



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

Association reconnue d'utilité publique – loi 1901

Compte rendu de la réunion du jeudi 8 janvier 2007, animée par **Arlette GARIH**, psychanalyste

## La culpabilité

Après le tour de présentation, Arlette Garih explique que le thème est là pour aider les parents à poser leurs propres questions. Le but étant d'aider chacun à mieux vivre ce qui lui arrive.

La culpabilité fait partie du processus de deuil, qui est difficile, douloureux. Perdre un enfant, on ne peut pas l'admettre, mais malgré tout, il se produit toujours un processus de deuil. On y traverse des phases, plus ou moins incontournables, pas toujours très distinctes, ... Mais on peut y repérer différentes composantes :

- **La sidération** : on est hébété. « Comment est-ce possible ? » surtout s'il n'y a pas d'anticipation possible ;
- **Le déni** : « C'est pas vrai, c'est pas possible ! »
- **La révolte** : « Pourquoi lui ? pourquoi nous ? »
- **La dépression** : on est abattu, les idées sont plus lentes, on se sent à part, le monde continue à fonctionner sans nous, on ne trouve plus d'intérêt à ce qui nous motivait auparavant, les rapports aux autres changent.  
**La culpabilité est incontournable**, plus ou moins consciente. On refait l'histoire. Quand il s'agit d'un enfant, c'est encore plus fort. Normalement on est responsable de lui, on doit le protéger... Mais il y a du « c'est comme ça », qu'on ne peut pas contourner. Quand on a agi, on a fait au mieux. A ce moment-là on n'a pas pensé que le dénouement serait celui-là. L'après-coup nous donne le sentiment que les choses auraient pu être autrement.
- **L'intégration** : peu à peu, on peut incorporer cet enfant-là dans la fratrie, on lui donne une place en nous, dans la famille.

Ces différentes phases nous isolent, c'est difficile à comprendre de l'extérieur. Il faut du temps, il n'y a pas de raccourci. Dans le couple, il y a aussi des rythmes différents, certains (souvent les hommes) ont besoin d'avancer, d'autres (plutôt les femmes) manquent de compréhension.

*Après ce tableau rapide, les uns et les autres sont invités à échanger leurs sentiments.*

Une maman : « Depuis le décès de mon bébé, je suis devenue plus anxieuse, j'ai peur que cela se reproduise, tout devient risqué. »

A.G. : Il y a un « avant » et un « après » ... Les enfants suivants sont assez naturellement rassurants, parfois en réponse à l'angoisse des parents. L'insouciance d'avant ne sera plus jamais la même, on sait qu'on n'est pas maître de tout. La peur est souvent davantage dans l'idée qu'on s'en fait à l'avance.

Une maman : « J'ai eu un déblocage, il y a deux mois avec mon homéopathe qui m'a dit : vous ne ferez jamais le deuil de Marion. C'est dur à entendre mais cela m'aide à avancer. »

Des parents ont parlé des réactions de frères et sœurs plus âgées : « C'est bien qu'Erwan soit parti, tu peux faire de la peinture avec moi... ». « Samedi dernier, on déjeune à l'extérieur, à côté d'une dame qui avait un enfant dans les bras : « Il est où, mon frère ? Je voudrais bien aller le voir là-haut mais je ne serais plus là, avec vous ».

A.G. : les enfants parlent très facilement de la mort. Ils ont leur langage et leur logique. Ils ont besoin qu'on leur dise les choses. Il ne faut pas essayer de les embobiner, ils comprennent plus que ce qu'on croit. Cela fait parfois très mal.

Un papa dit que les enfants ont eux aussi un sentiment de culpabilité en citant ses filles : « J'ai joué avec ma petite sœur, elle a eu le hoquet, c'est de ma faute si elle est morte ». Le jour de Noël : « J'ai eu des cadeaux et ma petite sœur n'en a pas eu. »

A.G. « Il y a un sentiment de culpabilité de la part des enfants : il peut y avoir eu de la jalousie, à la naissance. Ils peuvent

avoir pensé que ce serait mieux qu'il ne soit pas là. Pour eux, la pensée magique a pu fonctionner... A cela il faut leur répondre que cela ne suffit pas pour faire vivre ou mourir quelqu'un. « Tu vois, Paul, tu peux pas le voir en peinture, ce n'est pas pour cela qu'il est mort. »

Il faut éviter de dire : « Ce n'est pas de ta faute » car en vrai, ce n'est la faute de personne. Ne pas dire non plus : « Ton frère dort », « le samu l'a emporté ». Il ne faut pas rester sur quelque chose de confus. On dit bien sûr avec ses propres croyances, mais il faut faire attention aux mots employés, et toujours bien faire une différence entre la vie et la mort : par exemple, marquer la date de son anniversaire, oui, mais pas avec un rituel habituel, comme gâteau et bougies...

Les grands-parents aussi peuvent ressentir un sentiment de culpabilité. Une grand-mère explique que son mari se sent coupable d'être allé s'occuper en urgence de sa mère âgée ce jour-là alors qu'il était prévu qu'ils gardent le bébé, et donc d'avoir laissé confier son petit-fils à la nourrice. Ce sentiment de culpabilité persiste, très fort.

A.G. : Il y a en nous une bagarre entre notre volonté de toute puissance et ce qui arrive. La culpabilité n'a rien à voir avec la logique. On cherche un prétexte pour dire que cela aurait pu se passer autrement. On peut refaire l'histoire avec 50 scénarios différents ... Si je n'étais pas allée voir ma belle-mère, si j'étais allée voir ma fille pendant qu'elle pleurait ... Même si j'avais fait autrement, rien ne dit que les choses ne seraient pas arrivées. Il y a même une maman médecin qui se reprochait d'avoir bu du perrier pendant sa grossesse ! C'est du domaine de l'irrationnel. Il s'agit là d'une culpabilité irrationnelle.

Mais il y a parfois aussi une culpabilité fondée : par exemple, si on laisse un enfant devant, en voiture, sans ceinture... Cette culpabilité-là, on ne peut pas la nier, il faut arriver à l'aborder, il faut faire avec... reconnaître qu'on avait pas pensé au risque... C'est très difficile.

Un papa témoigne de la réaction différente, par rapport à leur culpabilité, de sa femme et de lui-même, en attendant le résultat de l'autopsie. La maman disait : « J'espère qu'ils vont trouver quelque chose à l'autopsie, je me sentirais moins coupable... ». Alors que le papa pensait : « J'espère que l'on ne va rien trouver car je me sentirais coupable de n'avoir rien vu ... ». Et puis, il y a aussi des parents qui vont culpabiliser de n'avoir pas accepté d'autopsie...

Une Maman cite des petites phrases de son entourage qui font mal, en relançant cette culpabilité, parfois longtemps après : « Tu sais, j'ai lu aussi que la MSN pouvait être favorisée par les voyages, par le fait de mettre son enfant chez la nounou... ». Une autre : « Au début, on n'a besoin de personne, mais plus tard, les autres la ravivent très facilement. »

A.G. : La culpabilité reste à fleur de peau, prête à se réactiver, même sur une parole anodine.

Un papa : « Je suis coupable de ne pas me sentir coupable... On se dit qu'on n'a pas de sensibilité. » « J'étais responsable de cet enfant, donc un peu coupable, en tout cas pas capable de l'avoir fait vivre... »

A.G. : On ne peut pas garantir la vie d'un enfant.

Une jeune maman qui a perdu sa petite fille en fin de grossesse, à cause d'une hémorragie, cherche une cause, peut-être le stress à la fin de sa grossesse ?

A.G. : C'est normal que vous repassiez les derniers jours en revue, mais en même temps, il n'y a pas forcément une explication claire. On sait que des accidents arrivent mais on pense que cela n'arrive qu'aux autres. Les médecins aussi se sentent coupables de ne pas pouvoir guérir, ou expliquer au moins. On est dans une société où on veut tout expliquer mais ce n'est pas toujours possible.

La vie nous tire malgré tout vers l'avenir à un moment donné. Mais quand on est dévasté, on ne peut pas se le dire. Les amis veulent nous reconforter avec des phrases absurdes : « Ce n'est pas grave, tu en auras un autre. » ; « Cette fois-ci, j'espère que vous allez bien la choisir (en parlant de la nourrice) » ; « Tu en fais un vrai, maintenant... »

La plupart des gens essaient de bien faire, de vous rassurer, quand ils disent une énormité. L'erreur, justement, c'est de vouloir apaiser, consoler, rassurer des gens en deuil, or c'est impossible. Rien ne peut faire du bien, il n'y a rien à dire que « comme tu dois être triste... ». Un papa : « J'en voulais aux gens qui voulaient me rassurer. Mais si on est confronté à la situation inverse, on s'aperçoit que ce n'est pas si facile de parler aux gens en deuil »

A.G. : On peut aussi se sentir coupable de reprendre goût aux choses, d'avoir passé une journée heureuse.

Cette culpabilité, on s'en débarrasse en comprenant petit à petit que coupable ou non, sa place est là, et ça s'estompe peu à peu... On se surprend alors à ne plus se sentir coupable, même à se sentir heureux...