



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

« Hier encore j'étais un papa, une maman A la mort de mon enfant, qui suis-je devenu ? »

Rencontre du jeudi 24 janvier 2018 animée par Mme Cynthia Mauro, docteur en psychologie, qui nous aide à avancer sur ce parcours de « reconstruction ». Voici le texte de son intervention :

« A la mort de mon enfant, qui suis-je devenu ? »

Je pouvais faire le choix de la normalité, me présenter de manière actuelle, avant de rentrer dans le vif du sujet. Parce que ce qui est normal est bien, sécurisant, rassurant. C'est contenant ou en tout cas suffisamment lisible pour que l'on soit conforté dans l'idée que l'on maîtrise la situation qui se joue. Mais cette normalité-là serait-elle juste au regard des circonstances qui nous amènent ce soir à nous rencontrer ? Je ne pense pas que notre rencontre soit normale. Elle émane d'autre chose. Nous sommes venus chacun l'un à l'autre. Je suis contente d'être près de vous et de partager ce moment présent. Voyons si Jean-Paul Sartre a raison lorsqu'il dit que « le présent est la reprise d'un passé vers un avenir ».

Un contenu invisible

Cynthia Mauro sort alors une boîte.

Pourriez-vous choisir une boîte ? Celle qui esthétiquement vous plaît le plus. On peut l'appeler aussi petit coffre à couvercle. Sa mission est d'assurer une fonction de contenant. Mais contenant de quoi ? Pourriez-vous me dire ce qu'il y a à l'intérieur ? Me dire ce qu'elle contient... Qu'y voyez-vous ? Du vide ? Rien ?

Je dirais : rien de visible, de l'invisible, ou alors du non visible, quelque chose que notre pensée rationnelle ne peut voir, un espace habité par de l'insaisissable et de l'immatériel. Pourtant, il y a effectivement bien quelque chose à l'intérieur, quelque chose que seul vous voyez, seul vous savez, seul vous ressentez.

Il est bien question de cela ce soir : à la fois de ce que nous contenons en nous, comme si nous étions de grandes et jolies boîtes et que nous ne percevons pas et de ce qui nous amène à croire que tout ce qui n'est pas objectivable n'est pas tout à fait normal. Mais aussi de ce que vous êtes les seuls à percevoir et que personne d'autre ne peut réellement saisir : ce vécu de solitude si ambigu tant il est douloureux, tant il est nécessaire pour rester en connexion avec soi-même et la singularité de ce que l'on éprouve...

Il est bien question de cela ce soir, parce que mon enfant est mort,

De ce que je suis, ce que je vis, ce que je donne à voir, ce que les autres voient, ou veulent bien voir, ce qu'ils attendent de moi. Ce sentiment qui peut survenir, très particulier, d'étrangeté au monde et aux autres et d'étrangeté à soi-même depuis sa mort. Ce sentiment d'être entre deux mondes, comme s'il s'agissait d'être le spectateur de sa propre existence, ou l'acteur d'un rôle dont on n'a pas encore le script.

Des croyances bouleversées

Lorsque nous nous étions rencontrés la première fois, nous avons évoqué comment la mort venait trahir notre insouciance, notre sentiment profond d'invulnérabilité et de sécurité. Comment dans cette épreuve aussi terrifiante que la mort de l'enfant, lorsque le mort est notre enfant, notre cohérence intérieure et la cohérence du monde s'effondrent car il s'agit d'une atteinte à notre intégrité comme un arrachement. La mort de l'enfant plonge dans le sentiment de non-sens.

Elle échappe à toute forme de logique, toute forme de normalité. Elle n'est pas conforme à ce que l'on nous a transmis : la naissance, la vieillesse, la finitude, la mort. Elle bouleverse outrageusement notre système de croyances, de représentations et encore plus notre idéal de parentalité.

Mais alors, qu'est-ce que cela signifie ? Que cette mort anormale qui m'ampute d'une partie de vie, fait de moi un être qui n'est plus tout à fait normal ? Pourtant mon moi extérieur, mon corps, mon enveloppe, mon contenant celui qui fait l'interface avec l'extérieur et qui assure ma protection reste inchangé. Il conserve la même apparence malgré cette amputation. Mais qu'en est-il de mon moi intérieur ? De mon contenu, de celui qui est dépossédé...même bien caché sous les parois de la jolie boîte que je suis : est-il toujours semblable à ce que j'ai connu ? Certainement pas... Alors faut-il réellement mobiliser l'énergie qu'il nous reste pour se persuader du contraire ? Parce que le paradoxe est bien là : entre le dedans et le dehors, le visible et non visible.

Emotions complexes

Nous avons posé l'existence d'émotions complexes telles que la colère, la culpabilité, le sentiment d'injustice, le chagrin si profond, qui s'enchevêtrent, se mélangent, fluctuent en intensité souvent sans prévenir, dans une dynamique complexe, singulière, épuisante, troublant tous nos repères, troublant de manière angoissante notre sentiment d'appartenance au monde et notre sentiment d'identité.

D'autant que nous les avons posées dans le contexte d'une mort violente, non naturelle, parfois suspecte et fréquemment judiciaire. Une mort pour laquelle on ne se prépare pas, pour laquelle on ne se projette pas dans l'éventualité qu'elle puisse arriver, une mort pour laquelle on n'a rien pu tenter pour l'en empêcher.

Une mort qui ajoute aussi au chagrin bien d'autres épreuves de réalités, froides et administratives telle que l'enquête, les suspicions, l'autopsie médico-légale, le sentiment de dépossession du corps, les silences et l'inaccessibilité aux informations, l'appropriation médiatique, les rumeurs, etc.

Des circonstances de mort qui ajoutent au tsunami émotionnel une quête encore plus effrénée de sens, un risque plus grand d'inscription traumatique par le processus d'effraction de la mort, une empreinte 'dépressogène' plus intense et envahissante.

Nous avons parlé des multiples visages de la douleur, et des accompagnements possibles comme les rituels, le renforcement du lien communautaire et social, la mobilisation des acteurs de l'urgence et médico judiciaires. Cela nous a permis de penser, d'intellectualiser, peut-être d'identifier certains processus. Il y a tant de choses à en dire encore. Nous pourrions en reparler si vous le souhaitez.

Le temps...

Et maintenant je fais quoi alors ? Avec en plus une boîte vide, mais pas si vide apparemment parce que c'est la psy qui l'a dit... Il paraît qu'il faut du temps...Bien sûr...mais du temps pourquoi ?

On nous dit souvent d'une manière très conventionnelle : du temps pour accepter, du temps pour oublier, du temps pour guérir...On nous le dit un peu sous la forme d'une prescription miracle, d'une évidence. Comme c'est étrange. Moi le temps a juste laissé la place au désespoir après la sidération. Mon temps à moi ne répare rien dans les premiers mois, ou les premières années...Le temps fait juste un peu plus peser la perte, l'absence, le vide, l'irréversibilité de cette mort quoi que je fasse.

Mon temps à moi est juste une épreuve de réalité supplémentaire qui renforce la dissonance entre ce que j'étais et ce que je suis aujourd'hui. Le temps creuse l'écart entre ce que je perçois maintenant et ce qui est resté dans ma mémoire, au cœur de ma vie psychique sous formes de traces et de représentations. Chaque jour on ré-expérimente l'indicible, le chaos, la perte de repères, le sentiment qu'on ne s'en relèvera jamais comme si cette amputation d'une partie de soi par la disparition signifiait l'ablation d'un moteur de vie, d'une raison pour laquelle on se bat dans l'existence.

Et puis le temps qui passe ça me paraît parfois terrifiant. Le temps c'est aussi le risque d'oubli. Cette mémoire qui sélectionne, qui efface, qui estompe, qui trie, qui réécrit, qui modifie, qui altère les souvenirs sensoriels, qui réorganise, qui s'immisce, qui bloque l'accès.

Cette peur de l'oubli est parfois si forte qu'on ne veut pas « s'en remettre » comme on dit, comme si moins souffrir revenait à perdre petit à petit le lien avec notre enfant. A le trahir. Comme si la souffrance disait combien on l'aimait. Incarner, éprouver charnellement cette souffrance apporte la preuve de notre attachement et de notre fidélité à notre enfant.

Revendiquer la légitimité de la douleur

« Il faut du temps, prends le temps » est une injonction paradoxale. Un ligotage de la pensée par des messages contraignants. Cela émane de l'autre, de la norme, d'un souhait de mise en conformité, pas de soi. C'est pour cela que c'est étrange. Alors d'accord, vivons-la, défendons-la, revendiquons-la cette douleur, envers et contre tous. Oui, mais ce n'est pas si simple de s'affranchir de cette manière. D'oser se positionner et de revendiquer la légitimité de cette douleur face aux autres et face au monde qui nous entoure. On savait bien que la société était pudique et défensive face à la mort, mais pas forcément à ce point. Pourtant on avait bien conscience de cette instance sociale qui engage à l'anticipation « canalisante » et encourage au bon paramétrage, au juste contrôle, à la logique, à la mobilisation et à l'opérationnalité. Mais on ne savait pas forcément que cela était aussi valable pour le chagrin. Oui les émotions et leurs expressions sont codifiées, elles doivent être plus ou moins intenses, plus ou moins longues, et deviennent plus ou moins légitimes. Alors 6-8 mois, c'est le repère collectif.

Beaucoup de parents me demandent ce que je pense : ça va ? Je suis dans la bonne phase ? J'avance bien ? Alors, j'entends bien la demande de réassurance. Et je suis flattée d'être investie de cette manière comme l'experte qui a un grand savoir... comme si je devenais la garante, le curseur, le baromètre, la gardienne ou la gendarme qui informe, ou prévient, protège d'une non déviance de la norme.

Je suis juste un compagnon de route qui apporte des drôles de boîtes...

Six-8 mois... après on dévie, sinon c'est la médicalisation et la psychiatriation...

Semblant de normalité

Alors on s'affaire à faire les choses, oui l'agir est important, il donne le sentiment d'être acteur bien sûr, et apporte la preuve aux autres qu'on ne se morfond pas. C'est important de rassurer les autres que leur soutien fonctionne, que leurs conseils sont bons, pour qu'ils aient la confirmation d'être de bons accompagnants... et puis on s'active à les faire à l'identique, avec la même cadence. On se force, on doit se forcer, parce que ça nous rassure nous aussi de ne pas avoir tout perdu en termes d'opérationnalité. On les fait pourtant bien en pilotage automatique et donc par nécessité, par devoir et non pas par désir incarné.

Peu importe, me direz-vous peut-être, parce que garder ce semblant de normalité, c'est rassurant, cela me préserve, ou me protège de la menace d'effondrement et de l'angoisse d'anéantissement qui tous deux guettent pas loin. Peu importe, parce que dans l'immédiat le sentiment de correspondance avec la norme sociale me donne l'illusion de survivre. Le problème c'est que ce qui fonde le repère collectif uniformise les vécus et ne tient pas compte de toute la singularité qui compose chacun, vous compose et compose la situation de la mort (l'antériorité, la personnalité, l'attachement, les ressources internes et externes, l'histoire de la mort, etc.)

Et il cristallise le sentiment d'étrangeté en renforçant le décalage entre ce que l'on doit éprouver et ce que l'on éprouve intérieurement, créant alors une disharmonie avec soi-même. Vincent Van Gogh disait que la normalité est comme une route pavée : elle est confortable à marcher mais aucune fleur n'y fleurit. Et pourtant c'est beau les fleurs, on a besoin de fleurs, d'espoir, de couleurs, de senteurs. Et si finalement, on faisait un choix : celui de se « prioriser », de se faire confiance, de créer d'autres codes à la définition de la normalité, pas uniquement ceux que l'on nous impose, mais aussi ceux qu'on se définit à soi-même pour ne plus être en marge. Et si finalement on convoquait la cohérence du monde d'abord dans un travail de mise en cohérence avec soi-même ?

Peut-être que si je le vis c'est que j'en ai besoin.

Un avant et un après

Le temps universel, le temps chronologique, est bien différent du temps psychique et émotionnel. Pendant que le premier fossilise le sentiment d'isolement et de solitude, le second, le temps intime, lui, féconde, met au monde de nouveaux mouvements « transformatoires », il encourage la floraison. Ce sentiment d'étrangeté au monde n'est pas anodin, il est la clé. En nous interpellant dans ce que nous ne sommes plus, il nous engage à penser ce que nous ne sommes pas encore. Il y a un avant et un après la mort de l'enfant. Probablement que l'attachement à la normalité se trompe d'objet. C'est pourquoi il faut peut-être reconnaître que nous devenons à jamais différent de ce que nous avons été et qu'il nous faut définir de nouveaux repères de normalité pour remettre de la cohérence intérieure. Elle est peut-être là, la réponse à ce sentiment d'étrangeté. Et lorsque l'on se reconnecte à soi-même, alors on peut panser - dans le sens soigner - notre rapport au monde, on peut panser notre rapport aux autres, et par la même on panse le lien à notre enfant mort.

Cette petite boîte n'est pas vide. Elle est affectivement remplie de plein de choses. C'est un espace réservé, préservé, sacré dans lequel s'exercent des mouvements réflexifs, des sentiments, des contradictions puissantes mais « vivantielles » (vivantielle étant ce travail de la conscience à prendre conscience d'un phénomène).

Cette petite boîte est aussi le symbole d'un cénotaphe intérieur, cet espace à l'image d'une sépulture vide de corps, mais débordante de souvenirs. Assurer sa propre mise en sécurité, en se consolidant positivement dans ce que l'on est en devenir assure la mise en sécurité de l'enfant, et assure sa permanence. Le travail de mémoire est en marche. Survivre c'est assurer la survivance de cet enfant que l'on aimera pour toujours sans ruptures. C'est confirmer son propre statut de père, de mère. C'est restaurer un sentiment profond d'unité entre notre contenant et notre contenu. Inventez le contenu de votre boîte, nourrissez-le par votre prise de position, invitez les autres dans ce cheminement intérieur, faites co-exister le chagrin et la paix intérieure.

Rester lié à soi et aux autres

Alors je ne vous ai apporté qu'une boîte...

Ce ne sont pas des graines, mais des petites perles, à l'image de petits cailloux qu'on sème pour ne pas perdre son chemin, un cairn ou un montjoie qu'on dépose pour marquer un endroit important.

Parce que, comme le dit Jacques Salomé, dans les échanges les mots ne sont que des cailloux, ils ne sont pas le chemin. Ces perles feront sens ou pas. Mais dans une perle on peut y glisser un cordon, un lien...on peut écrire quelque chose dessus ou pas... pour que la petite boîte soit quand même le contenant de quelque chose de palpable, de réel, une trace de ce que l'on a partagé ce soir comme un témoin, une preuve attestant que même dans la solitude on reste lié à soi et aux autres.