



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 La Pérouse – 75116 PARIS

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

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

« Traverser le deuil en se faisant confiance »

**Intervention du 14 décembre 2017 à 20h
par Marine Bonfils, psychologue clinicienne**

Vous avez tous entendu à un moment, après le décès de votre enfant, au bout de quelques semaines parfois, ou quelques mois ou parfois même une année après... : « va voir quelqu'un », « tu ne peux pas rester comme ça », « il faut en parler », « il n'y a pas de honte », « bien sûr que ça va te faire du bien de parler à un spécialiste » ...

Mais non, quand on est en deuil, il « ne faut pas » voir un psy ! Aucune obligation, pas forcément une nécessité, peut-être un besoin ponctuel à une étape de votre vie, pas n'importe quand, pas seulement parce qu'on vous a dit de le faire...

Ce n'est pas que l'affaire des spécialistes mais bien l'affaire de TOUS.

Alors oui, face à une personne neutre et préparée, on peut tout dire, en confiance. Raconter la mort de son enfant et ainsi ancrer cet événement dans le réel. On commence à pouvoir réfléchir, guidée par le professionnel, à comment accueillir cet événement dans sa vie.

Mais on se rend alors compte que les ressources recherchées sont en soi. On a eu besoin d'un coup de pouce et d'encouragements, pour le réaliser par soi-même, pour les trouver, en prendre conscience pour les utiliser...

La perte d'un enfant est particulièrement pénible, parce que l'enfant incarne la vie, l'espoir, les possibles et parce qu'il est anormal qu'un enfant meure avant ceux qui l'ont mis au monde. C'est souvent la confiance en la vie et la confiance en ses propres ressources qui se trouvent ébranlées, avec toute la douleur que cela suppose et le lent processus de reconstruction que cela exige.

On va donc ce soir, échanger sur ces ressources qui sont en chacun de vous, certes ébranlées mais bien présentes, et grâce à quelques repères et surtout nos échanges, essayer de se sentir plus confiants, plus outillés, plus armés et moins seuls donc plus forts !

Parce que cette solitude vous la connaissez bien... Ce sentiment de se sentir seul, alors même qu'on est entouré de gens qui nous aiment... Ce lieu intérieur dans lequel on se réfugie et se reconstruit la relation avec le petit être que l'on a perdu.

L'important est de prendre conscience de cette solitude incontournable au cours du deuil, de ne pas tenter de la fuir car c'est cette prise de conscience qui va permettre d'accepter plus sereinement de se sentir seul(e), même en présence de son compagnon ou de sa compagne, qui traverse la même épreuve... C'est accepté d'être avec soi-même. Et dans l'idéal il faudrait pouvoir accepter d'être avec les autres car c'est cette alternance, qui construit, petit à petit, un chemin d'apaisement, qui amène à honorer la vie et la mémoire de l'enfant que l'on a perdu.

Reprenons ensemble les étapes du deuil dont vous avez déjà dû entendre parler sous une forme ou une autre... On dénombre 3 étapes principales.

La durée de la période de deuil varie considérablement d'une personne à l'autre. Et il n'y a pas de parcours banalisé et obligatoire pour s'en sortir. Chaque personne découvre ses propres stratégies qui devraient être respectées et non jugées (nous pourrions revenir sur ce point plus tard).

On compose avec et il n'y a pas de mélodie universelle, chacun trouvera son propre rythme, sa propre composition.

Mais comprendre ses mécanismes permet d'apprivoiser la douleur. Ces étapes ne s'enchaînent pas forcément de manière chronologique. Certaines personnes peuvent passer plusieurs fois d'une étape à l'autre. Mais ce n'est pas une maladie et ayez en tête que c'est ce processus de deuil qui assure la pérennité du lien avec votre enfant, et non pas la souffrance.

Étape 1 : la torpeur ou l'état de choc ou la sidération. Immédiatement après la nouvelle du décès, vous éprouvez peu de choses hormis un vif sentiment d'irréalité. Comme être enveloppé dans du coton ou d'être comme un somnambule, ou un robot. C'est une protection psychique qui vise à anesthésier partiellement les émotions afin de survivre, comme un « coupe-circuit » pour ne pas « griller ». Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Étape 2 : la désorganisation ou la déstructuration (elle peut être divisée en plusieurs étapes comme par exemple précédée d'une **phase de fuite et de recherche** durant laquelle on tente de contrôler la douleur du deuil, avec une agitation intérieure et un besoin de se reconnecter à l'enfant décédé). En tous les cas à partir de ce moment, les émotions font surface. On a mal dans notre corps. On respire mal, on souffle, on souffre, on est très fatigué... Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère et la culpabilité peuvent être accablantes. Ce qui est le plus angoissant à ce stade est le sentiment de perdre la maîtrise de ses émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels. On se sent plus mal qu'au début, on prend conscience qu'il / elle ne reviendra pas... Cette étape dure plusieurs mois voire année(s).

Étape 3 : la réorganisation ou la restructuration. On recommence à vivre des périodes pendant lesquelles on arrête de penser sans cesse à la perte. On est alors en mesure de se concentrer sur les tâches quotidiennes. Mais une peine si grande ne disparaît pas complètement. Elle s'apprivoise plutôt et finit par trouver une place parmi les autres exigences plus immédiates de la vie. Un nouveau rapport aux autres, des amitiés nouvelles, plus profondes s'installent ; tout comme un nouveau rapport à l'être disparu, à soi-même aussi. Vous serez par la suite peut-être encore plus conscient de la valeur de la vie, des gens et des expériences. Cette étape dure également plusieurs mois ou années.

Parlons un peu de Freud et de sa vision du deuil, c'est une autre façon de vous redire la même chose en quelque sorte.

Dans son article « Deuil et mélancolie » il présente l'atténuation progressive de la douleur due à la perte d'un être cher comme l'aboutissement d'un long processus intérieur. Lequel peut être plus ou moins long et douloureux suivant le sujet. Selon lui, après le choc de la perte et les diverses émotions qui s'ensuivent (toutes marquées par le manque d'intérêt pour le monde extérieur et par la perte de la capacité d'aimer et d'agir), le psychisme de l'endeuillé finit par se trouver comme à la croisée des chemins.

Son moi va-t-il suivre le destin de « l'objet » perdu dans la mort, ou bien va-t-il rompre le lien en se réinvestissant dans la vie ?

Dans le 1^{er} cas on va plutôt vers un deuil pathologique, une dépression ou de la mélancolie et dans le 2^{ème} cas, vers l'étape 3 dont on vient de parler.

Plus l'être disparu nous constitue, plus sa disparition est vécue comme une atteinte vitale, et plus le fil qui

nous relie à la vie est ténu. Tout le travail du deuil va alors consister à desceller son destin de celui du disparu, en élaborant un nouveau lien avec lui. « Traverser ce moment pour revenir à la vie n'est pas abandonner ou oublier l'être que l'on a perdu. C'est lui donner une nouvelle place en soi, une place qui ne nous empêche plus de vivre, d'aimer et d'agir. »

Freud parlait du travail du deuil... aujourd'hui on entend plus « faire son deuil » : remplacement lié, dans notre société, à la tentative permanente de refoulement. Dans notre culture de plaisir, de productivité et de contrôle, l'endeuillé, comme le malade, dérange, car il rappelle violemment ce que chacun voudrait oublier : la mort. Or, pour revenir à la vie, il faut aller à travers le chagrin, avancer dans son deuil et l'intégrer. Cela demande dans un premier temps de lâcher le refus, la maîtrise, afin de pouvoir vivre ses émotions et la réalité de la perte.

Pour Christophe Fauré, « faire son deuil » impliquerait que l'on se débarrasse rapidement de son chagrin afin de ne plus encombrer les autres.

« Faire son deuil » : L'expression, que l'on entend comme une invitation à « passer à autre chose », en dit beaucoup sur le double tabou que représentent aujourd'hui la mort et le chagrin dans notre société.

Michel Hanus a contribué à cette prise de conscience sociale de l'importance de ces deuils et de ne pas les banaliser.

Les spécialistes sont unanimes : chaque cas est singulier, chacun traverse le deuil à son rythme et à sa façon. C'est un cheminement qui prend du temps. Le travail du deuil est incompressible, on ne peut ni l'accélérer ni sauter des étapes. On ne peut que se rendre disponible pour ne pas entraver ses mouvements. Se rendre disponible, c'est-à-dire vivre sans freins ce que l'on ressent. Mais comment faire ? Comment réussir à se faire suffisamment confiance et faire confiance ?

J'ai tenté de schématiser :

- 1- S'écouter...
- 2- Avoir quelques connaissances théoriques, des repères
- 3- Les comprendre et les intégrer pour faire le lien, pour que ça prenne sens
- 4- Trouver le soutien nécessaire (proches ou pro).

Ce qui peut vous aider :

- Pensez à vous ! Prenez soin de vous ! Votre corps vous parle, vous envoie des signes, écoutez-les. On ne s'écoute jamais trop, ce sont les autres qui pensent ça.
- On dit que le deuil est un cheminement personnel certes mais où le lien humain est fondamental donc entourez-vous de personnes bienveillantes, de confiance : la présence des proches, de ceux qui vous aiment, les témoins de votre peine constitue un véritable réseau de soutien qui vous aide à tenir.
- La constance de leur soutien : vous écouter inlassablement raconter votre histoire au fil du temps est indispensable pour avancer.
- Ceux qui tolèrent leur propre silence face à vos récits et qui vous laissent parfois en pleine réflexion, qui acceptent de se sentir impuissant face à votre peine, et qui de fait vous autorise à pleurer devant eux, sans systématiquement neutraliser ces larmes en tentant de vous rassurer...
- Autorisez-vous à exprimer vos sentiments ! pour vous en libérer, sinon certains peuvent vous empêcher d'avancer... (la tristesse, la honte, la culpabilité, la colère, l'impuissance, l'incompréhension, ...). Un proverbe africain dit : « Lorsqu'il n'y a pas d'ennemis à l'intérieur, les ennemis de l'extérieur ne peuvent pas vous atteindre. ».

- Prenez le temps nécessaire. Il sera certainement plus long que ce que vous avez « prévu », imaginé. Confucius disait « Ce n'est pas grave si vous avancez lentement, aussi longtemps que vous ne vous arrêtez pas ».
- Acceptez le fait que votre vie ait changée, que vous ayez changé.
- Trouver des sources de réconfort personnel, dans la lecture, l'écriture, la méditation, dans de nouvelles expériences, ...
- Fabriquer une sorte de kit d'urgences comme un doudou, quelque chose de ritualisé, qu'on peut utiliser en cas de stress aigu ou de crise d'angoisse ou d'impression de perdre pied (album photo, vêtement, objet...).

Cette liste n'est pas exhaustive, nous pourrions l'étoffer ensemble ...

Mais avant cela je voulais rapidement vous parler de l'être humain et de comment rester en bonne santé mentale, d'un point de vue sociologique cette fois-ci.

En 2011 a été rédigée la Déclaration de Lyon, basée sur les principes des Droits de l'Homme mais étendue au droit du lien social. (C'est l'aboutissement du Congrès des 5 continents à Lyon en Octobre 2011 sur les Effets psychosociaux de la mondialisation sur la santé mentale – Pour une écologie du lien social.)

Il est dit que : « les êtres humains, libres et égaux en droit, naissent et demeurent précaires tout au long de leur vie dans la mesure où ils ont absolument besoin d'autrui pour vivre.

Cette précarité native est l'un des moteurs du maintien de la vie grâce aux liens interhumains, familiaux et sociaux ; elle s'oppose à l'exclusion. »

« Les conditions qui favorisent des liens humains suffisamment confiants constituent la base d'une « saine précarité » et concernent toute personne en charge sur le plan social, économique et politique ; elles impliquent la justice et l'équité, et donnent force au sentiment personnel d'une maîtrise de l'avenir auquel chacun peut activement participer. »

On est en « bonne santé mentale » quand on a la :

- Capacité de vivre avec soi-même et avec autrui, dans la recherche du plaisir, du bonheur et du sens de la vie
- Dans un environnement donné mais non immuable, transformable par l'activité des hommes et des groupes humains
- Sans destructivité mais non sans révolte, soit la capacité à dire « NON » à ce qui s'oppose aux besoins et au respect de la vie individuelle et collective, ce qui permet le « OUI »
- Ce qui implique la capacité de « souffrir » en restant vivant, connecté avec soi-même et avec autrui.

C'est effectivement bien fragile, cette précarité, cette bonne santé... on peut l'avoir un jour puis la perdre à un autre moment...

Il y a un proverbe qui dit que « la confiance en soi ne vient pas lorsque tu as toutes les réponses, mais lorsque tu es prêt à faire face à toutes les questions. »

Compte rendu rédigé par Marine Bonfils