



NAÎTRE ET VIVRE

Délégation Ile de France

Association pour l'étude et la prévention de la Mort Subite du Nourrisson
Tél. : 01 47 23 05 08

COMPTE RENDU DE LA REUNION DU 5 FEVRIER 2004

Soirée animée par **NADINE BEAUTHEAC(1)** et **VERONIQUE POIVRE**

« POURQUOI PARLER DE SON DEUIL » ?

Nous étions 34 pour écouter Nadine **BEAUTHEAC** présenter l'historique des groupes de soutien à l'association Naître et Vivre.

Pour entendre aussi Véronique **POIVRE** qui participe à une autre association « Apprivoiser l'Absence » et qui est animatrice d'un groupe de soutien. Ce soir sont présents, également, des parents qui ont participé à ces groupes d'entre-aide. Dans le but que chacun puisse librement leur poser les questions qu'ils souhaitent. Et que ces parents puissent témoigner de leur expérience par rapport à ce groupe de soutien ou groupe d'entre-aide.

Véronique a rencontré dans sa vie plusieurs deuils. Au premier deuil qui l'a touchée, les groupes de soutien n'existaient pas et forte de cette expérience : « *J'ai vu tout le poids du silence, tout ce que l'on n'arrive pas à dire et la différence lorsqu'on a la possibilité de partager dans un groupe de soutien.* » De même, **Nadine** : « *Je ne m'estimais pas comprise par mon entourage. La mort d'un bébé est très dure. En général, il y a une parole sociale qui minimise cette perte. Ca a été pour moi un facteur déterminant pour me décider à écrire un livre sur le deuil : il faut que les choses changent..* »

Dans le groupe de soutien, il y a une mise en mots qui permet d'avancer.

« Adieu mon enfant, apprivoiser l'absence » est le titre très juste du livre d'**Annick ERNOULT** qui est la pionnière au niveau des groupes de parole sur le deuil de l'enfant.(2)

Annick écrit sur ce sujet : « *La mort a enfoui celui que j'aime sous des tonnes de marbre ; les gens m'enfouissent maintenant sous des tonnes de silence.* » Elle rajoute : « *Une des plus grandes souffrance des personnes en deuil est le silence, le non-dit qui règne autour de leur deuil et la perte irrémédiable qu'ils viennent de subir.* » Dans un groupe de soutien, on peut dire des choses que l'on ne pourra jamais dire ailleurs.... »

Un groupe de soutien : qu'est-ce que c'est ?

De façon très résumé, on peut dire que c'est **un espace de partage sur le vécu profond du deuil.**

A qui est proposé le groupe de soutien ?

Au niveau de l'association Naître et Vivre, le groupe de soutien est proposé à tout parent en deuil au cours des premières années du deuil. Parent, qui choisit de faire cette démarche de façon individuelle ou en couple.

Témoignage d'une maman : « *Je ne concevais pas de participer sans mon conjoint. Si l'on ne faisait pas cet effort à deux, cela ne présageait rien de bon pour notre couple. Se regarder et se parler était très dur. Il fallait faire face. Cela passe surtout par des émotions communes qui unissent le groupe. On se sent compris. La première séance est difficile. Les paroles sortent ou non entrecoupées de larmes, liées au récit de la mort de notre enfant. Le récit des autres morts, c'est très éprouvant ! A la deuxième séance on est sur le chemin. Avec le groupe d'entraide la traversée du deuil reste difficile comme des montagnes russes, il n'y a pas de miracle. Mais, le groupe est dynamisant. C'est une chance* »

que cela existe. même si l'on se sent vidés, au moins il y a un échange où l'on peut se laisser aller à pleurer, surtout les hommes qui n'osent pas ailleurs que dans le groupe. »

Autre témoignage : « Mon mari freinait des « quatre fers ». Les contraintes et les règles lui faisaient peur. Il est important d'y participer en couple si possible, dit cette maman. Mais même seule cela permet de comprendre les mécanismes de deuil et d'ouvrir la porte au conjoint et de mieux l'entendre. On se rend compte que l'on n'est pas fou !.

Autre témoignage : « Il y a des émotions fortes que je n'ai jamais osé dire devant mon conjoint

Nadine dit : « C'est pour cela que c'est un choix. Il y a des personnes qui choisissent de venir seules. L'important est de se poser la question : qu'est-ce que moi j'ai envie de faire ? Y aller pour moi, pour lui, pour notre couple ? . »

Qu'apporte le groupe de soutien ?

Le groupe de soutien donne la possibilité de parler au moins une fois par mois de ce qui est vite « tabou » autour de soi. Au bout de 3 mois, on ne peut plus en parler très souvent avec son entourage. Dans son livre « Un merveilleux malheur » **Boris CYRULNIK** explique en quoi « parler » est aidant. Le discours structure l'être humain : dire, verbaliser, pleurer etc.... ce n'est pas ressasser !

Le deuil du bébé reste tabou. La souffrance insoutenable qu'il engendre est niée car la société imagine que l'arrivée d'autres enfants viendra la « balayer ». De plus, le deuil d'un tout petit a sa propre spécificité.

Nadine : « J'ai presque eu honte de dire que ma fille est morte à un jour. Comme si l'amour se mesurait au temps du vécu. Chaque être conçu est un être humain à part entière. »

De qui est constitué le groupe de soutien, comment cela fonctionne-t-il ?

Le groupe de soutien est constitué de 8 à 10 personnes pour 12 rencontres de 2 heures30 au rythme de 1 fois par mois.

Cela permet à chacun et chacune de disposer d'un temps de parole suffisant et d'avoir l'appui du groupe pour passer les dates importantes que représentent « des premières fois » sans l'enfant aimé.

Le groupe de soutien est co-animé : c'est à dire qu'il y a deux co-animatrices et un observateur (quelqu'un en formation, un parent endeuillé le plus souvent, qui est à l'écoute pour se former et se confronter à ses émotions). Les animateurs sont formés à l'animation de groupe de deuil. Le trio bénéficie d'une « supervision » après chaque rencontre . Un groupe de supervision est un groupe dans lequel les animateurs ont une place de participant et peuvent analyser ce qui s'est passé dans leur groupe et leur implication dans son fonctionnement. A Naître et Vivre la supervision est assurée par Aliette de Panafieu, psychothérapeute, formatrice. Et les animateurs se retrouvent avec d'autres animateurs d'autres associations proposant des groupes de soutien.

Dans un groupe de soutien il n'y a pas de jugement : Chacun arrive avec son histoire, ses croyances et le respect des uns et des autres est indispensable.

Le groupe de soutien permet de s'approprier sa maternité ou sa paternité, en élaborant les souvenirs que cet enfant a laissé pour toujours dans nos vies, chaque père chaque mère est reconnu à part entière dans sa maternité et sa paternité, alors qu'aux yeux des autres, et aux yeux de la société, l'enfant n'étant plus là, les parents sont du même coup dépossédés de leur rôle.

Qu'apprend-on dans un groupe ? Dans le groupe on apprend des choses qui vont nous aider sur ce douloureux parcours du deuil..

Véronique expose : « Dans le groupe c'est l'endroit où l'on peut faire entendre ce que l'on a à dire. On peut tout entendre car tous ont vécu la même chose ! Quelquefois on culpabilise. On a l'impression de ne pas faire face. Dans le groupe l'on peut tout exprimer. Il peut même y avoir création de liens très forts entre les membres de ce groupe.

Aller mieux ce n'est pas oublier ou trahir son enfant. Après des années de deuil, l'enfant reste présent, pour toujours, dans notre vie. »

On peut apprendre et se sentir plus seul face à cette souffrance, car le groupe offre cet espace de rencontre régulier et de dialogue qui permet et facilite l'expression, l'identification et la mise en mots de ce qui est vécu et ressenti : émotions, difficultés relationnelles, souffrances, questions.(2)

On peut apprendre aussi la différence d'expression de la souffrance, par exemple il est aidant de savoir que le vécu du deuil est différent que l'on soit une femme ou un homme. De le savoir permet de mieux comprendre l'autre... Le vécu du deuil est tout aussi douloureux mais ne s'exprime pas de la même manière chez l'homme que chez la femme , « *Il faut des trésors de patience et d'amour pour arriver à se comprendre.* » dit Annick Ernoult dans son livre.

Comment se déroule une rencontre ?

Après avoir fait le récit de la mort de l'enfant, ce au cours de l'une des deux premières réunions, chaque personne endeuillée a l'occasion pendant un temps de parler librement de ce qu'elle vit et dans un deuxième temps, d'échanger avec d'autres à partir de thèmes proposés par les animateurs.

Un témoignage : « *Le groupe n'est pas une solution à tout. Mais, cela vous permet de vous rendre compte que vous n'êtes pas seul. Cela m'a permis d'ouvrir mon sac, de me lâcher, de repartir un peu plus fort. En tant qu'homme la société nous pose comme pilier. Face à ce drame l'on n'est pas plus soutien que pilier.* »

Véronique dit : « *Le groupe de soutien c'est une porte pour avoir du soutien. A ce moment-là c'est une centaine de portes dont nous aurions besoin. Nous pouvons en ouvrir d'autres : psychologues, psychiatres. Chacun trouve ses solutions et identifie ses besoins.* »

Le groupe de soutien est un lieu de confidentialité : Une des règles du groupe est que tout ce qui se dit dans le groupe reste secret au groupe afin de préserver l'authenticité et l'anonymat de la parole de chacun. C'est une des conditions pour créer ce climat de confiance nécessaire à l'échange et le partage de la parole.

Dans le groupe de soutien on a la liberté de prendre la parole : le groupe privilégie l'expression des émotions par la parole, mais celle-ci, est une possibilité et chacun est responsable de ce qu'il veut bien dévoiler de lui au groupe. C'est un lieu d'échange et de partage, chacun donne ou pas...

Dans le groupe de soutien, il y a des règles qui sont exigeantes mais, qui sont nécessaires pour le bon fonctionnement du groupe. Les règles principales sont l'engagement pour les 12 rencontres, le non-jugement, la confidentialité. L'engagement par exemple est capital car si une seule personne quitte le groupe, c'est tout le groupe qui est déséquilibré ; par ailleurs, le choix d'une année a un sens.(cf. de qui est constitué le groupe de soutien ?)

Une ancienne participante dit : « *Ces règles peuvent peut-être apparaître comme des contraintes mais sans règles il n'y a pas de groupe qui fonctionne.* »

Quelques ouvrages aidant, et qui ont été évoqué durant cette rencontre

Plusieurs ouvrages permettent de mieux comprendre ce qui se passe dans le deuil. Dans leurs livres, **Philippe FOREST** (4) et **Martin CHAMBAZ** (5) aident à comprendre le douloureux chemin du deuil.

Dans son livre « *Vivre le deuil au jour le jour* » **Christophe FAURE** (6) dit : « *Le deuil est le garant du non-oubli.* »

La société nous fait croire que faire son deuil serait tourner la page ! Mais ce n'est pas cela.

L'expression : « faire son deuil » est une expression galvaudée. « Faire son deuil » veut dire que l'on

dépasse une grande souffrance, mais on continue ce deuil toute sa vie. « Faire son deuil » c'est remplacer une absence affective par une présence intérieure.

Comment faire si vous souhaitez participer à un groupe de soutien ? : Etre impérativement à jour de votre cotisation. (15 euros/an).

Devant la demande des jeunes parents, **deux groupes vont démarrer cette année !**

Si vous souhaitez bénéficier d'un groupe de soutien, il faut vous manifester auprès de **Myriam MORINAY** (sur la ligne des écoutants au **01.47.23.05.08**) , **laisser vos coordonnées qu'elle puisse vous recontacter.....**

Nous ne pouvons commencer un nouveau groupe qu'en 2005 ! Mais vous pouvez dès à présent vous inscrire sur une liste d'attente.

Plusieurs structures proposent aussi des groupes de soutien:

-**Apprivoiser l'absence 01.40.89.06.21** : Accompagne les parents ayant perdu un enfant de plus de 3 ans quelles que soient les causes du décès. (maladies, accidents, assassinats, suicides, ...)

-**Vivre son deuil 01.42.08.11.16** : Association de soutien aux personnes en deuil et groupes de soutien spécifiques pour enfants.

-**Centre Francois-Xavier BAGNOUD 01.44.64.43.50** : propose une aide à toute personne en deuil et propose aussi des groupes de soutien aux adolescents et groupe de soutien spécifique au deuil périnatal.

-**Association « Lait-sans-ciel » 06.81.25.85.43** : Groupe de soutien pour deuil périnatal

-**AGAPA 01.40.45.06.36** : deuils liés à l'interruption de grossesse, médicale ou non.

La soirée s'est poursuivie par un échange entre les parents, Nadine et Véronique dans une ambiance chaleureuse.

Merci, aux parents, anciens de groupe de soutien d'avoir par leur témoignage, contribué à faire connaître les groupes de soutien et d'avoir nous l'espérons, levé les dernières interrogations pour certains...

Si vous souhaitez plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter, au **01.47.23.05.08** ligne « écoutant » de **Naître et Vivre délégation Ile de France**.

Myriam MORINAY en accord avec Nadine BEAUTHEAC

Bibliographie

(1) *Le deuil Comment y faire face ? Comment le surmonter ?* de Nadine Beauthéac, Editions Du Seuil, 2002.

(2) *Adieu mon enfant. Apprivoiser l'absence* de Annick Ernoult, Editions Fayard, 1992.

(3) *Animer un groupe d'entraide pour personnes en deuil* de Annick Ernoult, Dominique Davous, l'Harmattan, 2001.

(4) *L'enfant éternel* de Philippe Forest, Gallimard, 1997.

(5) *Martin cet été* de Bernard Chambaz, Julliard, 1994.

(6) *Vivre le deuil au jour le jour, la perte d'une personne proche* de Christophe FAURE, J'ai lu, 1998.

Naître et Vivre Délégation Ile de France

5 rue La Pérouse 75116 PARIS

Tél. : 01.47.23.05.08

www.naitre-et-vivre.asso.fr – **contact @naitre-et-vivre.asso.fr**