



NAÎTRE ET VIVRE

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

Compte rendu de la réunion à thème du jeudi 16 octobre 2003

Soirée animée par **Arlette GARIH**, psychanalyste

La culpabilité

Nous étions 45 personnes à assister à cette rencontre, certains tout récemment touchés par ce drame d'avoir perdu un enfant, d'autres ayant traversé quelquefois seuls, l'épreuve il y a quelques années. Tous d'horizons différents, d'âges différents, d'histoires différentes et à la fois similaires avec tous cette même question : **la culpabilité, c'est quoi ? et qu'en faire ?**

Arlette GARIH, psychanalyste, bien connue de l'association, introduit la réunion en précisant les deux formes que revêt la culpabilité après un deuil :

- **la culpabilité consciente**

Dans la culpabilité il y a des « si », des « j'aurais pas dû » des « je suis responsable » voir même des « c'est de ma faute »... C'est la mère qui interprète les cris, les pleurs, les manifestations de bien-être et de malaise de son enfant. Elle pense alors que s'il est mort c'est sûrement parce qu'elle est passée à côté de quelque chose. Il a dû se manifester et elle n'a pas su le comprendre. Ce sont toutes les petites phrases qui inlassablement martèlent notre esprit : « j'aurais dû faire cela, j'aurais dû la sortir au lieu de la laisser faire la sieste, j'aurais dû aller le voir quand je l'ai entendu pleurer... ».

Les parents ne peuvent s'empêcher de reprendre le film de l'histoire de leur enfant, inlassablement en voulant en changer le scénario.

Arlette GARIH insiste : on ne peut pas tout empêcher. La culpabilité est inévitable dans le deuil. La culpabilité, c'est un sentiment « d'indignité ».

Il s'agit d'un passage obligé, dont on ne peut faire l'économie dans le travail de deuil. **Arlette GARIH** nous rappelle les différentes phases du travail de deuil, phases qui n'apparaissent pas toujours dans l'ordre.

D'abord la sidération puis la dénégation, la révolte, la dépression... auxquelles se surajoute un sentiment de culpabilité, renforcé dans le cas de la MIN car le bébé est totalement dépendant de ses parents. Vient alors une période d'intégration de la réalité et un temps plus serein, celui de l'adaptation.

Arlette GARIH insiste sur la notion qu'il faut arriver à intégrer : « on n'est pas tout puissant ».

- **la culpabilité inconsciente, non accessible**

La culpabilité inconsciente (qui taraude sans que l'on sache pourquoi) se manifeste par des conduites d'autodépréciation, de dévalorisation. Il faut se dire que c'est une phase normale, on est obligé d'apprendre à vivre avec.

La culpabilité inconsciente est en rapport avec son histoire personnelle antérieure. On s'en veut de façon inconsidérée. On a un esprit cartésien et on est toujours à la recherche de liens de cause à effet.

Arlette GARIH raconte qu'un jour une femme médecin lui a dit que durant toute sa grossesse elle avait énormément bu de « Perrier » et qu'elle ne pouvait s'empêcher de se demander si ce n'est pas ça qui aurait contribué au décès de son enfant. Ceci pour montrer que cette culpabilité est difficile à combattre. Même avec des connaissances qui imposeraient la logique, le raisonnement a du mal à dominer. On cherche toujours une raison, même irréaliste devant l'inacceptable.

On ne supporte pas le fait que « c'est comme ça », que c'est « incontournable ». On a toujours à l'idée que l'on peut mieux faire... « Je l'ai laissé mourir », des propos que l'on entend...

Arlette GARIH propose que les parents interviennent et parlent de leur culpabilité.

Une maman explique : « J'étais en congé parental et je me suis octroyée deux jours durant lesquels mon enfant était pris en charge par une assistante maternelle. J'étais fatiguée mais j'aurais pu le garder avec moi. A part cela toutes les précautions de couchage étaient respectées. Mon sentiment de culpabilité vient du fait que je n'ai rien à me mettre sous le coude.

Arlette GARIH : C'est un système récurrent, on ne peut pas éviter, 150 fois on va se poser la même question... C'est vraiment indépendant de la volonté. Il faut savoir aussi que lorsqu'un événement dramatique arrive, nous en faisons la reconstitution dans l'après coup, ce qui nous amène même à nous demander si l'on n'a pas eu une prémonition... Il n'est pas possible d'être vigilant 24 h sur 24, comme si l'enfant risquait sa vie chaque minute.

Une autre maman intervient pour expliquer que, elle aussi, du fait de son travail de nuit, elle a dû laisser son enfant chez une nourrice pour pouvoir dormir. « Quand je l'ai laissé ce matin-là, je ne pouvais pas m'imaginer un seul instant l'embrasser pour la dernière fois... Mon fils est décédé à 11 heures. Je n'ai été prévenue qu'à 16 heures... Je n'ai pas su... Je n'ai pas revu l'assistante maternelle ... Je n'ai pas pu ... »

Dans le mois qui a suivi j'étais enceinte... C'est maintenant que tout me revient et que j'éprouve le besoin de travailler cela avec un psychologue, 8 ans après.

Arlette GARIH souligne que plus la prise en charge est précoce plus les choses sont facilitées.

Quand on perd un enfant on est très seul. Plus on s'enferme dans cette solitude, plus c'est difficile d'en sortir.

Arlette GARIH : actuellement j'ai en charge en psychothérapie un patient dont le deuil remonte à 1942. Plus on avance dans le temps, plus c'est difficile de rouvrir « un dossier » parce qu'il y a beaucoup de choses qui viennent se surajouter. L'image de la pile de dossiers qui s'accumulent sur un bureau, ou l'image d'un château de cartes auquel on vient retirer une carte de la base, peut donner une idée de l'ampleur du travail qu'il faut effectuer pour « restaurer ».

Plus c'est adapté au niveau du temps, plus la communication est facile...

Il est acceptable (aux yeux des gens, de la société) que les parents soient démunis peu de temps après le décès, par contre ces mêmes personnes ne comprennent pas si cela se produit bien des années après. La culpabilité est systématique, elle agit comme un disque rayé. On peut difficilement s'en sortir soi-même. C'est bon que quelqu'un d'extérieur puisse aider à arrêter la machine. On vient au bout de la culpabilité à force de rabâcher, et c'est là qu'il peut être intéressant, pour ne pas lasser son entourage, d'avoir un interlocuteur autre que familial, un professionnel. On se confronte toujours avec soi-même. La plupart du temps personne n'est là pour arrêter la machine.

Il faut pouvoir exprimer librement tout ce qu'on pense.

C'est une grande chance quand cela éclate. Le travail est difficile mais c'est aussi commencer à entrevoir « le bout du tunnel ».

L'association Naître et Vivre peut vous aider dans ce sens, soit par des entretiens, soit en vous mettant en contact avec le centre François-Xavier Bagnoud, soit en vous proposant de participer à un groupe d'entraide et soutien (une présentation de ces groupes aura lieu début 2004).

Il faut procéder à une réconciliation intérieure : on ne peut pas vivre en ayant l'impression d'être hostile à soi-même, « récupérer une bonne estime de soi » (cf. p.244 dans Le Deuil- Comment y faire face ? Comment le surmonter ? Nadine Beauthéac - aux éditions du Seuil.

Une autre maman intervient : « Nous avons décidé de dormir un peu plus tard un dimanche matin et le papa prend la décision de mettre l'enfant dans sa chambre, et de le laisser pleurer, pleurs qui s'interrompent relativement rapidement... L'enfant est retrouvé sans vie en position ventrale.... »

Arlette GARIH insiste sur le rôle fondamental du père qui est de séparer et d'écarter l'enfant au bénéfice du couple.

Arlette GARIH reparle de la reconstitution dans l'après-coup : « Bien sûr que l'on ne voulait pas penser que l'enfant va décéder. »

Ce sentiment de culpabilité est souvent un passage obligé. Il peut être refoulé, et faut rester vigilant car il peut revenir en « boomerang ». On ne peut pas en faire l'économie. On n'est pas tout puissant, accepter l'idée que ce qui est arrivé nous échappe, est hors de notre contrôle.

Arlette GARIH nous fait part du témoignage d'une femme qui lui dit : « Dans mon couple c'est difficile. Je ne peux pas en parler avec mon mari, ou tout du moins je peux en parler jusqu'à 20h45 alors qu'il rentre à 20h30 de son travail ! Mon mari ne veut pas que je ressasse et pourtant j'ai besoin d'en parler. »

Il faut pouvoir intégrer cette affirmation : « Je n'ai pas pouvoir de vie ou de mort sur quiconque ».

Une autre maman intervient et nous parle de la culpabilité que les autres lui ont renvoyée. Je suis infirmière au SAMU, et mon enfant dormait sur le ventre... et j'ai entendu des phrases assassines de la part de mes collègues et qui font écho à des choses que l'on pense... On m'a dit « Mais enfin tu n'es pas sans savoir qu'en tant qu'infirmière tu as une profession qui est souvent retrouvée chez les mères atteintes du syndrome de Münchausen par procuration (maltraitance de la mère vis-à-vis de son enfant qui aboutit à la mort de celui-ci) ... Cette maman poursuit : « Je ne peux pas accepter cela, en tant que professionnelle... »

Arlette GARIH : C'est d'autant plus scandaleux que l'on a déjà le sentiment d'avoir mal fait et d'être contagieux. Quand un enfant meurt, on doute de tout, de soi, du bien-fondé de ce qu'on a fait...

Un autre parent témoigne : Mon enfant de 9 mois est décédé à la suite de maltraitance du fait de la personne qui le gardait, et ce n'est qu'après une longue, très longue procédure judiciaire que cela a été reconnu...(et le rythme d'un procès n'a rien à voir avec le rythme d'un cheminement de deuil)... Je m'en veux de ne pas avoir vu... su... imaginé... que le problème pouvait être du côté de la nourrice. J'ai transformé ma culpabilité en état de responsabilité et je parle de « fatalité » ...

Arlette GARIH : quand on confie son enfant, on n'a pas un « priori », on ne peut pas soupçonner cela. Il y a une perte totale des repères devant l'incompréhensible et l'irrationnel. Ceci peut conduire au sentiment de devenir fou, au désir de mourir pour retrouver son bébé. Devant une telle situation, il faudra du temps pour travailler sur le thème de la confiance et de la méfiance.

« Quand j'ai perdu mon enfant, j'ai eu peur de me faire gronder... » dit cette autre maman. Je sentais que « quelque chose » n'était pas normal et je n'ai pas su être convaincante auprès de mon entourage et même des pédiatres qui avaient examinés mon fils et qui n'avaient rien vu. On ne m'a pas écoutée ni prise au sérieux.

Arlette GARIH : la culpabilité est en rapport avec son histoire personnelle : l'appréhension de mal faire par exemple vient souvent de l'éducation que l'on a reçue.

Un papa s'exprime sur le terme de « fatalité » utilisé dans certains témoignages.

Arlette GARIH explique et met en garde sur l'utilisation de ce terme en disant qu'il s'agit d'un terme un peu dangereux car il relègue les événements au rang du surnaturel.

Que sait-on dans la vie sur ce à quoi on échappe ? C'est « comme ça » ! On fait le constat de ce qu'il y a sans jugement... Attention également au terme de « destin » qui est tout aussi ambigu.

Un papa s'exprime : « Je suis coupable de ne pas être coupable... Je recherche cette culpabilité. »

Une autre maman : « La culpabilité existe même si on sait parfaitement ce qui s'est passé. »

Arlette GARIH : Nous ne sommes que des êtres humains, les mots peuvent raisonner bizarrement. Attention au choix des mots. Nous n'acceptons pas facilement ce qui nous paraît incompréhensible, d'où la recherche d'une « vraie » cause.

Un papa un peu plus ancien par rapport au décès de son enfant : j'ai la chance d'arriver à dire « c'est comme ça », je pense modestement avec mon parcours que c'est un événement qui peut apporter du discernement, quelque chose de positif... très modestement avec le temps et le recul... Je ne souhaite pas choquer en disant cela, et je sais combien les jeunes parents à qui cela vient d'arriver auront beaucoup de mal à entendre mes propos. A la mort de notre enfant, c'est toute

la hiérarchie de nos valeurs qui a été modifiée... Mais il est évident que c'est très cher payé et que j'aurais préféré 100 fois ne pas connaître cette épreuve.

Un autre papa a pris la parole, (alors qu'il s'était peut-être promis de ne pas parler) en disant que les propos des hommes, ce soir, l'incitait à s'exprimer car, plus peut-être pour l'homme que pour la femme, l'homme devait cacher ses émotions et l'expression de sa souffrance.

Arlette GARIH souligne que le fait de parler n'est pas se complaire dans la morbidité, dans la souffrance. Les hommes ont souvent du mal à poser des mots sur leurs émotions.

Une maman fait écho aux propos d'Arlette GARIH : « Cinq ans après, mon mari n'en parle toujours pas... »

Autre propos : « La culpabilité, c'est ce qui me relie à mon enfant. »

Arlette GARIH : vous n'avez aucun risque de l'oublier... On peut vivre, retrouver une certaine forme de joie. On peut tout faire en même temps. Les apparences sont « sauvées ». On se met en « pilotage automatique », mais intérieurement on se sent en décalage, on est bancal, on est fragilisé. Mais même avec le temps, on ne perd absolument rien de l'histoire de notre enfant.

Autre propos : ... « Mon fils est résumé à sa mort pour les autres... Je ne sais jamais comment répondre à la question : combien avez-vous d'enfants ? »

Arlette GARIH : Très souvent, voire la plupart du temps, les gens se moquent totalement de la réponse. Vous pouvez très bien répondre : « beaucoup mais pas assez ! ». Dans tous les cas il est important de ne pas se mettre en situation difficile. « Les jours plus difficiles, je branche mon répondeur ». Apprenez à ne pas affronter tout en même temps. Il y a un temps pour chaque chose.

Il y a des gens auxquels on a envie de raconter et il faut le faire, et d'autres avec lesquels on se contente d'être évasif. On s'adapte à la relation qu'on a avec la personne. On se livre en fonction de la relation qui nous lie à notre interlocuteur.

Certains parents ont pu exprimer la rancœur qu'ils peuvent ressentir à l'égard d'autres pour qui la vie est toute droite : ...être en enceinte c'est facile, avoir un enfant c'est facile... Quand les parents endeuillés sont confrontés à cette réalité, ils éprouvent un sentiment de jalousie. Ils se demandent alors « Pourquoi eux ? Pourquoi est-ce si difficile pour eux ? ».

Arlette GARIH : Ce sentiment de jalousie est tout à fait normal et passager. Ce n'est pas la peine de se mettre en situation où le bonheur des autres fait mal à regarder. Par exemple : s'obliger à assister à un mariage, un baptême, une naissance juste après le décès de son enfant est très douloureux. Ce n'est pas très utile de se confronter à cela. On a le droit de se soustraire de cette pression sociale, pour un temps.

Mais comment vivre avec cette culpabilité ?

Arlette GARIH : Il faut la ressasser, la répéter... La culpabilité ne peut pas être rationalisée, on ne peut pas la mettre en équation. A un moment ou un autre, cela va s'arrêter... Il faut rester humble et accepter qu'on ne maîtrise pas tout. Il faut bien se dire qu'on est aussi tous différents. On arrive au moment du drame avec un passé et un profil psychologique qui interfèrent dans notre manière de réagir. Et si cela est trop difficile, il ne faut pas hésiter à se faire aider.

La soirée s'est poursuivie par des échanges chaleureux entre les parents et Arlette GARIH.

Karine Urvoy en accord avec Arlette GARIH