



## 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](http://www.naitre-et-vivre.org) - Email : [contact@naitre-et-vivre.org](mailto:contact@naitre-et-vivre.org)

Association pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson et l'accompagnement des parents en deuil d'un tout petit.

### « VIVRE LE DEUIL AU JOUR LE JOUR »

par le **DOCTEUR CHRISTOPHE FAURE**

C. Fauré nous a fait l'honneur de venir animer notre réunion mensuelle, médecin psychiatre, installé en ville, s'occupe depuis de nombreuses années des soins palliatifs notamment auprès de personnes atteintes de sida.

Il s'est intéressé à savoir, comprendre, ce que vivent les gens après le deuil.

C'est à partir du constat que les individus méconnaissent ce qu'ils sont en train de vivre, qu'est né le livre : Vivre le deuil au jour le jour, édition J'ai lu, bien-être psychologique, n°715 oct.98.

On pourrait diminuer un tant soit peu, la souffrance liée au travail de deuil, si on comprend qu'on est en train de vivre, ou du moins d'essayer de s'y confronter.

C.F commence d'emblée son exposé en expliquant la nécessité qu'il y a pour un grand brûlé de revenir jour après jour subir la séance des pansements. Cette astreinte est des plus difficile car forcément douloureuse, mais tout autant nécessaire, car c'est grâce à ces séances que la mobilité musculaire et articulaire, la souplesse cutanée seront préservées.

Il en est de même pour le deuil : si on en prend compte, si on sait qu'on est entendu, si on trouve un lieu pour parler, le travail de deuil en sera facilité et la restructuration plus harmonieuse.

**On ne peut pas faire l'économie de la souffrance.**

#### **4 points constants à retenir :**

**\*le deuil se fera maintenant ou plus tard mais il se fera**

**\*à un deuil correspond une personne.** On fait son deuil avec son histoire, avec ce qu'on est. Chaque deuil est donc différent et unique. Dans un couple, on peut se retrouver en décalage permanent, d'où source d'incompréhension, de rancœur.

**\*le deuil du présent va réactiver les deuils antérieurs.**

**\*la tonalité du deuil va être conditionnée par les circonstances.** Pour la M.S.N il n'y a aucune préparation psychique, les symptômes sont plus longs et plus intenses.

#### **Dans le deuil il y a 4 étapes :**

**-le moment du décès, le choc , la sidération.**

**-la phase de recherche**

**-la phase de déstructuration : 8 à 10 mois.**

**-la phase de restructuration**

#### **Première étape : le choc.**

On bloque. Absurdité de ce qui s'est passé. « on coule du béton ». On fait tout mécaniquement. On ne ressent rien. On se protège, mais la protection va s'érousser.

Intellectuellement c'est compris...mais on peut être dans le déni radical. Période allant de 15 jours à 3 semaines.

La personne va s'en sortir, mais l'entourage presse, il a besoin que le parent revienne à la raison.

Les rituels du décès sont importants. (veillée du mort, cérémonie, enterrement, porter le deuil).

A partir de ce moment, on entre dans un processus. On est identifié par autrui d' « être » en deuil, il y a reconnaissance. C'est à dire le droit de pleurer, d'en parler, de voir des photos... La mère est mieux lotie, on lui accepte plus de droit à la vulnérabilité. Le père s'interdit des choses, il peut en vouloir d'être négligé dans sa souffrance. Mais en même temps, l'entourage s'éloigne, n'ose pas. « On ne va pas l'appeler car ça va lui remémorer sa souffrance... »

**On a besoin d'éduquer l'entourage. On a besoin de parler puisque cela occupe toute la place, tout le temps, tout l'esprit.**

Au fil du temps, il y aura de moins en moins de personnes à se manifester. 2 ans après, il n'y a plus grand monde pour en parler. Pourtant on a besoin des autres longtemps.

### **Deuxième étape : la phase de recherche.**

Après plusieurs semaines, plusieurs mois, on réalise que quoi qu'on fasse, cette perte progressive est inéluctable. On est totalement impuissant à contrôler le cours des événements.

C'est le moment des questions.

Pourquoi mon enfant ? Pourquoi comme ça ? Par tous les moyens on va essayer de retrouver son enfant par ses jeux, sa layette, les photos, les vidéos...

C'est un moment à respecter, c'est l'hyperfocalisation sur l'enfant. On a l'impression de devenir fou. L'entourage va être inquiet.

C'est normal d'entendre son enfant pleurer et on n'ose pas en parler.

La moindre pub, la poussette renvoient constamment à la mort. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Cà dure longtemps et c'est là que les proches disent : tu te complètes là-dedans.

Autre attitude : on peut être dans la fuite. Attitude beaucoup plus masculine. Idée suicidaire. Comportement à risque. On court pour ne pas être rattrapé par quelque chose qui nous rattrapera de toutes façons. Moment difficile car le processus de deuil, qu'on le veuille ou non se poursuit. On y arrive à 5-6 mois ; 8-9 mois.

### **Troisième étape : la phase de déstructuration.**

C'est à ce moment là que le deuil prend sa pleine dimension et que la douleur atteint un paroxysme qu'on ne s'attendait plus à rencontrer.

On a l'impression de devenir fou, d'être un extra-terrestre et il n'y plus grand monde pour écouter (sauf les professionnels). Pourtant on vit, on fait les choses, on peut paraître.

Basiquement, c'est une phase dépressive. Plus de désir, plus de plaisir, troubles du sommeil, troubles sexuels.

Qui pourrait deviner que derrière une apparente tranquillité, on livre quotidiennement un combat sans répit pour préserver l'intégrité psychique de sa personne ?

Il y a la colère, la révolte, la culpabilité, une baisse de l'estime de soi, la dépression qui est la marque d'un processus de deuil en bonne voie de résolution.

La notion de temps et de durée n'a ici que peu de sens, car la phase de déstructuration n'évolue pas non plus en un seul « bloc ».

Et pourtant, la cicatrisation est en cours, si aberrante que cette idée puisse paraître à celui ou à celle qui se débat dans sa douleur...

**Car au delà de tous les maux, la reconstruction déjà s'annonce...**

## Quatrième étape : la phase de reconstruction.

Il ne faut pas perdre de vue que cette phase de reconstruction s'amorce dès le décès.

On ne sait pas pourquoi, mais cette étape arrive aussi inexorablement que les étapes précédentes.

En fait, il semblerait que toutes ces périodes se chevauchent et s'interpénètrent. On est en pleine déstructuration à des niveaux de son être alors qu'à d'autres on se trouve déjà en voie de restructuration.

La restructuration, c'est une redéfinition avec le monde, l'environnement, de la relation à autrui et à soi-même.

Ce sont toutes les questions auxquelles on s'efforce de répondre le plus sincèrement : qui suis-je maintenant ? Comment je me pose maintenant ? Comment me regarde-t-on ? Quelle place a désormais la maman dans le jardin public ?...

C'est un autre deuil, d'une autre nature en parallèle ?

Et c'est aussi le constat qu'on ne peut pas réécrire l'histoire.

**Mais le décès de mon enfant m'a ouvert des portes, même si je n'avais pas du tout l'intention ou l'envie de les ouvrir.**

Il y a des personnes qui transcendent le deuil de leur enfant. Mais il y a aussi des reconstructions qui se font de façon moins harmonieuse.

Il y a toujours la possibilité de se faire aider par un professionnel de santé. **Il ne faut jamais oublier l'on se reconstruit avec ce que l'on est et avec le matériaux intérieurs dont on dispose.**

### Des conseils. (en vrac).

- Prenez soin de vous.
- Parlez-vous à vous-même.
- Ecrivez votre journal.
- Priez, méditez.
- Promenez-vous dans la campagne.
- Organisez une fête pour honorer la mémoire.
- Essayez d'être le plus transparent possible.
- Prenez soin de votre couple.
- Prenez soin aussi des grands-parents.

Ce soir-là il a été aussi question de l'enfant suivant... « Etre vigilant par rapport au poids de la peur qu'on lui fait porter ».

Refaire confiance.

Est-ce que suis encore capable de faire des choses nouvelles ?

Essayez de prendre la vague !!!! Tout un programme !!!

De 4 points en 4 points, nous sommes arrivés à l'heure raisonnable pour libérer notre hôte.

Nous avons bien des questions à lui poser encore.

Nous nous sommes quittés sur une promesse de Christophe Fauré de revenir nous parler plus longuement et nous avons poursuivi notre échange entre parents comme nous avons l'habitude de le faire.

Réunion particulièrement intéressante encore une fois.

Myriam MORINAY