



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 La Pérouse – 75116 PARIS

Tél. 01 47 23 05 08 – Mail : contact@naitre-et-vivre.org - www.naitre-et-vivre.org

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Compte rendu de la réunion Naitre et Vivre du jeudi 12 Janvier 2017 animée par Déborah Fauchon

Envisager cette année sans lui, sans elle

Déborah Fauchon est psychologue. Pendant 3 ans, elle a travaillé en réanimation néonatale dans le centre de référence de l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart. Elle y a accompagné des familles. Déborah a intégré l'association Naitre et Vivre en tant que bénévole. C'est la troisième soirée à thème qu'elle anime pour l'association. Elle nous invite cette fois à partager sur notre vécu des fêtes de fin d'année. Sa présentation s'articule autour de deux questions : comment traverser la période des fêtes et comment envisager une possibilité de se réinscrire dans des projets avec l'année qui vient ?

Comment traverser la période des fêtes ?

On sait bien sûr qu'il n'y a pas de règles, de généralités applicables à tous, et que les réponses se modulent en fonction des personnes, des familles, des situations, etc. Cependant la durée écoulée depuis la perte de l'enfant est pour tous un déterminant essentiel dans le vécu. La première traversée de cette période de fêtes est en effet très particulière. Les fois suivantes sont vécues différemment, même s'il y a quelque chose qui reste.

Pourquoi Noël est-il un moment si sensible pour les parents endeuillés ?

Il y a toujours des attentes fortes : Noël est un moment familial avec des habitudes propres à chaque famille. On a des représentations de « comment cela doit être », de « comment c'était », de « comment cela aurait dû être ».

La confrontation des représentations et de la réalité crée beaucoup d'appréhensions et d'émotions difficiles à accueillir : la tristesse et la souffrance liées à l'absence sont insupportables à ce moment-là. On peut ressentir de la jalousie, de la frustration, de la colère face au décalage de toutes nos émotions. On peut aussi être fâché contre la vie, contre l'entourage (famille, amis, collègues de travail...) qui n'a pas toujours les attitudes ou les mots que l'on aimerait.

Tout cela rend la période difficile à traverser, et on l'appréhende des semaines avant d'y être confronté, d'autant plus fortement que l'on est dans un deuil récent qui n'a pas encore laissé de temps au cheminement. On est alors un peu en mode pilote automatique, et la première année, on se laisse un peu porter. Des moments où l'on se sent vide alternent avec d'autres où l'on a des envies, et malgré tout on essaye de faire plaisir autour de soi. On a du mal à dire non, alors on répond favorablement aux demandes de la famille qui a envie que l'on puisse fêter Noël ensemble comme avant. On se sent obligé de rassurer tout le monde, de montrer que l'on va le mieux possible. On se tient alors avec un sourire un peu forcé, et en réalité, ce que l'on voudrait, c'est crier la douleur de l'insupportable, de l'inacceptable.

Pour les parents endeuillés il n'y a pas de trêve de Noël, pas de répit dans ce vécu douloureux. Il est même très renforcé par ces moments compliqués à vivre.

Pourquoi le nouvel an est-il aussi une période très difficile ?

L'invitation à célébrer l'année qui est passée et à se réjouir pour l'année qui arrive, quand on a perdu un bébé, c'est absolument inenvisageable. L'année qui vient de s'écouler est la pire qu'on puisse imaginer, elle nous a infligé la douleur la plus épouvantable que l'on puisse connaître. On aimerait bien pouvoir imaginer que l'année qui vient va apporter un

soulagement, mais on ne peut pas tout à fait y croire. Y croire nous met en effet dans une situation très inconfortable. Le temps qui passe s'accompagne d'une impression d'éloignement du bébé perdu, et pour maintenir ce lien, on s'accroche à sa souffrance.

Rien n'est simple et ne paraît convenir à nos besoins.

La plupart des parents ne se souviennent pratiquement pas de ces premières fêtes. Ils n'étaient pas psychologiquement disponibles, pas réellement là, ils étaient dans d'autres préoccupations. Quand on les interroge, ils ont du mal à reconstruire sur ce qu'ont été ces premiers moments. La violence est telle que l'esprit met en place des défenses, un fonctionnement automatique permet de faire ce qu'il y a à faire sans vraiment réfléchir à ce qui est ou non satisfaisant.

Le fait de passer cette première étape laisse de la place à ce qui s'installe, à des rituels, à des actes qui font sens. Dès la première année, certains parents parviennent à verbaliser, ils arrivent à symboliser la présence de leur bébé, en allumant une bougie, par quelque chose sur le sapin qui montre que l'on pense à lui... Ces gestes font sens, et même si spontanément on a du mal à les établir, ils pourront, par la suite, s'inscrire dans quelque chose d'un peu plus doux.

Ce processus au départ peut être précieux.

L'entourage est souvent décrit comme maladroit, mais il souhaite la plupart du temps être bienveillant. Il peut aussi aider à évoquer la situation, à parler de ce bébé qu'on a perdu, à mettre du sens sur ce qui se passe. On peut, heureusement, s'appuyer le plus souvent sur des personnes qui peuvent être aidantes.

Temps d'échanges avec les parents

On a besoin de trouver quelque chose qui fait sens pour concrétiser ses pensées

"Le premier Noël, j'avais une bougie dans mon sac à main que je n'ai pas osé allumer. C'est vrai que j'avais besoin de ce symbole. Maintenant, à chaque fête importante, je porte un sautoir à petits pendentifs avec un petit garçon, comme ça j'ai l'impression qu'il est avec moi. Cela fait trois Noël sans lui et c'est vrai que les sentiments évoluent. Ce n'est pas encore ça mais il faut avancer pour les autres enfants qui sont présents ».

Deborah : Quand il y a des enfants aînés, ils maintiennent une certaine activité et une certaine volonté de faire quelque chose pour eux. Quand c'est le premier bébé c'est plus difficile.

"J'ai un grand garçon qui a quatre ans et demi, c'est l'âge de la magie de Noël. Heureusement qu'il a été là. On a fait le sapin pour lui, même si je l'ai enlevé très tôt après parce que c'était difficile. Le 24, j'ai eu envie de pleurer toute la journée, mais il était tout excité, voir qu'il était content, cela nous a aidé. C'était aussi important pour nous qu'il y ait, sous le sapin, un petit cadeau pour notre bébé disparu. C'est notre fils aîné qui a découvert que le Père Noël lui avait apporté un cadeau. On est ensuite allé sur sa tombe ».

Deborah : L'esprit est vraiment tourné, préoccupé par le manque et c'est important de trouver quelque chose qui fait sens pour soi-même, de marquer une pensée par quelque chose de palpable, par une action qui la concrétise.

Il faut s'autoriser à parler à l'entourage pour qu'il comprenne mieux ce que l'on vit

"Dans les réactions de l'entourage, j'ai ressenti qu'il y avait peut-être des problèmes de gêne de la part des familles à expliquer à leurs enfants ce qu'il s'était passé. Par exemple, à l'enterrement de notre enfant, des neveux ne sont pas venus. Cette mort de notre enfant, leurs parents n'osent pas la vivre, ils pensent que c'est trop violent pour l'expliquer à des enfants ».

Déborah : il y a beaucoup de conduites d'évitement, on voudrait éviter la souffrance. Cela existe durant l'année mais peut-être plus à Noël parce que ce que l'on voudrait que Noël, ce soit doux, festif, coloré... Les familles décrivent très bien ce que vous dites, il faudrait presque taire la souffrance à ce moment-là. C'est encore moins supportable qu'à une autre période de l'année. C'est comme si c'était tabou de parler de cela.

« On n'a pas vécu Noël en famille cette année, mais pour l'année prochaine, si l'on pense que l'on ne peut pas le vivre avec les autres comme on le voudrait, on n'en aura pas envie ».

Deborah : Vous allez pouvoir expérimenter durant cette année et voir comment on parle de votre bébé, comment cela est accueilli et cela ne sera pas une découverte au moment des prochaines fêtes. Vous aurez peut-être l'occasion de parler avec vos frères et sœurs et de leur expliquer que votre petit enfant fait partie de votre vie, que cela vous blesse que ses cousins ne sachent pas les choses comme vous aimeriez qu'ils les sachent. Quelque chose va se construire progressivement.

« Nous avons fait une veillée un peu spirituelle avant son enterrement dans une crypte où l'on avait mis plein d'images de vie, avec de grandes photos notre enfant. À la fin de la veillée, on a eu des réflexions : « On a l'impression que vous êtes en train d'idéaliser votre bébé, que vous allez en faire un fétiche : il est mort maintenant ». Evidemment que l'on sait qu'il est mort. Que l'on soit croyant ou pas, la vérité c'est que l'amour est tellement fort qu'il est vivant par l'amour qu'on lui donne. J'ai été étonnée par le manque d'ouverture au drame... ».

Deborah : Ces réactions témoignent d'une inquiétude de l'entourage sur la façon dont on va réussir à traverser cette épreuve qui est effrayante. Elles témoignent aussi d'une méconnaissance : l'entourage plaque des informations, pense qu'il faut réagir d'une telle manière, qu'il y a un temps imparti pour le deuil ... On y est malheureusement confronté très souvent dans les réactions de la famille proche mais aussi de l'entourage un peu plus large qui se permet de nous indiquer ce qu'il faudrait faire. Il faut pouvoir se préserver et signifier que, pour l'instant, on a besoin d'en parler pour supporter ce qui se passe. Cela n'est pas facile car ces réactions suscitent beaucoup de colère mais il faut pouvoir s'autoriser à en dire quelque chose. Garder cela en soi peut être source de maux plus tard.

« Les gens sont maladroits, ils ne savent pas forcément quoi dire... Si l'on commence à s'ouvrir et qu'ils arrêtent la conversation, cela peut être hyper blessant. Il faut vraiment se protéger, car sans cela, on peut avoir encore plus mal. C'est important de savoir à qui parler ».

« Pour expliquer à des gens qui ne comprennent pas comment on vit la mort, cette phrase de Victor Hugo peut aider : "tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout où je suis" ».

« On peut aborder le sujet en évoquant ce que l'on a entendu dans les réunions à thème des différents vécus d'autres parents. On peut aussi s'écrire pour s'expliquer plus posément ».

« Au début je ne voulais pas blesser les gens et puis je me suis dit qu'il fallait que j'en parle. Les gens sont souvent très mal à l'aise mais ils sont aussi parfois soulagés que l'on dise les choses ».

Deborah : Cela permet à l'entourage de savoir comment s'adapter à nous, de savoir ce qui peut nous aider ou pas. Et de temps en temps, cela soulage car chacun peut se réajuster.

Comment envisager une possibilité de se réinscrire dans des projets avec l'année qui vient ?

Quel sens peuvent avoir les nouveaux projets qui accompagnent une nouvelle année ?

Comment peut-on s'autoriser à faire des projets, et comment y croire, avoir confiance dans la vie après un événement pareil ? Comment se tranquilliser, ne pas penser que quelque chose de terrible va à nouveau se produire ? Est-ce qu'on a même le droit de s'autoriser à continuer à avancer ?

On a souvent le sentiment que c'est dans la souffrance qu'on est le plus proche de son bébé, que c'est comme cela que l'on peut témoigner le mieux de l'attachement qu'on lui porte. Mais cela n'est pas tenable, et heureusement, jour après jour, il y a des choses qui bougent. Ce n'est pas une décision que l'on prend un jour : on ne fait pas le choix de faire des projets, ils arrivent progressivement dans le quotidien.

Initialement le premier projet, c'est déjà de tenir une journée : se lever le matin, réussir à parler, à aller à cette obligation que l'on a, faire les courses, s'occuper de la maison, etc. Tout cela demande au départ une énergie monstrueuse. C'est la même chose au niveau des émotions : au départ on ne peut pas imaginer que c'est encore possible de rire, et puis progressivement, sans qu'on le décide, c'est quelque chose qui est rendu possible. Ce n'est pas un choix, c'est juste que la douleur laisse un petit peu de répit.

La préoccupation de reprendre une activité professionnelle arrive assez vite, on ne le décide pas, mais on pressent à un moment que c'est une nécessité pour soi ou pas, que cela peut être au non une ressource. C'est en expérimentant la reprise de différentes activités que l'on prend conscience qu'en les faisant, on trouve encore de la place pour sa souffrance, pour penser à son bébé, pour mettre des choses en place permettant d'inscrire ce lien pas encore bien intériorisé dans une réalité.

On passe en effet par différentes étapes au cours du deuil. Initialement, c'est la sidération, cela peut durer quelques jours, quelques semaines, quelques mois. C'est comme une anesthésie, on sait intellectuellement ce qui se passe mais on ne le vit pas encore complètement sur le plan émotionnel. L'intensité des émotions est un peu en décalage. On agit par automatisme, on fait ce qu'il y a à faire et on ne sait pas après coup comment on y est parvenu. Initialement ce qui agit, c'est toute cette énergie que l'on dépense à fuir un peu sa souffrance, à avancer le plus vite possible pour ne pas se faire envahir par les émotions que l'on appréhende énormément.

On dépense aussi beaucoup d'énergie dans le maintien de la relation et du lien avec son bébé, dans les rituels que l'on peut mettre en place pour son bébé, le fait d'aller au cimetière, d'allumer une bougie, de garder son doudou ...

Cela tient ainsi pendant les premiers mois, puis cela s'épuise, et l'on perçoit une grande fatigue. L'annonce de la perte de son enfant a été un choc immense qui n'a pas eu que des répercussions psychologiques, il a aussi des effets sur le corps. Beaucoup d'hormones sont sécrétées : l'adrénaline a notamment pour effet de nous mettre en hypervigilance et contribue à nous maintenir en action, le cortisol, signe d'un stress chronique, a fait aussi ses effets. Il arrive un moment où l'organisme s'épuise.

On avait jusque-là été content de parvenir à surmonter le choc, et on a l'impression de resombrer. On se rend compte qu'on a eu beau lutter, on est quand même rattrapé par sa tristesse. C'est un moment où l'absence et le manque se font encore plus ressentir qu'avant. Les rituels que l'on avait mis en place ne suffisent plus, cela devient plus difficile d'initier des choses. On a l'impression que l'on est revenu en arrière, cela fait très peur quand on n'est pas informé sur cette étape. Il faut savoir en effet qu'elle est nécessaire.

Les choses avancent encore et conduisent progressivement à l'intériorisation du lien. On prend conscience à certains moments qu'il est possible de penser à son bébé autrement qu'en étant profondément effondré, et que le lien n'est pas tant dépendant de l'émotion dans laquelle on est. On arrive à avoir moins peur de l'oubli. On peut ainsi réinvestir des projets, en expérimentant peu à peu. Il faut garder en tête que le premier projet à mener, c'est d'être très indulgent avec soi-même, très doux et de prendre soin de soi au jour le jour.

Il y a des choses qui ont du sens à un certain moment et puis dans les semaines, dans les mois qui viennent, qui n'en ont plus tellement. On fait des allers et retours, on questionne, il faut savoir que le processus de cicatrisation est compliqué et éprouvant. Le plus important, c'est d'être patient, de ne pas se mettre la pression pour tout de suite être bien.

Quand on a le sentiment que ça va mieux, on se rassure sur la possibilité de surmonter le drame, mais il y a quand même la confrontation avec les dates anniversaires qui réactivent beaucoup de choses : date de la naissance, la date du décès de son bébé. Ces dates réactivent des choses très intenses, très douloureuses et cela commence déjà quelques semaines avant. On se sent à ce moment-là légitimement très vulnérable, très fragilisé. C'est très inconfortable et cela fait très peur. On espérait que cela allait un petit peu mieux, et on ne comprend pas, le retour de boomerang est terrible : on a l'impression d'être retombé au fond du gouffre.

En réalité, on fait à ce moment-là des expériences qui nous permettent de comprendre la résonance que peuvent avoir ces dates. On peut ainsi progressivement mieux les appréhender, et identifier ce qui a été apaisant, ce qui ne l'a pas du tout été.

Le travail final conduit à diminuer l'intensité de ces fluctuations émotionnelles. Elles ne disparaissent jamais complètement mais elles déstabilisent moins et on devient capable d'accueillir les émotions ressenties et de les faire coexister avec d'autres possibilités.

Temps d'échanges avec les parents

Quelles qu'elles soient, ce ne sont pas nos réactions qui sont anormales, c'est l'événement

« J'ai eu l'impression qu'il y avait une petite chape de glace qui est tombée et qui m'a isolée, déconnectée de toutes mes émotions... Je n'ai pas du tout pleuré pendant la messe. Je sens que je vais commencer seulement à pleurer maintenant ».

« J'ai eu cela aussi, je n'ai pas pleuré au début et je ne comprenais pas, je me disais que ce n'était pas normal ».

« Moi aussi, cela m'a déstabilisée : je souriais même aux gens en sortant de l'église et les gens, eux, étaient en pleurs. Ils me disaient que j'étais forte ... ».

« Mi-juin, mon bébé est décédé dans mes bras et il s'est passé à ce moment-là quelque chose qui a fait que j'ai eu l'impression de voir cela de loin, d'être spectatrice. Lors de la préparation de la messe, je ne ressentais rien, je ne ressentais même plus d'amour pour mon aîné, je n'avais même plus envie de l'embrasser. Je n'ai commencé à pleurer qu'en septembre ».

« Cela culpabilise parfois, on se dit qu'une maman devrait pleurer. J'en parlais avec mes amis et tout le monde pleurait sauf moi, cela m'a beaucoup perturbé ».

« Cela me gênait que les gens tombent en larmes alors que ce n'était pas leur bébé ».

Deborah : c'est intéressant de voir que l'on recherche la normalité, on veut savoir si l'on est dans le bon curseur ou pas. Mais, quelles qu'elles soient, ce ne sont pas nos réactions qui sont anormales, c'est l'événement.

« C'est vrai qu'il faut être bienveillant avec soi-même. Il y a des jours où l'on arrive à se réinvestir dans la vie, à être présent, et d'autres où juste faire la journée, c'est déjà bien. On a l'impression de ne pas être dans la réalité, on est fatigué, épuisé... C'est intéressant de voir comment cela évolue. Dans les premiers mois, dans la première année, c'est lent mais au fur et à mesure, on se rend compte qu'il y a plus de journée où l'on y est arrivé un peu mieux. Et à un moment donné, c'est comme si on se réveillait et l'on se dit que l'on a traversé une période vraiment difficile. Parfois, on retourne ensuite dans le brouillard mais cela fait davantage partie de la vie, c'est un peu plus facile. Il faut accepter ces retours en arrière, ne pas se fixer sur l'idée que cela va aller de mieux en mieux de manière linéaire ».

« Il va falloir accepter cette réalité de la vie de notre enfant, pour l'instant j'ai beaucoup de colère, beaucoup de mal à l'accepter ».

« Moi aussi j'ai eu des moments de colère et j'en ai beaucoup voulu à mon bébé. Je l'avais beaucoup attendu, j'ai eu des moments de haine contre lui, je me suis dit qu'il avait lâché, qu'il ne s'était pas battu. La haine, il n'y a rien de pire. C'était le bébé que j'adorais, que j'ai attendu toute ma vie. Maintenant je ne ressens plus du tout cela ».

Déborah : ce sentiment d'abandon est systématiquement vécu mais il est très culpabilisant dans le cas de la perte d'un bébé. C'est une émotion très difficile à accueillir. Même si c'est en fait la réalité qui est décevante, le bébé porte aussi cette déception car on avait tellement d'attente pour lui qu'à un moment on est frustré, déçu, en colère. Tous les parents n'arrivent pas à identifier ces sentiments. Certains parents, s'ils sont trop dans l'idéalisation de leur bébé, n'arrivent pas à s'autoriser l'idée qu'à un moment, ils ont été déçu de leur enfant.

Pour le retour au travail, les réactions sont différentes, il n'y pas de solution qui permettent d'aller mieux plus vite, il y a juste ce qui convient pour chacun

« Je n'ai aucune idée de ma capacité à retravailler : je ne sais pas combien de temps je peux me concentrer ».

« Moi j'ai été arrêtée seulement 15 jours, j'ai voulu retravailler pour avoir la tête occupée, avoir un travail intellectuel m'a aidé. Le premier jour où j'ai repris, j'avais une boule au ventre, je me demandais comment cela allait se passer. Mon chef

a été super, il m'a tout de suite accueillie et parlé. Après les gens sont venus me dire bonjour, certains ne savaient pas ce qui s'était passé. Ce que j'ai le plus apprécié, c'est un collègue qui m'a fait la bise, m'a touché dans le dos et puis est reparti. Rien que par ce geste, je savais qu'il pensait à moi. Il n'y avait pas besoin de plus ».

« En retravaillant je n'avais pas l'impression d'être infidèle à la mémoire de mon enfant, j'y pensais énormément par ailleurs à la maison ».

Déborah : Il y a de la diversité dans les manières de faire. Les mamans prennent souvent plus de temps pour reprendre le travail que les papas, on a l'impression qu'elles s'y autorisent davantage.

Les papas, eux, voient dans le travail une possibilité de pouvoir s'extraire des pensées qui tournent en rond, d'avoir un cadre. Les réactions sont différentes et il n'y pas une solution qui permettent plus vite d'aller mieux. Il y a juste ce qui convient pour chacun : certains vont trouver des ressources dans le travail, pour d'autres le moment viendra plus tard. On a de toute façon le droit d'essayer de reprendre, et si cela marche, tant mieux, sinon il est possible de s'arrêter. Il faut être très indulgent avec soi-même.

« Mon enfant étant né prématuré, j'avais trois mois de congé maternité à la maison. Je pense que j'avais besoin de ce temps-là ... mais plus, cela aurait été un peu trop. Au bout de deux mois et demi j'avais très peur de ne pas réussir à retravailler. Quand j'ai repris mon travail, tout le monde a été très bienveillant. On m'a dit de faire comme je voulais, de prendre mon temps. Cela a pris quelques mois, pour que je me remette vraiment dans mon travail, mais je pense que c'est vraiment le boulot qui m'a sauvée. Je me suis surprise moi-même de voir que j'étais capable de travailler, peut-être pas exactement comme avant, peut-être même que je travaille mieux maintenant, parce que je relativise beaucoup plus devant toutes les choses qui me stressaient avant. Je ne réagis plus de la même manière, tout devient facile ».

Déborah : Cela est vrai au bout d'un certain temps, quand on a déjà fait un certain chemin.

Au début, on se sent souvent agressé pour des choses complètement futiles, on a des réactions émotionnelles disproportionnées, on est prêt à craquer pour tout et n'importe quoi.

« Je pense que l'on a souvent des ressources insoupçonnées en soi-même, on est plus capable que ce que l'on peut croire. Pour moi et mon mari cela a été la même chose : le travail, par l'occupation de la journée entière, nous a obligé à reprendre pied peut-être un peu plus vite. Il y a eu bien sûr des moments difficiles. Il reste toujours assez de temps pour penser à notre enfant même quand on a été hyper occupé toute la journée ».

« On s'est dit qu'il fallait peut-être que l'on fasse autre chose, que l'on change de vie, que l'on parte en bateau, on ne savait pas si on voulait reprendre notre vie d'avant... Mais heureusement, l'entourage et les médecins nous ont dit : « Pas de grandes décisions ».

C'est une expérience qui nous transforme

« On a peur de devenir mauvais, de ne plus avoir confiance dans la vie. On a l'impression de ne rien maîtriser, d'être impuissant ».

Déborah : Au début, on s'inquiète en se disant que l'on ne sera jamais comme avant et finalement on construit quelque chose, et c'est apaisant de savoir qu'il s'est fait quelque chose autour de l'histoire, et que ce n'est pas forcément négatif et sombre.

« On peut même devenir meilleur grâce à notre enfant, on est plus patient, plus capable d'aider les gens, plus capable de relativiser... »

Déborah : Au début on perd de son insouciance, de sa naïveté par rapport à la manière dont on envisage l'avenir. Dans les premiers temps on a toujours peur que quelque chose se répète, que l'on soit à nouveau éprouvé. On est en hypervigilance, à tenter d'anticiper tout ce qui est possible. Cela demande une énergie monstrueuse. Heureusement cela ne reste pas sur cette intensité-là, cela tend à décliner.

« En tant que parents endeuillés, on est différents. J'ai aimé cette image d'un autre parent qui nous voit comme marchant sur un mur : on sait que cela peut basculer d'un côté ou de l'autre en un quart de seconde. Il faut refaire confiance à la vie même si on est des parents un peu plus stressés que les autres cars à certains moments on a des réminiscences de l'événement ».

Les autres enfants peuvent intégrer naturellement l'événement si on leur en parle clairement

« Le fait d'en parler ici, de faire un travail sur nous-mêmes, cela nous aide pour en parler après à nos enfants, clairement et simplement. Cela permet d'en faire des gamins qui seront bien dans leurs baskets même s'ils ont cette histoire en eux. Il faut instaurer le dialogue car tout ce qui est caché, non-dit, peut porter préjudice aux enfants. On peut aborder cela dès la grossesse en disant : voilà, tu n'es pas le premier, tu as déjà eu un frère ou une sœur avant toi. Le dialogue et les explications, sont à moduler en fonction de l'âge des enfants. De toute façon, les enfants questionnent d'eux-mêmes. Les choses peuvent être amenées naturellement ».

« Moi aussi j'étais très inquiète. J'ai des souvenirs de penser : cela va être horrible, cette histoire de deuil que l'on va traîner toute notre vie, ce n'est pas une famille comme cela que je voulais, avec ce gros stress au milieu, là après le deuxième enfant. La réalité est tout autre, c'est plus un cheminement avec ses hauts et ses bas mais on peut très bien retrouver sa voie. Mon aîné, je n'ai pas du tout l'impression qu'il a été impacté, c'est un fonceur, il n'a pas peur de prendre des risques, le troisième est un peu anxieux, la quatrième est aussi assez fonceuse. Et si je compare avec des familles qui n'ont pas vécu le même drame, il y a aussi des enfants aux tempéraments différents, plus ou moins anxieux, ou fonceurs... ».

« Cela a été notre angoisse avec notre grand qui a quatre ans. Son frère était en réanimation pédiatrique à l'hôpital et l'équipe a été extraordinaire. La psychologue nous a dit que ce serait bien qu'il vienne dire au revoir à son petit frère. On a utilisé le terme mourir car on voulait la vérité pour lui. Il a pu voir son frère, caresser ses mains. Cela lui a permis de voir la réalité, car il s'était imaginé des choses. Il est venu à l'enterrement et au cimetière. Cela fait plusieurs mois maintenant et il va très bien, on parle tous les soirs de son frère. Je suis contente car je me dis que l'on a réussi ».

Conclusion

Déborah : ce partage d'expériences de parents qui ont été confrontés à une épreuve similaire est précieux, car on peut se rassurer sur le comment cela peut évoluer pour les autres et pour soi, cela montre les différentes possibilités offertes. On peut voir que la douleur progressivement s'efface et que l'on retient de beaux souvenirs, avec notre enfant présent et vivant dans notre cœur.

Ce qui peut aider, cela peut être différent pour chacun, cela peut être par exemple la lecture, la technique EMDR, le fait de parler en revenant sur le déroulement de l'événement afin d'en user la charge émotionnelle (voir le compte rendu sur la conférence de Christophe Fauré).

Compte rendu rédigé par Martine Roffi, validé par Déborah Fauchon