



## NAITRE ET VIVRE

Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson,  
l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit, le soutien à la recherche médicale  
5 rue de la Pérouse – 75116 PARIS  
Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : [contact@naitre-et-vivre.org](mailto:contact@naitre-et-vivre.org) - [www.naitre-et-vivre.org](http://www.naitre-et-vivre.org)  
Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Réunion du jeudi 16 octobre 2008 avec Arlette GARIH, psychanalyste

## Après la mort de notre enfant, comment vivre son deuil ? Pourquoi les relations avec l'entourage, la famille et en couple sont-elles si difficiles ?

Nous étions une trentaine de personnes autour d'Arlette Garih, psychanalyste. Arlette Garih a préféré organiser cette soirée autour des questions des parents.

C'est difficile parce qu'on ne s'attend pas à vivre un choc pareil, ce n'est pas dans l'ordre des choses... Ce n'est pas quelque chose qu'on imagine. Perdre un enfant ? Si on sait que cela existe, on ne pense pas être touché.

Il y a **différentes étapes dans le deuil**, plus ou moins incontournables :

- **La sidération** : c'est hors de notre imaginaire, cet événement nous fait sortir du réel ;
- **Le déni** : ce n'est pas possible ;
- **La révolte** : pourquoi lui, pourquoi nous ?
- **La culpabilité** : n'ai-je pas vu quelque chose ? Est-ce que j'aurais pu anticiper ? Il y a toujours une culpabilité... Elle est présente dans tous les deuils, même pour ses parents, on cherche quelque chose qu'on aurait dû faire...
- **La dépression** : les mouvements sont ralentis, le monde s'est arrêté, dehors ce n'est plus comme avant.

Puis, quelque chose bouge dans notre esprit, petit à petit, on constate, on admet les choses.

Dans un couple les choses ne sont pas vécues pareillement, elles ne sont pas les mêmes. Il y a comme un mouvement de balancier. L'homme se sent obligé de « tenir », le rôle fort. La femme a l'impression qu'il ne ressent pas la douleur. Ils ne sont pas au même niveau au même moment. L'homme a moins la possibilité de se laisser aller. La communication devient difficile. Le couple, les parents du couple, les enfants du couple... tant de paramètres qui font que tout est chamboulé...

« On peut, si vous voulez, prendre des thèmes qui nous touchent, qui nous préoccupent ? »

**Un Papa** : Par rapport à l'entourage, j'ai beaucoup besoin de parler de Camille. Cela se manifeste encore de façon forte. Mais c'est incompris par les autres. Du coup, l'absence est encore plus accentuée par le fait de ne pas en parler. Pourquoi ?

**Arlette G.** : La plupart des gens qui nous entourent n'ont pas réfléchi. Le sentiment de solitude dans lequel on se trouve est d'autant plus fort et dur. Les gens, eux, n'ont pas ce sentiment. Ils pensent que si le temps passe, ça va ; pire... que parler de l'enfant risque de raviver la douleur, alors que les parents n'attendent que ça et ne pensent qu'à lui... Ils n'osent pas prononcer son prénom, ils ne savent pas comment aborder le sujet. L'idée de consolation est une erreur tragique, elle amène les phrases assassines. Mais si on assiste la douleur de quelqu'un, il sent que l'autre est en phase avec lui.

**Ce Papa** : Les thèmes abordés sont très durs à trouver, les gens ne savent pas qu'on ne pense qu'à Camille. Ils ne voient pas ce qui nous manque, ce qui est difficile. La famille, nos parents, ne nous parlent pas de l'enfant, par pudeur ? Si on l'évoque, ils ne répondent pas toujours bien.

**Arlette G.** : Le problème de communication devient difficile car on ne sait pas ce que l'autre pourrait faire. Il y a une incompréhension car souvent, l'idée de départ est la consolation.

Il faut se protéger absolument des circonstances où l'on croit que l'on ne va pas souffrir, mais finalement où l'on souffre terriblement (réunions de familles, baptêmes d'autres enfants...)

**Ce Papa** : On peut poser la question ouverte : est-ce qu'on peut parler de Camille ?

**Arlette G.** : Oui, il faut être courageux pour poser cette question.

**Un parent :** Je n'avais aucune nouvelle de ma belle famille. Quand j'allais les voir, j'évoquais ma fille avec beaucoup de joie. C'était terrible car il y avait alors de la gêne dans leur regard. Je leur ai expliqué plus tard, en colère, au travers d'une lettre.... Ils sont alors revenus vers moi.

**Arlette G. :** C'est probablement parce qu'ils n'arrivaient pas à en parler... Beaucoup de gens ne savent pas poser des mots sur des émotions... Les gens ont peur... S'ils n'osent pas, on peut parfois évoquer le malaise avec eux... Mais cela fait du bien de pleurer... avec les gens que vous choisissez, des gens que vous aimez.

**Une Maman :** La reprise du travail après le décès de ma fille ... Je revenais de congé maternité. J'ai vécu un mois sans que les gens ne m'en disent rien.

**Un Papa :** Je souhaiterais témoigner que dans le cadre du travail, après avoir perdu Timothée, j'ai eu un très fort soutien de mes collègues proches, de ma hiérarchie, ce qui m'a beaucoup surpris. Les mois qui ont suivi ont été très forts... Avec le temps, les choses passent. Il y a 10 jours (un an après) j'ai eu le plaisir de voir que beaucoup d'entre eux étaient venus l'évoquer... On rencontre aussi des gens extraordinaires, parfois là où on ne s'y attend pas. Et parfois il faut savoir fuir les gens qui nous font du mal...

**Arlette G. :** Il y a parfois des deuils pathologiques, mais d'une manière générale, chaque deuil fait écho aux autres deuils antérieurs de chacun.

Autant la perte d'un parent est quelque chose que l'on imagine, autant la perte d'un enfant n'est pas envisagée. Cela surprend l'entourage, ça fait peur... « Si ça peut t'arriver, ça peut aussi m'arriver... »

L'isolement est lourd, d'autant que le deuil n'est plus visible de l'extérieur, on ne reconnaît pas quelqu'un en deuil, sauf dans quelques rares rites. Il y a une rapidité qui ne permet pas de marquer les choses. Or, il faut du temps, on a besoin de réaliser... de s'asseoir, de penser et de pleurer.

**Un parent :** Comment répondre à la question courante « ça va ? » On ne répond pas, on ne sait pas.

**Arlette G. :** Je ne demande pas « Comment vous allez ? », je dis « Comment êtes-vous aujourd'hui ? »

**Des parents :** Moi, je réponds « D'après vous ? » ou « Comme vous savez ».

Malgré tout, même avec les gens les plus fantastiques, le cours de la vie continue, la vie reprend... Cela fait d'autant plus mal qu'il n'y a que les gens très proches qui sont là. Le manque est là... Cet enfant nous manquera toute la vie... La famille est incomplète... Il y a des personnes qui comprennent, d'autres non. Voilà, c'est comme cela.

**Un parent :** Comment ne pas faire trop porter aux autres enfants ? Ils ne comprennent pas comme nous ?

**Arlette G. :** Il faut toujours utiliser les bons mots. Ne pas dire « tu es l'aîné », alors qu'il y avait un enfant avant lui. Les enfants ne posent pas de questions sur des choses angoissantes. Il faut leur dire la vérité. Le flou est pathogène. Il faut prononcer le prénom, surtout pour la place dans la fratrie, pour qu'il n'y ait pas de confusion.

L'être humain a des ressources exceptionnelles, illimitées, qu'on ne soupçonne pas. Les plaies se referment, il reste bien sûr des cicatrices, mais la vie a une force incroyable... qui nous tire vers le haut. Quand on a un enfant après... on marche sur des œufs mais l'enfant nous tire vers la vie. On a des capacités de vie. L'enfant qui arrive après, il a son histoire, ce n'est pas la même histoire.

C'est important pour nous que les générations suivantes aient cet enfant en mémoire, qu'il y ait un point de souvenir... Nous vivons aujourd'hui dans un monde où notre toute-puissance fait illusion. Dans les siècles précédents, 50% des enfants qui naissaient mourraient, c'était connu. Aujourd'hui, quand on perd un enfant, on a l'air d'être comme tout le monde alors que l'on souffre cruellement. En vrai, on se heurte aux aléas de la vie qui n'ont pas fondamentalement changé.

Un accident, en particulier, a cela de terrifiant qu'on n'a pas pu l'anticiper. Si on voulait tout anticiper, on mettrait nos enfants sous cloche. On en ferait des psychotiques.

Quand on est en souffrance, il ne faut pas se forcer à faire ce qui est au-dessus de nos forces, il faut se cocooner au maximum pour se protéger.

### **Peut-être cette conclusion :**

C'est en venant à l'association que l'on se rend compte qu'il n'y a pas de méthode miracle. On fait au mieux tout le temps. On avance doucement... Chacun réagit en fonction de sa propre histoire et de son entourage. Le dialogue est indispensable pour pouvoir extérioriser sa souffrance et les recettes n'existent pas, mais en aucun cas l'enfermement en soi est souhaitable.