

Le travail de deuil est un processus naturel qui se met en route dès que l'on a à faire face à une perte ou à un changement. La finalité de ce cheminement est d'intégrer dans sa propre histoire la réalité et les conséquences de cette perte, et de continuer son chemin, non pas dans la survie ou la sur-vie, mais dans la vie. Parfois, il est même question de *choisir de vivre*.

Ce chemin est souvent douloureux et épuisant ; on n'est pas malade, mais on est fragilisé. On y croise un tas d'émotions ou d'« étapes » pas toujours faciles à vivre. C'est le déni qui nous protège d'abord, puis viennent la colère, la tristesse et la peur qui ont besoin de s'exprimer, de trouver des interlocuteurs. On se sent souvent seul ; on a besoin de parler, même si c'est pour dire toujours la même chose. Puis le temps fait

son œuvre, on trouve des raisons de continuer son chemin, on découvre des centres d'intérêt jamais explorés, c'est le temps de l'acceptation. Non pas l'acceptation de ce qui s'est passé (il y a des choses inacceptables), mais on accepte de vivre vraiment, plutôt que de survivre.

Il y a quelque chose d'universel dans ce travail de deuil, un socle commun à tous, quels que soient l'âge de l'endeuillé et les circonstances de la perte. Mais lorsque l'on doit accompagner un enfant en deuil, il faut aussi tenir compte de trois réalités qui caractérisent un petit : il est dans une pensée magique et une illusion de toute-puissance, on peut le comparer à une sorte d'éponge émotionnelle et il a des difficultés à symboliser les choses.

Pensée magique, illusion de toute-puissance et ambivalence

Naturellement, un petit enfant part de l'idée que tout ce qui arrive (à lui ou à ses proches) est de son fait : soit c'est grâce à lui, soit c'est à cause de lui. Pour sa construction psychique, c'est important qu'il réalise qu'il a le pouvoir d'induire des effets sur les autres et/ou sur la relation à l'autre. « Papa est content parce que je l'ai aidé à ramasser les feuilles dans le jardin. » Mais parfois la combinaison « événement de vie » et « désir, pensée ou sentiment » est fautive et préjudiciable pour lui, comme pour Lilou : « Maman est triste parce que je ne suis pas obéissante. »

D'autre part, un enfant peut tout à fait parti-

ciper à la joie de la famille dans l'attente de ce bébé, lui faire des dessins et des câlins, et avoir aussi et en même temps des sentiments plus ambivalents de jalousie, d'inquiétude, voire de non amour. Il peut alors céder à la tentation d'une conclusion délétère : « Le bébé est mort parce que je ne voulais pas qu'il naisse. »

Il faut donc rassurer l'enfant sur le fait qu'il n'est pas responsable de ce qui arrive, ni responsable des émotions des adultes, et que leur consolation ne dépend pas uniquement de lui.

« Il y a quelque chose d'universel dans ce travail de deuil, un socle commun à tous. »

Une éponge émotionnelle

L'enfant est très sensible au climat familial, aux changements d'ambiance et de comportements. Si on ne lui dit rien de ce qu'il se passe, il va se faire tout petit pour ne pas déranger les adultes, mais ses antennes seront d'autant plus grandes ouvertes pour capter et comprendre son environnement. On est souvent surpris de constater que le petit perçoit la réalité des choses souvent bien plus que ce que l'on s'imagine.

C'est pourquoi il faut lui expliquer ce qui se passe autour de lui. Et ne pas tarder à lui parler, même s'il n'était pas encore au courant de la grossesse. Lui parler des faits et des

sentiments qu'ils suscitent. Quand un adulte met des mots sur ses émotions, il permet à l'enfant de comprendre qu'il peut le faire lui aussi. Une émotion peut être très envahissante et génératrice d'angoisse pour l'enfant si elle n'est pas « parlée » : il ressent qu'il se passe quelque chose mais ne sait pas de quoi il s'agit. Mettre des mots sur une émotion, c'est lui donner un contour, une forme, un début et une fin, une cause, une raison. Si les parents ont trop de peine pour en parler eux-mêmes, ils peuvent faire appel à une personne de confiance.

Des difficultés avec la symbolique

Afin de protéger un enfant, ou pour adoucir la réalité, il est tentant de ne rien lui dire ou bien d'utiliser de jolies images pour parler de la mort. Or il faut savoir qu'un enfant a tendance à croire ce qu'on lui dit sans avoir la possibilité de comprendre l'aspect symbolique des mots et expressions. Il les croit tels qu'il les entend. Il a donc besoin que l'on mette des mots *vrais*, des mots *justes*, des mots simples qui correspondent à la réa-

lité : « Le bébé est mort, il est décédé ou bien il a fini de vivre. » Si l'on dit à un enfant que son petit frère est parti au ciel, il se peut qu'il veuille prendre un avion ou une grande échelle pour toucher les étoiles et le retrouver. Si on lui dit qu'il est *parti*, l'enfant pourra développer des angoisses à l'idée de laisser partir un proche pour aller travailler.

Et les parents ?

Perdre un bébé est d'une violence extrême. Mort souvent inattendue, peu de souvenirs avec le tout-petit, peu de traces de lui à garder, peu de reconnaissance sociale, une mort à un âge où il n'est pas logique de mourir, un vécu dans le couple qui peut être assez décalé, impression de grande solitude, tabou sociétal... autant de facteurs qui font que cette épreuve est un deuil qui peut être très compliqué. N'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels ou par des associations.



Ressources

Toutes ces associations ont pour objectif l'accompagnement des parents endeuillés d'un tout-petit. Certaines ont, en plus, une spécificité.

AGAPA : <http://association-agapa.fr/>

Enfant sans nom – Parents endeuillés : www.lenfantsansnom.com

Naître et vivre : <http://naitre-et-vivre.org/>

Cette association a aussi pour objectif de favoriser la recherche médicale pour l'étude et la prévention de la mort inattendue du nourrisson.

SPAMA : <http://spama.asso.fr/>

Elle participe à la réflexion des soignants pour développer la démarche palliative en maternité et réanimation néonatale dans le cadre des poursuites de grossesse, de l'extrême prématurité.

Une fleur, une vie : <http://unefleurunevie.org/>

Une fleur, une vie est un événement public et artistique destiné aux personnes touchées de près ou de loin par la perte d'un tout-petit pendant la grossesse ou autour de la naissance.

Un livre et un blog, celui de l'auteure : <http://uneterribleepreuve.hautetfort.com/>

Sophie HELMLINGER, *Une terrible épreuve. Ma traversée du deuil périnatal*, Éditions Empreintes Temps Présent.

Présentation de l'association qui soutient cette publication :

L'association **Enfant sans nom – Parents endeuillés** a été créée en 2000 pour venir en aide aux parents et familles confrontés à la perte d'un tout-petit, mort brutalement in utero, atteint d'une malformation incompatible avec la vie ou décédé autour de l'accouchement ou après la naissance.

Elle cherche aussi à sensibiliser l'opinion publique aux réalités du deuil périnatal et a œuvré pour faire changer la législation.

Elle propose des lieux d'expression et de rencontres encadrés par des bénévoles formés : groupes de parole, lâcher de ballon, entretiens individuels. Elle crée du lien pour permettre aux familles de sortir de l'isolement. Elle met à disposition des parents, des professionnels et des étudiants des ressources (prêt de livre, bibliographie, articles, filmographie) et organise des conférences.

