

**Compte-rendu de la réunion Naître et Vivre Jeudi 26 Novembre 2009.**  
**« Après la mort d'un tout petit, comment reprendre pied dans la vie ? »**

Intervenant : **François Dill**, psychothérapeute formateur au centre de ressource national François Xavier Bagnoud, Fondation Croix St Simon

Vous trouverez dans ce compte-rendu, quelques pistes de réflexion sur les étapes et le chemin du deuil, présentées par François Dill, puis un écho des échanges entre les parents et grand parents présents lors de cette soirée.

**Le deuil n'est pas une maladie.** C'est une réaction naturelle, psychique, après la perte de quelqu'un que nous aimons. C'est un état de transition, avec un avant et un après. Cet état dure «un certain temps». Plus jamais ce qui était, ne sera : c'est ce qu'il faut accepter, ou du moins tenter de faire avec.

**Il n'y a pas de modèle** quant au déroulement du deuil : chacun avance à son rythme, en fonction de son histoire, de l'aide de l'entourage et des deuils vécus antérieurement. Il n'y a pas de norme. Il y a encore 5 ou 10 ans, il était dit, par les scientifiques notamment, qu'un « bon deuil » durait environ une année...Ils ont dû revoir leur affirmation...

**La grande souffrance rend différent des autres et isole :**

En effet, d'un côté, la grande souffrance fait peur à l'entourage qui ne sait ni quoi faire ni quoi dire. D'un autre côté, la réaction des personnes qui sont dans cette grande souffrance est de penser que les autres ne peuvent pas comprendre.

**Certains disent que faire son deuil c'est oublier. Non, faire son deuil, ce n'est pas oublier.**

C'est pouvoir reprendre une activité familiale, sociale, professionnelle, amoureuse...de façon à peu près adaptée.... avec cette « douce tristesse » qui peut rester en toile de fond. On peut être surpris, même longtemps après, par des bouffées de tristesse. Ces bouffées peuvent arriver de manière incongrue, à l'occasion d'un film, de l'écoute d'une musique, d'un parc de jeux, de vacances, d'un parfum que nous sentons. On n'en est jamais à l'abri.

Il ne s'agit pas d'oublier, car la mort d'un enfant est un drame qui s'inscrit à jamais dans l'histoire familiale. L'enfant est pour toujours dans notre mémoire, dans notre cœur, dans notre histoire.

**Dans le couple...le père et la mère n'avancent pas de la même façon :**

Chacun est vraiment sur son chemin. Cela entraîne parfois des ruptures.

**Dans le travail de deuil, au départ, les proches sont là mais peu à peu....** ils s'éloignent et nous nous trouvons plus isolés. L'entourage se lasse. La famille, les amis, les proches se font plus absents. Certains mots seront très maladroits et redoutables (« tu es jeune », « tu en feras un autre »...). L'expérience et la situation de deuil seront l'occasion de faire le tri dans notre entourage.

**Il est important, quand c'est possible, d'oser dire aux autres de quoi vous avez besoin.**

Vous vivez une expérience dramatique, qui sépare. Les autres ne savent pas de quoi vous avez besoin. Une façon d'avancer est d'essayer de dire de quoi vous avez besoin. Nul autre que vous-même ne savez mieux que vous de quoi vous avez besoin.

**Vous pouvez traverser des variations d'humeur incompréhensibles** dans cette grande souffrance. Parfois, vous n'avez même pas le courage de vous laver, de vous habiller et de sortir pour faire les courses. C'est très difficile à vivre, surtout lorsque la veille la souffrance semblait plus supportable... Vous ne se sentez plus beaucoup de maîtrise sur ce qui vous arrive, ce qui donne un grand sentiment d'impuissance. Cette impuissance est douloureuse.

Les moments où **la douleur peut être fortement réactivée** peuvent être la date anniversaire, la date de la fête de mères ou des pères... À ce moment, certains auront besoin d'être entouré, d'autres auront besoin de rester sous la couette, seuls, et de pleurer : Là encore, il n'y a pas de modèle.

**La reprise du travail, cela se prépare : le retour à la vie professionnelle** ne signifie sûrement pas la fin de la souffrance. Il n'y a pas non plus de norme pour le délai. Ça peut faire peur. Les collègues ne sont pas des amis. Il faut être sûr qu'ils ont été prévenus. Il faut dire, pour préparer le retour. En effet, vous pouvez craindre que vos collègues ne vous considèrent comme une bête curieuse. Peut-être que parler avec des collègues proches de la façon dont vous aimeriez que cela se passe pourra vous aider.

**Le retour à la vie sociale, c'est aussi imaginer comment on peut prendre soin de soi.**

À quel moment va-t-on s'autoriser à vivre de petits instants de bonheur... malgré la souffrance, des sortes de petites braises sont là pour à nouveau un jour, insuffler du bonheur.

**Pour le couple**, chacun n'aura pas la possibilité de prendre des moments de loisirs, de détente au même moment, mais il y a en chaque parent en deuil, des ressources qu'il n'imagine pas lui-même. Les parents découvrent cette capacité d'affronter cette épreuve en reprenant chaque matin leurs sacs à dos de souffrance. L'épreuve du deuil se vit toujours seul, quelque soit l'amour que l'autre peut vous donner.

### ***Parmi les questions et les échanges apportés par les parents et les grands parents présents...***

*« Il a été évoqué l'importance d'oser dire ce qui pourrait être bon pour nous à notre entourage. Pour ma part, lorsque je suis mal, je ne sais même pas ce dont j'ai besoin ».*

Ce qui est important, c'est d'être prudent pour vous-même.

*« Ce qui nous a beaucoup aidé, c'est de beaucoup parler tous les deux de ce que nous ressentions. Nous avons aussi très vite brisé la glace avec nos collègues de travail et parlé avec eux de prévention. »*

*« Moi, j'ai besoin de calme, de silence, de solitude. À la fois parce que je suis très sollicité dans mon travail, à la fois pour penser à notre enfant. C'est dans le silence que j'apprivoise ma douleur. »*

La différence dans le couple n'est pas grave si elle ne devient pas un antagonisme, si elle est acceptée, reconnue, parlée.

Un grand père prend la parole pour parler de la délicate place de grands parents face au décès d'un petit enfant :

*« Nous, grands parents, nous avons une souffrance à double détente. Notre souffrance de la perte de notre petit-fils d'une part, notre profonde inquiétude pour nos enfants avec l'espoir qu'ils surmonteront ce drame d'autre part.*

*On s'efface à certains moments, on essaie de trouver des mots à d'autres moments. »*

*En écho à ce témoignage, une maman endeuillée explique : « À la mort de notre petit garçon, il m'a été insupportable que ma mère me serre dans ses bras. C'était trop douloureux qu'elle, elle puisse me serrer dans ses bras et que moi, je ne puisse pas prendre mon propre enfant contre moi. »*

À ces grands parents et cette maman, François Dill propose son éclairage :

Je ne crois pas que la souffrance puisse être accueillie par quelqu'un qui est lui-même envahi par la souffrance. Toute grande souffrance demande à être entendue et reconnue, elle est peut-être mieux entendue par quelqu'un qui n'est pas lui-même trop pris dans cette souffrance.