Comment vivre le deuil d'un enfant ?

Que leurs enfants aient deux mois, cinq ans ou quinze ans, qu'ils soient partis brutalement dans un accident d'auto ou après des mois de souffrance dans un lit d'hôpital, qu'ils aient vu venir « le coup » ou non, la douleur des parents est effroyable. « Un arrachement », « une mutilation »... Et parce que le décès d'un enfant va dans le sens inverse de la vie et constitue une terrible injustice, cette meurtrissure s'accompagne aussi d'un sentiment de colère – « Pourquoi nous ? », « Pourquoi lui ? » – et souvent aussi d'une grande culpabilité : celle de ne pas avoir su protéger l'être cher.

« Il est possible de réinvestir sa vie »

« La perte d'un enfant transforme un parent à tout jamais, explique le psychiatre et psychothérapeute français Christophe Fauré (1). Elle le blesse au plus profond de lui-même. Mais ça ne veut pas dire qu'il ne pourra pas s'en remettre. Il est possible, tout en ayant cette blessure en soi, d'un jour réinvestir sa vie, d'y trouver à nouveau du bonheur, d'avoir de nouveaux projets et éventuellement, d'autres enfants... A condition d'être bien entouré et accompagné dans ce travail de deuil difficile. »

Les psychologues et psychiatres sont d'accord : il est fondamental, pour le parent endeuillé, de parler de ce qui s'est passé. Exprimer sa colère, sa culpabilité, sa honte, sa détresse, son incompréhension permet d'évacuer progressivement l'immense charge émotionnelle liée à ce décès. « Si on ne parle pas, si on n'écrit rien, si on n'exprime rien, cette charge reste extrêmement puissante à l'intérieur de soi et peut faire obstacle au bon déroulement du processus de deuil », avertit Christophe Fauré.

« Seuls ceux qui l'ont vécu peuvent comprendre »

Parler, d'accord, mais à qui ? Où trouver des personnes qui peuvent écouter ? Il y a les thérapeutes, bien sûr, mais avant d'en arriver là ? Les proches préfèrent éviter le sujet et quand ils osent l'aborder leurs propos sont souvent maladroits et leurs conseils parfois exaspérants. Le deuil d'un enfant est quelque chose de si difficile à partager. « Seuls ceux qui l'ont vécu peuvent comprendre », disent les personnes concernées. Celles-ci vont donc plus facilement parler de ce qu'elles ressentent avec des inconnus qui ont vécu la même chose qu'elles, qu'avec des connaissances de longue date. Face à ceux-ci, elles pourront parler sans craintes d'un regard compatissant et d'un jugement tranchant. Il existe diverses associations qui proposent de telles rencontres. Les personnes qui les encadrent ne sont pas toujours des professionnels mais elles sont formées à l'écoute. Celle-ci est la règle numéro un. Elle repose sur le respect, le non-jugement et, bien sûr, la confidentialité.

---

(1) Spécialisé dans l'accompagnement des Ruptures de Vie, Christophe Fauré est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence sur le deuil et la maladie grave.

Parents désenfantés : des parents écoutent des parents

Parce qu'elles se sont rendu compte que cela les soulageait de parler de leurs problèmes communs, deux mamans, éprouvées par la mort de leur enfant, ont créé en 1981 une association qui a pour but principal d'organiser des rencontres entre parents endeuillés afin que ceux-ci puissent trouver, dans un climat respectueux et chaleureux, un lieu de parole, d'écoute et de soutien. L'association « Parents désenfantés », qui s'est constituée en asbl en 1997, bénéficie aujourd'hui de l'expérience de onze personnes qui rencontrent régulièrement les parents en Brabant wallon, à Liège et à Charleroi. L'équipe est uniquement constituée d'adultes ayant eux-mêmes perdu un enfant et qui exercent cette activité en tant que bénévoles. La présidente est Martine Donck que nous avons rencontrée au siège de l'association, à Ottignies - Louvain-la-Neuve.

Comment s'établissent les rencontres avec ces parents ?

Quand quelqu'un nous contacte, nous organisons une première rencontre avec un membre de l'équipe. Ensuite, parce que c'est difficile d'arriver directement dans un grand groupe, nous essayons d'organiser une soirée avec d'autres parents qui nous ont contactés récemment et qui ont vécu un deuil similaire. Car les parents veulent toujours rencontrer quelqu'un qui a vécu la même chose : un deuil périnatal, un deuil d'un bébé, un suicide… Ensuite, nous les invitons aux grandes rencontres du samedi où nous constituons alors des groupes de

parole sous la conduite de deux animateurs. Ces rencontres se font cinq fois par an, généralement autour de périodes particulières comme Pâques, les fêtes de fin d'année, la rentrée des classes, la fête des mères et la fête des pères… qui sont autant de moments difficiles à vivre pour les parents.

Y a-t-il des règles qui régissent ces rencontres?

Ce sont souvent les mêmes que dans tous les groupes de parole. Nous insistons énormément sur la confidentialité, le respect, le non-jugement. Il faut être attentif à ce que tout se passe bien, car il y a parfois de la colère, ce qui est normal, mais celle-ci ne doit pas être dirigée contre une autre personne. Nous évitons de donner de conseils, car chacun vit sa douleur différemment. Ce qui nous a aidés n'est pas forcément ce qui va aider l'autre. Il faut aussi éviter les « Mais non tu ne dois pas culpabiliser, mais non tu ne dois pas être triste », car ce n'est pas ce que la personne veut entendre. Nous ne leur conseillons jamais non plus une thérapie, ce n'est pas notre rôle. Le but de ces groupes de parole est vraiment de laisser la parole à l'autre, de faire une place à celui qui a envie de parler. A la fin de la journée, on demande à chacun de faire une évaluation de son ressenti. Nous devons être vigilants à ne pas les laisser partir avec un gros problème.

Quelles sont les compétences des animateurs?

La personne qui rentre dans l'équipe voit d'abord un psychologue proche de l'association qui analysera ses motivations et dira si la personne est prête pour ce genre de mission. Ensuite, elle signera une charge éthique qui l'engagera pour trois ans. Comme les autres animateurs, elle aura l'occasion de suivre des formations à l'écoute de plusieurs jours données par diverses associations en Belgique ou en France. Tous les ans, les membres peuvent aussi choisir une formation sur un thème spécifique comme la colère, la culpabilité, la bonne distance à prendre par rapport à ce qu'ils ont eux-mêmes vécu, etc. Toutes ces formations, comme le psychologue spécialisé qui vient nous superviser cinq fois par an, sont payantes. Pour les financer, nous organisons régulièrement un événement et nous chassons les dons et les subsides. Nous recevons également une petite aide de la Région Wallonne et de la Province du Brabant Wallon.

Combien de parents rencontrez-vous?

Toutes régions confondues, nous sommes confrontés à quelque 200 demandes de familles par an. Certains parents ne viennent qu'une fois, mais en général ils suivent les réunions pendant un an ou deux. Ils reviennent parfois nous voir après une absence plus ou moins longue pour parler de leur expérience. Mais nous n'accueillons pas que les parents. Nous avons constitué, au sein de notre asbl, un groupe d'écoute pour les enfants en deuil, le groupe Tournesol.»

Vous dites que vous essayez de rassembler les parents par type de deuil. Quelle est la particularité du deuil périnatal?

La douleur et la souffrance ne sont pas comparables. Dans le cas d'un deuil périnatal, il n'y a pas de souvenirs et pas d'histoires. Il faut donc élaborer cela. Il existe par exemple des ateliers qui aident à passer ce cap en proposant des activités manuelles, comme la manipulation de la terre afin de recréer le bébé ou de recréer un petit service funéraire… Je suis moi-même passée par cette expérience et cela m'a fait du bien. Mais il faut aussi essayer de rendre confiance à la maman qui a l'impression que c'est son corps qui est fautif. Idem avec le papa qui a été impuissant à aider son épouse. Ils doivent donc se retrouver et en parler avec d'autres parents qui ont vécu la même chose et éprouvent la même souffrance. Durant ces rencontres, il faut éviter de leur dire: « Ne vous en faites pas, vous aurez d'autres enfants! » Leur entourage le leur serine très souvent mais avoir un autre enfant n'aide pas à faire son deuil, nous avons eu le cas de parents qui sont revenus nous voir parce que l'enfant mort reprenait le dessus.

Cette question de culpabilité revient encore plus fort dans les cas de suicide…

Il y a des enfants qui sont dépressifs, d'autres qui ne montrent rien. S'il n'y a pas d'appel au secours, la détresse peut être très difficile à déchiffrer. Dans ce cas, les questions reviennent sans cesse fouetter les parents: « Pour-

quoi n'ai-je rien senti? Qu'est-ce que je n'ai pas vu, qu'est-ce que je n'ai pas dit?» Le fait de n'avoir pu mener à bien la vie d'un enfant, d'avoir échoué dans sa mission, est particulièrement dur à supporter. La honte se mêle à l'impuissance. Mais encore une fois, cela fait du bien de pouvoir en parler avec quelqu'un qui a vécu la même chose. Et, ici, la remarque à ne pas leur faire c'est: «Tu as fait tout ce que tu as pu». Les parents savent qu'ils n'ont pas tout fait. Ils se sentent coupables et la thérapie doit les aider à surmonter ce sentiment mais pas chercher à les déculpabiliser.

Mais c'est très difficile de parler à quelqu'un qui est plongé dans un tel deuil. On a peur de retourner le couteau dans la plaie...

On ne retourne jamais le couteau dans la plaie! Il faut continuer à voir la personne en deuil et ne pas avoir peur de lui demander de parler de son enfant. Si elle n'en a pas envie ce jour-là, elle vous le dira. Elle sait ce qui est bon pour elle. Ne plus lui parler ou, pire, changer de trottoir, c'est comme l'ignorer. Une personne en deuil n'est pas contagieuse, ce n'est pas une malade.

Certains parents qui ont perdu un enfant laissent sa chambre dans l'état où elle était le jour au décès, d'autres ne veulent plus vivre dans la maison qui leur rappelle constamment le drame. A chacun sa thérapie?

Absolument. Quel que soit son cas, on arrive dans un autre monde, il y a une vie avant et une vie après. On n'est plus la même personne, les valeurs changent, nos rapports avec notre entourage deviennent plus difficiles. On ne se reconnaît plus soi-même. On est perdu, on ne sait pas comment s'en sortir, vers où se diriger. Certains vont vouloir parler sans cesse de leur enfant et regarder des photos, d'autres vont essayer de rompre leurs liens et changer radicalement leur vie. Quelle est la bonne méthode ? Des parents reviennent parfois nous trouver 5 ou 10 ans après le décès afin de nous raconter ce qu'ils ont essayé, ce qui a marché et ce qui n'a pas marché. Nous restons toujours ouverts. Cela peut aider les autres.

Et qu'est ce qui marche le mieux?

Beaucoup écrivent leur parcours et l'histoire de leur enfant. Nous avons dans notre bibliothèque de nombreux témoignages de parents de ce genre. D'autres créent une association et organisent chaque année une manifestation, par exemple sportive, en mémoire de leur enfant. Certains développent des dons artistiques comme la peinture, d'autres chantent dans des chorales ou créent des groupes de musique parce que leur enfant aimait la musique. C'est une façon de donner une voix à l'enfant qui n'est plus là. Enfin, il y en a qui font du bénévolat dans le but d'aider ceux qui ont des difficultés. C'est notre cas...

Comment avez-vous la force d'aider les autres tout en portant un deuil?

C'est le but de l'association : montrer que l'on peut s'en sortir ! La plupart des personnes engagées dans l'équipe sont des personnes qui ont voulu rebondir. Il faut essayer de redonner un sens à sa vie. S'enfermer sur soi-même, ne plus voir personne est un très mauvais choix. En revanche, s'activer au sein d'une équipe unie par les liens de l'entraide et la solidarité est une excellente thérapie. Il y a souvent des liens d'amitié qui se créent à force de rencontres.

QUELQUES TÉMOIGNAGES :

- *Tous les matins, en vous réveillant, vous recevez un coup de poignard qui vous rappelle que votre enfant est mort. Et vous vous demandez si vous allez parvenir à la fin de la journée.*
- *Lorsque j'ai appris sa mort, je me suis sentie extrêmement coupable. Je revoyais en boucle ce que j'aurais pu faire, ce que j'aurais dû faire. Je me sentais la pire mère du monde !*
- *Et puis, cette absence fait aussi qu'il faut finir par enlever les objets personnels, les vêtements, laver les derniers qui se trouvent dans le fond du panier à linge, ceux qui portent encore l'odeur, enlever la brosse à dent, s'habituer à mettre une assiette de moins à table et une multitude de gestes qu'il faut se déshabituer à faire.*
- *Après son décès, j'étais obsédée par mon fils. Je ne pensais qu'à lui, je ne parlais que de lui. Plus rien d'autre ne comptait. Mais les gens ont commencé à m'en parler de moins en moins souvent. C'était horriblement dur : j'avais peur qu'ils l'oublient.*
- *Dans un premier temps, la lecture a été ma bouée de sauvetage. J'ai dévoré des livres et des livres parlant de l'Au-delà. J'avais besoin de trouver des réponses aux questions que je me posais. C'était, pour moi, une façon de la rejoindre.*

QUELQUES ADRESSES :

Parents désenfantés : **www.parentsdesenfantes.be**
Vivre son deuil (parents et enfants) : **www.vivresondeuil.be**
Parents en deuil : **0472/31.59.59** et **0485/44.66.97**.
Groupe d'aide au deuil périnatal : **http://www.deuil-enfant.be**
Mizuko (deuil périnatal) :
http://www.gip-perinatalite.be/pdf/folder_mizuko.pdf
Parents d'enfants victimes de la route : **www.pevr.be**