P 5013555

le ligueur

Les parents s'y retrouvent.

MAR 25

MENSUEL | 77e ANNÉE | 5€ | DÉPÔT POSTE À LIÈGE X | LE LIGUEUR | AVENUE ÉMILE DE BÉCO 109 | 1050 BRUXELLES | WWW.LELIGUEUR.BE

03

OSER PARLER DE LA MORT

REGRET PARENTAL :
DES MOTS FORTS
POUR OSER EN PARLER
P.30

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE
ET USAGE RÉEL DANS LE MONDE
DES GRANDS ADOS
P.28

DE L'ÉCOLE AU HOME,
LE JEU PLUS QUE JAMAIS RASSEMBLEUR
P.34

© Sophie de Foy

Le pire, ce serait de ne rien dire…

Face à la mort, les mots manquent. On peut se sentir gauche. Prisonnier, prisonnière de notre peur de mal faire, on sort des formules toutes faites.

« Ce qui m'a soutenue, contenue, portée pendant les premiers jours, ce sont incontestablement les mots », écrit Marine qui a perdu son papa. « Les mots de ceux qui l'avaient connu et qui l'honoraient, les mots d'amis qui partageaient ma douleur comptaient, j'avais besoin d'être soutenue, de sentir l'empathie autour de moi ». C'est grâce à l'amour et la solidarité autour d'elle que Julie trouve la force d'avancer malgré la maladie de sa fille Luna et les deuils qu'elle a traversés.
Vous êtes nombreux et nombreuses à nous avoir écrit pour partager votre témoignage. Dans la diversité de vos messages, un fil rouge : « merci de mettre des mots sur ce que nous vivons ».

OSER

« Osez mettre les pieds dans le plat », invite Gwenaëlle, bénévole au sein de l'association Parents désenfantés. « Nommer la mort, nommer le prénom de l'enfant décédé », poursuit Marie. Pas besoin de grandes formules ou de mots savants, de simples questions ouvertes comme « Comment vas-tu ? » ou « Qu'est-ce qui te fait du bien ? » permettront à la personne endeuillée de pouvoir dire ce qu'elle a envie de partager.
C'est le premier pas qui coûte. Osez écrire avec le cœur et partager un souvenir avec la personne décédée. Osez proposer votre aide. Osez déposer un repas. Osez lire un livre aux enfants sur le sujet. Osez suggérer une balade. Parce que ce n'est pas grand-chose, mais pour celles et ceux qui sont au fond du trou, c'est beaucoup.
Finalement, le pire, ce serait de ne rien dire. De faire comme si. De nier la personne endeuillée dans ce qu'elle vit. De changer de trottoir pour éviter de se confronter. Aucune parole, aucun geste n'est maladroit quand on sent que c'est fait avec le cœur, rassure encore Sophie.

DOSSIER RÉALISÉ PAR **CLÉMENTINE RASQUIN**

AVANT-PROPOS

Il y a quatre ans, la fille d'amis est morte brutalement. Jamais encore je n'avais été confrontée à la mort d'un enfant. Je me sentais si peu équipée pour trouver des mots à la hauteur de ce qu'ils vivent.
Dans le tourbillon de la vie, la mort s'est immiscée une nouvelle fois l'année dernière, j'ai perdu mon grand-père. Face à son cercueil, ma petite nièce répétait en boucle, « Il est où, Parrain ? ». J'ai répondu un peu trop vite « Il est dans le ciel », en me disant que cette réponse n'était sans doute pas la bonne et que je lui devais mieux.
Il m'aura fallu quatre ans pour oser m'attaquer à la mort dans un dossier. Fixer un rendez-vous avec elle. À chaque fois que j'ai évoqué ce dossier autour de moi, les réactions étaient très marquées. Certain·es, mal à l'aise, fronçaient du nez ou soupiraient pour signifier que, vraiment, ce n'était pas jojo comme sujet. Tandis que d'autres venaient me montrer des photos de forêt du souvenir, me parler d'un maître de cérémonie hors du commun ou d'un carnet de deuil qui avait fait du bien. Des réactions qui en disent long sur le rapport que chacun.e entretient avec la mort.

© Sophie de Foy

Parler de la mort aux enfants

Que ce soit de façon soudaine ou attendue, la mort s'invite inévitablement dans nos vies de famille. Évelyne Josse partage avec *le Ligueur* son expérience de plusieurs dizaines d'années aux côtés des endeuillé·es.

L'EXPERTE
ÉVELYNE JOSSE, PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LE DEUIL

En tant que parent, on se sent parfois démuni pour parler de la mort. Quel est le premier conseil que vous pouvez partager ?
É. J. : « Quel que soit l'âge de l'enfant, il faut leur dire la vérité. On pense lui épargner la souffrance en dissimulant, mais l'enfant finira par l'apprendre et cette omission peut abîmer le lien de confiance à l'adulte. Le mieux, c'est d'utiliser des mots très clairs comme 'J'ai quelque chose de triste à t'annoncer, papy est mort'. »

On a parfois tendance à utiliser des formules comme 'Il est au ciel'. C'est utile ?
É. J. : « L'enfant prend les choses au pied de la lettre, il ne peut pas comprendre les métaphores. Si on lui dit 'Il est au ciel', il peut angoisser à l'idée de prendre l'avion ou au contraire en avoir très envie. Expliquez que la personne est morte, qu'on ne peut plus la faire revenir à la vie. On peut aussi préciser que la mort, c'est quand le corps ne fonctionne plus, que la personne n'a plus faim, ni froid, ni peur. »

Jusqu'où faut-il donner des explications ?
É. J. : « Mieux vaut ne pas noyer d'informations et attendre que les questions viennent. L'enfant peut très bien recevoir l'annonce de la mort dans une certaine indifférence, ce qui peut être déroutant. Il reviendra ensuite avec des questions quand il sera prêt. L'enfant a besoin qu'on lui répète les choses pour les intégrer. Préciser, quand on le peut, que la personne n'a pas souffert peut apporter du réconfort. Tout comme le fait de rappeler que la mort nous sépare, mais qu'elle n'annule pas la force des liens et l'amour qui a uni l'enfant à la personne disparue.
S'il ne pose aucune question, c'est important d'aller vers l'enfant pour lui signifier que vous êtes prêt·e à répondre. Il peut être dans le refus ou le déni pendant quelques semaines. Soyez attentif, attentive si vous observez des changements de comportement. »

Quels sont les signes qui doivent interpeller ?
É. J. : « De l'agressivité, une perte du plaisir à jouer, des cauchemars ou des terreurs nocturnes, des comportements régressifs, une difficulté à se séparer. Il ne faut pas psychologiser trop vite, mais, au-delà de quelques semaines, il faut envisager une aide. »

Faut-il associer l'enfant aux visites et aux funérailles ?
É. J. : « Oui, en veillant à bien le préparer à ce qui l'attend. Expliquer qu'au funérarium, le corps d'un mort est froid, dur et tout blanc, qu'il peut ou pas aller le voir, que les gens seront tristes, que dans le cas d'un enterrement, on recouvre le cercueil de terre… C'est important de détailler toutes les étapes si l'enfant n'a encore jamais fait l'expérience de la mort pour qu'il choisisse en connaissance →

À LIRE
DES LIVRES POUR METTRE DES MOTS

- *Mado et la boîte aux souvenirs*, Laetitia Abad Estieu (Bonbon citron).
- *Si Rose était là*, Jennifer Couëlle et Bérangère Delaporte (La courte échelle).
- *Ce jour-là*, Pierre-Emmanuel Lyet (Seuil Jeunesse).
- *Au revoir mésange*, Astrid Desbordes et Pauline Martin (Albin Michel Jeunesse).
- *Est-ce qu'il dort ?*, Olivier Tallec (Pastel).

Témoignage

« UN MONDE QUI S'ÉCROULE POUR EUX »

Le grand-père de Marius et Merlin est mort brutalement début décembre. Les frérots avaient encore passé une semaine chez lui à la Toussaint. Chez papy, les garçons profitaient de la vie au grand air. Perchés sur des quads ou à l'arrière d'une calèche, ils faisaient les quatre cents coups avec leur papy casse-cou. C'était sans compter ce cancer du poumon identifié à l'automne. Quelques petites semaines pour se préparer, pour permettre aux parents, Emma et Luc, d'annoncer la maladie aux garçons avec beaucoup de précaution. Trop court. Trop vite.
La mort a frappé. D'un coup. Sans laisser le temps de digérer la nouvelle de la maladie. Pour la première fois de sa vie de maman, Emma se sent impuissante.
Ses fils sont inconsolables. Elle ne peut « que » reconnaître et partager leur peine. « Ça a été très violent, c'est un monde qui s'écroule pour eux ».
Marius, 8 ans, bouillonne de colère. Il n'est pas d'accord, il veut revoir papy ! Merlin, 10 ans, se repasse tous ces moments vécus avec papy. Les garçons sont sidérés. Comment est-ce possible de passer si vite de la vie à la mort ? C'est quoi la mort ? Des questions qui appellent des réponses qui peinent parfois à sortir, comme en témoigne Emma. « On était sous le choc, on leur a simplement dit 'Il est mort'. C'était un peu froid et abrupt, mais les mots étaient justes ».

© Sophie de Foy

de cause ce à quoi il a envie ou non d'être associé. »

Quand le parent est face à sa propre tristesse, comment faire ?

É. J. : « Il peut faire appel à une personne de confiance à laquelle l'enfant est attaché. Les parents ne sont pas toujours aptes à soutenir quand ils sont eux-mêmes submergés par leur peine. Grâce à ce soutien, l'enfant aura la possibilité de vivre ses émotions sans chercher à protéger son parent. Il faut faire attention à ne pas faire porter à l'enfant des responsabilités d'adulte, comme lui demander d'être bien sage avec papa parce que maman est morte ou de devenir l'homme de la maison à la mort du papa. L'enfant n'a pas à endosser un rôle qui n'est pas le sien. Sinon il risque de grandir déconnecté de son identité et de ses besoins. »

Qu'est-ce qui peut aider l'enfant dans le quotidien ?

É. J. : « Le fait que le parent s'autorise à exprimer ses émotions est une invitation à l'enfant à faire de même. Les mots doux, les câlins, les bisous peuvent aussi apporter du réconfort. Dans le quotidien, ce qui va aider, c'est de retrouver une routine, de conserver un cadre même dans le chaos. »

Vous avez un dernier conseil à donner aux parents ?

É. J. : « Quand un enfant souffre, les parents ont tendance à lâcher sur les règles et les limites, c'est une mauvaise idée. Je donne souvent un exemple que j'ai vécu en ex-Yougoslavie pendant la guerre. J'étais sur une route enneigée, on ne voyait plus rien, ni bordure, ni panneaux, ni repère. C'était très anxiogène. Pour l'enfant, c'est pareil. S'il n'y a plus de cadre, plus de limites, il perd ses repères. »

À VOIR

Feu les animaux, une création jeune public de Marie Lecomte de Rien de spécial asbl (**riendespecial.be**)

Et aussi …

LE SUICIDE, EN PARLER À HAUTEUR D'ENFANT

« Les proches hésitent souvent à révéler la cause du décès quand il s'agit d'un suicide, souligne Évelyne Josse, psychologue spécialisée dans le deuil. Là encore, c'est la vérité qui prime. Il faut expliquer que la personne a décidé de mettre fin à sa vie. L'adulte peut partager sa perplexité et dire qu'il ne comprend pas ce geste. On peut aussi désapprouver l'acte en expliquant qu'on n'est pas d'accord, sans juger la personne qui l'a commis, pour que l'enfant comprenne que le suicide ne doit pas être considéré comme une solution lorsqu'il se sent malheureux. La culpabilité peut encore être plus intense en cas de suicide, l'enfant peut penser qu'il aurait dû agir. Il est crucial de le rassurer sur le fait qu'il n'aurait rien pu prévoir. Peu importe ce qu'il a pu faire, dire ou penser, l'enfant n'est en rien responsable du décès. C'est le message qu'il faut faire passer. »

ENVISAGER LA MORT PAS À PAS

ENTRE 3 ET 5 ANS : les enfants s'intéressent déjà à la mort, notamment à travers l'observation du monde animal. Ils posent des questions pour mieux la cerner. Vers 5 ans, l'enfant appréhende son caractère irréversible et comprend que quand on meurt, c'est pour toujours.

JUSQU'À L'ÂGE DE 7 ANS : l'enfant est dans la pensée magique, les frontières entre réalité et imaginaire sont poreuses. Il peut croire que la mort s'attrape ou se sentir terriblement coupable de la mort de quelqu'un.

VERS 8-9 ANS : l'enfant intègre pleinement le concept de mort, y compris sa dimension universelle. L'enfant comprend qu'on ne peut pas se prémunir de la mort et qu'elle peut frapper à tout moment. C'est une prise de conscience qui peut être très anxiogène.

Témoignage

LA MORT REVISITÉE AVEC LES DOUDOUS

« Je suis passée par les livres *Au revoir blaireau* et *Mes petits docs* pour parler de la mort de ma grand-mère à mon fils. Sur les conseils d'une amie psy, j'ai utilisé des mots simples pour expliquer que son corps avait cessé de fonctionner et qu'elle ne respirait plus, mais que nous pourrions continuer à l'aimer et à penser à elle. Concernant l'enterrement, j'ai souvent observé une mise à l'écart des enfants en pressentant que ce n'était pas idéal. Cette même amie a renforcé cette conviction, soulignant l'importance d'associer les enfants. Félix a donc participé à la fête pour « dire au revoir à grand-mère ». Quelques semaines plus tard, il mettait en scène des enterrements de doudous avec ses cousins. Mise en terre, discours, souvenirs… tout y était. Là, je me suis dit qu'on avait vraiment atteint l'objectif. »

LAURA, MAMAN DE FÉLIX, 3 ANS

Les enfants déconcertent et donnent le change

C'est ressorti systématiquement des entretiens avec les professionnel·les du deuil : les enfants ont des réactions déconcertantes face à la mort. L'équipe des Espaces PAD (parole et accompagnement du deuil) de Namur livre les clés pour les décoder et les accompagner au mieux.

Kathelyne, Adeline, Laetitia et Dorothée sont psychologues aux Espaces PAD de Namur. Que ce soit en entretiens individuels ou dans le cadre de groupes de parole, elles ont fait de l'accompagnement du deuil leur cœur de métier ou leur métier de cœur. Leurs expériences aux côtés des enfants et des adultes leur ont permis de cerner les particularités des plus petit·es face au deuil.

UNE INDIFFÉRENCE APPARENTE

« L'enfant vit son deuil d'une manière très éloignée de l'adulte. Il peut jouer et demander sans transition si son papa est devenu un squelette », entame Laetitia. « Les parents sont souvent surpris par la réaction de leurs enfants », confirme Adeline. Le parent met la forme et prend des précautions pour annoncer la mort. L'enfant reçoit la nouvelle et peut très bien repartir comme si de rien n'était. Cette indifférence apparente a de quoi désarçonner l'adulte comme le confie Caroline, maman de Cassis et Pablo, 8 et 10 ans.

« J'avais réfléchi toute la journée à la bonne manière de leur annoncer la mort de mon grand-père. Le cœur battant, j'ai lâché avec des trémolos dans la voix : 'J'ai une triste nouvelle à vous annoncer, Papé est mort'. Ils ont encaissé sans piper mot et mon fils a demandé avec le plus grand naturel ce qu'on allait manger le soir. J'étais scotchée ! »

Cette manière de recevoir l'annonce de la mort sans approfondir ou questionner est le propre de l'enfance. L'enfant reçoit, repart à ses occupations, se réfugie dans le jeu, revient observer pour sonder les autres, repart dans son monde, avant de questionner pour savoir le pourquoi du comment. Un va-et-vient qui a de quoi déconcerter. Au point que certains parents se demandent s'il a vraiment compris ce qu'on lui a dit. Ce processus est tout à fait normal. Ceci dit, l'équipe des Espaces PAD invite les adultes à être attentifs, attentives à la place de l'enfant quand un drame surgit. Face à l'annonce d'un décès, chaque membre de la famille reçoit la nouvelle comme il, elle peut, très vite les adultes préviennent les proches et racontent spontanément ce qui s'est passé.

Dans ce chaos, on a peu le réflexe de s'intéresser aux enfants et les inviter à raconter leur histoire, constate Kathelyne. « Je ne dis pas qu'il faut le faire le jour même, mais avoir cette attention à l'enfant, le questionner sur ce qui s'est passé pour lui ce jour-là. Dans nos groupes de parole, c'est fréquent qu'un enfant n'ait encore jamais raconté son histoire du deuil ».

FAIRE COMME SI TOUT ALLAIT BIEN

C'est d'autant plus important d'avoir cette attention à l'enfant qu'il va chercher à préserver son parent. « Il va tout faire pour ne pas ajouter sa souffrance au chaos, poursuit Kathelyne. Être témoin de l'effondrement de son parent, c'est tétanisant pour l'enfant qui n'a pas encore intégré qu'on peut à la fois être solide et ne pas aller bien. Si on ne lui explique pas que c'est un effondrement passager, il n'osera pas dire ce qu'il vit ».

Mettre un masque pour faire comme si tout allait bien ne se fait pas sans heurt. « Qu'est-ce que ça coûte à l'enfant d'aller bien ?, questionne Dorothée. Dans ma posture de psy, je n'ai pas d'attente par rapport à l'enfant. Il peut déposer sans chercher à protéger. Pour lui faciliter ce travail, je lui offre une écoute profonde. À partir d'une question sincère et ouverte, je laisse l'enfant répondre sans chercher à induire ou orienter l'objet de la conversation ».

Bon à savoir

PARLER

Les Espaces PAD (**espacespad.be**) proposent des entretiens individuels (gratuits pour les moins de 25 ans) et des interventions en groupes à Namur (cycle gratuit pour les enfants et 2.5€/adulte), en Brabant wallon et à Bruxelles. Ils organisent aussi des groupes de parole à Namur.

→ CONTACT : 0495/78 83 86 – info@espacespad.be

ÉCRIRE

L'association des soins palliatifs en province de Namur a édité deux carnets d'expression : *Le temps qui reste* et *Depuis que tu n'es plus là*.

Survivre à la mort d'un enfant

Quand la mort frappe un enfant, les mots manquent. Aucun ne sonne juste dans de telles circonstances. Les parents désenfantés ont pourtant profondément besoin d'attentions et de mains tendues.

Gwenaëlle est entrée en 2011 dans l'association Parents désenfantés comme maman endeuillée, suite au décès de sa fille Éléonore. « Chaque histoire est singulière, mais nous partageons des difficultés communes ». Deux ans plus tard, elle devient bénévole au sein de l'asbl et anime des groupes de parole ouverts à tout parent, quelle que soit la cause du décès de l'enfant. Cette expérience lui permet de parler avec recul des difficultés partagées par les parents endeuillés. Un récit que nous avons pu croiser avec les témoignages de Marie et Jérôme, Sophie et Christian, qui ont tou·tes perdu un enfant.

LA SOLITUDE

Perdre un enfant, c'est ce qu'il y a de pire. Une mort contre nature qui terrasse et vous fait entrer dans un monde parallèle. Ce qui ressort systématiquement des récits, c'est le sentiment de solitude. Même en couple, même avec des enfants, même avec des ami·es, les parents endeuillés se sentent seuls. Trou, puits, tunnel, gouffre, vide, amputation… peu importe le mot employé par Sophie, Jérôme, Marie ou Christian. Tou·tes témoignent de cet isolement.

« Quand j'étais avec d'autres, j'avais l'impression d'être au fond d'un puits, de les entendre de loin, d'être là physiquement seulement mais à côté des autres sans être réellement avec eux », confie Sophie, maman d'Alice décédée il y a dix ans des suites d'une maladie. « Les premiers jours, les premières semaines, ça occupe toute la place, on se sent complètement en décalage », explique Jérôme, papa d'une petite Rose et mari de Marie qui a dû subir une interruption médicale de grossesse à trente-deux semaines.

L'isolement peut aussi être culturel, comme l'expliquent les psychologues des Espaces PAD. « Dans notre société, il y a une forme de repli. L'époque où toute la famille débarquait pour vivre le deuil collectivement pendant un certain nombre de jours est révolue », avance Laetitia. Catheline ajoute l'éparpillement géographique. Dans son unité de soins palliatifs à Namur, les familles vivent parfois aux quatre coins du monde. Avec l'impossibilité de revenir à temps ou d'offrir une aide de proximité avant ou après le décès.

© Sophie de Foy

LE DÉSESPOIR

Deuxième sentiment universellement partagé par les parents endeuillés : le désespoir. Perdre un enfant, c'est voir son monde s'écrouler avec le sentiment qu'on ne saura jamais se relever. Dans son livre *Je t'aile* (Mama éditions), Sophie écrit : « Je ne suis plus qu'une ombre. Une silhouette vide. Ma fille est morte dans mes bras et je vais l'annoncer à mes deux autres enfants. Je tombe, je dégringole jusqu'au feu de la terre, je descends dans la partie la plus sombre de mon temple intérieur ».

Quand la mort frappe un enfant, les mots manquent à l'entourage. Aucun ne sonne juste dans de telles circonstances. Des mots qui se veulent réconfortants peuvent même être mal reçus ou interprétés. Les seules paroles audibles, crédibles, viennent d'autres parents endeuillés.

Christian, papa de Corentin, qui s'est suicidé à 22 ans, n'a rien oublié des mots formulés par Paul, lui-même papa endeuillé une dizaine d'années plus tôt. « La blessure est devenue plus supportable », lui avait-il soufflé. C'est avec cette même intention que Christian continue aujourd'hui à prendre part aux rencontres de l'association. « J'ai à cœur de témoigner et de délivrer ce message, avec toute la délicatesse possible, en particulier aux parents plus récemment endeuillés : le temps permet d'avancer ».

Dans son livre *Ajouter de la vie aux jours* (Les Arènes), Anne-Dauphine Julliand, maman désenfantée à trois reprises, rend compte de la puissance de ce témoignage. « Aujourd'hui, elle a traversé le pays, affronté ses souvenirs, partagé notre adieu, pour glisser à mon oreille une phrase. Une phrase que je n'accepterais de nul autre, elle le sait. C'est pour ça qu'elle est là. Parce qu'elle seule peut nous dire : 'on peut y survivre' ».

LE CERCLE SOCIAL EN MUTATION

Le deuil d'un enfant provoque un effet plus inattendu : la transformation du cercle social. Des proches aux abonné·es absent·es, disparaissant de la circulation. Des connaissances qui, au contraire, sont là, déposent un repas, proposent un café ou une balade et intègrent le cercle des proches.

« C'est très déconcertant, voire violent, de ne pas pouvoir compter sur le soutien de proches, confie Gwenaëlle. Parfois, c'est à nous de faire l'effort d'aller vers les autres pour leur expliquer qu'on ne mord pas et qu'on a besoin d'eux ». Sophie se souvient d'une connaissance qui changeait de trottoir pour ne pas l'aborder. Elle se sentait comme une pestiférée. « La maladresse, ce n'est pas grave, le moindre geste peut être réconfortant. Mais être niée, c'est violent ».

LA DOUBLE PEINE

Les parents endeuillés partagent aussi une peur viscérale : que les autres oublient leur enfant. Que la Terre continue de tourner comme si la personne décédée n'avait jamais existé, c'est ce qu'ils appellent entre eux la double peine. « C'est comme si notre enfant était mort deux fois, une fois pour nous et une fois pour l'entourage. Les gens ont peur de mettre les pieds dans le plat. Mais le pire, c'est de faire comme si l'enfant n'avait pas existé », explique Gwenaëlle.

Dans son livre, Anne-Dauphine Julliand partage le message d'un papa. « Aujourd'hui, cela fait douze ans qu'elle nous a quittés. Le plus dur, c'est que plus personne ne prononce son nom. Elle est tombée dans l'oubli. Lucie. Ma fille s'appelle Lucie. Je voudrais qu'on parle d'elle en la nommant ».

Marie et Jérôme pressentaient qu'un malaise pourrait facilement s'installer avec leurs proches et venir polluer leurs relations. Ils décident de les inviter à tour de rôle pour parler ouvertement du deuil périnatal qui vient de les frapper, nommer leur petite Rose sans tabou, montrer les photos prises par l'association Au-delà des nuages.

Et Gwenaëlle de conclure avec justesse. « Ne changez pas de trottoir. Quand les gens sont au fond du trou, ils ont besoin d'une main tendue. N'ayez pas peur d'être maladroit, formulez des questions ouvertes comme 'Comment tu vas ?', 'Qu'est-ce qui te ferait du bien ?'. Elles permettent de rejoindre la personne endeuillée là où elle est et lui offrent la possibilité d'inclure le deuil dans votre relation ». Dans un premier temps, nul besoin de s'embarrasser de mots : une main tendue, un plat cuisiné, un convoi assuré seront autant de témoignages de sollicitude précieux pour le parent.

En parler

LA PUISSANCE DU COLLECTIF

Pouvoir dire des choses qu'on n'oserait pas dire ailleurs, se retrouver entre pairs, être compris·e, recréer du lien, appartenir à un groupe, réassoir son besoin de sécurité, bénéficier d'une écoute profonde et sans jugement, éprouver la solidarité, se sentir en phase émotionnellement, sont autant de bienfaits que procurent les groupes de parole.

- À Ottignies, Liège et Charleroi, les groupes de parole de l'association Parents désenfantés (**parentsdesenfantes.org**).
- À Namur, les ateliers pour enfants et groupes d'entraide adultes des Espaces PAD (**espacespad.be**).

Vivre son deuil

Marie, Jérôme, Sophie et Christian ont perdu un enfant. Ils et elles partagent leur vécu de deuil et les ressources sur lesquelles tou·tes ont pu compter dans cette épreuve.

Pour le titre de cet article consacré au deuil, nous avons choisi le verbe « vivre » aux antipodes de l'expression « faire son deuil ». On fait la vaisselle, on fait des courses, mais on ne fait pas un deuil.

Depuis 2021, les congés de deuil pour un enfant sont de dix jours, contre trois auparavant. Un congé qui laisse tout juste le temps de prendre en charge l'administratif. Pour le reste, charge au parent de tirer son plan. Une réalité qui en dit long sur la place accordée à la mort dans notre société. Une injonction à tourner la page et à se remettre vite qui transpire également dans les classifications de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui emploie le terme de « trouble de deuil prolongé » pour qualifier une réaction de deuil persistante et envahissante au décès d'un proche caractérisée par une douleur émotionnelle intense d'une durée de plus de six mois.

« Chez nous, le ministre de la Santé publique voudrait prioriser la prévention et la thérapie brève. Sur le principe, la notion d'efficacité est une bonne chose, mais le deuil n'est en rien quelque chose d'efficace. C'est un processus de transformation qui demande un temps qui n'est pas prévisible. Il est très délicat de décréter une durée de deuil à partir de laquelle ce serait pathologique. Chaque chemin est personnel et jalonné de hauts et de bas », explique Dorothée Baveye, psychologue aux Espaces PAD.

Sandra Hastir, psychologue à l'Association des Soins Palliatifs en province de Namur, utilise l'image d'un chemin à parcourir pour qualifier le deuil. Elle détaille ce processus dans le livre *Faire le deuil de son enfant* édité par l'asbl Couples et Familles. « Avancer sur le chemin du deuil implique d'accepter la perte et de faire place à l'absent, de réussir à le faire vivre dans le quotidien d'une manière différente ». Elle précise que ce chemin est personnel, c'est ce qui explique que les membres d'une même famille peuvent avancer à des rythmes différents et d'une manière qui est propre à chacun·e.

Trois récits de deuil

LE DEUIL PÉRINATAL

MARIE ET JÉRÔME, PARENTS DE LOUISE, 4 ANS, ROSE, LUCILE, 2 ANS, ET D'UNE AUTRE PETITE FILLE À NAÎTRE EN AVRIL

Marie a subi une interruption médicale de grossesse (IMG) à trente-deux semaines en mars 2022. « Le deuil périnatal, c'est le deuil d'un futur, mais pas d'un passé, déclare avec justesse Marie. Le plus dur, c'est l'incertitude. C'est devoir penser à ses funérailles alors que je la sentais bouger en moi ».
Pour créer des souvenirs de cette petite vie qui n'a pas pu être, Marie et Jérôme ont fait appel à l'association Au-delà des nuages qui propose des séances photo. L'une d'elles a trouvé bonne place dans la chambre de leur fille aînée, Louise. Du haut de ses 18 mois, Louise a compris qu'elle avait une petite sœur Rose qui était morte à la naissance. Sur les conseils d'une psychologue spécialisée en deuil périnatal, le couple trouve des livres pour mettre des mots qu'il partage avec la famille et l'école.
À ce stade de la grossesse, Rose peut être reconnue officiellement à la commune et a droit à des funérailles. Marie et Jérôme optent pour l'incinération et récupèrent l'urne. La parcelle des étoiles réservée aux enfants dans le cimetière de leur village ne les inspire pas. Marie et Jérôme ont envie d'un endroit vivant où l'on peut passer ou s'installer. Le bout de jardin devant leur maison communique avec le RAVeL. Le lieu est tout trouvé. Ils y enterrent l'urne, plantent un cerisier du Japon qui fleurit à la date anniversaire du décès de Rose et installent un banc qu'ils appellent « le banc de Rose ». « C'est là que notre grande a appris à rouler à vélo, on s'y promène, comme ça, on partage des choses avec elle et nos familles peuvent aussi s'y recueillir librement », se réjouit Jérôme.
Pendant son congé, Marie est la plupart du temps dehors. Les mains dans la terre, elle se vide la tête. Quand elle n'est pas au jardin, Marie lit ou écoute des épisodes d'*Au Revoir Podcast*. De son côté, Jérôme doit reprendre plus vite son travail. « Chaque jour était un peu moins difficile que la veille. Au début, ça occupait toute la place. Puis, ça reste dans le champ de vision, mais, au fur et à mesure, on commence à voir d'autres choses autour ». Marie et Jérôme participent aussi à quelques rencontres du GAPE (groupe d'aide aux parents endeuillés) de la Citadelle à Liège.
« Il ne faut pas avoir peur de parler de l'enfant disparu aux parents, d'oser le nommer. Ce n'est pas tabou. Ne pas avoir peur non plus du choix des mots justes, notre fille n'est pas disparue, elle est morte. Oser ouvrir la porte à la discussion avec des questions ouvertes qui permettent à la personne d'enchaîner ou non sur le deuil », conclut Marie.

LEURS RESSOURCES

- *Au Revoir Podcast* (Ausha).
- L'association Au-delà des nuages (**audeladesnuages.be**).
- L'association Petite Émilie (**petiteemilie.org**).
- *Ma petite plume : vivre et surmonter l'interruption médicale de grossesse* de Julie de Troy Lecante (Michalon) et *Parents orphelins* de Sophie Nanteuil (Hachette Pratique).
- Pour les enfants : *Petite sœur envolée* de Marie Le Bihan et Korrig'Anne (Publishroom), *Léa n'est pas là* et *Oscar et Léonard* d'Anne-Isabelle et David Ariyel, *Tu vivras dans nos cœurs pour toujours* de Britta Teckentrup (Larousse).

LA MALADIE

SOPHIE, MAMAN DE VIANE, ANTOINE ET ALICE DÉCÉDÉE EN AOÛT 2014

Alice a 9 mois quand elle tombe malade. Pendant trois mois, Sophie, sa maman, vit à ses côtés aux soins intensifs de l'hôpital ou à la maison des parents, toute proche de l'hôpital des enfants. Trois mois qui comptent pour Sophie. Nonante jours qui lui permettent d'apprivoiser la maladie. « C'était comme un sas dans lequel je pouvais encore grignoter tout ce que je pouvais d'elle ». Cette période lui apprend à prendre une minute à la fois, à accepter les choses comme elles sont. « Il y a tellement de choses sur lesquelles je n'avais pas de prise, mais accepter ce qui venait, ça, je pouvais ».
Sur ce chemin de l'acceptation, l'écriture et le carnet créatif deviennent de précieux alliés. « Ce qui me tenait, c'était le carnet créatif que je remplissais pour elle ». Partir d'une page blanche, choisir une couleur d'un pastel ou d'un marqueur et créer. Créer sans réfléchir, sans recherche esthétique. Laisser surgir, guidée par la créativité, et couper court avec le mental, voilà alors son mantra. Et quand les questions reviennent au galop, Sophie a mis au point une stratégie mentale. « J'ai obligé mon cerveau à ne plus se poser des questions sans réponse ».
Pendant la maladie, Sophie écrit aussi chaque jour. Trace précieuse. Elle replonge dans ses écrits neuf mois après le décès d'Alice. « J'ai repris tous mes carnets et tapé à l'ordinateur une compilation ». Sophie écrit pendant neuf mois et partage son récit avec ses proches début 2016. « Je voulais leur dire que j'étais vivante, que j'avais réussi à survivre à la mort de ma fille et qu'un jour, quand j'en serais capable, je sortirai de ma grotte ». L'écriture est thérapeutique et enclenche le chemin du deuil. « Je suis retournée à l'intérieur de moi-même pour retrouver l'essence de qui je suis et c'est ce qui m'a permis de me redresser. Pour moi, le deuil, c'est d'accepter la réalité de la mort de ma fille. C'est un processus de transformation d'une vie entière, une métamorphose nécessaire pour pouvoir continuer à vivre ».
Alice n'est plus là, mais ça n'empêche pas Sophie de dialoguer en permanence avec elle. « C'est un dialogue très intérieur ». Une plume, une couleur, une odeur, tout ramène Sophie à Alice. Tout comme l'écriture du livre a été un moyen pour elle d'être avec sa fille, de se réapproprier leur histoire pour mieux l'accepter.
« Ces dix ans ont été très importants dans ma prise de parole avec le livre. Il m'a vraiment fallu dix ans pour parler de tout ça. Ce livre, je ne l'ai pas écrit par besoin, mais avec le souhait qu'il puisse aider d'autre personnes qui vivent la maladie ou le deuil, qu'elles puissent se sentir moins seules que je ne l'ai été. »
Au moment où Alice est décédée, Les Arbres du Souvenir n'existaient pas encore. Lieu de mémoire et de recueillement situé du côté de Fleurus, ces vingt hectares de forêt permettent d'accueillir les cendres d'un proche disparu et de cultiver son souvenir au milieu d'arbres pluri-centenaires et de fleurs forestières. « Si ce lieu avait existé, c'est là que j'aurais voulu ritualiser l'après-incinération et me recueillir ».

© Sophie de Foy

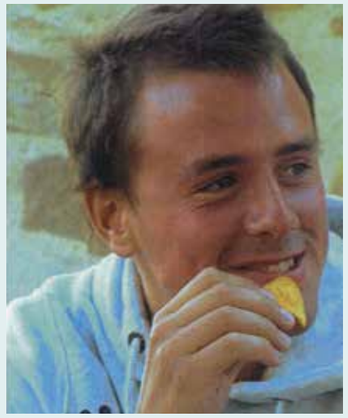
EXTRAIT

« Cheminer avec le deuil, c'est avant tout se regarder dans un miroir et en accepter le reflet. Accepter la réalité, sa finitude, son incapacité à tout contrôler. Accueillir qui je suis, comme je suis. Le deuil invite à faire valoir son pouvoir de décision. Décider du regard que je pose sur l'événement qui se présente à moi. Je suis responsable de ma vie. D'elle, oui, de ce qui m'échappe, non. Alors je m'y attelle. »

JE T'AILE, **SOPHIE DE FOY** (MAMA ÉDITIONS)

LE SUICIDE

CHRISTIAN, PAPA DE SÉBASTIEN, BENJAMIN, MARIE ET DE CORENTIN QUI S'EST SUICIDÉ À 22 ANS



Il y a onze ans, Corentin, le fils cadet de Christian, s'est suicidé. Il avait 22 ans et était en pleine force de l'âge. Le 26 juin 2013, neuf mois après une rupture amoureuse douloureuse qui avait lourdement hypothéqué son année académique, Corentin a mis fin à ses jours.

« Pour un parent, tous les deuils sont horribles. Il n'y a pas d'échelle de Richter de la souffrance, mais le suicide charrie des questions spécifiques ». Qu'est-ce qu'on n'a pas vu ? Qu'est-ce qu'on aurait dû faire ? Et tous les « si » qui nourrissent la culpabilité parentale. Heureusement, Corentin a laissé un message d'adieu la nuit où il s'est donné la mort.

« C'était un message d'amour, adressé à nous, ses parents, à ses frères et sœur, à ses grands-parents et à ses meilleurs amis. Ce message nous a beaucoup aidés, sa maman et moi. Tous les parents n'ont pas cette chance. Ce message témoigne aussi que tout parent aimant et aimé qu'on est, on est impuissant face à la souffrance de son enfant. Corentin a été tué par sa souffrance. Elle a pris toute la place. Elle lui a retiré le contrôle de son libre arbitre. »

Dans les mois qui suivent le suicide, Christian et Sylvie participent aux rencontres de l'association Parents Désenfantés et à deux week-ends en France avec l'association française Jonathan Pierres Vivantes aux côtés de psychologues spécialisés dans le deuil et d'autres parents. « Une psychologue m'a dit que je ne devais pas me sentir coupable de quelque chose dont je ne pouvais avoir conscience. Cette parole a été déterminante pour moi sur le chemin du deuil. L'absence de colère à l'égard de Corentin a aussi été fondamentale. Comment pourrais-je lui en vouloir ? Respecter sa souffrance et ne pas condamner son geste m'ont permis d'avancer. J'ai pu en témoigner au sein de l'association ».

Si Christian a pu s'en sortir, c'est aussi grâce à sa famille, plus soudée que jamais autour de Corentin. « Il est le ciment de notre famille ». Christian a aussi pu s'appuyer sur ses convictions religieuses. « Depuis le 26 juin, je vis ce deuil, ce gouffre, cette amputation, mais je me sens soutenu sur le plan spirituel. Je vis avec la conviction que Corentin est là-haut, qu'il y est en paix et qu'il veille sur nous ». Ici, là-haut, Corentin est toujours là et Christian très souvent au cimetière pour entretenir et fleurir la tombe de son fiston pour qu'elle reste la plus belle.

EXTRAIT

« Le deuil ne se fait pas, ne se fera jamais par le courage, il échappe totalement à ce qu'on appelle la volonté, qui certes, peut être une béquille pour rester debout, agir, se lever, s'habiller. Mais le vrai deuil, la souffrance, ne se travaille que tout au fond de soi et ne peut être soutenu que par les paroles d'amis patients, tolérants face à notre chemin tortueux. »

TU T'ES DONNÉ LA MORT À 22 ANS. RESTER DEBOUT APRÈS UN SUICIDE DE **SYLVIE VAN DAM** (LA BOITE À PANDORE), MAMAN DE CORENTIN ET ÉPOUSE DE CHRISTIAN.

BONUS WEB

Retrouvez en ligne notre article *Oser parler du suicide pour mieux l'endiguer*, qui casse l'idée reçue selon laquelle en parler favoriserait le passage à l'acte. Un message au cœur d'une nouvelle brochure éditée par le Centre de Prévention du Suicide (CPS) :
→ **leligueur.be**

VOUS N'ÊTES PAS ENCORE ABONNÉ·E ?

Abonnez-vous !

le Ligueur
Les parents s'y retrouvent.

Le Ligueur, dont vous avez un numéro entre les mains, parait tous les mois. Vous trouverez, à chaque fois, inspirations, partages d'expériences, pistes de conseils. Au centre de notre réflexion, vos préoccupations de parents.

Rejoignez la communauté du Ligueur, **scannez le code ci-contre**.

ÊTRE ABONNÉ·E AU LIGUEUR, C'EST AUSSI :

- → recevoir gratuitement **le Ligueur et mon bébé** lorsque votre enfant a moins de 3 ans
- → explorer sans limite le contenu exclusif et les archives de **notre site internet**
- → profiter de tous les avantages liés à **la Ligue des familles**

VOUS ÊTES DÉJÀ ABONNÉ·E ?

Abonnez un·e proche !

Le Ligueur, c'est comme les bons plans, ça se partage. Permettez à vos enfants et vos ami·es d'investir leur parentalité de façon éclairée.

Offrez, chaque mois, le travail d'une rédaction enthousiaste en **scannant le code ci-contre** et participez ainsi au soutien d'une presse indépendante de qualité.

TROU D'AIR

À table, sont évoqués les psychotropes capables de modifier l'état de perception. Question de l'ado : « Et quoi, on voit des anussilations ? ».

| **MATHYS**, 13 ANS

VOCABULAIRE… MAIS PAS TROP

LORS D'UNE PROMENADE EN FAMILLE, UN DIMANCHE PLUVIEUX : « OH, REGARDEZ, UN LARDON ! », S'ÉCRIE ARIANE, 5 ANS, EN POINTANT QUELQUE CHOSE AU SOL… ALORS QU'ELLE VOULAIT DIRE « LOMBRIC ».

| **CLAIRE**, MAMAN D'ARIANE

ÉVIDENCE CULINAIRE

- Nina, tu veux manger quoi ce soir ?
- Du poulet.
- O.K., et on fait quoi avec le poulet ?
- Bah, on le mange !

| **BENJAMIN**, LE PAPA ET SA FILLE **NINA**, 7 ANS

2 OU 3D

– Waouh, la figurine de Link (Zelda), elle est pas la même en vrai que dans le jeu vidéo.

– Mais c'est normal. Elle est en volume, c'est pour ça.

(Silence)

– Maman, est-ce que je suis en volume, moi aussi ?

| **JACQUES**, 10 ANS, ET SON PETIT FRÈRE **THÉODORE**, 5 ANS, DISCUTANT DANS UN MAGASIN DE JEUX VIDÉO

NOURRITURE ÉLECTRONIQUE

Les parents ayant fait la fête la veille autorisent exceptionnellement les enfants à regarder Netflix le lendemain matin. L'aînée, Elsa, 8 ans, sait normalement mettre le mot de passe sur l'ordinateur familial. Mais, ce jour, rien ne fonctionne sur la machine qui demande à l'écran « d'accepter les cookies ». Gaspard, 6 ans, se précipite dans la chambre pour relayer l'info : « Papa, maman, Netflix veut nous donner des cookies, on accepte ou pas ? ».

| **LOLA**, MAMAN D'ELSA ET GASPARD

PROPOSITION

Je voudrais que ce soit école une semaine sur trois.

| UNE IDÉE SOUFFLÉE PAR **UN POSSIBLE FUTUR MINISTRE DE L'ÉDUCATION DE 8 ANS** À SA MÈRE

LA MEILLEURE ÉCOLE DU MONDE

– Qu'est-ce que tu préfères à l'école ? Les maths, le français ?

– Je préfère imaginer.

| **FRED**, EN PLEINE DISCUSSION AVEC SA NIÈCE **SILOE**, 6 ANS