



## **NAITRE ET VIVRE**

**Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson, l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit, le soutien à la recherche médicale**  
5 rue de la Pérouse – 75116 PARIS  
Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : [contact@naître-et-vivre.org](mailto:contact@naître-et-vivre.org) - [www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)  
Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

### **Compte-rendu de la réunion Naître et Vivre du jeudi 24 Mars 2016 animée par Emmanuelle Lépine**

## **Fracture de vie**

**Emmanuelle Lépine** est psychologue clinicienne spécialiste du stress post traumatique et de la gestion des situations difficiles. Active au sein de différentes structures, elle intervient en particulier en milieu hospitalier dans un service d'urgences psychiatriques des Yvelines. Dans ce service, les praticiens s'appuient beaucoup sur les familles pour aider les personnes accueillies.

Son expérience et ses lectures ont nourri sa réflexion et elle nous propose de comprendre, afin de mieux l'appréhender, la fracture opérée sur nos vies par la perte d'un enfant.

### **Perdre un enfant est une expérience de la vie insupportable y compris pour les praticiens**

Dans ma pratique professionnelle, le plus difficile, c'est la prise en charge des parents endeuillés. C'est probablement la douleur la plus insupportable que l'on est amené à accompagner. C'est une épreuve de perdre son mari, ses parents mais perdre un enfant conduit à un ébranlement complet des fondations, du sens, des repères ... On savait jusque là vers quoi on allait et tout d'un coup, tout s'effondre. On ne sait plus vers quoi on va.

Je suis frappée par cette bascule dans un moment chaotique, de l'ordre de l'horreur...

### **Il y a quelque chose de l'ordre de l'indicible, le sentiment de solitude prédomine**

Au début, on vit des choses que l'on ne peut pas vraiment raconter, pour lesquelles les mots n'ont pas de sens, ne portent pas ce que l'on vit.

Ma spécialité, c'est le traumatisme psychique. Je passe mon temps à voir des gens qui ont été victimes de bombes, qui ont vécu des choses terribles. Dans la mort d'un enfant il y a quelque chose du même ordre.

La parenté est aussi parfois de l'ordre de l'indicible : devenir parent est l'expérience la plus commune, la plus banale, et pourtant il y a des tas de choses inracontables de ce que l'on est en tant que parent.

De la même manière quand on perd son enfant, les mots ne sont pas suffisants pour raconter ce que l'on vit. Et c'est pour ça que l'on est tout seul. Ce n'est pas parce que les autres ne sont pas à côté de nous...

Nos mots ne suffisent pas pour communiquer sur ce que l'on vit, sur ce que l'on ressent.

On a beau être très proche, très soudé avec son conjoint, ce moment là, on le vit tout seul. On a de l'attention l'un pour l'autre : on fait attention à ne pas trop faire peser sa propre douleur. On sait que l'autre vit la même chose, la même panique, mais la douleur est très solitaire. ( je suggère de ne pas aller à la ligne). Cela ne dure pas : au bout d'un moment, le « ensemble » revient, estompant le « tout seul ».

### **On vit des choses compliquées qui se mélangent**

Il y a au début des sentiments très classiques, très partagés : la colère, la honte, l'incompréhension, la culpabilité. Tous ces sentiments se mélangent, on ne sait pas forcément bien les nommer... Ils ne sont pas toujours très bien différenciés.

On éprouve parfois des choses qu'on ne peut pas dire : de la colère à l'égard du bébé qui est mort, du ressentiment envers nos autres enfants vivants.

Une maman m'a raconté qu'elle aurait préféré que ce soit sa fille plutôt que son fils qui meurt. Elle a mis six mois à me le dire parce que c'est tellement honteux d'imaginer que l'on peut penser cela.

Ces pensées sont normales, elles ne signifient pas que l'on fait une hiérarchie entre enfants... On cherche ce que l'on comprend de ce qui se passe.

Les grands parents aussi sont pris dans des choses compliquées.

### **Ce que je vois beaucoup, c'est l'attention que l'on se porte les uns aux autres dans les familles**

Dans les familles, même les enfants font attention à leurs parents. Les tout-petits, en particulier quand ils ne parlent pas ou qu'ils parlent mal, deviennent extrêmement pénibles juste à ce moment-là, quand on aurait besoin

qu'ils ne le soient surtout pas. C'est leur manière à eux d'être attentifs et leur façon de nous remettre en vie, de nous faire réagir. Ils vérifient que la famille n'a pas trop bougé...

Les plus grands, en règle générale, sont attentifs d'une autre manière. Ils paraissent parfois être indifférents mais c'est parce qu'ils ont compris que questionner amène de la douleur. Cette indifférence qu'ils montrent n'est pas réelle : ils sont en réalité très concernés par ce qui se passe, mais pas de la même manière que nous. Ils ont une élasticité psychique qui n'est pas du tout la même que celle des adultes.

Au sein du couple on ne vit pas forcément les émotions de la même manière et on ne se raconte pas les choses de la même façon. Le fait de vouloir protéger l'autre fait qu'en alternance il y en a un qui tient et l'autre qui s'effondre. Le plus souvent ce sont les papas qui tiennent d'abord alors que les mamans s'effondrent et puis un moment donné, cela bascule. Quand la maman commence à aller mieux, c'est le papa qui s'effondre. La solidité du couple se construit à ce moment-là, dans cette capacité à se relayer l'un l'autre. Et ce n'est pas « je prends les six premiers mois et puis toi tu prends les six suivants »... mais un jour l'un, un jour l'autre.

### **On peut continuer à être en lien même dans la douleur**

Comment continuer à être en lien quand on n'arrive pas à se parler, à se concentrer sur autre chose ?

Il y a de trois ans, j'ai suivi une famille qui avait perdu un petit garçon qui avait deux / ou trois ans. Sa maman racontait comment elle avait accompagné la maladie de son fils. Elle expliquait combien ses enfants lui en voulait de les avoir oubliés, d'avoir été tellement prise par ce deuil qu'elle n'arrivait plus à s'occuper d'eux. Elle pleurait, pleurait et c'était tellement insupportable que j'ai commencé à pleurer. L'infirmier et tous ceux qui étaient présents se sont mis à pleurer avec elle. Je pense que ça lui a fait beaucoup de bien. Lorsqu'elle est revenue la fois suivante, elle nous a dit « je vous remercie car je me suis rendu compte que l'on pouvait pleurer et continuer à s'occuper des gens ».

La douleur peut donner l'impression quand elle est trop grande que l'on est coupé du reste du monde, des autres, de sa famille... Par ce type d'expérience, on peut voir que, même dans la douleur on peut continuer à être en lien.

### **On se pose beaucoup de questions. Souvent la question du « comment » cache celle du « pourquoi »**

Il y a des moments où l'on se pose des questions, surtout pour la mort subite du nourrisson. Cela recouvre tellement d'inconnues, tellement d'incompréhensions... On se dit que si l'on savait précisément ce qui s'est passé, on aurait peut-être pu l'éviter...

On a besoin de trouver des raisons, de comprendre... Et on ne comprend pas.

J'ai accompagné beaucoup de décès pour lesquels on savait ce qui s'était passé. Même dans les morts les plus circonstanciées, cela reste impossible de comprendre qu'un enfant, qu'une personne que l'on aime n'est plus là.

Il y a des gens qui viennent avec beaucoup de questions sur le comment... et même si l'on va jusqu'au bout du comment, cela ne répond toujours pas au pourquoi. Et c'est là que l'on s'épuise.

À cette question là, il n'y a pas de réponse rationnelle.

Ce n'est pas une fausse question, c'est une vraie question, une question importante. Elle nous permet de tenir, d'avancer... mais ce n'est pas une question à laquelle on trouve forcément des réponses.

On est dans le même mystère quand on devient parent, il y a là aussi quelque chose qui nous dépasse.

Il y a d'autres questions : comment en parler aux autres enfants de la fratrie ? Les parents ne sont pas d'accord souvent sur la manière d'en parler : est-ce que l'on prononce le mot « mort » ? Est-ce qu'on dit qu'il est parti au ciel ? Est-ce qu'on emmène les enfants aux obsèques ?

Toutes ces questions là, que l'on ne s'était jamais posées, tout d'un coup, surgissent. Et c'est un moment où l'on n'est pas prêt pour parler de tout ça. C'est un moment de crise, un moment de douleur, d'épuisement. Cela met parfois le couple ou la famille à rude épreuve.

Ce à quoi on peut se raccrocher, ce qui pourrait nous aider à trouver des éléments de réponses, ce sont nos croyances. Mais ce sont aussi des moments de confrontation avec ces croyances parce que c'est trop insupportable. J'ai vu des gens très croyants me dire « je n'y arrive plus, ça ne me porte plus, ça ne me touche plus ».

### **Quand on vit le même deuil, ce qui nous aide, ce n'est pas forcément la même chose pour tous**

La difficulté, c'est que l'on a tous un rapport à la mort qui est différent. On ne connaît pas notre rapport à la mort avant de l'avoir éprouvé. Il y a ceux qui veulent faire comme s'il ne se passait rien.

On confond souvent l'idée du déni et de l'évitement. Le déni, c'est faire comme si la personne n'était pas morte, je l'ai très peu vu dans ma carrière. Ce que j'ai vu, ce sont des gens qui tentent de mettre à distance, en se disant que tant qu'ils n'y pensent pas, c'est un peu comme si cela n'était pas vrai.

Dans les couples, dans les familles, on ne vit pas les choses à la même vitesse ni de la même manière.

Beaucoup de gens me posent des questions sur ce qui est normal et ce qui ne l'est pas : à quel moment peut-on se séparer des affaires du bébé ? Est-ce que c'est normal, un an après, de garder la chambre telle qu'elle était ? Est-ce que c'est normal de sortir toutes les photos ? En fait, il n'y a pas de réponse à cela. Je ne sais pas ce qui est normal et ce qui n'est pas normal... Je sais que ce qui est bien, c'est ce qui nous aide.

La difficulté quand on est à plusieurs à vivre le même deuil, est que ce qui aide l'un n'est pas forcément ce qui aide l'autre.

Il y a beaucoup de sujets autour des photos. Un parent peut avoir besoin de mettre des photos partout, et cela peut devenir insupportable pour l'autre parent. Il faut pouvoir en parler. Je suggère souvent de mettre des photos dans les tiroirs parce que les tiroirs s'ouvrent et n'obligent pas à voir.

La perte d'un enfant, est une expérience anthropologique, d'humanité, et il n'y a pas de « bonne » manière de le vivre. Chacun le vit à son rythme, cela peut prendre 23 ans, quelques jours, toute une vie...

### **Quoi qu'il fasse, l'entourage est souvent vécu comme irritant**

L'entourage n'ose prononcer aucun mot. Il se dit qu'entendre le prénom du bébé, le mot « mort », cela va être trop insupportable... On dit pudiquement « il est parti ». Les personnes qui nous entourent se mettent à vouloir tout faire pour nous parce qu'on est épuisé. Cela leur permet aussi d'être dans l'action et de ne pas penser. On a l'impression que l'on ne peut plus s'occuper de ses autres enfants... mais on ne supporte pas que d'autres le fassent à notre place.

Les personnes de notre entourage ne supportent pas de nous voir souffrir et font tout pour gommer cette souffrance. C'est insupportable d'entendre « ça va aller mieux » ou « tu n'y es pour rien ». À ce moment-là on ne peut pas l'entendre. C'est comme si on nous disait d'oublier la douleur dans laquelle on est.

Avec les médias et la « psychologisation » du monde, chacun a une idée assez précise de ce qu'est un deuil. Je vois des familles qui deviennent prescriptrices des étapes du deuil. Elles disent par exemple « il faut que tu sois en colère, cela va te faire du bien d'être en colère », sauf qu'à ce moment-là on n'est pas forcément prêt à être en colère. Ou alors « il faut que tu sois triste, il faut que tu pleures » et peut-être qu'à ce moment-là on est en colère et on ne peut pas pleurer.

L'entourage est ainsi dans cette espèce de maladresse de vouloir précipiter quelque chose de l'après.

Au bout d'un moment, ceux qui nous entourent s'épuisent puis ils se « renormalisent », passant à autre chose. Ils n'ont pas été impactés de la même manière que nous.

Il y a un télescopage entre cette « renormalisation » de notre entourage, et le fait que nous, on n'y arrive pas.

Cela s'accompagne de nouvelles maladresses. Il y a des phrases comme « tu auras d'autres enfants », comme si un enfant pouvait en remplacer un autre...

Les autres sont dans une espèce de lassitude, ils ne comprennent pas que l'on soit encore dans la douleur. Ils pensent qu'au bout d'un moment, on peut passer à autre chose et voudraient que tout le monde avance au même rythme.

### **La prescription de médicaments anxiolytiques est un vrai sujet**

Souvent les professionnels sont dans la tentation de prescrire quelque chose. C'est un vrai sujet : de quel droit dans le deuil gommerait-on la perception de la douleur psychique ? Des anxiolytiques en première intention, cela doit vraiment se réfléchir.

La douleur est importante, on en fait quelque chose, elle permet de se rappeler, de dire au revoir, de savoir à quel point on aime notre enfant. Si on met des antidépresseurs ou des anxiolytiques, cette douleur ne devient plus qu'une représentation de la douleur, elle n'est plus quelque chose d'éprouvé et les gens le vivent très mal.

La seule situation où il faut l'envisager selon moi, c'est quand une personne est tellement mal qu'elle est en danger. Les médicaments permettent alors de la protéger.

Un traitement pour dormir, par contre, c'est important. Si l'on ne dort pas, on ne tient pas, on n'avance pas et on risque des choses plus ennuyeuses.

### **Le travail des professionnels, c'est d'accompagner les familles afin qu'elles puissent mieux aider le proche qui traverse cette épreuve**

Je crois peu aux professionnels dans le deuil. Le deuil, ce n'est pas une maladie. C'est très rare que l'on voit arriver des gens sur des consultations de deuil à l'hôpital et c'est tant mieux.

La place du deuil, ce n'est pas à l'hôpital, c'est dans la famille. La famille est beaucoup plus soutenante que l'hôpital : on a plus envie de pleurer dans les bras d'une personne que l'on aime que dans les bras d'un psy. Notre boulot à nous, en tant que professionnel, c'est accompagner les familles afin qu'elles puissent être ressource pour ceux qui vivent cette épreuve.

Dans notre service, on demande toujours à la personne endeuillée de venir avec une personne de son entourage sur laquelle elle sait pouvoir s'appuyer. Le lien avec l'autre, l'étagage familial au sens large du terme, peuvent aider à faire reparticiper au monde des vivants. Si l'on n'a pas autour de nous des gens qui portent le lien, on peut s'enfoncer dans une solitude immense. C'est tellement difficile de parler, d'aller vers l'autre, que s'il n'y a pas quelqu'un qui nous soutient de façon un peu structurée, c'est compliqué.

De même qu'il est compliqué d'aller vers quelqu'un qui est dans une telle douleur. Il est essentiel de soutenir les aidants, de leur apprendre comment on peut aider.

Cependant, cela ne marche pas forcément à tous les coups.

### **Le deuil, ce n'est pas la disparition de l'autre, c'est la transformation du lien**

Le lien avec la personne continue à exister après sa mort. Cela ne passe plus par la présence physique ni par l'échange, cela passe par autre chose. Le deuil s'accomplit. Je l'ai constaté avec des gens que j'accompagne depuis très longtemps.

---

**Les échanges qui ont suivi** ont été particulièrement riches Il est impossible de tout retranscrire ici.

En voici quelques extraits :

- *Tout le monde nous dit « j'espère que votre famille vous soutient ». Et moi je me dis « elle n'est pas sans-cœur, mais elle n'y arrive pas ».*
- *J'ai dit à mes parents d'aller voir quelqu'un.*
- *Qu'est-ce qu'on peut faire si la famille ne veut pas faire de démarche pour être plus soutenante ?*

**Mme L.** : Souvent les gens n'ont pas envie d'aller voir des psys, ils se disent « je n'ai pas de problèmes, je ne suis pas fou ». S'il y avait quelque chose proposé par les associations pour les aider à être plus soutenant, la démarche serait sans doute plus facile à faire. Il y a un vide qui existe à ce niveau là.

**Myriam M.** : Si les professionnels étaient bien informés des structures d'accompagnement au deuil, ils seraient peut-être en mesure de faire passer le message auprès des parents, des familles. Ils n'ont pas appris à s'occuper des deuils, on leur a appris à soigner. Ils doivent s'inquiéter de savoir quels relais existent au-delà de l'hôpital, du service soignant, pour les personnes endeuillées.

À la permanence téléphonique de Naître et Vivre, on conseille aux parents endeuillés de dire à leurs proches de nous appeler.

L'association propose aussi des réunions à thème où les parents endeuillés viennent parfois accompagnés.

La lecture des comptes rendus qui sont sur le site internet peut conduire l'entourage à une meilleure compréhension de ce qui est vécu.

L'association fournit par ailleurs une brochure pour aider un proche qui vient de perdre un enfant.

Lorsque l'on a fait des réunions sur la thématique des grands-parents, ils ont été peu nombreux à venir y assister.

On pourrait peut être faire des réunions avec des thématiques touchant directement d'autres proches qui voudraient pouvoir mieux accompagner. C'est un sujet qui sera soumis à la réflexion du bureau de Naître et Vivre.

- *Il y a parfois des gens toxiques dans l'entourage : les grands-parents qui se positionnent en victimes et nous demandent à nous d'être des soutiens, alors que c'est déjà très dur à gérer pour nous. Des frères et sœurs qui vous appellent toutes les deux minutes pour vous demander « comment ça va ?... » C'est la seule phrase que l'on ne veut pas entendre, cela nous fait pleurer direct. Il ne faut pas hésiter à s'éloigner de ces personnes.*

**Mme L.** : Le drame arrive et amplifie parfois des dysfonctionnements qui étaient déjà présents comme quand les enfants se mettent à soutenir les parents. Ce type de dysfonctionnement est assez courant. Souvent, en vieillissant, on fait avec. On arrive à mettre un peu à distance, à construire sa vie, son foyer et à rester soutenant de ses parents. Dans la vie normale, c'est casse-pieds mais c'est vivable mais dans le drame, c'est insupportable.

J'ai oublié de vous dire que, souvent, ce que vit l'entourage, c'est l'impuissance à aider. Cette impuissance à vous parler, à trouver les bons mots conduit aux maladroites évoquées. C'est à ce niveau là que les professionnels ont une valeur ajoutée. Ils peuvent par exemple aider des grands-parents qui se posent en victimes à trouver une nouvelle place.

- *Il n'y a que les personnes qui ont vécu la même chose qui peuvent nous comprendre. Aucune de mes amies, aucune personne de ma famille ne me comprend aussi bien qu'une maman qui a aussi perdu un bébé. Je suis*

*par exemple totalement insensible aux drames collectifs de l'actualité : terrorismes ou accidents d'avions, et cela, je ne peux le dire qu'à une maman qui a vécu ce que je vis.*

**Mme L :** L'entourage en général ne veut pas entendre. On peut cependant trouver des personnes suffisamment aimantes, qui ont suffisamment de distance ou d'empathie pour être capables de comprendre, même si elles ne peuvent pas ressentir ce que vous ressentez.

- *J'ai repris le travail très vite et je ne sais pas si mes collègues voulaient être sympas en faisant des grosses blagues bien grasses. Je viens de perdre un enfant et ils essaient de me faire rire, comme si ça allait m'aider ! Je pourrais écrire un livre sur la connerie de l'entourage.*
- *Les amis, c'était désertique... Devant ce vide intersidéral, je me suis demandée « à qui parler ? ». Pour moi, s'il n'y avait pas les professionnels de la santé, je ne sais pas où je serai aujourd'hui. J'ai pris une psychothérapeute, une psychologue au CMPP, je suis allée voir un homéopathe et un acupuncteur. Avec la psychologue, je suis en train de comprendre que ça va être à moi d'aller chercher les amis en disant « ça va à peu près, je peux voir du monde, je peux aller au cinéma comme avant vous savez ... je peux aussi aller voir des concerts ». Je suis en train de faire des démarches pour remettre le grappin sur les gens. C'est ça la fracture justement : notre enfant est décédé, cela a fait le vide autour et c'est encore à nous de réagir.*

**Mme L :** C'est comme si vous étiez potentiellement contaminant. L'entourage a peur de ne pas savoir quoi dire, ne sait pas comment réagir.

La mort comme la naissance, c'est quelque chose qui nous confronte profondément à ce que l'on est.

Le lien social, il est facile quand il s'agit de boire un coup, d'aller au cinéma, d'écouter de la musique... Il permet aussi de se soutenir dans des épreuves supportables comme perdre son boulot par exemple. Là ce n'est pas le même type d'épreuve.

Je vois le même vide autour des victimes des attentats.

Le phénomène de la mort crée ce sentiment de « quoi que je dise, cela ne sera jamais la bonne chose ». Et c'est vrai, quoi qu'on dise, c'est creux.

Moi-même, quand je dois écrire à une amie ayant vécu ce type de drame, je passe deux jours dans des affres terribles à me demander « qu'est-ce que je vais bien pouvoir leur dire ? ». Je fais des trucs super longs que je n'envoie jamais et qui finissent toujours par « je suis avec toi ». Même si c'est mon métier, quand cela concerne un être aimé, je ne sais pas plus que les autres avoir les bons mots.

- *J'ai trois copines qui ont été présentes pour me soutenir et d'après la psychologue, c'est beaucoup. Ces trois personnes sont souvent maladroites mais je sens bien qu'elles veulent être là pour vraiment m'aider.*

**Mme L :** Votre psychologue a raison, les gens sur lesquels on peut s'appuyer dans ces situations ne sont pas nombreux. Ce type d'épreuve nous révèle les différentes qualités de nos amitiés.

C'est souvent plus tard dans la vie, lors d'épreuves plus « classiques » comme la perte des parents que l'on fait ce constat. Vos trois copines vont devenir très importantes pour vous quoi qu'il se passe, même si vous ne les revoiez plus...

- *Il faut aussi réussir à ne pas en vouloir à telle personne qui n'a pas été présente, à dépasser cela.*

**Mme L :** Il y a des gens avec lesquels on n'y arrive pas. Les absences ne sont pas toutes les mêmes. Certains ont essayé d'être là mais n'ont pas su comment faire. D'autres s'éloignent parce qu'ils ne nous trouvent pas drôles, que l'on pleure tout le temps. Il y a aussi l'absence de celui qui est tellement mal pour vous qu'il n'arrive pas à porter la relation.

Vivre un drame pareil, cela remet les choses à leur juste place, dans la famille ou dans le réseau amical.

- *J'ai fait un effort surhumain pour aller au baptême du fils de ma sœur. Elle ne m'a rien dit. Elle a juste envoyé un mail collectif avec des photos. Moi ce n'est pas ça que j'attendais.*

**Mme L :** Je constate souvent qu'après un tel drame, les gens ne savent plus être en lien car quelque chose à perturbé ce lien. Et quand on était très proche, paradoxalement, il se passe l'inverse de ce que l'on imagine. Quand on aime énormément quelqu'un, c'est plus facile de faire comme si'il ne s'était rien passé, parce qu'on est incapable de dire quelque chose.

Votre sœur est presque dans le déni, elle fait comme si vous n'aviez pas perdu votre enfant. Elle ne sait pas peut-être pas ce que vous vivez, elle ne l'a pas vécu. Vous êtes dans un monde qui a basculé, un univers parallèle et les autres sont dans le monde de tous les jours.

Il est difficile de savoir si ces maladresses ou ces absences sont significatives de la qualité du lien.

- *Dans les premiers temps du deuil, on a l'impression que tout est figé, la douleur insupportable... Les choses ne vont pas assez vite. Le temps passe mais on a l'impression que l'on est toujours au même stade. Mais à un moment les choses bougent, et soi-même, on bouge aussi. On se rend compte que ce n'est pas si difficile que cela de changer. Il y a des choses qui se défont et qui se refont. Je me rappelle combien cela a été important pour moi de voir que j'étais capable de changer d'idée sans me faire violence, de voir les choses autrement.*

**Mme L.** : La prise de conscience du temps qui passe donne un sentiment d'éloignement. Au début, notre douleur nous permet de continuer à penser qu'il est là. La douleur remplace, prend la place de l'enfant, de notre relation avec lui.

D'abord envahissante, cette douleur petit à petit s'atténue. La conscience de la perte devient alors plus forte. Puis il arrive un moment où l'on peut se dire « tiens, je n'ai pas pensé à lui et je n'ai pas souffert ». Cela vient par petites touches. C'est compliqué, comme par exemple la première fois que l'on se surprend à rire à nouveau. On est déchiré car on est pris entre la peine et le besoin d'autre chose.

C'est aussi difficile au niveau du couple car cela ne se fait pas au même rythme.

À un moment on redevient celui qu'on était. On n'est pas condamné à vie à être dans la douleur et dans l'angoisse. C'est long et on ne redevient pas totalement ce qu'on était avant. On a acquis en plus cette expérience de vie. L'empreinte du traumatisme restera toujours.

- *L'empreinte, le traumatisme qui reste, c'est la conscience que d'une minute à l'autre, notre vie peut basculer. C'est imprimé dans notre cerveau : tout peut arriver.*
- *J'ai un autre bébé et j'ai réussi à reprendre confiance. C'est lui qui me donne confiance, et de toutes façons, l'enfant revendique son autonomie. Il ne nous laisse pas être dans l'hypercontrôle tout le temps : il fait sinon colère sur colère pour avoir la paix... On finit par lui donner cette autonomie.*

**Mme L.** : Après un tel drame, on est dans l'hypercontrôle et il faut sans arrêt faire attention, parce qu'on a peur que cela recommence. C'est épuisant et c'est angoissant parce qu'on ne peut pas tout contrôler tout le temps. On ne peut cependant pas faire autrement. Faut-il prendre alors des ansiolytiques ? Ce n'est pas une solution mais si cela dure trop, il faut se faire aider. Si on ne s'épuise pas trop et qu'on arrive à supporter, il faut attendre que cela passe. Cette peur ne dure pas éternellement, et un jour le monde redevient sécurisant pour nous et pour les autres.

Compte rendu réalisé par Martine Roffi et validé par Emmanuelle Lepine