

Conférence de Christophe Fauré du 17 mai 2014

Le deuil d'un enfant unique et/ ou de tous les enfants est très différent des autres deuils.

Première étape : le choc, la sidération

Choc émotionnel intense, vécu de solitude, besoin d'échanger. Etat second, état de stress aigu (qui peut bloquer les larmes...). Période d'attente : « il ou elle va revenir », déni de la réalité : « non ce n'est pas possible »... Penser à ne pas lui survivre et vouloir le (la) rejoindre : je vais essayer de me tuer, ou bien j'attends d'avoir une grave maladie et je ne me soignerais pas...

Deuxième étape : l'agitation, la recherche

L'agitation : fébrilité, vouloir annuler la réalité tellement insupportable !!! Il ne faut pas vouloir aller trop vite, ou faire trop de choses et s'épuiser à les faire ? Une question centrale : la possibilité ou non d'avoir un autre enfant, tout d'abord est-ce possible ?? L'adoption : attention à l'enfant de remplacement... S'investir vers les neveux et nièces ?

La recherche : Recherche de rester en lien avec notre enfant, préserver la présence de l'enfant à travers les photos, les objets, etc... pour garder ce statut de parent. Rester vigilant à ne pas s'enfermer soi-même dans ce statut de parent en deuil au détriment de toute autre chose. Il faut prendre son temps pour s'occuper des affaires de notre enfant, rien ne presse. Que faire de tout le temps que Je donnais à mon enfant ? Si l'on travaille, la pensée est canalisée mais cela est beaucoup plus difficile le week-end (nécessité d'occuper son temps mais manque d'énergie pour cela au début)....

Comment j'existe ? Comment exister autrement et structurer son temps ? Tout fait caisse de résonance...

Troisième étape : la phase de déstructuration

Prise de conscience de la dimension inéluctable de la perte de notre enfant. Nous prenons conscience que nous sommes des « parents sans enfant ». Notre identité de parent peut-elle être revendiquée ? Nous sommes parents à tout jamais au fond de soi, mais parfois cette validation n'est pas toujours admise ou même comprise par nos proches. Qu'allons-nous devenir dans le futur, qui va prendre soin de nous ? Que dire d'un parent isolé dont la reconstruction est encore plus longue et un grand besoin des autres est encore plus important pour ne pas s'enfermer dans l'isolement... Une autre question que nous nous posons : qui va hériter de nous ? Existe-t-il un sens à créer un héritage dorénavant ?

Difficultés de relations avec notre famille, nos amis : sentiment d'incompréhension de l'entourage, oubli ou gêne à parler de notre enfant par peur de nous faire du mal alors que c'est l'inverse qui nous fait souffrir. Nous nous sentons différents des autres parents. Que répondre à la question « combien avez-vous d'enfants ? » : certains d'entre nous mentionnent leur(s) enfant(s), d'autres préfèrent dire « aucun »...

Quel sens donné à notre vie sans enfant ? Il nous faut plus d'efforts que les autres parents qui ont d'autres enfants et des petits enfants, pour continuer à « vivre », long processus pour un besoin de maturation. Certains parents s'engagent dans une association, d'autres parrainent un enfant, d'autres encore font des dons, des donations afin de garder la présence de leur enfant dans leur vie. Le partage auprès des parents vivant la même épreuve est souvent recherché.

Quatrième étape : la phase de restructuration

Il existe un danger d'une identité de « parents en deuil », il nous est difficile de quitter la « zone de sécurité du deuil ». De plus, le sentiment de culpabilité nous envahit « Ai-je le droit d'être heureux à nouveau » ?

Mais il existe une promesse d'apaisement même si cela paraît impossible.