



NAITRE ET VIVRE

Association Nationale reconnue d'utilité publique-Loi de 1901

Association pour l'étude et la prévention de la Mort Subite du Nourrisson
et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit.

Tél. : 01 47 23 05 08

Thème de la Réunion Naître et Vivre du 20/10/05 - Mme M.A. BOUGUIN

LES PARENTS ET LES FRERES ET SŒURS FACE A LA MORT D'UN BEBE

Les parents :

Devant la mort brutale et incompréhensible de votre bébé, vous, parents, questionnez les médecins. Les débuts de réponse constituent souvent une première balise sur le long et douloureux parcours où vous avez été projetés. C'est un premier point d'appui dans ce moment de bascule. Il sera relayé par d'autres, qui pourront être une aide : la famille, les amis, une appartenance à un groupe religieux, l'insertion dans un groupe de parents qui ont traversé la même épreuve, ou bien la rencontre avec un psychiatre, un psychanalyste ou un psychologue.

C'est un long travail intérieur qui se dessine pour faire une place en vous à celui qui n'est plus à vos côtés. Il est souvent nécessaire de s'appuyer à divers moments sur différents lieux de soutien. Ce travail de deuil se fait en un temps et selon des modalités propres à chacun, et il n'est jamais conclu.

Il passe souvent par des moments de déni et de refus de la réalité, avec l'impression de vivre un cauchemar dont on va se réveiller. Il passe par des moments de repli sur soi et de dépression où tout semble dérisoire et sans intérêt. Il passe par des moments où on a le sentiment de devenir fou, des moments où on éprouve le désir de mourir pour retrouver son enfant. Il passe aussi parfois par un certain besoin de demeurer dans cette souffrance qui lie si fort au bébé.

Le deuil est accompagné d'angoisse et de culpabilité. Cette culpabilité est liée en profondeur à l'ambivalence de nos sentiments, au fait qu'une part de négatif est toujours liée à du positif. Le deuil passe aussi, souvent, par une certaine idéalisation. C'est un surinvestissement qui peut permettre ensuite une forme de désinvestissement, c'est nécessaire pour reprendre pied dans la vie.

Tout ce ressenti, tous ces moments vécus avec une intensité douloureuse peuvent s'apaiser. Ils peuvent sembler dépassés, et puis ressurgir, sans que ce soit prévisible, au décours d'un événement qui vient réactiver et remettre au travail ce qui pourtant s'était vraiment pacifié. Ce n'est jamais conclu, contrairement à ce qui se dit beaucoup actuellement.

Le deuil d'un enfant est un processus de toute une vie. Ce n'est pas une série d'étapes que l'on franchirait pour arriver à une conclusion à un moment donné. Il est réactivé, poursuivi et élaboré au cours des événements de toute votre vie. Vous demeurez pour toujours, parent de votre enfant dans son absence.

Tout ceci vous rend bien sûr particulièrement fragiles et vulnérables, et les mots et attitudes d'autrui peuvent être à la fois un grand soutien ou au contraire venir vous blesser ou vous entraver sur votre chemin.

Souvent l'entourage veut vous protéger, vous parents, de trop d'émotion, de trop d'expression de votre chagrin. Les proches ignorent que c'est eux-mêmes qu'ils protègent ainsi. Ils espèrent parfois atténuer votre douleur en suggérant de faire disparaître les traces de votre bébé, parfois même ils prennent l'initiative de la faire eux-mêmes à votre place. Ils peuvent aussi vous déconseiller ou même vous empêcher de retourner voir votre bébé à l'amphithéâtre avant les obsèques. Tous ces conseils ou réticences de l'entourage peuvent vous entraver, vous gêner dans des actes que vous sentez importants pour vous-mêmes. Vous êtes les seuls à en connaître l'importance et les seuls à savoir le temps qui est le vôtre pour les poser.

Il faut savoir que ce qui est nécessaire et bon pour un couple de parents ne l'est pas forcément pour un autre. Ce qui est nécessaire et bon à un moment donné ne l'est pas toujours à un autre. Ceci est vrai même à l'intérieur du couple où le chemin de chacun et le temps pour le parcourir sont personnels. Tout cela, bien sûr, peut créer des difficultés.

Ce qui se dit très couramment tend à minimiser la douleur liée à la perte d'un enfant si petit. On entend souvent des phrases comme « il était si jeune, cela aurait été pire s'ils l'avaient perdu plus grand », ou bien « ils sont jeunes, ils en auront d'autres ». Ces phrases sont blessantes et fausses. Elles sont fausses parce que l'expérience nous montre que plus l'enfant était petit, moins les échanges auront été nombreux entre lui et vous, et plus vous vous trouverez démunis pour lui faire une place intérieure. Elles sont blessantes et destructrices, parce que vous êtes annulés dans votre identité encore bien fragile de parents en devenir.

Les fratries : comment et quand leur parler, comment les aider ?

Dans la famille, les enfants aînés ont aussi à retrouver un équilibre. Les frères et sœurs sont touchés directement par la mort du bébé. Ils ont à faire face à sa disparition et au changement brutal de leurs parents qui ont basculé dans le drame. Le bébé qui disparaît était leur compagnon de jeux actuel ou potentiel. Il était aussi leur rival dans l'amour parental, ce qui entraîne souvent jalousie, agressivité et souhait plus ou moins conscient d'être débarrassé de cet intrus. Les aînés peuvent alors se sentir très coupables si la réalité vient rencontrer leur souhait. Ils ont besoin d'être rassurés sur le fait que personne n'est responsable de cette mort : ni leur papa, ni leur maman, ni eux-mêmes. Ils ont aussi besoin d'être rassurés sur l'amour que leurs parents leur portent et leur porteront toujours, même s'ils semblent avoir tellement changé actuellement.

Même si les aînés ne savent pas ce qu'est l'absence définitive de la mort, ils sont prêts à l'entendre. Pour se repérer et bien se structurer, ils ont besoin qu'on leur dise que leur frère ou sœur est mort, sans s'arrêter à des métaphores comme « il dort » ou « il est parti ». Taire la mort ne les préserverait pas de ce drame, mais les gênerait dans leur construction. Car un enfant se construit toujours à partir de son histoire familiale, mais il a besoin d'éléments pour le faire : que ce qu'il vit, ressent et perçoit, soit à peu près en accord avec ce qui lui est dit.

Mais pour que les parents puissent en parler à leur enfant, il faut que chacun d'eux ait pu « s'en parler à lui-même », c'est à dire que ce soit quelque chose dont on peut parler. Il faut savoir que les enfants sont dans une très grande simplicité pour découvrir les choses de la vie, y compris la mort. Si cette mort reste indicible, l'aide d'un professionnel pourra peut-être vous permettre de formuler pour vous-mêmes ce que vous voulez transmettre à vos enfants de ce drame vécu par toute la famille. Le chagrin et la douleur n'ont pas à être tus aux aînés. S'ils ont à être préservés de quelque chose, c'est d'être mis en place de soutien et de réconfort de leurs parents affligés. C'est une place à laquelle certains enfants se mettraient beaucoup trop volontiers. Ceci les gênerait dans leur structuration. Il est bon de ne pas les y confronter mais de resituer les places des parents et des enfants. Il est bon, aussi de se garder de ramener toutes les difficultés d'un aîné à ce drame. Bien sûr, il peut avoir des difficultés (liées ou non à

ce drame familial), de toute façon elles méritent qu'on s'en occupe, peut-être dans certains cas avec l'aide d'un regard étranger à la famille. Il faut aussi bien distinguer le chagrin et la douleur des parents qui perdent leur bébé, de celle que peut éprouver un enfant à la mort d'un petit frère ou d'une petite sœur. Ce n'est pas du même ordre. Ce qui est primordial pour l'enfant aîné, c'est le changement radical qui survient chez ses parents.

Pour les enfants qui naîtront après la perte de ce bébé, la question a souvent été posée en terme « d'enfant de remplacement ». Les choses sont probablement beaucoup plus complexes. Il est certain que les parents sont marqués par ce drame et que leur regard sur un puîné sera chargé d'une façon ou d'une autre de leur histoire familiale : sûrement d'une plus grande inquiétude et d'un regret de l'enfant perdu irremplaçable. Mais l'enfant, quel qu'il soit, tout enfant, ne vient-il pas toujours dans la propre histoire et le désir de ses parents pour « comme réparer », « comme satisfaire » plus ou moins ce qui a manqué ou été difficile ? c'est le lot de tout enfant, c'est le lot de notre humanité.

Ce nouvel équilibre à construire pour toute la famille, s'il se fait souvent avec l'appui de tout un environnement social, nécessite aussi parfois l'aide de professionnels. Mais la rencontre avec un psychologue n'est pas à priori toujours nécessaire. Certains parents peuvent le souhaiter, s'en trouver rassurés et ce sera pour eux un point d'appui important. D'autres peuvent se sentir en grande difficulté et avoir besoin d'un soutien qui peut parfois être long.

A l'époque actuelle, où les indications de consultation psychologique sont posées avec une grande facilité, il est bon de préciser la spécificité et la valeur du soutien psychologique. Il s'agit pour le parent endeuillé d'une adresse à quelqu'un dont la formation et la sensibilité permettent de ne pas chercher à faire taire l'expression de la douleur, de ne pas chercher à soulager ce qui, dans ce moment-là ne peut pas être soulagé. Et enfin, de ne pas se mettre en place de savoir ce qui est bon pour l'autre.

C'est cette acceptation de non-savoir de la part du psychologue ou du psychanalyste qui permet à celui qui est en souffrance de tenter de mettre en mots cette souffrance. Il n'est alors plus seul aux prises avec elle, il peut peut-être commencer à ne plus en être submergé. C'est aussi cette acceptation de non-savoir pour l'autre qui aide le parent éprouvé à découvrir ce qui est nécessaire, ce qui est bon, ce qui est important pour lui dans ce moment.

C'est en cela que consiste le travail du psychologue ou du psychanalyste ; c'est être là, écouter l'autre en étant à ses côtés, pour lui permettre de formuler pour celui à qui il s'adresse, et du coup pour lui-même, ce qui est son chemin à lui, son chemin de vie malgré la mort.

Marie Antoinette BOUGUIN

Naître et Vivre
5 rue La Pérouse 75116 PARIS
Tél. : 01.47.23.05.08

www.naitre-et-vivre.org – contact@naitre-et-vivre.org