

**Le deuil d'un enfant :
l'hypnose thérapeutique au service de
l'accompagnement du parent endeuillé.**



Dessiné par Benoît Compain

EXTRAIT du mémoire de Nathanaëlle Rovelas
École Centrale d'Hypnose de Paris

Sommaire

Introduction -----p. 4

I - La mort d'un enfant : l'impact dans la société, dans la famille-----P. 7

- ⇒ Un drame collectif
- ⇒ Une réorganisation du système familial
- ⇒ Les parents, la fratrie : des besoins différents
- ⇒ Avoir un autre enfant ?

II - Le deuil normal en tant que processus naturel-----p. 11

- ⇒ Les spécificités du deuil
- ⇒ Le vécu du deuil
- ⇒ Le temps de la résolution du deuil
- ⇒ Les comportements qui favorisent le processus de deuil

III - Lorsque le deuil d'un enfant pour un parent se complique-----p. 17

- ⇒ Le deuil pathologique
- ⇒ Le deuil traumatique : le risque de séquelles post-traumatiques
- ⇒ La résolution du deuil : un chemin sinueux avec ou sans étapes ?
- ⇒ Dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique en hypnose

IV - L'anamnèse spécifique liée au chemin parcouru dans le processus de deuil du patient.-----p. 21

- ⇒ L'inventaire du deuil compliqué
- ⇒ Le contexte familial, l'enfant décédé et les circonstances de la mort
- ⇒ Les croyances
- ⇒ Le corps, les émotions, les comportements

V - L'hypnose au service de l'accompagnement du parent endeuillé – Fluidifier le processus de deuil grâce aux séances thérapeutique d'hypnose.-----p. 26

- L'apport de l'hypnose
 - Fluidifier le processus de deuil : hypothèse de séances d'hypnose, structures de déroulés de séances et exemples.
- ⇒ Séance 1 : Anamnèse, écoute active, reformulation, recadrage
 - ⇒ Séance 2 : Amorcer le processus d'acceptation - Métaphore
 - ⇒ Séance 3 : Changer de point de vue sur l'événement traumatique et accepter ce qu'il s'est passé. Régression.
 - ⇒ Séance 4 : Établir un autre mode de relation à son enfant et lui dire au-revoir.

Conclusion.-----p. 37

- ⇒ Les limites d'une thérapie : la mort d'un enfant est une blessure qui marque à vie.

Introduction

Je dédie ce mémoire à mon fils décédé en février 2013. La découverte du corps mort de mon enfant a provoqué en moi un raz de marée d'émotions qui a envahi ma maison, ma famille et mon être tout entier. Un cri rauque, désespéré, vide de sens, qui, au fil des années et des différentes thérapies, s'est transformé en une partition de musique emplies d'acceptation, de partage et d'amour retrouvé.

C'est un témoignage comme il en existe beaucoup. Chaque témoignage est unique, chaque ressenti est différent, et celui-ci ne fait partie que de ma propre réalité, et n'est en aucun cas le reflet de ce qui sera ressenti par tout autre parent ayant vécu un tel drame.

I - La mort d'un enfant : quel impact dans la société, dans la famille ?

⇒ Un drame collectif

La mort d'un être cher est malheureusement une expérience commune et inévitable : nous sommes tous amenés à vivre un deuil, à moins de mourir très jeune ou d'être très isolé pour ne pas en faire une seule fois l'expérience. Aussi cruelle qu'elle puisse être, la mort est une réalité objective et incontournable qui se moque bien de nos sentiments et qui peut atteindre toute personne, quel que soit son âge. Il est cependant de l'ordre habituel des choses que l'on vive la perte d'être chers plus âgés. Une réalité, certes douloureuse et difficilement acceptable lorsqu'elle touche les personnes qui nous sont proches, que nous avons aimées, mais dont la mort fait partie d'un cycle de vie « normal ».

Mais qu'en est-il de la perte d'un enfant ? Est-il dans l'ordre des choses de survivre à ses enfants ? Car la mort de l'enfant brise ce cycle de vie « normal », elle est considérée, aux yeux de notre société, comme profondément injuste : la mort n'est plus le terme normal de la vie.

La mort des enfants était jadis très fréquente. On acceptait avec résignation et fatalisme la mort d'un enfant comme un événement presque inévitable. Dans les familles nombreuses, il n'était pas habituel de perdre un ou des enfants en bas âge. De nos jours, dans les pays en voie de développement, avec la banalisation des conflits et de la réalité sociale, économique et culturelle de ces pays, la mort est considérée comme plus naturelle parce que plus fréquente, et celle des enfants également. Ainsi, une maman angolaise est, par exemple, « éduquée culturellement » à perdre 3 enfants sur 10.

En France et dans les pays développés, la représentation de la perte d'un enfant est une éventualité à peine envisageable puisque la mort des enfants est un phénomène rare et accidentel : seuls 3,7 enfants sur 1000 décèdent aujourd'hui en France. Alors que la médecine a fait considérablement diminuer la mortalité infantile, la mort de l'enfant apparaît encore plus qu'autrefois comme une aberration, en totale contradiction avec l'ordre des choses : l'enfant ne doit pas mourir.

Chiffres des décès des enfants - Insee 2017

- De la naissance au premier anniversaire, 40 enfants pour 10 000.
- De 1 an à 4 ans : 3 enfants sur 10 000
- 5 et 14 ans : 1 enfant sur 10 000
- 15 et 19 ans : 3 enfants (féminins) à 8 enfants (masculins) sur 10000

On observe un plus grand taux de mortalité chez les garçons.

Bizarrement, le deuil, en tant qu'expression des émotions, des comportements suite au décès d'un être cher auquel on s'est attaché, fait l'objet d'un vocabulaire assez pauvre dans la langue française. Il n'y a que deux mots français spécifiques au deuil : veuf (vide, privé de...) et orphelin (privé d'un père ou de parent). Mais comment nomme-t-on des parents qui ont perdu leur enfant? Il n'existe, en fait, aucun nom qui décrirait cette réalité. Ce qui marque encore plus l'aberration de la perte d'un enfant dans notre société.

Et si la mort de l'enfant touche en premier les parents, elle est un drame collectif car elle est loin de laisser indifférents ceux qui se sont occupés de lui : ses soignants, ses enseignants, les amis de son âge et leurs familles...

⇒ Une réorganisation du système familial

La mort d'un enfant implique au sein même du noyau familial une crise profonde qu'il va falloir apprivoiser.

Selon Jensen & Wallace *«une simple observation démontrerait que le deuil ne se limite pas à un seul individu, et que comme dans toute crise familiale, il est une réaction de tous les membres de la famille qui affecte leur interrelations »* Le deuil est donc aussi une crise familiale qui entraîne une réorganisation du système familial *« pour permettre la survie de la famille en maintenant son identité malgré les changements survenus suite au décès »*.

Pour Cécile Paesman, psychologue, cette réorganisation familiale prend un certain temps pendant lequel le risque d'éclatement de la famille est toujours présent, selon les ressources d'adaptation du système familial. Ces ressources d'adaptation permettent la « sortie de crise » et se traduisent souvent par un mécanisme de regroupement et de resserrement des liens entre les différents membres de la famille.

On observe également une diminution de la communication avec le monde extérieur : l'entourage veut souvent protéger la famille et les parents de l'enfant de trop d'émotions, de trop d'expressions de leur chagrin, avec parfois des conseils inappropriés ou des réticences qui peuvent gêner la famille dans son processus de deuil et de réorganisation.

La proximité de la mort peut relativiser l'importance des conflits et augmenter certaines valeurs pour le soutien mutuel : le deuil peut être un moment particulièrement propice pour les réconciliations.

Ces mécanismes du noyau familial permettent d'accepter la perte de l'enfant disparu, de trouver une nouvelle organisation de la relation avec l'extérieur et de renforcer le sentiment d'appartenance au nouveau système familial. Si le système familial ne possède pas les ressources suffisantes de réorganisation structurelle, il peut éclater et disparaître.

⇒ **Les parents, la fratrie : des besoins différents**

- **Les parents: des besoins différents face au deuil**

La réorganisation structurelle de la famille, dépend en premier lieu des parents. Car lorsqu'un enfant meurt, les deux parents qui se retrouvent en deuil, vivent leur chagrin, leur souffrance à leur façon : le processus de deuil de chacun est lié à l'enfant et à l'histoire personnelle de chacun.

Mais ce sont aussi deux deuils qu'il faut porter: le sien, et celui de son partenaire. Face à la souffrance, les deux parents ont des besoins différents. Cela a souvent pour conséquence une impression de décalage entre les deux partenaires, et le sentiment, parfois, que la réaction de l'autre n'est pas appropriée.

Face à des réactions très différentes, les incompréhensions sont fréquentes. Et les sources de conflits peuvent être nombreuses. Structurellement, le deuil ramène en soi avec parfois une sensation de s'éloigner l'un de l'autre, d'être chacun dans sa peine, ce qui est le cas. La détresse de l'autre est aussi souvent très dure à supporter. Comme les deux partenaires vivent différemment le deuil de leur enfant, leur douleur n'évolue pas de la même façon. Un décalage qui est là encore dur à vivre.

Face à une douleur trop intense, certains préfèrent au contraire s'enfermer dans le silence, dans la solitude, pensant qu'il est préférable que chacun gère sa souffrance. Seul. Mais les non-dits sont, comme souvent, destructeurs.

- **La fratrie : la solitude**

Dans la famille, les frères et sœurs ont eux aussi à trouver un équilibre, puisqu'ils sont touchés directement par cette mort. Ils sont confrontés à une solitude particulière car les parents ont tendance à affronter les pertes en couple, alors qu'il faudrait penser à l'aborder en famille.

Selon l'âge des enfants endeuillés, de nombreuses situations se présentent : ils peuvent avoir perdu un compagnon de jeu, ou un confident, et la solitude qu'ils ressentiront sera très singulière.

Selon Alain Sauteraud, psychiatre et psychothérapeute, spécialiste des ruptures de vie, la solitude des enfants endeuillés est le principal écueil. Car la souffrance qu'ils vivent face à la perte peut durer longtemps. Ce n'est qu'en fonction du développement cognitif lié à leur âge que les enfants endeuillés peuvent comprendre et assimiler la perte d'un être cher. A chaque âge correspond une représentation différente de la mort.

Selon leur âge, leur maturité et leur représentation de la mort, le souvenir de la séparation peut ainsi rester présent pendant plusieurs années car ils manquent aussi fréquemment d'interlocuteurs pour parler de la perte de leur frère ou sœur.

Souvent, les parents ne peuvent pas ou n'ont « pas envie d'en parler ». Leurs camarades ne comprennent pas cette expérience car ils l'ont rarement vécue. Ils se heurtent donc à la gêne, aux incohérences ou à la propre souffrance des adultes, ceux-ci n'ayant pas la quiétude et la disponibilité nécessaires pour leur consacrer du temps. Cette solitude particulière de l'enfant devra être l'objet d'une attention spécifique.

⇒ **Avoir un autre enfant ?**

La question d'un autre enfant se pose souvent. En refaire vite un autre. « *Il vaut mieux prendre le temps que le travail de deuil se fasse avant qu'un autre bébé n'apparaisse dans la famille pour vraiment dissocier l'enfant décédé de l'enfant à venir* », prévient Christophe Fauré, psychiatre et psychanalyste, qui conseille aux parents d'attendre entre six mois et un an après le décès de leur enfant pour mettre en route un nouveau projet de naissance. « *Le bébé pourrait naître près de la date anniversaire de l'enfant décédé, ce qui risque d'être très lourd pour tous. En revanche, un enfant qui est conçu plus tard peut aider considérablement dans le vécu du deuil, sans oublier ni trahir le souvenir de l'autre* ».

Faire un travail de deuil et de réflexion avec un thérapeute avant de concevoir un autre enfant pourrait permettre à la future mère endeuillée de « nettoyer », d'atténuer les empreintes émotionnelles qui pourraient potentiellement installer des croyances, des automatismes ou des comportements chez le puîné.

Encore faut-il être en âge de procréer à nouveau, ce qui peut potentiellement compliquer le deuil des parents.

II - Le deuil normal en tant que processus naturel

Avec leur enfant, les parents ont vu ressurgir leur propre enfance. Une enfance insouciante, avec ses joies et ses peines, ses erreurs qu'une fois adultes, à leurs tours parents, ils ont tenté de ne pas reproduire. Le monde s'est transformé sous la lumière de cet enfant. Ils ont su aimer ou apprendre à aimer de manière inconditionnelle et à se faire aimer en retour, avec cette fierté face au miracle quotidien de voir leur enfant grandir, rire, pleurer, jouer, questionner.

« La douleur du deuil est à la mesure de ce que l'on perd » nous dit Christophe Fauré. « Quand l'enfant vient à mourir, la perte dépasse tout ce qu'on a jamais pu imaginer. Avec la mort de son enfant, c'est une partie du sens que l'on avait donné à son existence qui soudain disparaît, et on n'ose penser ce que peut bien signifier alors la nécessité de se reconstruire sans lui. Car aborder la mort de l'enfant, c'est toucher du doigt l'expérience la plus traumatique de la vie d'un parent. Les mots se vident de leur sens »

Le deuil et plus particulièrement le deuil d'un enfant pour un parent, est une expérience intime et déchirante qui engendre un cyclone de souffrance, un tsunami d'émotions avec une perte de sens profonde et durable pour celui qui le vit. Et pourtant, qu'on le veuille ou non, le deuil est un processus **naturel** qui se met en place dès l'annonce du décès de l'être cher. Ce processus naturel se met place dans un délai habituel, avec des comportements spécifiques qui favorisent ce processus. Les émotions ou les pensées accablantes s'atténuent au fil du temps.

Il est donc important pour un thérapeute en hypnose qui s'apprête à accompagner un parent en deuil de bien comprendre ce qu'est le processus de deuil naturel et normal si on veut comprendre le deuil qui se prolonge ou s'aggrave anormalement.

⇒ Les spécificités du deuil

Le vécu du deuil ne se limite pas seulement à la souffrance d'avoir perdu quelqu'un que l'on aime. C'est beaucoup plus vaste, car toutes les dimensions de l'être sont imprégnées par une douleur déchirante qui envahit dans tous les sens de la vie.

- **Il n'y a de deuil que s'il y a attachement**

La cause première du deuil d'un être cher est la rupture du lien émotionnel qui le lie à la personne aimée. Cette rupture du lien entraîne automatiquement le processus de deuil, le processus de « cicatrisation » du lien coupé : s'il n'y a pas d'attachement, s'il n'y a pas de lien émotionnel, il n'y aura pas de deuil car l'un détermine l'autre.

Ainsi, « *s'il n'existe pas de lien émotionnel, il n'y a pas nécessité psychique à un processus de deuil* » (C. Fauré).

En ce qui concerne le deuil d'un enfant, il est rare que ce lien émotionnel d'attachement n'existe pas, ce qui peut le rendre d'autant plus difficile et plus long à cicatiser.

- **Un événement social et relationnel**

Cet événement incroyable et impensable qu'est la mort de son enfant remet en question le rapport à soi-même et à autrui. Car il existe un décalage entre ce que l'on vit et ce que comprennent les autres de ce qui est vécu. La mort d'un enfant change à tel point le parent qui le vit, qu'il se sent différent et ignore ce vers quoi il tend. Toute la naïveté de la vie, toutes les certitudes, tous les repères, éclatent en mille morceaux.

- **Les circonstances de la mort : mort attendue et mort inattendue**

Beaucoup de chercheurs affirment que non seulement la mort d'un enfant est un deuil compliqué, mais aussi que les circonstances de sa mort vont influencer fortement et pour longtemps la capacité à mettre en place des mécanismes de construction.

On distingue généralement deux cas de figure : la mort attendue et dont le deuil peut être anticipé et la mort subite, brutale ou accidentelle qui suppose un deuil inattendu. Dans les deux cas, plusieurs auteurs considèrent que les parents connaissent les mêmes difficultés d'adaptation à l'absence de leur enfant, que la mort ait été attendue ou inattendue.

En cas de **mort attendue** d'un enfant, à la suite d'un cancer ou de toute autre maladie, c'est la qualité de l'accompagnement en fin de vie qui détermine la qualité du deuil, car cet accompagnement marque le début du deuil. « *Ce début de deuil ne signifie pas pour autant un détachement prématuré* » nous dit C. Fauré, car jusqu'au bout, l'échange est possible, tout ce qui est important à dire peut être dit. C'est le premier contact avec l'inéluctable.

En cas de **mort brutale et inattendue**, le parent est pris de court, atteint de plein fouet, avec un sentiment d'irréalité tel que c'est un tsunami dévastateur qui engloutit tous les repères. Car cette mort échappe à toute compréhension, entraînant un sentiment d'impuissance particulièrement dévastateur. On parle alors de « **mort traumatique** ». Même lorsque peu de données objectives sont disponibles, beaucoup veulent reconstruire le cours des événements, en cherchant à comprendre tous les pourquoi, tous les comment. Ne pas avoir eu le temps de dire au revoir, se demander sans cesse si son enfant a souffert...

⇒ **Le vécu du deuil**

- **Un vécu physique : la douleur d'une déchirure**

Christophe Fauré, décrit le vécu du deuil comme un **vécu physique**, où le « *corps parle et hurle sa douleur* », avec un véritable épuisement physique au quotidien, avec la sensation d'avoir été vidé de toute l'énergie vitale. Cet épuisement physique est tellement dense et consistant, qu'il empêche paradoxalement de le compenser par le repos. Car la détresse de la séparation est si dévastatrice que les muscles se tendent jusqu'à se rompre, le cœur bat vite et fort, le souffle est court.

Cet épuisement physique entraîne une perturbation du sommeil, un appétit modifié, des douleurs multiples comme des maux de tête, des crampes, des tremblements, des impressions de gorge serrée, des nausées, des palpitations, des faiblesses musculaires... Le corps se vide de son essence, ce qui donne l'impression d'une déchirure, d'une amputation, de quelque chose qui court-circuite le cerveau et creuse le corps tout entier.

- **Un vécu psychologique : les émotions et les pensées accablantes**

C'est aussi un état psychologique qui effraie par son intensité, avec un flot de pensées et de sentiments qui mobilisent l'esprit en continu, avec un flot d'émotions, de pensées qui s'embrouillent toutes les unes avec les autres, dans un étrange mélange. « *Tout devient flou, et reste flou pendant longtemps* » (C. Fauré)

- **L'état de manque et la nostalgie**

Le manque de l'enfant pour un parent est tel, qu'il pourrait être décrit comme un besoin incommensurable, inassouvi et incontrôlable. Cette sensation de manque pourrait être comparée à l'état de manque d'une personne en état d'addiction. Avec le désir ardent de faire revenir cet enfant. De retrouver toutes les sensations de la vie avec les odeurs, la présence du corps lourd et chaud, le son de la voix... Selon Alain Sauteraud, cet **état de manque est une émotion particulière et spécifique au deuil**. Il exprime tout le vide qu'occasionne le deuil.

La nostalgie, moins violente que le manque, est un état de rêverie qui fait revivre le temps du souvenir heureux avec son enfant. Comme une sorte de tristesse d'avoir été heureux et de savoir que cela ne reviendra plus. Ainsi, chaque rêverie rend un peu plus pénible l'absence et augmente la sensation de manque.

« Comme la nostalgie entretient le manque, l'endeuillé cherche de plus en plus à retrouver son enfant. Ainsi, la pensée laisse la place à des comportements précis qui font revivre l'enfant de façon symbolique. L'endeuillé fait et refait sans cesse le récit de la vie de son enfant et surtout de ses derniers jours, comme s'il pouvait réécrire l'histoire. » Alain Sauteraud

- **La torpeur et l'absence d'émotion**

Le désespoir donne au parent endeuillé le sentiment que la vie est comme assourdie, floue... Les contrariétés habituelles laissent indifférent... « *Il se sent comme un bateau ivre qui ne peut que s'échouer ou sombrer* » (Alain Sauteraud). Avec des émotions exacerbées qui laissent place à une impression d'anesthésie. Parfois, un sentiment de vide total envahit l'existence, pour laisser la place à une absence d'émotion, qui conduisent à « *une sorte d'immobilité, d'incapacité à agir et se mouvoir autrement que pour parler du défunt.* »

- **Le déni, la peur d'oublier**

L'incrédulité et le déni traduisent la difficulté à accepter la perte de l'être aimé. Cette difficulté à accepter la mort va avoir des conséquences sur le quotidien, car, même s'ils savent bien que l'enfant est mort et ne reviendra plus, les parents peuvent faire comme si le défunt était toujours vivant, en conservant les objets significatifs, associer leur enfant à leur quotidien en lui parlant tous les jours...

Cette tentation du déni est compréhensible car le refus de la réalité sert à se défendre contre la douleur de la perte définitive. Pour A. Sauteraud, il peut même aider à se défendre contre les images traumatiques.

Disséminer des photos vivantes de son enfant un peu partout dans la maison peut aussi être une façon de ne pas l'oublier. Car cette peur de l'oubli peut être omniprésente. Certains parents se font un devoir d'évoquer sans cesse leur enfant disparu à tout moment, au risque de créer une impression de malaise. Alors que pour d'autres parents, la seule évocation ou image de leur enfant disparu est tellement insupportable à vivre,

qu'ils préfèrent laisser place au néant. Ce qui paradoxalement ne veut pas forcément dire que la peur d'oublier est absente.

- **La colère devant la mort trop tôt, la mort injuste**

Comme nous l'évoquions en préambule, la mort qui a volé toutes les années ou toute la vie d'un enfant, contrariant tous les espoirs des parents de réalisation, de projection personnelle de vie, de destinée pour leur enfant, est vécue comme révoltante et comme profondément injuste.

Pour Christophe Fauré, la colère est rarement d'un seul tenant. On peut être en révolte contre Dieu ou contre la destinée, on peut être révolté contre la médecine, révolté contre son propre enfant de nous avoir abandonné si tôt. Et puis on est aussi en révolte contre soi-même de ne pas avoir su empêcher cette mort.

La colère peut s'immiscer dans la vie d'un endeuillé de bien des façons. Car un parent endeuillé peut aussi être en colère face à l'indifférence apparente des autres vis-à-vis de la peine qui est éprouvée, ou face à la rapidité avec laquelle les autres sont passés à autre chose en évitant de prononcer le nom de l'enfant décédé. Sans parler de l'irritation qui émerge parfois lorsqu'on entend les autres se plaindre pour des broutilles. Ce qui peut provoquer une sorte de cynisme, de narcissisme de la part de l'endeuillé « Moi qui ai vécu le pire, je ne peux ni entendre ni comprendre tes broutilles »...

Toujours selon Christophe Fauré, il y a la colère de l'instant qui peut être liée aux démarches administratives, aux comportements déplacés de l'entourage... Et puis il y a la colère sourde, qui émerge de façon disproportionnée, envahissante, que l'on ne parvient pas à contenir.

« Qu'on ne s'y trompe pas, cette colère n'est alors que l'arbre qui cache la forêt. Elle jette un voile uniforme sur une multitude d'émotions souvent très différentes (...) La colère émerge souvent comme un moyen de se protéger contre quelque chose de plus douloureux. Si on renonce à aller voir au-delà, on prend le risque de devenir sourd à une souffrance beaucoup plus intérieure et de devenir l'otage de sa propre rancœur... La colère prend sa source ailleurs, dans un passé lointain, qui peut apporter un éclairage différent sur ce qu'on est en train de vivre aujourd'hui, dans son deuil »

- **La culpabilité**

La culpabilité est presque indissociable du travail de deuil. Se sentir coupable de ne pas avoir su empêcher la mort de son enfant, de ne pas avoir anticipé les causes de sa mort, d'avoir été négligent et d'avoir commis une faute. Ce sentiment de culpabilité peut être aussi très présent chez les enfants qui ont perdu un frère ou une sœur : « pourquoi lui et pas moi ? ».

Certains parents, terrassés par la culpabilité, ne parviennent pas à la dépasser. Elle peut ne devenir qu'une suite de reproches répétitifs et enfermer le parent dans une sorte d'obsession, une sorte de rumination stérile. Ainsi, en plus du drame de la perte de son enfant, le parent endeuillé s'inflige à tort un nouveau tourment, comme s'il devait subir une double peine. « Je n'ai pas su protéger mon enfant ». Certains peuvent aussi penser qu'ils y sont pour quelque chose dans la mort de leur enfant, qu'ils ont une part de responsabilité dans ce qui est arrivé. Il est tellement difficile de trouver un sens à la vie d'un parent en deuil, qu'il semble inévitable qu'ils soient assaillis de questionnements.

- **Les idées suicidaires**

Le désir de mort dans le deuil résulte du fait d'être abandonné et sans ressources en l'absence de son enfant. Il répond souvent à l'envie de le rejoindre. Comme une sorte de logique d'une fidélité et d'une tristesse qui ne peuvent pas trouver d'autre issue. Ces idées s'atténuent avec le temps et disparaissent.

⇒ **Le temps de la résolution du deuil**

Il est fréquent de se demander quels sont les délais habituels pour un deuil normal. Combien de temps faut-il pleurer la perte de son enfant ? Combien de temps faut-il accepter de souffrir ?

Le deuil normal est un processus fluide et le temps nécessaire à sa résolution est très variable, avec un nombre de chemins indéfinis. Chaque personne vit un deuil selon un scénario qui lui est propre et qui ouvre un chemin de deuil singulier.

Pour Alain Sauteraud, s'il n'y a pas de délais précis du deuil, on peut faire le constat d'une durée moyenne. La plupart des chercheurs s'accordent à dire que les personnes parviennent à résoudre leur deuil entre deux et six mois. Ainsi, pendant 2 à 6 mois, souffrance, peine, manque et sentiment de handicap sont communs. Il n'y a pas d'émotions ou de pensées anormales. De 6 mois à un an après le décès, un itinéraire et un apaisement apparaissent. La mort d'un enfant peut altérer plus longtemps l'équilibre des parents. Cependant, au bout d'un an, une fois toutes « les premières fois » vécues sans son enfant jusqu'à la date anniversaire de son décès, le parent endeuillé et en manque de son enfant doit sentir qu'il est sur la voie. Ce qui n'exclue pas de vivre des moments de douleur ou de manque, mais de moins en moins longs.

⇒ **Les comportements qui favorisent le processus de deuil**

Les comportements du deuil sont des actes, des gestes, des attitudes qui favorisent le processus de deuil. Ils visent à canaliser l'émotion, à organiser la vie et le souvenir, à honorer la mémoire, à tenir compte du lien qui a été rompu, à donner du sens à la mort de son enfant et à la vie sans lui.

Ces comportements du deuil obéissent souvent à des **rituels**, à des attitudes conventionnelles régies par la société. Par exemple, assister à la mise en bière de son enfant ou à la fermeture du cercueil, aussi dure soit cette réalité, peut aider à matérialiser la disparition de l'être tant aimé. Car beaucoup ont besoin de ce « choc » pour réaliser la perte. C'est ici qu'il faut comprendre l'obstination des familles à retrouver les corps des disparus, car se recueillir sur une tombe ou à l'endroit où ont été dispersées les cendres permet de reconnaître la mort. Mais comme le vécu de chacun est différent, ces images pourront être aussi source de cauchemar qui pourront hanter l'individu.

Et cette reconnaissance de la mort passe aussi par le rythme intense des démarches à effectuer dans les jours qui suivent le décès dans tous les actes impératifs qui obligent à ranger l'être disparu dans le monde des morts : les proches à prévenir, les papiers à remplir, l'organisation des obsèques. Tout comme le tri des lieux et des objets lui ayant appartenu est important, car cela permet d'organiser le souvenir. C'est un renoncement qui peut s'avérer douloureux compliqué et qui peut s'étaler dans le temps, progressivement. Chacun son rythme.

Ainsi, au fil des mois, les habitudes reprennent leur rythme et se modifient. C'est le temps des visites au cimetière, des moments de réunion de partage pour ceux qui se souviennent. Le temps de la première année et de toutes les premières fois sans son enfant. Ce temps où les premiers effets du processus de cicatrisation fait son œuvre.

La traversée du temps du deuil

Les comportements qui favorisent le processus de deuil

Le choc

L'annonce de la perte définitive : un choc qui marque à vie

Qu'elle soit brutale ou attendue, cet instant marque et peut devenir porteuse d'une mémoire triste et parfois traumatique. Un déchirement, une amputation...

Les heures qui suivent : la confrontation à la mort

Le spectacle de l'enfant mort, de cet enfant que l'on a connu si vivant qui est inanimé. Un moment sans pareil, que l'on ne peut pas avoir prévu ni s'y être préparé.

Les jours qui suivent : une expérience irréelle

- Les funérailles, le lieu, l'entreprise des pompes funèbres, les formalités, les faire-part.
- La découverte de tous ces lieux incongrus que l'on n'avait jamais vus : le dépositaire, la morgue, la chambre froide. La mise en bière, la vision du corps dans le cercueil avec tout ce qu'il emportera avec lui, ses derniers vêtements, le linceul. La fermeture du cercueil avec le visage qui disparaît à tout jamais.
- La cérémonie, du simple lieu de recueillement au rendez-vous à l'église, au temple, dans les lieux de prière et de foi. La crémation, la remise de l'urne, la dispersion des cendres (au pied d'un arbre, dans la mer...) Le cimetière, trouver un caveau si on n'en a pas, chercher une concession. La fermeture de la pierre tombale. Le cercueil qui disparaît et que l'on ne verra plus jamais.

Les semaines et les mois qui suivent : le temps de la solitude du deuil

- L'endeuillé est préoccupé par ses souvenirs, par une tristesse douloureuse, une solitude, un manque incommensurable qu'il ne peut partager qu'avec ses proches et jamais totalement.
- De moins en moins de personnes pensent ou parlent de l'enfant décédé, souvent par souci de protection pour ne pas éveiller encore plus la douleur de l'endeuillé.

Les lieux prennent un nouveau sens et deviennent évocateurs de souffrance

- L'endeuillé évite les lieux qui évoquent la représentation de la perte.
- La visite au cimetière : y aller ou non, à quelle fréquence, avec qui ?
- Vider la chambre, quels effets garder, quels souvenirs ?
- Les lieux de vacances en famille

Les premières dates anniversaire, la première année

- Les compassions des proches ont diminué. L'endeuillé recommence à sortir, les moments de rêverie, de nostalgie, de tensions extrêmes s'atténuent, se voilent. La première année s'écoule avec toutes ses premières fois sans l'être que l'on a tant aimé.
- Les dates viennent rappeler l'absence et la rupture : la date de naissance de son enfant, le premier Noël « il manque quelqu'un », les premières vacances sans lui. Le premier anniversaire du décès, toujours redouté, toujours difficile.

Après la première année et les années qui suivent

- Tout semble presque comme avant, tout semble réparé, cicatrisé... Pourtant l'endeuillé observe des modifications plus ou moins profondes de sa vie sans son enfant. Même s'il n'en parle pas, le parent a toujours une représentation de la perte : positive et pleine d'espoir ou affligeante et douloureuse.
- Le sens de la mort de son enfant et du lien d'attachement qu'il avait avec son enfant rejoint le sens de sa propre vie et le sens de sa propre mort. Plus rien ne sera jamais comme avant et il faudra en tenir compte pour les années à venir...

III - Lorsque le deuil d'un enfant pour un parent se complique

⇒ Le deuil pathologique

Le processus de deuil naturel est susceptible de s'interrompre en de multiples endroits, et de le rendre compliqué.

Pour Alain Sauteraud, « *aucun signe, aucune émotion, ni aucun comportement ne sont à eux seuls suffisants pour affirmer que le deuil s'est compliqué. Seules l'intensité et la durée anormales de ces symptômes permettent de qualifier le deuil de pathologique* ».

Le deuil pathologique peut survenir dès lors que l'endeuillé est dans l'**excès** d'émotions pénibles, ou de pensées accablantes ou dans des comportements néfastes et morbides qui en résultent.

Tous les symptômes que nous avons décrits plus haut ne sont ni constants, ni simultanés. Mais quelques-uns d'entre eux suffisent à procurer une souffrance intenable si celle-ci se maintient sans s'atténuer ni être soulagée. De plus, cette souffrance peut être réactivée en de multiples circonstances, et qui rappellent le plus souvent le souvenir de l'enfant disparu. Parfois, même plusieurs années après la mort, les émotions peuvent survenir sans raison, dans une sorte de flash-back inattendu.

⇒ Le deuil traumatique : le risque de séquelles post-traumatiques

Le processus traumatique est lié aux **circonstances spécifiques** du décès, à **sa soudaineté** et à son **absence d'anticipation** qui prennent de court les capacités d'adaptation du parent en deuil. Le traumatisme met brutalement en situation d'impuissance et de stress majeur. Le trauma peut être tellement violent, que le cerveau se trouve dans l'incapacité à traiter l'événement soudain qui submerge la personne, l'empêchant de digérer d'intégrer l'événement. En conséquence, les images, les sons, les odeurs, les sensations, les émotions, qui accompagnent l'événement traumatique se retrouvent comme cristallisées, enkystées et non assimilées par la personne qui le vit.

Cela dit, toute personne qui est confrontée à une situation traumatique entraînant la mort de son enfant ne s'engagera pas forcément dans un processus traumatique. De même que l'instant traumatique cristallisé dans la mémoire de l'un des parents qui le vit ne sera pas forcément le même pour l'autre parent.

Selon Christophe Fauré, le syndrome post-traumatique se caractérise par 3 éléments :

- La réactivation très chargée émotionnellement de l'événement traumatique sous forme de flash-back qui s'imposent soudain à soi. Ces images faisant irruption de façon inattendue et incontrôlable, au point de parfois perturber la vie quotidienne.

Ces souvenirs traumatiques sont **strictement normaux pendant deux à quatre mois après le décès**, le temps que la résolution naturelle se fasse. **Ce n'est qu'après ce délai**, si ces images persistent, sans décroître en intensité au fil du temps que **l'on peut s'orienter vers l'hypothèse d'un syndrome de stress post traumatique**.

- Un état de stress chronique intense. Les parents peuvent par exemple vivre dans la hantise d'une nouvelle catastrophe, d'un nouveau décès. Ces personnes sont dans un état d'hyper vigilance, sur le qui-vive. Il peut en résulter des difficultés de concentration, de mémorisation, des problèmes d'anxiété, de troubles du sommeil.
- Des attitudes d'évitement en toutes circonstances qui sont en lien de près ou de loin avec les circonstances de l'événement traumatique.

Voici ci-après un tableau permettant d'identifier les symptômes qui permettent de différencier le deuil compliqué de l'état dépressif majeur et de l'état de stress post-traumatique. Il pourra être utile pour le thérapeute en hypnose accueillant un parent en deuil de son enfant.

Dans le deuil compliqué	Dans l'épisode dépressif majeur	Dans l'état de stress post-traumatique
Tristesse en relation avec le manque du défunt.	Humeur triste envahissante.	Tristesse faible ou liée au sentiment de malchance.
Culpabilité centrée sur les interactions avec le défunt.	Sensation envahissante de culpabilité.	Parfois culpabilité d'avoir été pour quelque chose dans le trauma.
Rêveries agréables et pensées positives tournées vers le défunt.	Ruminations tristes à propos des échecs passés et des actions négatives.	Ni rêverie ni rumination, mais flash-back du trauma.
Intérêt intact dans le souvenir du défunt ; désir et nostalgie intenses d'un contact.	Perte d'intérêt et de plaisir.	Pas de pensées agréables liées au souvenir traumatique.
Images intrusives du défunt.	Peu ou pas d'images.	Images intrusives du trauma.
Évitements des situations et des personnes rappelant des souvenirs du défunt.	Peu ou pas d'évitements.	Évitements des situations et des personnes rappelant le trauma.
Tous les signes sont déclenchés par la perte.	Pas ou peu de déclencheurs aux signes.	Tous les signes sont déclenchés par la menace physique.
L'émotion princeps est le manque.	Émotions plurielles : tristesse, anxiété, perte d'envie, abattement.	L'émotion princeps est la peur.
Les cauchemars sont rares.	Insomnie matinale avec peu ou pas de cauchemars.	Les cauchemars sont fréquents.
Peur d'oublier le défunt.	Pas de « travail d'oubli ».	Volonté d'oublier le trauma.

⇒ La résolution du deuil : un chemin sinueux avec ou sans étapes ?

La résolution du deuil permet de trouver une certaine fluidité des émotions et des comportements au fil du temps. Pour beaucoup de professionnels, la résolution du deuil se fait en plusieurs étapes ou phases.

Sigmund Freud distinguait 3 phases essentielles à la résolution du deuil :

- La confrontation à la réalité du décès
- La rébellion. La colère face à la mort
- L'acceptation qui permet une remontée dynamique de vie

Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre suisse-américaine, pionnière dans l'approche des soins palliatifs, annonce 7 étapes qui suivent l'annonce de la mort inéluctable des personnes condamnées par la maladie. Ces étapes ne sont pas seulement spécifiques au deuil d'un être cher et concernent aussi toute perte catastrophique comme par exemple le divorce, ou l'annonce de l'infertilité pour une femme.

- Le choc : l'annonce de la nouvelle du décès
- Le déni : le refus de croire au décès
- La colère et le marchandage
- La tristesse
- La phase dépressive, la résignation, les peurs
- La phase d'acceptation
- La construction vers de nouveaux possibles

Alain Sauteraud, estime que ces descriptions en stades ont surtout permis de démontrer un « *chevauchement d'états émotionnels et de comportements selon des associations variables et non pas leur succession dans le temps.* » Ainsi, l'enchaînement des émotions, des pensées et des comportements de l'endeuillé est pluriel et ne suit pas un scénario unique et simplifié. Leur intensité, leur apparition et leur disparition suivent un chemin variable et incertain.

⇒ Dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique en hypnose

Il est toutefois utile de comprendre qu'il existe de grands axes qui traversent le processus de deuil qui se chevauchent aux comportements et aux pensées accablantes que nous avons décrits plus haut.

En voici une description synthétique :

Les grandes phases du deuil

Le choc et la sidération :

La sidération, la première confrontation à l'absence, des épisodes de décharges émotionnelles : déni, colère, peurs, anxiété, marchandage, stress, torpeur, absence d'émotions, confusion, désorientation.

La fuite, le déni, la recherche, la colère, l'injustice, le manque

Agitation mentale pour court-circuiter la douleur : tension intérieure et/ou forte activité extérieure

Le manque est tel que l'endeuillé cherche à retrouver son enfant.

Désintérêt social et repli sur soi.

La phase malade du deuil

Douleur morale, tristesse, difficulté à fonctionner physiquement, psychologiquement. Culpabilité, idées suicidaires, sentiment de dévalorisation, altération profonde du fonctionnement s'immiscent dans la vie de l'endeuillé.

La résignation

La réalité de la représentation de la perte est conscientisée. La relation à l'enfant décédé est revisitée. C'est l'apparition de nouvelles bases : l'endeuillé s'autorise à faire ou à penser à autre chose qu'à son enfant, tout en cherchant à réparer le choc de la représentation de la perte. Un mécanisme de compensation peut alors se mettre en place pour évoquer la vie idéale avec son enfant avant sa mort. Ce mécanisme inconscient peut fonctionner durant de nombreuses années et se répercuter dans de nombreuses situations.

L'acceptation

L'acceptation des faits, de la réalité du décès de son enfant est la porte d'entrée vers la libération et la quête de sens nouveau. Elle permet de pardonner à la vie et à la mort et de se pardonner à soi-même toutes les colères et injustices que l'on a pu ressentir pour être en paix. Le parent peut garder les mauvais comme les bons souvenirs de son enfant et la vie s'organise différemment.

La construction progressive

La réalité de la perte est acceptée et permet au parent de s'orienter sur le chemin de la sérénité et de la paix.

Parfois, une phrase lue dans un roman, entendue dans un film ou au cours d'une conversation peut être le déclencheur d'une vision plus large de la perception du deuil.

- *La seule raison qui nous interdise de nous plaindre de la vie, c'est qu'elle ne retient personne* (Sénèque)
- *Qui veut gravir la montagne commence par le bas* (proverbe chinois)
- *Nous perdons parce que nous pensons que nous avons perdu* (Tolstoï)
- *Quand tu souffres, regarde la douleur en face : elle te consolera elle-même et t'apprendra quelque chose* (Alexandre Dumas)
- *Il n'y a réellement ni beau style, ni beau dessin, ni belle couleur ; il n'y a qu'une seule beauté : celle de la vérité qui se révèle.* (Auguste Rodin)
- *La mémoire est l'avenir du passé* (Paul Valéry)
- *La joie est en tout, il faut savoir l'extraire* (Confucius)
- *Creuse au dedans de toi. Au dedans est la source du bien et une source qui peut toujours jaillir, si tu creuses toujours* (Marc Aurèle).
- *On ne meurt que quand on a fini de vivre* (Françoise Dolto)

V-L'hypnose au service de l'accompagnement du parent endeuillé – Fluidifier le processus de deuil grâce aux séances thérapeutiques d'hypnose.

- L'apport de l'hypnose

L'hypnose a toute sa place dans la résolution d'un deuil compliqué, car elle est à tous les endroits. En ce sens qu'elle permet non seulement d'apporter des bénéfices pour le corps endolori, mais aussi de transformer des émotions vécues et des comportements qui en découlent.

L'hypnose étant une approche centrée sur les solutions et orientée vers le futur, elle permet au patient d'accéder à ses ressources et de les activer pour qu'elles puissent être utilisées de façon à rétablir la fluidité du deuil. Le cerveau ayant mis en place un système d'auto-défense à la suite du décès, le patient se trouve bloqué dans un mécanisme inconscient qui l'empêche de digérer et de fluidifier le vécu de son deuil. La thérapie en hypnose permet au parent endeuillé de mettre en place un nouveau mécanisme positif de transformation des émotions, des comportements et des pensées accablantes, ce qui favorisera la résolution du deuil.

Pour Antoine Bioy, il s'agit de « *créer des liens symboliques qui n'ont pas pu se faire autour des événements et des relations traumatiques générés par le clivage. Les séances d'hypnose ouvrent ainsi un espace potentiel pour créer et relier les représentations symboliques qui ont manqué au cours du processus de deuil.* » « *L'hypnose est l'une des rares approches qui permette de jouer avec toutes les dimensions du temps, de l'espace, du virtuel, du corps et ses symptômes.* » nous dit Jean-Marc Benhaiem. Elle devient en ce sens une véritable porte d'accès à la fluidité du deuil.

Le travail du thérapeute est d'utiliser les émotions, les pensées accablantes et les comportements néfastes et inconscients du parent endeuillé comme points d'appui de transformation. Demander au patient d'utiliser ses capacités propres, ses ressources, son imagination pour réduire ou transformer les signes handicapants du deuil ouvre la perspective d'un changement notable.

Ouvrir les portes à la fluidité du deuil en hypnose

Ainsi, si nous devons résumer, l'objectif général d'un accompagnement thérapeutique en hypnose pour un patient en deuil consisterait à :

- Libérer la parole de l'endeuillé sur sa relation à son enfant depuis son décès.
- Évaluer la nature du deuil et ses dimensions pathologiques.
- Permettre au patient de
 - De reconnaître la réalité de la perte de son enfant.
 - Prendre conscience, de ressentir et de faire remonter les émotions, les pensées accablantes et les comportements qui font suite à la perte au moment où le patient les vit. Accepter de ressentir la douleur du deuil permet de s'en servir comme appui de transformation.
 - Préserver un lien approprié avec l'enfant disparu.
 - Développer un autre rapport au monde et aux autres pour réinvestir sa vie et en trouver un nouveau sens.

Conclusion

Les limites d'une thérapie : la mort d'un enfant est une blessure qui marque à vie.

Avoir un aperçu général du processus de deuil d'un enfant et de ses complications, pour conduire une anamnèse adaptée avec quelques pistes de séances en hypnose, tel était le propos de ce mémoire destiné aux thérapeutes et aux praticiens en hypnose. Des hypnothérapeutes qui auront pris conscience que le décès d'un enfant a un impact durable non seulement sur les parents, mais aussi sur une famille toute entière concernée par la mort de celui-ci.

Comme nous l'avons vu au cours de ces pages, chaque patient trouve son chemin de deuil. Lorsque ce chemin sinueux se complique, s'entrave, se déséquilibre ou se perd dans les méandres de la mémoire, toute thérapie devient bénéfique pour le rendre fluide. L'apport de l'hypnose, en tant que thérapie brève et orientée vers les solutions, ouvre des perspectives pour le patient et une compréhension différente des mécanismes inconscients qui se mettent en place pour les transformer, pour que le patient puisse s'orienter différemment sur ce chemin et réinvestir sa vie.

Car trouver un sens à la vie à la suite du décès de son enfant implique pour un parent le dilemme du sens de la Vie et de la Mort. Vivre dans le souvenir passé pour maintenir son enfant vivant, ou poursuivre un chemin nouveau dévié par la représentation de cette perte. Et parvenir à transformer une énergie de Mort en énergie de Vie. Le deuil d'un enfant n'est pas seulement une rencontre avec la mort, il permet d'éclairer le sens de la vie. Et l'hypnose répond pleinement à cette solution.

Ce qu'il reste à prendre en considération, c'est que lorsqu'on accueille un parent, celui-ci n'est pas tout seul et ne vit pas tout seul. Il a une famille, d'autres enfants, un compagnon, une épouse ou dans le cas des familles monoparentales un entourage familial proche. Cet entourage qui influe sur la vie du patient peut venir perturber le travail de résolution du deuil effectué en hypnose et handicaper la thérapie.

Ce qu'il reste à comprendre, c'est que, quelle que soit la thérapie, le nouveau chemin engagé, un parent n'oublie pas. Jamais. La mort de son enfant crée une immense faiblesse qui lui rappellera chaque jour la force de la vie. Le deuil change, transforme, apprend à profiter du moment présent, à prendre conscience de ce qui est essentiel.

Six ans se sont écoulés depuis le décès de mon fils. Et je n'oublie pas. Mon corps n'oublie pas non plus. Car c'est une blessure qui marque à vie. Je pense souvent au témoignage de Meena Goll Compagnon, psychothérapeute en Gestalt et Analyse Jungienne. Cette femme ayant vécu le décès tragique de ses deux enfants morts dans un incendie provoqué par son mari décédé lui aussi dans cet incendie, a parcouru le monde entier pour trouver un nouveau sens à sa vie. Grâce à de nombreux voyages initiatiques, à des thérapies en tout genre, des expériences incroyables, elle a su pardonner et trouver la gratitude de son chemin parcouru. Et pourtant, 40 ans après, à la date anniversaire de décès de ses enfants, son corps manifeste encore sa douleur.

Cette blessure, bien que cicatrisée, transformée, s'active encore parfois au détour d'un sentier, comme ça, sans prévenir. Je m'autorise à le pleurer, à lui parler, à le ressentir. Cette blessure aura peut-être un autre sens dans 10 ans, je ne sais pas. Mais elle me parle de mon de fils tant aimé et me rappelle chaque jour davantage à la vie. Cette vie où j'accepte, désormais, de vivre sans lui, où j'accepte de m'aimer pour donner tout mon amour à ceux que j'aime, parce qu'on ne donne jamais trop d'amour.

Bibliographie

Le deuil, entre le chagrin et le changement – Vincent Delecroix, Philippe Forest 2015

Vivre après ta mort – Dr Alain Sauteraud 2012

100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin – Nadine Bauthéac 2010

La mort subite du nourrisson, comment vivre sans lui ? – Lyonnell Rossant 2000

Apprivoiser la mort – Marie Frédérique Bacqué 2003

Vivre le deuil au jour le jour – Dr Christophe Fauré 2^{ème} édition 2018

Les familles face à la mort – Jean-Hugues Déchaux, Michel Hanus, Frédéric Jésus 1998

Lorsque la vie éclate : l'impact de la mort d'un enfant sur la famille – Line Beaudet, Francine de Montigny 1997

Apprivoiser le pardon – Meena Goll Compagnon 2016

Parler de la mort – Françoise Dolto 1998

Hypnothérapie et hypnose médicale en 57 notions – Antoine Bioy, Isabelle Celestin Lhipoteau 2014

15 cas pratiques en hypnothérapie – Antoine Bioy 2017

L'hypnose ou les portes de la guérison – Jean-Marc Benahiem, François Roustand 2012

L'homme de février – Milton Ericson, Ernest Lawrence Rossi 1989

Hypnose pour les enfants et les adolescents Patricia d'Angeli -Olivier Lockert, 2016

Ressources internet : Articles universitaires

Le deuil familial – Cécile Paesmant

Fonction rituelle de l'hypnose dans le suivi de troubles du deuil persistant - JS Leplus-Habeneck

Processus de deuil et hypnose – Mireille Ouillon Marchand

Merci !

Merci à vous tous qui m'avez accompagnée au travers de nos longs échanges, de vos encouragements et de vos disponibilités si précieuses.

Merci à mes proches et amis pour votre présence, votre écoute et votre soutien dans cette démarche libératrice.