



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

Compte rendu de la réunion Naitre et Vivre du 11 octobre 2012 animée par Arlette Garih, psychanalyste à l'hôpital Cochin-Port-Royal à Paris

Le couple est-il en danger face au deuil d'un enfant ?

La réunion de ce jeudi soir regroupait plusieurs couples ayant perdu un enfant : tous avaient des histoires différentes et leurs enfants étaient décédés à des âges et des places différentes dans la fratrie. Mais tous avaient conscience de la difficulté d'une telle épreuve pour leur couple et cherchaient des pistes pour la surmonter.

Tout d'abord Arlette Garih nous dit « le couple est toujours en danger », même sans cette épreuve. Rien n'est facile dans un couple, de par les différences entre un homme et une femme, entre deux personnes qui ne réagissent pas toujours d'une même façon. Les hommes se sentent souvent obligés de « tenir le coup » alors que les femmes laissent plus de place à l'expression de leur douleur. Sur un couple déjà bancal, la mort d'un très jeune enfant peut aboutir à une séparation.

La compréhension de l'autre est amplement facilitée si l'on accepte de considérer ces différences.

N'oublions pas que l'histoire familiale et personnelle de chacun influence ses réactions : si l'un des conjoints a été déjà marqué par la mort d'un parent, d'un frère, d'une sœur, il aura déjà un peu l'expérience du vide. Si nous n'arrivons pas à sentir à quoi ce décès d'enfant fait écho, on peut être pris d'un vertige de dévastation. Les parents n'ont pas le même vécu, cela peut être un danger pour le couple car ils ont l'impression de ne pas parler de la même chose. Cela peut aussi arriver entre deux amis.

Faire son deuil, dit-on... La perte d'un enfant plonge dans un tel délabrement, une telle dévastation, que nous ne sommes plus dans notre réalité habituelle.

Une différence notable est à prendre en compte dans l'expression de la douleur. Il est important d'oser dire sa douleur, d'oser parler, à son conjoint, aux autres enfants. S'il y a d'autres enfants, après la mort d'un bébé, nous sommes prisonniers de la vie, otage de nos sentiments.

Ce que l'on prend parfois pour de l'indifférence est souvent de la pudeur, la marge est étroite.

La femme qui perd un bébé l'a eu dans son ventre. Les hommes disent souvent qu'ils ne veulent pas ressasser, « Je suis resté rationnel pour soutenir ma femme ». Mais parfois, nous ressentons le besoin de ressasser, et cela peut être utile. Quand on a besoin de ressasser sa culpabilité, si l'autre veut couper court, cela ne marche pas.

On marche comme sur un volcan. On peut mal supporter de ne plus avoir de moment à soi. Le fait d'admettre sa propre souffrance, c'est parfois une exposition trop forte pour soi-même.

Certains nous disent « il faut aller de l'avant... » mais il faut pouvoir. Les personnes intelligentes peuvent être desservies par leur intelligence.

L'être humain est réactif. Si on passe en force dans ce temps de deuil, on le sent. Il faut faire attention à ne pas trop passer en force, ne pas retenir un barrage. Etre suffisamment à l'écoute de soi-même pour ne pas forcer la dose. Là, nous sommes dans un domaine que nous ne connaissons pas, il nous faut admettre notre souffrance. Il faut faire attention à ce qui peut revenir en boomerang, car l'inconscient n'a pas de temps. Ce n'est pas très admis surtout lorsque le temps passe. Il y a souvent des personnes pour dire : « Vous n'avez pas encore tourné la page ? ... mais enfin ! ». En effet, nous n'avons pas tourné la page, c'est le même livre. Nous sommes dans une société où nous avons perdu l'habitude de regarder la souffrance.

Nous ne pouvons chercher à protéger l'autre. En voulant le protéger, nous faisons fausse route.

Ce qui est très difficile dans le couple, c'est d'être à l'écoute de l'autre sans vouloir pour autant être « dans sa tête ». Il est important d'écouter l'autre sans chercher à trouver des solutions à son mal être et sans le juger.

Arlette Garih nous explique qu'elle propose parfois aux patients qu'elle accompagne deux petits exercices : une fois par semaine, vous ne vous jugez pas. Une fois par semaine, vous n'entrez pas dans la tête de l'autre.

Le couple peut s'enfermer dans des non-dits. Quand on en veut au monde entier, on en veut aussi à l'autre car il en fait partie. Le couple, en général, doit apprendre à se protéger. Se protéger... peut être en ne cherchant pas à être dans le même timing. Par exemple, nos moments particulièrement douloureux peuvent ne pas être déclenchés par les mêmes choses : une femme remarquera par exemple tous les magasins de puériculture, son conjoint pas nécessairement.

Les relations sexuelles peuvent sembler difficiles à certains, car cela leur semble trop dur d'être heureux même si l'enfant n'est plus là, alors que pour d'autres c'est juste être à l'écoute de soi.

Le sentiment de solitude est difficile à partager.

Se protéger, c'est aussi éviter de s'exposer à une situation difficile qui nous est imposée : prenons l'exemple d'un baptême auquel nous sommes invités. Si c'est un effort de participer il ne faut pas effectuer « un passage en force » : ce serait dommageable de s'imposer une situation à laquelle nous ne serions pas prêts, sans mettre les défenses qui nous sont nécessaires.

Il existe ce qu'on appelle une économie psychique qu'il ne faut pas hésiter à utiliser. Les psychiatres expliquent que dans le deuil, pour réussir à retrouver son équilibre, c'est un peu comme quand on tient son budget : le deuil est une telle sortie de sentiment et d'énergie que toute entrée est bonne à prendre, même la plus petite. Il est même souhaitable de se créer des « entrées » qui sont des sentiments positifs qui font du bien. Par exemple ne pas faire d'effort avec les personnes avec lesquelles nous nous sentons mal.

Dans le couple, le travail de deuil peut être différent. Le délabrement et la dévastation face à cette situation ne se font pas toujours dans le même temps. La réalité habituelle peut reprendre ses droits plus rapidement pour l'un que pour l'autre. La douleur est comme un citron qui coule sur la plaie : la souffrance est épouvantable, puis devient très lentement supportable, au fur et à mesure que le citron tombe sur la cicatrice et non sur la chair à vif. Les plaies cicatrisent mais pas toujours avec les mêmes délais. Pour la durée du travail de deuil il n'y a pas de norme, il faut admettre que la notion de temps est propre à chacun.

Mais n'oublions pas non plus que cette épreuve peut aussi rapprocher grandement le couple : cela cimente la relation, d'affronter ensemble ce bouleversement. Le couple est plus fort à deux et se lie face aux réactions multiples et maladroitement de l'extérieur. Beaucoup de couples continuent à aller bien, ils ont souvent d'autres enfants ensemble. Souvent, le lien est renforcé, devient indéfectible, d'autant plus lorsque le couple allait bien initialement, et que chacun pouvait compter sur l'autre.

Des échanges ont suivi entre Arlette Garih et les participants :

- Quelle attitude vis à vis des autres enfants ? Quelle tolérance, quelle sévérité ? Ce n'est pas grave d'être désassortis sur les dosages. Ce qui serait grave, ce serait un désaccord sur des choses fondamentales, comme aller à l'école.
- La place des rituels ? Le rituel permet d'éviter de faire comme si de rien n'était, il marque un événement. Il permet de prendre du temps pour assimiler ce qui se passe, et cela collectivement, on n'esquive pas.
- Parfois nous voudrions bien que l'autre comprenne, voir qu'il comprenne sans que nous nous exprimions... mais cela, nous ne pouvons le demander qu'à une maman....
- Un des besoins de chacun est d'avoir de la reconnaissance. L'autre peut trouver une place si nous pouvons lui dire : « tu es quelqu'un de chouette ».
- Dans ce temps de deuil, nous avons besoin de mains qui se tendent. Et de temps. L'attente n'existe plus. L'immédiateté, l'instantané sont les fonctionnements actuels. L'intimité et le public n'ont plus aujourd'hui que de très fragiles frontières.

En conclusion Arlette Garih insiste sur l'importance de la discussion dans le couple, et de se protéger pour retrouver de l'assurance et se reconstruire le mieux possible.

« L'homme, l'humain, est toujours complètement unique et en même temps peut-être sentez-vous là que nous partageons quelque chose de commun. Ce commun dénoue les tensions et tisse des liens.

Compte rendu rédigé par Christelle Leclerc-Alexandre, validé par Arlette Garih