



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 Naître et Vivre du 12 septembre 2013

« Comment envisager la rentrée sans eux ? Que peut apporter l'association Naître et Vivre »

Animée par Arlette Garih psychanalyste à Paris

Cette réunion rassemblait ce jour de nombreux parents ayant perdu leur enfant dans des circonstances différentes, à des âges variés et pour certains il y a très longtemps ; mais tous ont souhaité apporter leurs témoignages et échanger leurs expériences afin que tout le monde reparte plus fort et plus armé pour faire face à cette épreuve qu'est la disparition d'un enfant.

1 FACE AU TEMPS QUI PASSE

Arlette Garih nous explique d'abord combien il est difficile et douloureux de sortir d'un événement dramatique auquel on ne s'attendait pas : il va falloir réinventer une élaboration interne et trouver une nouvelle dynamique. Mais ceci s'avère difficile d'autant que le fil du temps est souvent différent dans un couple. Le début d'année est une période propice aux bonnes résolutions mais pour les parents endeuillés elles ne peuvent être prises du fait que l'on a du mal à se projeter dans l'avenir ; on ne vit plus qu'au jour le jour, plus rien n'a de sens. Dans cette nouvelle dynamique pour les autres nous ne savons plus, nous, où placer les curseurs car il est arrivé quelque chose « d'impensable ». Une maman explique qu'elle a l'impression de voir son enfant en maternelle. Mme Garih explique que cette sensation est due au fait que les repères marchent par flash, et qu'en voyant des enfants effectuer leur rentrée à la maternelle, cette maman a automatiquement pensé que son enfant disparu aurait eu, lui aussi, l'âge d'intégrer cette classe. Une autre maman explique se sentir dans une phase très paradoxale : elle regrette d'avoir besoin de pleurer mais quand elle ne se sent pas triste elle culpabilise ... Arlette lui dit que c'est normal car rire pourrait signifier que l'on ne pense plus à son enfant décédé et que, par conséquent, notre enfant est « rayé de la carte ». On a un sentiment d'effacement si on ne pense pas à lui en permanence ou si on décide d'avoir un autre enfant. Mais c'est naturel, si on a choisi la vie, d'éprouver des sentiments divers qui entraînent le rire ou les pleurs selon les circonstances. Pouvoir accepter de ne pas contrôler les émotions et juste de les accueillir, permet d'avancer et d'être tiré en avant par la vie. Ce n'est ni bien, ni mal de rire ou de pleurer. C'est juste comme ça à ce moment précis. Arlette nous confirme ce que les anciens disent « une seule chose est certaine : il n'y a aucune chance de l'oublier ! Notre enfant ne quittera jamais notre histoire familiale » c'est un sentiment ambivalent car même si on n'y pense pas de la même manière chaque jour (certains jours plus que d'autres) on le garde toujours dans un coin de sa mémoire. C'est d'ailleurs ce qui différencie le deuil ordinaire du deuil pathologique : les malades font tout comme si leur enfant était mort la veille ou encore, comme si leur enfant était toujours là. C'est un signe que le deuil n'est pas intégré. Il faut savoir qu'une des solutions pour appréhender le temps qui passe est la mise en place de rituels qui permettent de se souvenir et de marquer symboliquement les choses. Un deuil récent relance souvent sur un deuil passé. Si le deuil précédent n'a pas été « intégré », le deuil actuel sera d'autant plus lourd.

2 FACE A LA DOULEUR

Arlette GARIH explique que dans les différentes phases du deuil on est obligé d'affronter la douleur. Même si le deuil est ressenti de façon différente selon l'expérience de chacun il n'y a pas de

règle. Certains ont besoin de temps, d'autres ont besoin d'être tirés vers la vie. Une chose est sûre, ne pas chercher à s'échapper de sa douleur sinon elle risque de revenir en boomerang. Une maman explique « qu'à la rentrée scolaire ou à la reprise du travail elle a une sensation de lutte pour rester debout et se sent déjà fatiguée. Dans un coin de sa tête elle se dit qu'il faudrait mais qu'elle n'y arrive pas ». Arlette GARIH compare le psychisme à un mode économique. Pour qu'il puisse y avoir un équilibre, il est souhaitable que les sorties soient compensées par les rentrées. Or, un deuil représente une sortie massive, et, précisément, en temps de deuil, il y a très peu d'entrées (de choses qui nous font plaisir ou qui nous mobilisent agréablement). Une situation qui en temps normal pourrait être anticipée, en temps de deuil coûte beaucoup au niveau psychique : on se sent obligé de se retenir de dire les choses, on perd sa spontanéité. Ça puise dans notre énergie de retrouver ses repères.

La culpabilité est également présente dans chaque deuil : on pensait avoir la maîtrise de sa vie et on découvre qu'on ne l'a pas ; c'est douloureux de croire que l'on aurait pu changer quelque chose à ce drame et de se rendre compte qu'il n'en est rien. L'estime de soi en prend un coup. On a besoin d'être remis en valeur et rassuré sur sa capacité à affronter de nouveau la vie. On veut être efficace dans la vie quotidienne et on ne supporte pas d'être moins performant. Arlette nous explique que l'on n'est surtout pas obligé de faire « comme si de rien n'était », qu'il ne faut pas rentrer dans la tête des autres et les laisser penser ce qu'ils veulent. L'important c'est de se préserver et de faire les choses à son rythme sans craindre les réactions de l'entourage familial ou professionnel. Personne ne peut se mettre à notre place et savoir comment il réagirait dans pareille situation.

3 AIDE DE L'ASSOCIATION

A Naître et Vivre on ne se sent pas seul. On apprend à ressentir les choses et à retrouver ses repères à travers le récit des autres et la possibilité de s'exprimer. Dans une association on se retrouve tous ensemble avec des codes communs, on évite ainsi les maladresses ou les phrases assassines. Les rencontres nous donnent des repères, des pistes pour avancer dans le chemin du deuil. L'écoute est une chose importante : ici on ne juge pas, on écoute. Quand on parle ou que l'on pose une question on ne demande pas toujours une réponse alors que les autres essaient absolument de trouver quelque chose à dire. Alors que l'on constate souvent que celui qui cherche à répondre n'écoute pas bien. Une maman dit qu'elle préfère tout de même les propos maladroits aux non-dits. En dehors de l'association on se sent exclus car les gens ne viennent plus vous aborder. Ici à l'association on sait qu'il ne faut pas chercher à consoler mais juste à prendre acte de la douleur. La personne qui est en empathie avec nous, nous aide à nous sentir mieux.

Arlette finit cette discussion très enrichissante pour tous, par nous redire combien il est difficile d'aborder les futilités au début puis que la VIE reprend son cours. « il ne faut pas avoir peur ; chacun a la capacité de réintégrer le monde mais cela varie pour chaque personne, en fonction du temps qui lui est nécessaire et de l'éloignement par rapport au deuil ».

La prochaine réunion aura lieu le 14 Novembre avec Sophie MARINOPOULOS qui nous donnera des repères sur le suivi de la fratrie endeuillée. Vous trouverez les détails sur le site. En cette période de fin d'année nous vous rappelons que Naître et Vivre vit principalement grâce aux adhésions et aux dons qui ont pour but de financer la poursuite des actions de prévention, la recherche et l'accueil des parents endeuillés. Merci par avance de l'aide que vous nous apporterez par votre engagement et votre présence.

Compte-rendu écrit par Christelle LECLERC-ALEXANDRE et validé par Arlette GARIH.