



## 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](http://www.naitre-et-vivre.org) - Email : [contact@naitre-et-vivre.org](mailto: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.

### « Quand c'est dans son corps que se fait la traversée du deuil d'un enfant... »

Janine Petite est psychologue clinicienne et psychanalyste. Elle intervient à la Maison verte à Paris où il lui arrive de rencontrer des parents ayant perdu un enfant.

Janine Petite a aussi une expérience auprès des traumatisés crâniens (victimes d'un accident corporel ou d'un AVC). Ces patients sont pris en charge essentiellement pour la récupération de fonctions physique et neuropsychologique (rééducation de la motricité par exemple) Elle travaille notamment sur la dimension psychique de leur traumatisme, souvent mise de côté. Pourtant après le choc, ces patients ne sont plus « plus tout à fait les mêmes », leur identité est atteinte, ils ont un besoin de se reconstruire.

Un parallèle peut être fait entre les traumatisés crâniens et les parents ayant subi l'épreuve tragique de la perte d'un enfant puisqu'il y a une mise en avant des répercussions psychiques (dans la tête, les émotions, la pensée) Or il y a aussi des répercussions dans le corps, et celles-ci sont souvent minimisées.

Janine Petite nous propose ici des pistes de réflexion autour de ce qui se passe dans notre corps de parent, quand on a perdu un enfant.

On sait que la perte d'un enfant est un traumatisme psychologique, qui engendre parfois des modifications globales de l'équilibre biologique, psychologique et social. Celles-ci peuvent perdurer longtemps après le décès, s'installant de façon difficilement dépassable.

Les éprouvés corporels sont souvent balayés parce qu'il est habituel de penser la perte d'un enfant comme quelque chose qui se passe dans la tête, et de la tenir isolée de ce qui se passe ailleurs dans le corps. Pourtant la tristesse va souvent avec des éprouvés corporels (lourdeur, perte d'énergie, troubles du sommeil, troubles de l'appétit, douleurs diverses, voire des pathologies diverses...).

Janine Petite s'interroge sur les fonctions de ces ressentis corporels. Pourraient-ils être des tentatives d'inscrire quelque chose dans le corps en lien avec la perte ?

Le traumatisme est une blessure, une effraction par un évènement auquel on ne s'attendait pas et qui vient mettre à mal les capacités du sujet, du parent.

Le "psychisme" a pour fonction de faire des liens entre ce que l'on éprouve dans le corps et ce que l'on

a dans la tête (idées, pensées, perceptions, émotions,...). Le psychisme permet de donner du sens et un sentiment de continuité à l'existence.

Lors d'un traumatisme psychique, tout d'un coup on ne sait plus où l'on est, tout est bouleversé : la continuité existentielle est menacée, les capacités du sujet sont entravées.

Ce qui est traumatique, c'est la confrontation avec la mort :

- mort d'un enfant parce que cela va à l'encontre du déroulement « normal », des attentes et des projections sur le futur de cet enfant (tout un imaginaire a été développé autour de cet enfant et soudain, il n'est plus là).

- morts à répétition (guerre par ex,..)

Les signes du traumatisme : un état de sidération où il y a paralysie de la pensée (on n'arrive pas à penser quoi que ce soit) et une grande difficulté à intégrer cet événement (on sait que c'est vrai mais on ne peut pas y croire).

On a tendance à imaginer le corps et l'esprit comme deux univers bien séparés. D'un côté une réalité objective : un ensemble d'organes et leurs fonctions (à éduquer, à rééduquer) ; de l'autre un monde subjectif : l'esprit, les idées, etc.

Pourtant, si, certes nous avons un corps, nous sommes aussi un corps.

Les effets traumatiques se ressentent dans le corps par des modifications physiologiques : très souvent juste après l'évènement, on est dans un état second avec la sensation d'être engourdi, endormi, et l'on arrive à tenir l'épreuve immédiate. On peut aussi avoir d'autres sensations comme celle d'avoir très froid.

On peut se représenter l'appareil psychique comme un ballon de baudruche. A l'intérieur il y a l'identité, les pulsions... et quand il y a un choc venant de l'extérieur, il est encaissé, et cela déforme le ballon. La membrane (qu'on appelle le pare excitation) permet de faire des liens entre ce qui est perçu à l'extérieur et ce qui est ressenti à l'intérieur.

Quand il y a traumatisme, cette membrane se déchire entraînant un déversement des éléments extérieurs vers l'intérieur et inversement d'où un état de confusion.

Dans le cas d'une mort subite d'un enfant, que se passe-t-il ?

Lorsqu'il y a décès avant, autour de la naissance, le traumatisme va être d'autant plus vécu dans son corps, que pour la mère, c'est souvent une partie de soi qu'elle perd. L'enfant à peine né, n'est pas encore psychiquement séparé de la mère (il faut un peu de temps pour que soit réalisée cette séparation). Ce vécu interne produit un décalage avec la réalité de l'enfant qui n'est plus la et fait vivre une expérience déstructurante.

Chaque matin, c'est une « chape » de plomb qui s'abat lorsque doit se faire la remise en phase avec la réalité.

Un autre décalage survient dans le corps de la mère qui a été préparé pour être réglé sur les rythmes du bébé par un ensemble de modifications psychophysiologiques. Cet ajustement intime est brutalement coupé par la disparition de l'enfant, il faudra un certain temps par exemple pour que le corps prenne la mesure de cette rupture (ex. de la montée laiteuse qui se poursuit malgré la disparition de l'enfant).

Quant à l'intérieur tout est bouleversé, il semble que dans le monde extérieur, rien n'a changé : les échanges sociaux ne sont pas modifiés car la plupart des personnes ne sont pas au courant. Les contacts deviennent compliqués, c'est une difficulté supplémentaire ...

On utilise la notion de handicap invisible pour les traumatisés crâniens qui n'ont pas de séquelles physiques, mais souffrent de séquelles qui ne se voient pas. On aurait pu faire un parallèle avec le deuil, mais un handicap est quelque chose qui ne se dépasse pas. C'est pourquoi on ne peut pas parler de « handicap invisible » pour des parents qui ont perdu un enfant car leurs ressentis vont heureusement évoluer et le handicap se dépasser. Il peut rester une fêlure invisible peut-être.

Après la période de sidération, l'esprit reste envahi par l'épreuve de la perte : moments de culpabilité, reviviscence de souvenirs, ou d'autres décès antérieurs, etc. Témoignant de la grande difficulté de séparer son corps et son esprit du souvenir de l'enfant.

Il faut du temps pour arriver au bout de cette période, et quelque fois, au moment où est possible une petite mise à distance, des douleurs ou des maladies peuvent survenir.

Janine Petite s'interroge sur ces souffrances physiques : tomber malade après la perte d'un enfant, n'est-ce pas « pour ne pas mourir de chagrin » ? Cela oblige à un retour sur soi en pe(a)nsant ses plaies (consulter ... peut amener à un réinvestissement de son corps). Comme si la traversée du deuil devait se faire aussi en "prenant soin de soi et de son propre corps".

Quand on peut être accompagné dans cette épreuve par un tiers, pour la traduire en mots (bien que cela soit difficile, il semble qu'il n'y a pas de mots) , quand par un travail d'élaboration psychique on tente de circonscrire, de s'approcher au plus près du traumatisme, de broder autour, de le lier à d'autres expériences (comme s'il fallait tisser quelque chose), cela aide à la relativiser et la rendre supportable (même si on ne peut effacer l'expérience douloureuse).

Les personnes traumatisées que Janine Petite a accompagnées ont ce besoin de revenir sans arrêt sur moment de l'accident, comme s'il leur fallait toujours recommencer à mettre des mots dessus. Cela ressemble au travail d'un artiste, d'un peintre ou d'un poète dont l'œuvre émeut. C'est peut être une façon de border les choses, cela permet au sujet de construire un récit où il aura une place.

Janine Petite clôt cette réflexion en évoquant une œuvre littéraire en lien avec le sujet : dans « Les nouvelles orientales » de Marguerite Yourcenar, « Le lait de la mort » est un conte sur le travail de deuil (c'est l'histoire d'une jeune mère emmurée vivante qui supplie qu'on ne mure pas sa poitrine ni les yeux et qu'on lui amène son bébé pour le nourrir et le voir. On le lui accorde. Bien sûr, elle ne tarde pas à mourir...Mais le lait continue à couler et le regard et toujours vivant pour accueillir son enfant...)

-----

## **Discussion avec les parents**

### **Les symptômes physiques**

Un papa demande si les signes physiologiques du traumatisme (maladies, douleurs, ...) peuvent se manifester aussi dans la fratrie ?

Janine Petite : Oui, surtout chez les enfants jeunes qui n'ont pas les moyens de mettre des mots ... les parents ne sont pas les seuls à être traumatisés, le traumatisme est pour tout le monde.

Une maman témoigne de manifestations très fortes ressenties dans le corps après le décès de son enfant : sensations de salé dans la bouche, douleurs intenses, et un jour se retrouvant seule à la maison elle s'est sentie étouffer. Avec le recul, elle a encore du mal à penser aujourd'hui à ces ressentis.

Une autre maman fait le rapprochement entre le syndrome post traumatique et ce qu'elle a vécu depuis la mort de son bébé. Pendant la première année, peu de manifestations physiques car elle arrivait à mettre des mots mais depuis quelque temps, les occasions de parler sont plus rares et elle se sent envahie de douleurs. C'est compliqué car il faut prendre sur soi, et cela lui pompe beaucoup d'énergie.

Janine Petite : Chacun a un parcours singulier, le syndrome post traumatique peut apparaître bien longtemps après chez certains. C'est important de faire des liens avec ce qui est arrivé.

Un papa s'interroge sur les différences entre les hommes et les femmes, ne se souvenant pas d'avoir eu d'autres ressentis physiques que de la fatigue, et un besoin de dormir beaucoup pour récupérer.

Une maman a pris conscience que durant un long moment, ses sens étaient comme anesthésiés. Entre la première année et la deuxième où son fils est parti, le goût, l'odorat, la vue, le toucher se réactivaient.

Jeanine Petit fait un parallèle avec certains traumatisés qui doivent tout réapprendre (reconnaître les sons, les goûts ...).

### **Les changements invisibles**

Un papa : « dans quelle insouciance étions-nous avant cela ? Il semble que notre insouciance s'est envolée définitivement ». Et dans la vie professionnelle, les gens peuvent toucher des cordes sensibles du fait de sa fragilité qui leur est invisible.

Une maman constate aussi que, même si cela fait 3 ans qu'elle a perdu son enfant, il reste quelque chose d'invisible qui n'est pas réparé par la naissance d'un nouvel enfant. La fêlure n'a pas disparue, bien qu'il y ait des moments très heureux.

Un papa compare cet état à une cicatrice pas complètement refermée, la douleur pouvant être ravivée par un prénom, une situation... Il raconte que, lorsqu'il est venu aux premières réunions de Naitre et Vivre, il a été choqué de voir des parents sourire. C'était presque insoutenable pour lui.

### **Des décalages dans les perceptions**

Une autre maman témoigne que pour elle, la notion du temps a été transformée, comme s'il n'avait plus la même durée, la même manière de s'écouler.

Janine Petite : ce décalage ou dysynchronie est souvent ressentie suite à un traumatisme.

Une maman parle de douleurs, de brûlures dans les bras, non comprises, peut-être en lien avec le fait de ne plus pouvoir porter l'enfant dans ses bras... Se demande pourquoi le corps réagit en décalé, infligeant une double peine avec ce sentiment de ne plus avoir de maîtrise sur son propre corps. Aujourd'hui elle se dit qu'il n'y a pas d'autre choix que de faire avec ces symptômes qui finissent par passer...

### **Se faire aider**

Janine Petite : Ce qui est préconisé très souvent aux personnes qui ont vécu un traumatisme, même léger, c'est de venir en parler immédiatement à l'hôpital. Il est scientifiquement prouvé que cela évite l'installation d'un syndrome post traumatique qui, après, peut devenir indépassable. Quelle que soit la technique de soutien utilisée (médecin, psychothérapie, neuropsychologue, ..), la mise en mot permet

de faire du lien dans son vécu.

Une maman : avoir mal peut être épuisant, on peut trouver des techniques pour prendre soin de soi. Puisque la vie ne nous donne pas le choix, lorsque le corps donne du fil à retordre et que l'on est dans cette période difficile où l'on subit les effets du traumatisme, pourquoi ne pas essayer de redevenir acteur, de maîtriser quelque chose ( ou se donner l'illusion de maîtriser ) par l'écriture, la peinture, le sport, un hobby (tous les moyens sont bons ...).

### **Un processus non linéaire, inattendu**

Une maman décrit la période très difficile dans laquelle elle se trouve : avec le temps, cela va mieux car elle a maintenant des « prises » sur sa peine, mais il arrive que soudain celles-ci se volatilisent et c'est l'effondrement. L'énergie à déployer pour remonter la pente est énorme. Ces hauts et ces bas sont très pénibles à traverser, il faut faire face à des vagues de douleurs qui reviennent. La première année a été vécue complètement dans la peine. Puis après un ressenti d'amélioration, la peine est revenue en boomerang de manière surprenante, en décalé..., comme si elle avait « baissé la garde »

Une maman de Naître et Vivre et Janine Petite : La connaissance du processus de deuil, permet peut être de se préparer. Des parents disent que 6 mois après le décès, (ou un an.. c'est variable) leur souffrance est plus grande, peut-être parce qu'il y a un oubli aux yeux des autres, qui laisse le parent seul responsable de la « trace » de l'enfant. La première année est particulière, l'entourage est compréhensif, puis les attentes se modifient.

Un couple qui vient d'avoir un nouveau bébé évoque ses sentiments contradictoires : la joie de s'occuper du bébé, mais aussi l'impression de recommencer quelque chose qui a été « gâché ».

Un papa remarque l'évolution de ses sentiments : sept ans après la mort de son enfant, il constate que l'arrivée de la date anniversaire (de la naissance, ou du décès) ne le perturbe plus autant émotionnellement, peut-être parce qu'il a réussi à s'y préparer. En revanche le coup de blues peut lui tomber dessus de façon totalement impromptue, à des moments totalement imprévus. L'évolution au cours du temps, est comme une sinusoïdale qui décroît ...

Même constat d'une maman : cela s'amenuise avec le temps, mais peut-être pas au même rythme pour tous. Mais le « ca va mieux » se mesure en années. Et la prise de conscience progressive que l'on a perdu son insouciance est douloureuse.

Le fait d'en parler avec des parents qui ont vécu la même chose aide et rassure : on se comprend mieux.

Quand cela va mieux, c'est du 100% mais quand l'effondrement revient, on a l'impression de revenir à la case départ. Il faudrait noter ses ressentis chaque jour de l'année pour voir que les moments où cela ne va pas deviennent de plus en plus rares. On s'aperçoit qu'en réalité on ne revient pas vraiment à la case départ, on a fait du chemin.

### **Sentiment de colère**

Une maman très récemment endeuillée se dit être très en colère mais ne peut pas l'exprimer. Elle a envie de casser des choses, mais ne le fait pas car elle sent que cela ne servira à rien. Elle dit avoir souri toute la journée le jour de l'enterrement, et le lendemain avoir souffert de courbatures partout.

Une maman suggère de laisser s'exprimer à certains moments cette émotion.

La colère est un sentiment partagé par les parents endeuillés, il est presque plus présent que la tristesse. Et chacun réussit toujours à la surmonter, à sa manière.

## **Tenir le coup**

Une maman endeuillée depuis 2 mois dit qu'elle n'a pas envie d'aller mieux. Est persuadé que son corps et l'esprit son liés. Et après le décès, son corps a dit stop : elle a perdu l'appétit, a fait un « burn-out », et s'est blessé le ligament du genou. (Janine Petite : c'est l'articulation du « je » avec le nous ...). Elle se trouve changée : les gens qui rient la dérangent, alors qu'avant elle aimait rire... Elle se sent bloquée.

Janine Petite : Bloquer est peut-être le moyen trouvé pour tenir

Une autre maman explique qu'elle a eu peur de ne pas y arriver : il ne fallait pas penser, s'occuper des enfants et enceinte avec un terme de grossesse proche de la date anniversaire du bébé décédé, elle a eu peur de ne pas réussir à tenir, peur de lâcher. Contre toute attente cela ne s'est pas produit, le bébé est né, et a maintenant 10 mois. Même si ce n'est pas facile tous les jours, il y a des moments de vrais moments de bonheur.

Pour un couple qui travaille en libéral avec de nombreux contacts, le cheminement n'est pas passé par un recentrage sur soi, au contraire chacun s'est davantage ouvert sur les autres. Ayant eu à affronter d'autres épreuves après ce deuil, et fait le choix de continuer de vivre, ils ont fait le choix d'aller de l'avant car il souhaite surtout ne pas gâcher cette vie. Ils ont ainsi réussi un beau moment de partage en organisant une réunion familiale 10 ans après le décès de leur bébé. Ils ont ainsi compris que, malgré sa courte existence, leur enfant avait marqué plein de vies.

Janine Petite : les gens qu'elle a rencontré et qui ont vécu des accidents dramatiques lui disent qu'ils continuent d'avancer car c'est ce qui les tient. Continuer, c'est ce qui permet de tenir.

## **Que tirer de l'évènement ?**

Quelques mois après, un papa se demandant ce qu'il pouvait tirer de cet évènement a eu envie de changer quelque chose en lui : il a décidé de devenir moins consensuel avec les gens. Ayant ainsi cheminé, il pense avoir gagné en authenticité.

Le bonheur après est peut-être plus fort, il a un autre goût.

Janine Petite a rencontré des personnes ayant eu un grave accident qui reconnaissant que celui-ci avait été une chance, car leur chemin était tout tracé. Le traumatisme leur a permis de s'ouvrir et de se poser des questions sur eux-mêmes.

Que retiendra la fratrie de cet évènement ? Un papa espère que ces enfants sauront mieux profiter de la vie.

Et quand l'un d'eux a dit qu'il était ennuyé de ne plus réussir à « voir » son frère décédé, la famille s'est rassemblée pour regarder des films. Ce fut un beau moment de partage.

Le drame peut conduire à vivre de manière plus soudé au sein de la famille.

Cr rédigé par Martine Roffi et validé par Me Petite