidé à ne plus être dans une colère liée à cette lancinante question « pourquoi nous ? ». J'avais entendu des paroles de parents plus anciennement endeuillés et cela m'avait un peu rassuré. »

Une grande mère prend la parole : « En tant que grands parents, nous vivons la perte d'un petit fils et la peine de voir tant souffrir notre enfant. Voir d'autres jeunes couples dans la peine lors des réunions à Naître et Vivre nous a permis de comprendre certaines choses ».

Arlette Garih :

« Parfois, il peut y avoir eu un antécédent, une parole maladroite...qui revient au moment du décès.

Un exemple : si l'enfant s'appelait Colin et que le grand parent a dit à la naissance « Oh, comme un poisson », au moment du décès, de la violence peut émerger et l'on peut entendre : « Vous ne l'aimiez déjà pas. »

Parfois, lorsque l'on perd un enfant, on se sent pointé par le sort. En fait, nous cherchons à trouver une raison. Si quelqu'un a dit quelque chose, la violence peut surgir. »

Une maman :

« Difficile de parler avec nos parents lorsqu'il y a eu une longue période de silence, surtout si nos parents sont âgés. »

Arlette Garih :

« Une fratrie, c'est compliqué, très difficile, mais il y a du répondant.

Avec les parents, lorsque l'on a l'impression d'avoir été trahi, c'est très difficile. »

Une maman : « nous n'avons pas eu envie de dire les mêmes choses à nos frères et sœurs et à nos parents. C'est avec nos parents que nous avons eu envie de parler de la sépulture de notre bébé. »

Un papa raconte :

« Nous avons reçu une phrase assassine : Il faudrait arrêter d'user les autres avec « ça ». C'est comme s'il était difficile pour les autres que nous en soyons encore là, au point mort, alors qu'eux, sont passés à autre chose. »

Arlette Garih :

« Si les réactions autour de nous sont blessantes ou si certaines situations nous semblent risquées pour nous-mêmes, il faut savoir se protéger, les éviter ou encore réussir à trouver les mots pour dire la souffrance ressentie face aux phrases inappropriées. »

Une question dans l'assistance : se protéger n'est-ce pas se couper ?

Arlette Garih :

« Lorsque nous sommes malheureux, nous ne nous reconnaissons pas. Alors que nous ne sommes pas des jaloux en puissance, nous pouvons être très jaloux, d'un autre couple avec enfant par exemple. Si on s'expose à des situations trop difficiles, on risque de ne pas se contenir.

La difficulté de relation que nous pouvons ressentir, c'est aussi que les autres n'acceptent pas les changements de repères que nous traversons.

Prenons un exemple : expliquez à quelqu'un la douleur d'une brûlure, s'il ne s'est jamais brûlé, il écoute mais il ne sait pas et ne souhaite pas se projeter.

C'est pourquoi lorsque nous rencontrons des parents ayant perdu un tout-petit, il peut se passer quelque chose de soutenant pour nous-mêmes.

Nous disons que nous nous coupons de l'extérieur, c'est un peu vrai, mais peut-être est-il plus juste de dire que nous prenons de la distance. C'est un éloignement salutaire pour un temps. Il faut se laisser du temps, rien n'est définitif. »

Une question dans la salle : Jusqu'ou se pousser à aller vers les autres?

Une maman témoigne : « Je me souviens m'être posé cette question de très nombreuses fois et je me souviens de la fatigue que j'ai ressentie avec cette question , me protéger jusqu'ou? jusqu'à quand ? »

Arlette Garih :

« Je me permets quelques pistes :

... Essayer de ne pas juger, ne pas entrer dans la tête de l'autre...et se rappeler que nous avons une peine « facteur 10 » là où les autres ont une peine « facteur 1 ».

... Trouver des réponses aux questions qui peuvent être embarrassantes... «

Une maman réagit : Voilà LA question qui me terrorise, qui viendra un jour: « Combien avez-vous d'enfants ? ».

Arlette Garih :

« je vous fais une proposition de réponse : « pas assez ».

Quelqu'un d'autre propose : « Je suis la maman de deux enfants , peut être cette réponse pose t elle moins de soucis que « j'ai deux enfants »... »

Question d'un papa :

« Vous dites « pendant cette période », c'est quoi cette période ? »

Arlette Garih :

« C'est la période où vous êtes totalement dévastés, période à vif. »

Une maman :

« Pour moi, lorsque j'ai réussi à sortir de la période à vif et que j'ai pu dire que nous avons eu 4 enfants et que nous en avons perdu 1, cela m'a fait du bien car j'ai mesuré le chemin parcouru, c'était comme une revanche. »

Une question de l'assistance sur la répercussion sur les générations en dessous...

Arlette Garih : « Cela dépend de la façon dont les parents ont réagi.

Les répercussions ... c'est le problème de la pomme de terre chaude que l'on se repasse car les questions soulevées par un deuil sont très difficiles. Parfois, les deuils se récupèrent en effet à la génération suivante. Les répercussions sont difficiles quand les choses sont tuées ou cachées.

Deux choses sont très importantes : bien donner à chacun sa place dans la fratrie et ne pas faire de périphrase pour parler de la mort. Il est impossible par exemple de dire : « ton petit frère est parti . »

Les réactions des autres enfants vivants lorsqu'un plus jeune est décédé :

Les enfants de la fratrie peuvent chercher à mesurer si nous oublions le petit qui est décédé. Si nous oublions l'enfant décédé, alors nous pourrions les oublier eux-mêmes.

Les autres enfants peuvent parfois tester leurs parents comme ils l'auraient fait s'il n'y avait pas eu ce décès. Il est nécessaire de garder du bon sens pour ne pas excuser n'importe quel comportement d'un frère ou d'une sœur.

Lors d'un décès comme celui-là, c'est toute une famille qui est touchée, chacun est face à une nouvelle dynamique et doit retrouver sa place. »

CR rédigé par Annie Avenel, et validé par Arlette Garih