



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@naître-et-vivre.org - www.naitre-et-vivre.org

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

CR de la réunion du jeudi 14 novembre 2013 animée par M^{me} Sophie MARINOPOULOS

Quels repères proposer aux parents endeuillés pour aider à l'épanouissement des frères et sœurs ?

Dans le cadre de sa mission d'accompagnement des parents et proches endeuillés d'un tout-petit, Naître et Vivre a accueilli M^{me} Marinopoulos, afin de parler de l'évolution de la fratrie suite au décès d'un proche et plus particulièrement d'un bébé, que ce soit de mort inattendue (MIN) ou d'autres causes.

Sophie Marinopoulos est psychologue-psychanalyste à Nantes. Elle est à l'origine de la création de l'association « Les pâtes au beurre », où l'accueil, libre, gratuit, est organisé sur les créneaux d'ouverture le matin et le soir pour des enfants de tous les âges et leurs parents, avec possibilité de rendez-vous ultérieur avec une psychologue. Naître et Vivre l'a sollicitée dans le cadre des journées « questions de parents » à Nantes en septembre 2013, et par rapport à la publication de son livre « Mon carnet de Santé Psy ».

SM souhaite aborder notre question sur le deuil avec la « logique des enfants ».

En effet, une partie de l'incompréhension des adultes face à la réaction des enfants provient du fait que l'on a trop souvent tendance à calquer nos propres émotions d'adultes sur les enfants, alors que ceux-ci vont réagir différemment et ceci en fonction de leur âge et de leur développement. En conséquence, les parents sont souvent étonnés des propos ou des comportements des enfants (par ex : le jour de la mort d'un papa, l'enfant veut quand même aller à l'anniversaire d'un copain, prévu cet après-midi-là...).

Son comportement, c'est son expression émotionnelle dans sa propre vie.

Le tout-petit

Il n'a pas de compréhension à proprement parler, mais il est aux prises avec l'émotion des parents ou proches de la famille. Il est en interaction avec le comportement, le souffle, le tonus, la voix, les vibrations corporelles... des parents : l'enfant est sensible de façon charnelle. Il va être très sensible à ce que vit le parent d'une façon très sensorielle, de la tête aux pieds, de façon corporelle. Il va éprouver ce qu'éprouve son parent, comme en « résonance ».

Il est important que l'enfant entende son parent exprimer ce qu'il ressent non pas parce qu'il comprend les mots mais parce qu'il reçoit la part vivante de celui qui s'énonce : ça met le parent et l'enfant dans quelque chose de vrai. En lui parlant, le parent se parle. Ce qu'il ressent et ce qui lui est dit vont s'associer, l'enfant peut alors s'apaiser, se calmer et aussi se différencier ainsi de la tristesse parentale. Il peut ainsi entendre, même s'il ne comprend pas intellectuellement comme l'adulte.

Il n'est pas forcément « esclave » des émotions parentales (on dit souvent qu'un petit est comme du « buvard »). Et c'est là que les mots entrent en scène. Ils transmettent l'émotion tout en lui donnant une certaine distance. Se parler est un face à face, une reconnaissance de deux êtres ensemble mais différents.

Il a besoin de ne pas être « exilé » de ce qui se passe en famille, cela le concerne tout autant, même si ce sont les parents qui prennent les décisions. Si parler de la mort du petit frère ou de la petite sœur est de l'ordre de l'interdit, c'est-à-dire qu'on n'en parle jamais en présence de l'enfant, le bébé vit cela comme une rupture, car il est privé alors de son parent.

Un peu plus grand

Quand l'enfant grandit, il va commencer à interpréter et ceci différemment selon les âges. De plus selon le grand adage « grandir, c'est se séparer », petit à petit, on va se séparer. Toute la logique enfantine de l'enfant va venir le soutenir dans cette croissance. Se séparer, cela fait peur et il va faire en sorte de surmonter sa peur. Les parents l'accompagnent dans cette croissance.

Cette séparation physique - quand il marche et trotte, la séparation physique est nette- entraîne des angoisses qu'il va surmonter par le jeu : par ex, jeter un jouet par terre fait jubiler l'enfant. En effet, le parent « loin » revient le ramasser et par ce geste il apaise la peur que l'enfant a de le perdre : il a trouvé sa solution pour faire revenir le parent... Avec le temps et l'âge, les jeux évoluent vers le « caché/coucou », puis le « cache-cache » par exemple. Le jeu permet de transformer l'angoisse en jubilation et ce grâce aux activités ludiques répétées et rythmées.

Cette mise en place de systèmes défensifs par le jeu peut paraître étrange dans certaines situations quand elles viennent en réaction à un événement dramatique comme un contexte de deuil.

Quand il arrive quelque chose de douloureux, de grave dans la famille, il va mettre en place son système de défense personnel. Il a bien compris, mais il veut mettre de la continuité dans sa vie, d'où parfois sa demande de continuer au travers d'activité ludique. Exemple : son intention d'aller à l'anniversaire d'un copain, alors même qui vient d'apprendre le décès du père...Ça peut paraître étrange aux parents.

De plus le jeune enfant ne questionne pas, il affirme, il est plus direct. C'est parfois douloureux pour le parent qui se trouve face à une forme langagière directe à laquelle il n'est pas préparé.

Vers 3-5 ans

Plus grand, l'enfant va être davantage dans le narratif, il commence à parler davantage, à expliquer... Mais il n'a pas encore bien compris sur le long terme : la tristesse ? Ça ne va pas durer. Ou parfois, il peut avoir envie de prendre une place qui n'est pas la sienne, de consoler le parent...

C'est une période psychologique particulière car l'enfant a pris conscience qu'être fille ou garçon ce n'est pas tout à fait pareil. Ils vont ainsi se rendre compte que papa ou maman ne réagissent pas de façon identique. Ils ont des manifestations émotionnelles qu'ils ne vont pas forcément exprimer en les partageant. On peut donner l'exemple de la naissance d'un deuxième enfant, un rival pour l'ainé, mais on l'oublie. L'enfant se demande pourquoi ce besoin d'un nouvel enfant ? D'ailleurs dans ses pensées les plus intimes il se dit « on pourrait bien s'en débarrasser ? Si cela survient, ce qui était une pensée enfantine devient une pensée magique douée du don d'exaucer un souhait non formulable ; pensée magique qui le fait se sentir responsable, parfois, de la disparition et donc de la tristesse de ses parents. (La pensée magique, c'est de croire en la force de la pensée dans la réalisation des faits.)

Il n'y a pas encore de raisonnement pour dépasser ou comprendre sa propre pensée magique. Il construit un récit où c'est SA pensée qui a créé l'évènement.

Vers 6-7 ans

L'enfant est grand, doué de raison. Il raisonne mais reste fragile dans sa place enfantine, sensible aux émotions de ses parents.

Ses sentiments de culpabilité peuvent se traduire par trois réactions que l'on retrouve à tous les âges de la vie, y compris chez l'adulte, c'est-à-dire :

- la somatisation,
- les troubles du comportement (agressif, excessif, compliqué),
- les troubles de l'humeur. Souvent l'enfant semble différent d'avant. Sans avoir encore le moyen de comprendre d'où ça vient, et de faire le lien avec l'évènement marquant.

Vers 7-10 ans

Les échanges sont différents, la gravité est là : la tristesse, ce n'est pas seulement pour maintenant, c'est pour la vie, la notion du « plus jamais » apparaît. Parfois capables de parler, mais pas toujours, car bien conscients que ça fait mal, ils se taisent souvent pour éviter de créer un surplus de tristesse. Ils sont alors plus en attente qu'on en parle avec eux, car ce qui peut être dit du frère ou de la sœur décédé rend vivante l'absence de cet enfant-là.

Souvent les aînés ont alors des raisonnements très matures : le corps ? La survie ? Dieu ? Qu'est-ce qu'on en pense ? L'aurais-tu plus aimé que moi ? ... ils veulent partager quelque chose avec leurs parents.

Ils demandent au parent d'être vrai, pas d'être fort.

On peut lui dire qu'on ne sait pas, qu'on ne peut pas répondre ce jour-là parce que c'est trop difficile, et on peut proposer l'aide d'un tiers.

Dire son impossibilité à dire sur le moment, c'est différent de ne rien dire. Comme pour les stades de développement précédents, il est important de ne pas avoir de rupture de dialogue, même si ce n'est pas le parent qui répond.

A l'adolescence, à l'âge adulte

On voit mieux la question du temps de la vie, sur la durée. Et l'image qu'on se fait de ce frère ou de cette sœur disparu. C'est aussi un âge sensible où l'adolescent a un besoin fondamental de garder l'attention de ses parents.

Quel que soit l'âge, il y a des constantes et des repères qui peuvent être aidants pour le parent et pour l'enfant :

- Faire en sorte que l'enfant ne soit pas coupé de nos mots, de ne pas lui cacher notre tristesse, en en disant quelque chose, et l'autoriser à rester ou à sortir de la conversation, mais ne pas l'exclure.
- Lui dire qu'il n'est pas responsable de ces larmes-là, « Ce n'est pas toi qui nous fait pleurer ». Sinon, ils se font des scénarios : c'est parce que je n'ai pas été gentil... L'aider à se sortir de cette culpabilité dans son scénario fantasmatique.
- Le partage est essentiel : donc les mots, c'est véritablement un « baume ».

L'absence de mots peut faire « trauma » dans le sens d'une rupture affective qui n'est pas compréhensible, qui est vécu comme un trop plein (un trop plein d'absence par exemple, de distance) : on reste dans un état de douleur intense sans moyen d'en sortir. Sans relation on ne peut pas sortir de cet isolement.

Le fait que l'enfant se défende avec des troubles divers, c'est réactionnel, il a besoin de se protéger. Ce n'est pas forcément anormal, ce comportement défensif, c'est pour se défendre, il n'a pas trouvé d'autres solutions. C'est une logique enfantine, avec pour chacun des réactions variées.

Témoignages

Une maman raconte. Le frère aîné de 4 ans lui a dit : « c'est un sur deux » ... Typique de la logique enfantine. Il ne pose pas la question « Est-ce que tous les enfants meurent ? », il affirme sa logique ... mais en réalité, il veut entendre sa mère sur ce sujet.

L'enjeu de la croissance, c'est de transformer l'angoisse de séparation en joie d'éprouver le manque avec la certitude des retrouvailles. Autrement dit, c'est « la permanence de l'objet ». Toute cette épreuve est à retraverser avec l'enfant. La mort ébranle notre sécurité intérieure. Même si on est embarqué émotionnellement, c'est mieux de savoir que c'est ce mouvement qu'on est en train de vivre.

Pour l'enfant, c'est un processus normal de maturation (peur de perdre papa et maman). Pour l'adulte, c'est une reprise tout à fait compréhensible dans ce contexte de MIN, car c'est trop violent. On n'était pas comme ça avant.

Un papa raconte. Son fils aîné, 4 ans au moment du décès, avait dit « c'est agaçant »... Maintenant, à 10 ans, il pose des questions. Le puîné (puîné= enfant né après celui qui est décédé tout petit) a maintenant 4 ans : comment lui en parler ? Difficile car décès à la naissance ? Enfant agité, scotché... difficile à coucher.

S.M : Le sommeil, c'est une « petite mort ». On peut se coucher et dormir sur ses deux oreilles parce qu'on a la certitude de se retrouver au réveil. Pour vous parents, c'est désormais plus délicat.

« On ressent qu'il y a quelque chose d'excessif, mais on ne sait comment aborder la question ».

Ceci doit se faire dans la vie de tous les jours, par des discussions, les photos et les souvenirs racontés, mais surtout en évitant les grands discours qui ne les intéressent pas. Les enfants ont une grande qualité, ils sont dans une appétence de tout.

Parler vrai, c'est le moment où on a compris quelque chose de l'intimité de l'enfant. Quand on parle vrai avec l'enfant et qu'il est touché on peut voir des changements radicaux dans son comportement. Parfois ça semble « miraculeux ». En fait, c'est quand on a compris que cela fonctionne.

Une grand-mère craint que son petit-fils lui demande, quand il y aura un nouveau bébé : « ce bébé qui arrive, il va mourir aussi ? ». Que répondre ?

SM : ce qui l'intéresse, c'est ce que l'adulte en pense. La réponse est dans la question. On peut l'interroger :

« Pourquoi tu penses à ça ? »

L'enfant : « oui »

« Et ça fait peur de penser ça ? »

« Oui »

« Et tu étais triste quand le bébé est mort » ou « papa et maman ils étaient tristes....

« Oui »

Etc.

Il vient en parler avec nous. Il veut vous entendre sur cette peur dont vous ne parlez pas... Il va vous chercher dans quelque chose de vrai.

L'enfant suivant subit la perte différée de l'aîné. Il ne vit pas les choses de la même façon. La temporalité est difficile, l'histoire est « vieille » dans la famille et se parle beaucoup moins qu'au début. Et puis, on n'a pas tous les mêmes rythmes (entre homme et femme, et surtout entre individus). La vie continue. Pertes et attentes : c'est tout ça qui fait l'essence de la vie. Au niveau familial, c'est difficile : l'isolement est pesant, car parfois on a l'impression qu'il faudrait remonter ou soutenir tout le monde.

Une femme exprime sa difficulté dans sa place de grand-mère : C'est difficile de savoir que faire ? On appelle trop/pas assez ?

S.M : Petit à petit ça se cale... sur un nouveau rythme pour partager la tristesse... les rythmes différents c'est aussi un peu un soutien.

Importance de la parole avec l'entourage, les amis, entre adultes.

En même temps on a aussi besoin d'une traversée en solitude qui est souvent comprise dans l'après-coup pour soi-même, même dans le couple. Chacun cherche à comprendre, mais ce n'est pas toujours partageable dans l'immédiat. Cette réflexion personnelle et individuelle est à laisser au rythme de chacun.

Des parents se questionnent : « Comment évoquer notre famille ? Citer ou non l'enfant mort ? Parfois chez le boulanger ou avec des inconnus cela peut paraître incongru mais à la fois, c'est ambivalent « J'ai presque peur qu'on n'en parle plus ».

Si on ne l'évoque pas devant des gens de l'extérieur, comment l'expliquer à l'aîné ? Et en fait, pour soi-même, on n'a pas toujours envie de le dire à des gens qui ne comptent pas vraiment pour nous.

SM : c'est là toute la question de l'intime... et qui est singulier pour chacun d'entre nous. L'usage des photos dans une famille permet de revenir sur les événements et mettre en mots ce qui n'aurait pas pu être dit dans l'immédiat. Ce peut être aussi des anecdotes familiales, des histoires qui se transmettent.

De questions en questions, nous avons remercié chaleureusement M^{me} Marinopoulos et l'avons conviée à poursuivre notre échange autour d'un verre d'amitié de façon plus informelle...

Compte rendu rédigé par Elisabeth Briand-Huchet, validé par Sophie Marianopoulos



Présentation de l'éditeur

"Voici le livre des mères, de toutes les mères. Et leurs paroles aujourd'hui ont un besoin urgent de dire. En effet, il existe un décalage de plus en plus grand entre société trop médicalisée, grisée par ses exploits scientifiques, et le vécu des mères. Leurs attentes, leurs doutes, leurs rêves, leurs larmes, leurs joies, leurs souffrances, leurs échecs, leurs pensées intimes, le sentiment de ne pas être accueillies, soignées, écoutées, véritablement comprises.

Sophie Marinopoulos raconte toutes ces mères : celles que la grossesse rend heureuses ou malheureuses, celles qui souffrent de ne pas avoir d'enfant, celles qui ont peur de son arrivée, celles qui renoncent à lui, celles qui culpabilisent de ne pas l'aimer suffisamment, encore trop nourries de l'idée de l'instinct maternel... Elle nous dit aussi comment la maternité prend naissance dans l'esprit des femmes, comment elle se fonde dans l'enfance et comment un jour elle se manifeste par un désir d'enfant.

Un livre d'une grande actualité et qui répond à une question essentielle : saurons-nous penser la mère, penser la maternité, dans un monde où la performance l'emporte sur le souci de soi