

Compte rendu – réunion Naître et Vivre du 24 janvier 2008
« Parents, frères et sœurs face à la mort d'un tout-petit »

Réunion animée par Marie-Antoinette Bouguin
Psychologue -Psychanalyste

Marie-Antoinette Bouguin a travaillé pendant de nombreuses années au Centre de Référence de la Mort Subite du Nourrisson à l'Hôpital Antoine Bécclère de Clamart.

20 personnes étaient présentes.

Points généraux sur le deuil

Vous avez été, en tant que parents, confrontés à une mort brutale et incompréhensible. Les médecins ont pu vous donner un certain nombre de réponses, puis vous avez pu vous tourner vers d'autres soutiens : famille, amis, mais aussi parfois groupes religieux, groupes de paroles... Des psychologues, psychanalystes, psychiatres ont pu vous aider. Certains d'entre vous se sont tournés vers l'écriture, l'art...

Le deuil n'est pas constitué d'une série d'étapes qui aboutiraient à une conclusion. Il peut être réactivé à certains moments, mais aussi poursuivi, tout au long de la vie du couple.

Vous demeurez parents de votre enfant, même en son absence.

Le deuil est un travail intérieur, toujours individuel, toujours singulier. C'est un processus de reconstruction psychique permettant de retrouver un autre équilibre. Il se fait en fonction de la façon dont chacun s'est structuré auparavant, en fonction de ses premières pertes, la toute première étant la perte de la mère.

Le deuil passe par des moments de déni, de refus de la réalité. Vous pouvez avoir l'impression de vivre un cauchemar. Vous pouvez vous replier sur vous-même, entrer dans la dépression, avoir le sentiment de devenir fou, ou l'envie de mourir. Vous pouvez également ressentir le besoin de demeurer dans la souffrance, qui vous lie à celui qui n'est plus là.

Vous pouvez ressentir de la culpabilité : vos sentiments ne sont jamais entiers. Il y a toujours des éléments positifs et d'autres qui le sont moins. La culpabilité diffère de l'idée de responsabilité. La culpabilité implique le sentiment de ne pas être à la hauteur, et est plus ou moins consciente.

La souffrance peut être apaisée, puis resurgir au cours d'un événement. Il s'agit plus d'allers et retours sur le chemin du deuil que d'étapes qui seraient franchies une fois pour toutes.

La disparition de son enfant rend très fragile. Ainsi, les commentaires de certaines personnes peuvent être très blessants, et même entraver le processus de deuil. L'entourage peut vouloir protéger le parent en masquant l'expression de la douleur. En réalité, les proches cherchent plutôt à se protéger eux-mêmes.

Les parents endeuillés sont les seuls à connaître le temps qui leur est nécessaire avant de trouver l'apaisement. Ce qui est bon pour un parent ne l'est pas forcément pour un autre, et même peut varier pour un même individu à différents moments de sa vie.

Des phrases telles que : « ils sont jeunes, ils en auront d'autres » sont non seulement blessantes, mais aussi fausses. Plus l'enfant est décédé petit, moins les échanges ont été nombreux avec ses parents, et plus ceux-ci sont démunis pour faire une place intérieure à l'enfant. Ces phrases sont destructives : elles annulent l'identité des parents en devenant.

Considérations sur le deuil de la fratrie

Les enfants aînés doivent également, après le décès d'un frère ou d'une sœur, retrouver un équilibre. Ils doivent faire également face au changement brutal de leurs parents : ils ont aussi perdu un certain papa et une certaine maman. Quant au frère ou à la sœur disparus, ils ont perdu un compagnon de jeu, réel ou futur. Or, celui-ci était aussi un concurrent pour eux.

Ainsi, les aînés peuvent se sentir très coupables car ils ont à un moment ou à un autre souhait se débarrasser de ce petit frère ou de cette petite soeur.

Ils doivent donc être rassurés sur l'amour que leurs parents leur porteront toujours, même s'ils ont l'impression que ceux-ci sont ailleurs et qu'ils ne les aiment plus.

Un enfant, quel que soit son âge, est prêt à entendre parler de la mort de son frère ou de sa sœur. Il est important de ne pas s'arrêter sur des métaphores telles que : « il dort », « il est parti ». Il ne faut pas taire la mort. En effet, cela risque de gêner le développement de l'enfant.

L'enfant a besoin d'éléments sûrs, sur lesquels se construire. Il est nécessaire que ce qu'il voit soit en accord avec ce qu'on lui dit.

Quelque chose dont on ne peut parler est impensable, et donc bien plus terrible encore. Et pour que le parent puisse en parler à l'enfant, il faut qu'il soit capable d'abord de « s'en parler à lui-même ».

Il peut à ce moment être utile de se faire aider d'un professionnel, qui facilitera la formulation par les parents de ce qu'ils souhaitent transmettre à leur enfant.

Il ne faut pas chercher à préserver l'enfant de savoir quelque chose sur le décès de son frère ou de sa sœur. Il ne faut pas non plus mettre l'enfant dans la situation d'être le soutien de ses parents. Cela risque de gêner l'enfant dans son développement. Il est également important de resituer la place de chacun. Même si les parents sont tristes, il doivent faire comprendre à l'enfant qu'il y a d'autres personnes pour les aider. Il faut dire aux enfants : « ce qui rend papa et maman heureux, c'est que tu grandisses bien ».

Concernant les enfants qui naissent après le décès du frère ou de la sœur, et qu'ils ne connaîtront donc jamais : on a pu parler à un certain moment d'enfants « de remplacement ». La question est bien plus complexe. Même si un enfant n'en remplace jamais un autre, les parents sont tous marqués à vie par l'événement, et leur regard sur l'enfant suivant est forcément modifié.

D'autre part, un enfant, et ceci est valable pour tout parent et tout enfant, vient souvent réparer ce qui a été difficile dans l'histoire des parents. Il est donc important de ne pas stigmatiser l'attitude des parents endeuillés.

Dans l'histoire de chaque enfant, il y a des choses compliquées à vivre.

Concernant l'aide par un professionnel psychologue : ce n'est pas un passage obligatoire. Chacun peut mener son chemin personnel sans forcément passer « dans le bureau d'un psy ». L'apport d'un psy consiste en ce qu'il ne va pas chercher à faire taire la douleur. Il peut aussi ne pas se mettre en place de savoir ce qui est bon pour la personne qui consulte.

Questions – réponses

Comment dire à l'aîné que son frère ou sa sœur aîné(e) est mort(e) ?

Cela dépend de l'âge de l'enfant. Un enfant de 5 ans découvre, il ne réalise pas encore ce qu'est une disparition définitive.

On peut lui parler du corps, de la dépouille mortelle, qui est au cimetière, que l'on a mis « dans la terre » ou « dans le feu » et de l'esprit, de la vie qui reste présente dans notre cœur.

Il faut éviter des phrases du type « il est monté au ciel », « il dort ».

Il faut dire les choses clairement.

Si l'enfant n'en parle pas trop, est-ce que ça ne risque pas de revenir plus tard, « comme un boomerang » ?

Il ne s'agit jamais d'une affaire « classée » une fois pour toutes. Le plus important est d'être à l'écoute de l'enfant, de le laisser s'exprimer. S'il n'en parle pas, il ne faut pas le forcer à en parler.

Il est préférable de ne pas chercher à aller au devant de ses besoins, mais plutôt de répondre à ses attentes.

Les enfants mènent aussi un travail entre eux, et avec d'autres personnes, qui « échappe » à ce qu'en savent leurs parents.

Concernant l'enfant qui naît après son frère ou sa sœur décédée, il est important de ne pas parler du « grand frère », ce qui risque de créer une confusion par rapport à la chronologie (un grand frère qui sera à jamais plus « petit ») mais du « frère aîné qui n'a pas pu grandir », qui est mort lorsqu'il était encore bébé.