

Compte-rendu de la réunion Naître et Vivre 11 Décembre 2008

Thème : comment aborder les fêtes en l'absence de notre enfant ? Équipe d'Empathie 93

Intervenantes : Lucinea Martins Dos Santos, psychologue, Dr Annie Jourdan pédiatre, Catherine Picard, psychomotricienne.
Ces intervenantes travaillent à l'association « Empathie 93 », qui est un service dépendant de la PMI de Seine-Saint-Denis. Cette association accompagne des parents ayant perdu un tout petit, essentiellement par des interventions à domicile.

Durant cette soirée, pas d'exposé, les parents présents ont partagé leurs réflexions sur ce sujet difficile pour chacun :

Après la mort de notre enfant nous nous sentons très décalés par rapport aux autres...

On ne sait pas où on va passer Noël et avec qui...

Noël, il y a beaucoup de monde partout et on se sent extrêmement seul, en dehors de tout...

Cela était extrêmement fort au moment des fêtes, on se sent abandonné...

Il est impossible de ne pas pouvoir parler de l'enfant qui est décédé :

Parfois les grands parents ou les amis n'osent pas parler, ils pensent contenir la douleur en ne parlant pas mais c'est impossible. Ils imaginent que cela nous fera du mal d'évoquer notre bébé décédé.

Parfois, ils sont eux-mêmes très mal à l'aise, la mort fait peur.

Nous aurions besoin de parler de cet enfant qui n'est plus là.

Pour moi, dit un père, « lorsque l'on nous prend nous, on prend aussi notre enfant qui n'est plus là. »

Il semble important d'oser dire qu'on souhaite parler de l'enfant qui est décédé, que cela nous fait du bien à certains moments de l'évoquer et que si cela nous gêne à un autre moment, nous saurons le dire...

Le premier Noël sans notre enfant décédé...

Ce premier Noël est particulièrement douloureux, on repense au Noël de l'année d'avant où nous étions « insouciantes », un peu naïfs et cela est définitivement fini.

Les parents évoquent leur appréhension : il faut trouver comment se protéger, comment faire : qu'accepter ? que refuser ? est ce qu'on accepte toutes les invitations ? Il y a une grande nécessité à prendre soin de soi.

En même temps, ce moment qu'on redoute tant n'est pas forcément le pire. « Pour moi, le pire c'est lorsque quelque chose m'arrive et que je ne m'y attends pas. Par exemple, j'entends un parent, dans la rue, qui appelle son enfant du même prénom que le mien qui est décédé. Je suis prise par surprise, c'est vraiment dur, je ne me suis pas préparée. »

Une maman explique qu'elle n'arrive pas à faire un cadeau à une petite nièce qu'elle aime beaucoup mais là, elle a trop de mal. « Je ne peux pas imaginer voir ma nièce ouvrir ses cadeaux. Ma fille ne sera pas là pour ouvrir les siens ».

Parfois la tentation du mensonge existe. « Lors de la dernière fête, j'ai fait semblant que tout allait bien, j'ai reçu chez moi, j'ai souri. Lorsque cela a été fini, tout le monde parti, c'était horrible ». Faire semblant que tout va bien, c'est gaspiller de l'énergie, or l'énergie, nous en avons bien besoin.

Nous voudrions pourtant que nos autres enfants puissent goûter aux joies de Noël mais...

Certains parents vont se retrouver dans la stricte intimité comme pour « se resserrer »

D'autres seront avec les grands parents, d'autres encore avec un frère ou une sœur des parents.

Certains vont partir pour cette période.

Certains feront un sapin, d'autres non.

Certains trouvent un petit rite pour se dire qu'ils pensent à leur enfant qui est mort mais qui est tant présent dans leur cœur.

Que faire lors des souhaits de nouvelle et « bonne » année...

« Depuis la mort de notre fils, j'ai du mal à vivre le souhait de bonne année. Avec ma femme, nous nous souhaitons la meilleure année possible, c'est ce qui nous semble le plus juste. » Le manque est là, toujours, même longtemps après. Il y a un avant et un après.

Les mots qui blessent ... encore davantage à cette période

- « Allez, vous n'allez pas rester sur un échec... »

- « Bon, cela fait 18 mois, il faut passer à autre chose maintenant... »

- « Ce n'est pas comme si on enterrait quelqu'un qu'on a eu le temps de connaître et à qui on s'est attaché... »

- « Tu es jeune, tu auras d'autres enfants, il faut que tu passes à autre chose... »

Ceux qui nous entourent...

Pour certains, la famille sera un vrai soutien, pour d'autres pas du tout. C'est parfois très déstabilisant, on perd nos repères.

Il ne faut pas hésiter à aller vers les personnes en leur disant ce que nous souhaitons, ce que nous attendons d'eux. Ensuite, si nous vivons une grosse déception, nous ferons le tri...

Nous naviguons tous un peu à vue... pour soi-même, il n'est pas toujours facile de savoir ce qui va être apaisant, ce qui sera possible...