



NAÎTRE ET VIVRE

Association nationale reconnue d'utilité publique – loi 1901
5 rue la Pérouse – 75116 Paris – Tél : 01 47 23 05 08

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 Naître et Vivre du jeudi 26 janvier 2012

« Comment envisager une année sans eux »

Réunion animée par Arlette GARIH psychanalyste à l'hôpital Cochin-Port-Royal

Pour les parents nouvellement endeuillés la question se pose rapidement « comment envisager une année sans eux » « comment réussir à continuer ? » Et très vite on se demande même comment envisager une **VIE sans eux** ?

La question se pose de façon cruelle surtout au moment des fêtes avec le sempiternel « Bonne Année » que nous devons subir tout le mois de janvier. Pour les jeunes parents c'est inenvisageable de s'imaginer que l'année puisse être bonne durant ce processus de deuil. Arlette GARIH nous rappelle les différentes phases par lesquelles nous passons :

- ✓ La sidération du début qui nous fige dans l'inacceptable ;
- ✓ Le déni qui nous empêche d'y croire ;
- ✓ La révolte qui pose la question « pourquoi nous, pourquoi lui ? » ;
- ✓ La dépression avec une phase d'hypersensibilité et de manque de plaisir pour cette vie ; un ralentissement de toutes les fonctions neurovégétatives ;
- ✓ La culpabilité : « n'avons-nous pas vu quelque chose ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ce jour là ;
- ✓ Enfin l'adaptation/acceptation : le moment où l'on peut recommencer à vivre, où l'on intègre l'enfant en nous.

Ces phases ne sont pas forcément simultanées et certaines phases apparaissent inaperçues à certains. Elles dépendent aussi du vécu des personnes en deuil.

Arlette GARIH illustre ces phases en « *expliquant qu'au tout début, ce deuil c'est comme une plaie ouverte sur laquelle on verserait de l'acide : cela provoque une douleur intolérable puis au fil du temps la cicatrice est toujours là mais les chairs se sont refermées. La dévastation du début s'apaise un jour. OUI, c'est possible d'avoir moins mal avec le temps. Il nous faut en fait apprendre à vivre au JOUR le JOUR sans eux.* »

Elle explique que le moment des fêtes est particulièrement difficile car c'est une période de bilans et la comparaison par rapport à l'année précédente est insupportable : l'an dernier on était dans le bonheur et l'insouciance d'une grossesse ; ou encore, l'année dernière nous nous apprêtions à passer un heureux Noël etc...désormais on se demande si on arrivera un jour à se reconstruire. L'exemple pris est celui de l'autoroute du bonheur sur laquelle on roule à 180km plein d'espoir et on se fracasse contre un mur et on voit l'horreur. Cela devient une année sans perspective. Pourtant il y en a –au vu des parents endeuillés présents et qui ont continué leur vie- seulement à ce moment-là on ne le sait pas.

Une maman explique qu'elle a perdu son enfant depuis deux mois et demi et se demande si elle sortira un jour de cette torpeur et de cette souffrance physique du manque qui la torture. Arlette GARIH lui explique que c'est plutôt salvateur de réagir de cette façon : *« C'est bien naturel que vous souffriez, vous venez de perdre votre enfant ; le contraire serait inquiétant »*. Elle informe *« que la souffrance vient du fait que notre sentiment de toute puissance et raison intérieure se heurte à la réalité de la vie et à sa dureté extrême. On a l'impression de sortir de la réalité. Le monde s'arrête pour nous mais pas pour les autres. Il y a des temps pour tout et le temps viendra où nous rentrerons aussi dans la vie quotidienne du monde qui nous entoure. Pour l'instant vous réagissez de façon adaptée : il est normal de pleurer votre enfant, il est mort il y a deux mois. Aujourd'hui on croit que l'on comprend tout : mais en vérité on ne maîtrise rien ; c'est comme ça : on n'a rien fait de mal, il faut juste accepter que ce n'était pas prévu au programme car en fait ce programme ce n'est pas uniquement nous qui l'écrivons »*. La maman est rassurée aussi en voyant d'autres parents bénévoles être là et lui expliquer qu'un jour elle aussi réussira à avancer et à se sortir de l'état de torpeur où elle se trouve. On ne peut pas consoler les parents endeuillés car la situation est horrible. Mais ceux-ci doivent s'autoriser à vivre et parfois à rigoler même si ça paraît parfois improbable, et ceci grâce à la pulsion de vie qui est en nous.

Arlette GARIH nous dit également qu'il faut se préserver des phrases assassines qui « consolent » : *« oh, il n'était pas bien vieux »*. Or la peine n'est, bien sûr, pas liée à l'âge de l'enfant car cet enfant nous l'avions projeté déjà depuis tellement longtemps (avant sa conception, pendant la grossesse) qu'à son décès il a vécu bien plus longtemps avec nous (enfant imaginaire) que son âge ne l'indique. *« Vous en aurez d'autres, ça fait 6 mois vous devez tourner la page, vous avez perdu un enfant il vous en reste encore un ! »* Ces phrases sont terribles et gravées dans l'esprit des endeuillés qui se sentent encore plus seuls. Il est nocif de chercher à trouver des mots de consolation ; juste prendre acte de la dévastation est plus adapté. Rien ne peut vous consoler dans cette situation anormale et il faut se préserver de situations trop difficiles à vivre pour nous dans l'instant (fêtes de famille, baptêmes, venue d'enfants à la maison...) Il faut oser dire les choses qui nous font trop souffrir et faire du tri dans ses relations : ne garder autour de soi que les gens qui ont du cœur. On a le droit au début de dire les choses que l'on souhaite ou pas à notre entourage, mais on n'a pas tous les droits : le temps de la révolte ne doit pas perdurer.

Une maman rappelle que l'on ne doit pas rester dans cette révolte qui nous agite au début *« Beaucoup de gens ont des drames dans leur vie : par exemple la lutte contre de graves maladies ou faire face aux handicaps de son enfant ; ils ont tous comme nous des raisons d'être révoltés mais la vie est impossible si on ne rentre pas dans des relations sociales plus sereines avec les autres »*. Le vécu de ce drame n'autorise pas tout, surtout quand un certain temps a passé. Même si on éprouve de la jalousie (sentiment fréquent et souvent inattendu pour la personne endeuillée) de voir que pour les autres, ça se passe bien, on se garde d'avouer ce sentiment à ces personnes.

Ce drame dans notre vie induit un changement permanent. Une maman témoigne : *« ça oblige à voir la vie autrement. La vie réelle n'est pas que la vie sociale. Ce drame apporte de la lucidité par rapport aux choses importantes de la vie et surtout ça se transmet à nos autres enfants »*. Cette maman témoigne aussi de sa peur de ne pas avoir la force de parler de la mort de son enfant à ses suivants. Et c'est la jumelle de l'enfant décédé qui l'a aidée en en parlant elle-même à ses sœurs.

Un papa se questionne sur les fêtes à venir type anniversaire ou fêtes des pères ou des mères : *« comment réussir à les vivre plus tranquillement ? »* Des mamans plus anciennement endeuillées expliquent qu'*au final on redoute ces fêtes mais au moment où elles arrivent ça se passe pas si mal que ça*. Arlette GARIH nous dit alors que *le fait de réfléchir les semaines avant à ces fêtes permet d'arriver plutôt serein au jour fatidique et l'on peut alors marquer l'évènement de façon propre à chacun (bougie, fleur, pensée...) mais sans surtout fêter l'anniversaire de deuil comme si l'enfant était vivant. Elle recommande de ne pas faire comme si l'enfant était là (ni gâteau ni cadeau) : cela entraînerait une confusion pathogène pour tous.*

Autre question à laquelle les parents trouvent qu'il est difficile de répondre : « Combien avez-vous d'enfant? ». Il faut s'adapter au contexte dans laquelle celle-ci est posée, mais la plupart du temps les gens se « fichent » de la réponse alors Arlette GARIH propose de répondre, par exemple : « beaucoup, mais pas assez. » ou encore : nous en avons deux en vie.

Un papa se demande : « comment sait-on que l'on est en dépression ? Comment fait-on pour retravailler ? Peut-on être serein ? ». Arlette GARIH explique que la phase de dépression n'est pas systématique, mais souvent on est juste moins actif. Pour les hommes, la reprise du travail est effectivement parfois accompagnée de question de collègues du type : « comment va ta femme ? ». On peut alors répondre. « Moi, ça va moyen !! ». Quant à la réponse à la dernière question, un mouvement assez unanime « d'anciens » a répondu : « les choses se font naturellement, mais ça ne sera pas serein, en tout cas, pas avant que l'enfant suivant ne dépasse l'âge qu'avait son aîné au moment du décès ». Mais c'est aussi l'enfant qui grandit qui « éduque » ses parents.

*En conclusion Arlette Garih explique que nous avons changé, nous ne serons plus les mêmes **avant** ou **après**. Nous n'accepterons plus certains compromis d'avant mais le temps nous aidera à trouver les limites de notre changement. Il faut que la nouvelle personne que nous sommes devenues puisse un jour se réadapter à la société. C'est possible un jour, les parents plus anciens en sont les témoins, sachant que nous sommes marqués dans notre existence par ce drame et que notre enfant même parti de ce monde nous a changé à jamais.*