



NAITRE ET VIVRE

Association Nationale Reconnue d'utilité publique – loi 1901
5 rue de la Pérouse- 75116 PARIS - Tél: 01.47.23.05.08
Site internet : www.naitre-et-vivre.org - Email : contact@naitre-et-vivre.org

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 de la réunion du 02 décembre 2010

Comment traverser la période des « fêtes » de fin d'année en l'absence de notre enfant ?

Animée par Arlette Garih, psychanalyste, Paris

Quand on a perdu un enfant, on a du mal à trouver sa place, et encore plus dans les périodes sensées être festives (mariages, baptême, Noël...). Tout le monde est content, sauf nous. L'absence de l'enfant fait qu'on ne peut plus être dans l'ambiance générale.

Noël, c'est un point fixe dans l'année, ça va revenir, il manquera toujours cet enfant-là. La douleur de l'absence s'atténuera au fil des années.

La perte d'un enfant, c'est la perte de l'insouciance. Il ya toujours un « avant » et un « après ».

On a du mal à communiquer, souvent dans le couple, et beaucoup plus encore dans la famille et à l'extérieur. Et il faut prendre des décisions qui ne sont pas en conformité avec nos vrais souhaits. Nous décidons, par exemple, de nous joindre au Noël familial sans toutefois nous sentir d'humeur festive. On est complètement déphasés, avec un sentiment de solitude.

Les gens disent tous très spontanément « bonnes fêtes ! »...et c'est difficile à entendre.

Il faut aussi tenir compte de là où on l'on en est dans son deuil ; du temps écoulé entre le décès et le moment de « la fête ».

Comment faire la fête des enfants, sans son enfant ?

Toutes ces questions ont été illustrées et discutées à partir des réflexions des parents présents.

Une maman dont le fils, adulte, est mort il y a 5 ans explique combien elle a été entourée au premier Noël, avec un cadeau familial symbolique pour son fils : un arbre à planter . Puis, les années suivantes, elle a allumé une bougie en nommant son fils, et cela a été de moins en moins bien compris, l'entourage semblant « meurtri » de ce geste, le trouvant « mortifère ».

AG : En fait, c'est le silence qui fait très mal, alors que faire d'une façon ou d'une autre une allusion à l'enfant décédé est important pour les parents.

Reprocher de confondre la Toussaint et Noël par exemple, c'est mal comprendre le souhait des parents d'inscrire aussi cet enfant dans une dynamique de vie, pour que notre vie ait un sens

La dévastation n'est en fait pas vraiment imaginable par les autres, qui n'ont pas connu ce drame.

Dans une autre famille, les grand-parents avaient eux-même perdu un bébé, il y a 38 ans, et cela n'a jamais été évoqué. Pour passer Noël en famille et l'évoquer quand même, les parents allument toujours une bougie pour leur enfant (mort à la naissance), et ils seraient contents que les autres y fassent allusion. Mais ils s'accommodent de cette « non-parole » parce qu'en fait, ils savent que pour les grand-parents aussi, ça doit être difficile. On finit par accepter que ce n'est pas facile de nous comprendre les uns les autres.

La symbolique de la lumière est particulièrement belle, pour une maman qui explique être très croyante. La bougie peut être un symbole de vie.

AG : C'est aussi difficile pour les frères et sœurs. Pour eux c'est Noël, on a envie qu'ils soient contents. Du coup, le manque est d'autant plus fort. On espère qu'ils se tournent vers la vie, mais au fond, le cœur n'y est pas complètement.

Exigence de notre part vis-à-vis des autres? Une maman explique qu'elle a envie que les autres lui parlent de son bébé. Depuis l'annonce de ma grossesse, plus personne n'en parle. J'aurais pourtant envie qu'on continue, ça n'a rien à voir.

AG : Exigence ? ou simplement arriver à « reprendre sa place dans la conversation » ?

Les « phrases assassines » sont douloureuses et cruelles : « tu n'as pas eu le temps de t'y attacher, il n'avait que 5 mois... »

AG : actuellement, on fuit la mort, on doit aller vite, on fuit la souffrance

La mort fait peur. Si ça vous arrive, c'est donc que ça peut m'arriver à moi, ça fait peur aux autres ce miroir de la réalité...

Il vaudrait mieux **attester** la souffrance que laisser le désir de consolation faire prononcer ces phrases assassines, dites pour être gentils mais qui sont en réalité douloureuses et cruelles. Ça coupe tout dialogue. Le réflexe spontané en face de quelqu'un qui souffre, c'est plutôt trouver des solutions, de gommer. Le plus difficile est de prendre acte tout simplement. Difficile de savoir quoi dire...en fait, il suffit d'être là, présent.

Une maman se souvient du premier Noël après la mort de son fils, il y a 19 ans : je n'ai pas beaucoup de souvenirs, seulement que tout le monde y pensait, que je n'avais pas envie qu'on me parle, plutôt de me recroqueviller.

Une autre dit qu'entendre le nom de son fils, c'est important un jour comme ça. « Le taire, c'est mourir vraiment. Or, je veux vivre, et pas à moitié ».

AG : s'exposer, dire son désir, c'est difficile, on a plutôt tendance à l'évitement.

On ne peut attendre que les autres prennent l'initiative, c'est à nous de pouvoir dire ou symboliser

Une maman pour qui cela va être le premier Noël, car l'an dernier elle était enceinte, sait qu'il y a d'autres bébés dans la famille...réaction de « fuite » pour cette année, « c'est ma limite », on s'en va...au soleil. Ce serait peut-être différent si j'avais d'autres enfants.

AG : s'exposer, c'est oser dire ce qu'on aimerait qu'il soit fait.

Il n'y a pas besoin de trop s'en demander. On n'est pas obligés de se forcer.

Jalousie ? vis à vis de ceux qui offrent des cadeaux à leur bébé ? ou plutôt réaction à l'injustice ?

On ne se reconnaît pas soi-même dans ce sentiment de jalousie, on est très mal à l'aise.

C'est difficile de voir les autres heureux, et soi, d'avoir une grande tristesse.

Pour une maman, « venir à cette réunion est une démarche qui est une première acceptation par rapport à ma révolte ».

AG Le temps aide-t-il ? en réalité la distance entre le décès et le fait de réaliser ce qui s'est passé est très difficile et variable : ça nous éloigne de notre enfant...mais on peut être sûr de ne jamais l'oublier !

Autrefois, est-ce que c'était plus facile ? beaucoup plus d'enfants mourraient, on n'en parlait pas beaucoup, mais il y avait peut-être plus de solidarité, on marquait le deuil plus longtemps. Actuellement, pour un décès, on n'a droit qu'à 2 jours de congés (4 pour un mariage, 2 pour un déménagement...)

Un papa : on vit une double injustice : on doit encaisser notre propre souffrance, notre douleur, et en plus, il faut aller vers les autres pour leur dire comment ils peuvent nous aider...

On fait un tri dans son entourage, inévitablement

Une maman évoque ce qui a pu l'aider, de parler de son fils mort il y a quelques années avec une collègue de travail. Par contre la notion souvent évoquée de « destin » est dure, pas très compréhensible pour elle.

Certains, à Noël, ont besoin de se retrouver seulement avec leurs enfants, en évitant les réunions de famille à répétition. C'est dur de se sentir agressif, intolérant, devant des remarques ou des commentaires dénuées d'humanité. On est très fragilisés.

AG : on se sent « désadaptés » par rapport à la situation

Noël, c'est aussi souvent un moment où on fait un bilan de l'année écoulé.

L'ambiance de légèreté qui règne ne correspond pas du tout à ce qu'on ressent comme amputation.

En fait, rien n'est fixé pour ces moments de Noël et des « fêtes » : à chaque fois c'est un effort, on peut faire comme on le sent, et il ne faut pas craindre la critique. Souvent, autour de nous, les gens sont plus gênés que nous.

Un papa : On perd déjà beaucoup, on ne veut pas perdre encore plus, alors on participe. C'est avancer vers la vie.

AG : c'est une attitude très résiliente, c'est du positif, et c'est bien ...mais seulement si on le peut vraiment. Attention : plus on prend sur soi, plus on stocke de souffrance, et ce sur-stockage n'est pas très bon en période de vulnérabilité. L'accumulation fait qu'on ne sait plus s'en sortir intérieurement, on se met alors en difficulté.

Alors, peut-on conclure ces échanges ? en réponse aux souhaits de « bonne Année ! »...on peut répondre quelque chose comme « que cette année soit la meilleure possible ! »

