



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

Pourquoi faire appel à l'association Naître et Vivre dans cette traversée du deuil ? le 31 mai 2014 à Rouen

Souvent posée, cette question a fait l'objet d'une après-midi d'échange avec des parents concernés.

« Que peut-on attendre d'une structure associative dans cette situation ? Que peut apporter une association à un couple, un parent qui vient de perdre son enfant ?

Il est souvent plus courant et instinctif de compter sur la solidarité familiale « pour s'en sortir », de « se serrer les coudes face à la difficulté » plutôt que de se tourner vers des personnes et une structure associative inconnues. Un grand nombre de témoignages de parents qui ont sollicité un accompagnement par N&V montre que la conjugaison d'une solidarité familiale et d'une solidarité associative se révèle plus épaulant encore.

Cette rencontre à Rouen conforte cette idée s'il en était besoin.

Actuellement il n'y a pas d'antenne "Naître et Vivre" et peu de choses existent pour l'accompagnement de parents endeuillés dans cette région. Depuis plusieurs années plusieurs parents expriment le désir qu'il existe un accompagnement dans cette région. Il semble nécessaire de rappeler que, malgré les volontés, la mise en place de cette après-midi à Rouen s'est avérée difficile. Ce constat suscite les réflexions qui suivent :

- cette rencontre a, une fois de plus, donné à voir qu'en dépit du souhait vif et sincère de « faire quelque chose », des freins sont là qui viennent interférer avec cette volonté des participants. Nous savons ces freins récurrents dans processus de deuil, et ils illustrent cette dichotomie si fréquente entre désir, souhait, et réalisation ; il ne suffit effectivement pas de vouloir pour pouvoir ;
- elle a aussi, une fois encore, conforté l'idée que le type de communication qui doit prévaloir dans ces situations de deuil est spécifique. Il est d'une autre nature que celui qui, actuellement dominant, pourrait laisser supposer qu'il suffit d'un clic pour, dans l'immédiateté, transmettre, prendre contact, obtenir une information, et donne l'illusion de communauté et de solidarité. Dans ce processus de deuil, personne ne peut faire l'économie du face-à-face, de la difficulté de la relation à l'autre, de la prise de risque.

Cette rencontre a aussi, indiscutablement, permis aux participants de faire des constats, de mesurer le chemin parcouru, ou en train de se faire, face à l'inconsolable chagrin que chacun porte en lui.

Les questions qui ont été abordées ont permis de développer les thèmes qui suivent :

- **Pourquoi le deuil a-t-il besoin d'être accompagné ?**



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

- **Qui donc peut être accompagné ?**
- **Comment se déroule concrètement cet accompagnement par N&V ?**
- **Quelle est la spécificité de l'approche N&V ?**
- **Au sein de l'association N&V, qui assure cet accompagnement ?**

La rencontre a aussi permis de proposer un cadre d'entraide qui pourrait répondre aux besoins rouennais et de rappeler quelques incontournables :

- **La solution proposée à ce groupe de Rouen**
- **Être acteur de sa démarche**

POURQUOI LE DEUIL A-T-IL BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNE ?

Il semble nécessaire de préciser le terme de *processus de deuil*, ou *processus de cicatrisation* comme le dit Christophe Fauré. Pour ce dernier, le terme *processus* sous-tend l'idée d'un début et d'une fin. Et quelle que soit la volonté de la personne, il aura lieu. Pour nombre de personnes dans le deuil, il est rassurant d'être aidés dans cette démarche ; un accompagnement adapté permettra son juste aboutissement.

"Cela ne va pas atténuer la douleur, car elle est malheureusement inévitable, mais vous choisissez d'en faire quelque chose et de ne pas vivre passivement les événements. Cette démarche est ce qu'on appelle le travail de deuil. Il y a donc le processus de deuil, processus naturel avec le temps, et de l'autre le travail de deuil, qui procède de la courageuse décision d'accompagner le processus de guérison intérieure." (Vivre son deuil au jour le jour - Christophe Fauré p24/25).

La perte d'un enfant peut être assimilée à un **traumatisme physique** majeur par la violence de la douleur qu'elle engendre. Christophe Fauré compare le travail de deuil aux soins qu'un grand brûlé doit faire jour après jour.

Etre accompagné c'est permettre de prendre soin de sa plaie pour que la cicatrisation se fasse du mieux que possible. Ce chemin est singulier et suppose un rythme, un temps d'intégration propre à chaque individu.

Pour cet auteur, la douleur physique est doublée d'autres, notamment une « **douleur émotionnelle**, éventuellement une **douleur sociale** parce qu'elle empêche d'être en lien avec autrui, sur fond de souffrance existentielle ». Quelle personne en deuil n'a pas été confrontée à des phrases qui la transperce et la laisse sans voix, qui la confrontent à une incapacité d'évaluer la normalité de ses réactions.



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

<http://www.psychologies.com/Therapies/Vivre-sa-therapie/Commencer/Articles-et-Dossiers/Avons-nous-tous-besoin-d-un-psy/Christophe-Faure-Notre-intense-besoin-d-ecoute>

En permettant aux personnes dans le deuil de prendre soin d'elles-mêmes, Naître et Vivre va au-delà de l'aide individuelle, et permettent à ces personnes de se tourner vers le présent et envisager l'avenir.

Les raisons sont apparues nombreuses et de plusieurs ordres :

- Traumatisme majeur dans la courbe de stress, la perte d'un enfant est au sommet
- Brutalité de l'événement : pas d'anticipation pas de préparation, rien ne laisse percevoir.
- Les parents sont dans un état de choc,
- Le suivi va demander du temps, temps qui se compte en année (et non pas en une année, la notion de temps est différente),
- Cette mort induit une culpabilité majeure,
- l'absence physique est une violence inouïe,
- chaque deuil est unique, de par le type de perte,
- chaque individu en deuil est unique,
- le temps du deuil est très long,
- le deuil est cyclique, il n'y a donc pas de retours en arrière,
- on ne guérit pas du deuil, on se transforme,
- il n'y a pas de «bon» ou de «mauvais» deuil.
- Lutter seul, c'est difficile, avec notamment : l'épuisement physique, un ralentissement psychomoteur, une tempête émotionnelle déroutante (la culpabilité, la colère, la honte, la rage, le sentiment d'injustice, le sentiment d'être abandonné, le chagrin, la déprime, la détresse),
- des pertes subséquentes : (pertes matérielles, pertes sociales, pertes psychologiques). Perte du statut de « parent de » aux yeux de la société. On perd non seulement l'être aimé, mais tout ce que la vie avec lui nous apportait. Etat de fragilisation extrême. Ceux qui nous entourent sous-estiment ces pertes.
- Le deuil est un traumatisme, surtout par la grande solitude dans laquelle nous traversons notre vécu émotionnel et la violence qui accompagne cette période.
- nous sommes tous choqués par des phrases de notre entourage : « Il était si petit, tu dois tourner la page, regarder vers l'avenir, ... si tu y penses, tu vas pleurer et te faire du mal, prends des médicaments ... n'en prends pas, travaille... oublie, le temps fera son œuvre, tu y penses encore ? » Phrases qui nous transpercent et nous laissent sans voix, nous renvoient à notre questionnement, sur la normalité de nos réactions.
- L'ambiguïté, l'ambivalence de ce qu'on éprouve tranchent avec «des images d'Epinal» qui sont encore véhiculées par la société, par nos proches également. (par exemple : « être soudé » devant la mort)
- Une aide possible est de se tourner vers les amis, mais les amis sont présents souvent au début, après leur vie reprend, pas la nôtre... On se sent seul, on perd des amis...
- Consulter un médecin, un psy, bien sûr si c'est nécessaire, «mais quand on est en deuil, on est souffrant, on n'est pas malade». Bien souvent le médecin ne peut proposer que des médicaments et le psy ramène à la compréhension du passé, deux attitudes qui limitent le deuil.
- Un constat : le fait de parler de ce qu'on vit est aidant : le deuil est rangé dans le domaine de



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

l'intime, de la pudeur, on ne parle pas de ce qui se passe en nous... ce qui entraîne le cycle des fausses idées... on peut entendre : «J'ai appris ce qu'était le deuil lorsque je l'ai traversé... »

- Il y a des choses à connaître, à savoir pour mieux traverser le deuil ? Car, il y a une méconnaissance des mécanismes psychologiques des expériences de la vie de manière générale, et connaître ces processus est aidant... le deuil est bien un processus : ce qui veut dire un début et une fin et de savoir cela est très rassurant.
- MAIS à la fois cela peut être une peur
- Prendre soin des parents cela va au-delà de l'aide individuelle pour le demandeur, c'est incontestablement se tourner vers le présent et préparer l'avenir. C'est-à-dire du parent, du couple, et des futurs enfants à venir.

QUI PEUT ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

- Parents
- Proches
- Grands-parents
- Frères et sœurs
- Professionnels

COMMENT se déroule cet accompagnement concrètement

- **une ligne d'écoute**. 24 h / 24 et 7 j/7, au **01 47 23 05 08** vous permet d'être en contact avec l'un de nos bénévoles

- **une écoute mail**, contact@naitre-et-vivre.org, pour laisser un message dans l'assurance d'une réponse dans les délais les plus brefs

- **un site Internet**, qui permet à chacun de s'approprier des connaissances, de lire des témoignages pour nourrir sa propre réflexion, de trouver des repères

- **la mise en relation** avec d'autres professionnels (médecins, juristes...), avec des associations ou structures d'accompagnements diverses

- **des rencontres organisées avec les parents** sont proposées :

- **entretiens individuel** avec binôme composé de 2 écoutants
- **réunions à thème** plusieurs fois dans l'année, à Paris, autour d'un intervenant suivi d'un échange et faisant l'objet d'un compte-rendu sur notre site
- **des groupes de parole** sur Nantes/St Etienne

LES GROUPES D'ENTRAIDE

- Cela fonctionne depuis 30 ans dans tous les pays anglo-saxons. Plusieurs associations, proposent ce type de groupe.
- Le groupe est constitué de 8 à 10 personnes, qui se retrouvent durant 12 réunions sur une



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

année, encadrées par deux animateurs formés à l'accompagnement du deuil.

- Il y a des règles : ne pas juger, parler de son deuil, être authentique, respecter la confidentialité...
- On pose ses émotions. On se reconnaît avec les autres. On n'est plus seul. On brise l'isolement, le sentiment d'anormalité. On est écouté et on écoute l'autre.
- On est avec des animateurs qui ont traversé le deuil. Ils ont été formés et continuent à l'être par le biais d'une supervision. Ils peuvent donner des orientations, ils ont un autre langage que celui de la société.

QUI ASSURE CET ACCOMPAGNEMENT

- Des bénévoles formés, une équipe composée de professionnel, de parents, de sympathisant. Leur dénominateur commun est non pas la perte d'un enfant... mais leur capacité à se mobiliser pour cette cause, de se former et d'être supervisé durant tout le temps de leur mission

QUELS ÉLÉMENTS POUR ÊTRE ACTEUR DANS CET ACCOMPAGNEMENT

- S'aider soi, développer son écoute de soi et des autres
- Ne pas rester seul, s'entourer de personnes qui ne vous jugeront pas
- Accepter d'aller plus loin, de se former

A propos des parents précision importante :

Souvent les parents aimeraient pouvoir être en capacité d'aider aussi les autres parents et remettent cette idée à plus tard en disant quand je serais bien je m'investirai ou quand j'aurais plus de temps ou quand ce sera le bon moment... la vie, nous le savons bien ne procède pas ainsi ...

Pour ceux et celles qui seraient intéressés, nous vous invitons à nous contacter et nous serons en mesure de vous aider dans votre cheminement. Avec l'aide d'un administrateur référent vous pourrez tour à tour vous former, apprendre et vous impliquer à votre rythme.

De faire l'exercice de se décentrer de sa propre histoire pour se mettre en situation d'écoute permet aussi d'accepter et de rentrer dans une dynamique, une spirale qui est aussi bénéfique pour son propre deuil, son propre cheminement, s'aider soi pour aider l'autre et vice versa.

LE PLUS A NAITRE ET VIVRE

1. Nous avons comme dénominateur commun d'avoir été confrontés au même silence qui entoure le deuil d'un tout petit et à l'effroyable sentiment de solitude, de culpabilité qui s'en suit. Notre souci est de faire en sorte que les parents puissent trouver, auprès d'autres parents et des professionnels, par le biais de témoignages et d'échanges, un réconfort, une solidarité et arrivent progressivement à casser les sentiments d'impuissance et de solitude qui les envahissent.



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

2. C'est aussi expliquer, tenter d'éduquer, c'est-à-dire essayer de faire évoluer les mentalités et la connaissance que les gens ont sur le deuil. Nous avons une connaissance sur le sujet du chemin du Deuil, nous souhaitons la partager pour l'approfondir. Nous faisons nôtre, cet adage qui consiste à dire que : « Plus on est informé plus on est fort, plus on peut faire face, plus on peut continuer à vivre »

3. Parce que la mort d'un enfant n'est pas une maladie. Le deuil est un processus qui a besoin d'être accompagné et que malheureusement trop souvent après le décès d'un enfant, on propose comme seule aide des anxiolytiques au lieu de proposer des lieux d'échange et de rencontres. Nous ne rejetons pas une aide médicamenteuse, ponctuelle, et une prise en charge psychothérapeutique mais, pas uniquement.

4. Parce qu'il n'existe pas de lieu où, longtemps, après le décès les parents puissent (simplement) parler de leur enfant décédés sans choquer, sans jugement et en toute confiance.

5. Parce que longtemps la révolte habite les parents, et cette révolte peut être transformée en une énergie mise aux services de la prévention contre la MIN, afin que d'autres parents ne connaissent jamais ce drame.