

HÉLÈNE GÉRIN

Du lien au cœur du deuil périnatal

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Quel tabou que celui de la mort ! D'autant plus quand il s'agit d'un bébé. Tout le monde est immensément perdu : les parents, mais aussi les proches qui ne savent ni quoi faire ni quoi dire... Hélène Gérin a écouté des parents endeuillés, mais aussi l'entourage et des professionnels de l'accompagnement, pour recueillir les besoins lors de la traversée d'un deuil périnatal. Il en est sorti *Dans ces moments-là* (1), un ouvrage pratique, pacifiant, qui invite à la réflexion personnelle. « Il recrée les ponts là où, avant, il y avait du silence ou de la gêne », précise Hélène Gérin. Or, les non-dits infiltrent toute la vie. Original et d'une grande délicatesse, ce livre s'adresse aux proches et aux parents avec, en guise de passerelle, une grande boîte à idées recouvrant divers registres de besoins : logistiques, émotionnels, sociaux, spirituels. Une ressource précieuse qui met de la lumière sur l'ombre du deuil.

Bruelles, un soir de mai. Pour marquer la sortie de son livre, Hélène Gérin fait une tournée européenne de conférences (elle vit aux États-Unis). Salle comble, preuve que ce sujet délicat touche nombre de personnes. La plupart sont des parents endeuillés, mais il y a aussi des proches et des accompagnants à la naissance (sages-femmes, doulas, hap-

tonomes...). La douleur est palpable, le recueillement intense, la dignité aussi. Ce soir-là, les mots d'Hélène Gérin mettront du baume sur les blessures, sans rien nier de la brûlure de l'épreuve. Elle partagera des témoignages émouvants, tout en gardant l'éclairage concret qui tisse le fil précieux de cet ouvrage. Elle

Que vous renvoyaient ces parents endeuillés lorsque vous les accompagniez ?

En consultation, je rencontrais leur détresse. Ils (me) parlaient notamment des proches qui semblent indifférents, restent silencieux ou disent des maladresses... Une question a surgi : ne peut-on pas inventer une autre manière d'être les uns avec les autres face au deuil du tout-petit ? De là est né *Dans ces moments-là*. Durant six mois, j'ai rencontré de nombreux parents et leurs proches, ainsi que des professionnels du deuil, des psys, des gynécologues, des obstétriciens, des doulas, des sages-femmes, des personnes qui animent des cercles de parole de parents endeuillés... Ces personnes – les parents en tête dont la résilience et l'humanité forcent le respect – m'ont aidée à comprendre ce qui pouvait nourrir le lien, ou au contraire le détériorer.

On est profondément seul quand on perd un bébé ; comment arriver à se rejoindre, parents et proches, dans l'indécible ?

Pour les parents, cette solitude est lourde, à la fois silencieuse et assourdissante, parfois désespérante et blessante aussi. Si bien qu'un fossé finit par se creuser de part et d'autre, entre ces parents et leurs proches, rajoutant ainsi de la douleur à une situation déjà bien intense. Au final, tout le monde y perd. Tant l'entourage, qui aimerait pouvoir aider mais qui ne sait pas comment s'y prendre tant cette réalité est difficile d'accès, que les parents qui, face à cette épreuve, ont besoin de soutien plus que jamais, mais qui, paradoxalement, ne peuvent en recevoir. Même au sein d'un couple, le/la partenaire est un autre... Alors l'idée de créer des ponts entre l'entourage et les parents m'est apparue comme une évidence. Cela n'effacera pas ce qui s'est passé, cela ne rendra pas le bébé à ses parents mais permettra au moins à l'entourage d'éviter de rajouter une couche de souffrance supplémentaire.

Pour les parents, la solitude est lourde, à la fois silencieuse et assourdissante, parfois désespérante et blessante aussi. Si bien qu'un fossé finit par se creuser entre ces parents et leurs proches.

posera des temps d'échange en petits groupes puis tous ensemble, pour laisser émerger les besoins lors de la traversée d'une telle épreuve. Beaucoup de parents partageront avoir le besoin d'être reconnus ; on parle de veufs, d'orphelins, mais il n'y a pas de mots pour parler des parents endeuillés, « désenfantés », comme si perdre un bébé était trop insoutenable pour être nommé. D'autres pointeront les difficultés lorsque, dans le couple, les besoins diffèrent... « Merci de mettre des mots sur nos états de parents », conclurent pudiquement des participants. J'ai éprouvé ce même sentiment de gratitude en interviewant plus tôt dans la journée Hélène Gérin qui transmet avec tant d'humanité cette flamme de vie.

Comment en êtes-vous venue à écrire *Dans ces moments-là* ?
Si je remonte à la genèse de ce livre, j'ai une amie proche à Bruxelles (Hélène Gérin est française, mais a longtemps vécu en Belgique, NDLR) qui a eu son premier enfant quelques années avant moi. Je lui ai offert un carnet de naissance, comme un carnet de chèques, avec des bons cadeaux pour chaque saison : un baby-sitting en automne, un concert au parc en été, une soirée aux thermes en hiver, etc. Ça l'a touchée – manifestement, ce cadeau répondait à un besoin. Lorsque cette amie a eu des jumeaux, j'ai réfléchi sur les besoins spécifiques d'une telle situation. De fil en aiguille, j'ai poussé plus loin la réflexion en me demandant quels seraient les besoins si la maman était malade pendant la grossesse. Et quid si le bébé était malade ?

En parlant de silence, vous soulignez que les non-dits au sein de la famille peuvent avoir des répercussions sur la fratrie et sur le transgénérationnel...

Pour éviter les secrets de famille, dont on sait qu'ils infiltrent l'arbre généalogique, il est nécessaire de parler de la perte d'un bébé. Si on s'adresse à des enfants (les aînés de la fratrie ou ceux nés après le décès du bébé), on adapte bien sûr le discours à l'âge. Les non-dits peuvent faire des dégâts. Je pense à Sabine dont le premier bébé est mort lors de l'accouchement, il y a plus de quarante ans. Ce décès a laissé de profondes blessures, car elle n'avait pas été autorisée à voir son bébé ni à aller à l'enterrement. Cela se faisait peu à l'époque. La douleur a perduré car personne dans la famille n'évoquait le sujet. C'était devenu un tabou... Aujourd'hui Rachel, la fille de Sabine, en mesure les conséquences, car sa mère s'est suicidée à l'âge de cinquante-six ans. Cela a impacté aussi la vie de Rachel, car sa mère, par peur de la perdre, la surprotégeait. Longtemps, Rachel n'a pas trouvé sa place dans la famille. Beaucoup de choses ont changé lorsqu'elle a compris qu'elle était la troisième dans la fratrie, et non la deuxième. Après avoir fait un travail sur elle, elle a pu trouver sa place au sein de la famille, et plus largement dans sa vie.

Dans la boîte à idées, vous conseillez de situer le bébé dans son arbre généalogique...

Il est utile, tant pour les proches que pour les parents, de resituer ce bébé dans son histoire familiale. Si les parents ont perdu un enfant, cela signifie que les ondes et les tantes ont perdu un neveu ou une nièce, que les

grands-parents ont perdu un petit-fils ou une petite-fille, etc. Replacer l'enfant au cœur de la famille, et lui donner la place qui est la sienne permet, non seulement aux parents de le faire exister en tant que personne à part entière, mais cela permet aussi à l'entourage de reconnaître le bé-

Pour éviter les secrets de famille, dont on sait qu'ils infiltrent l'arbre généalogique, il est nécessaire de parler de la perte d'un bébé. Les non-dits peuvent faire des dégâts.

bé comme l'un des leurs. C'est ce qu'a fait un papa le jour de l'enterrement de Pio (mort à six mois de grossesse d'une cardiomégalie) : il s'est adressé à ce fils décédé et à toute la famille en situant à voix haute l'enfant dans sa lignée complète. Il a conclu en disant : « À vous tous, membres de nos familles... notre démarche est d'établir Pio comme être à part entière, membre de sa famille. Pio ce n'est pas l'enfant que n'auraient pas eu Pilou et Clem. Pio, c'est votre arrière-petit-fils, votre petit-fils, votre neveu, votre cousin. »

Toujours à propos des mots qui blessent, vous pointez du doigt le vocable « fausse couche », culpabilisant à souhait...

Je n'aime pas ce mot. La langue française parle de fausse couche à la voix active : elle a « fait » une fausse couche. Non seulement cela met le papa hors-jeu, comme s'il ne faisait pas partie du projet de grossesse mais, en plus, cela sous-entend, de façon inconsciente, que la maman a activement fait quelque chose. De « faux » en plus. On pourrait plutôt dire : « Ils ont vécu une grossesse qui s'est interrompue. » Cela redonnera au papa sa juste place et évitera de nourrir le sentiment de culpabilité présent chez de nombreuses mamans endeuillées⁽²⁾.

Quelle est la place des rituels dans l'accompagnement du deuil périnatal ?

Dans ce deuil-là, plus encore que pour les autres, ça peut être très guérisseur. Les rituels ont quelque chose de structurant, intérieurement et socialement. Comme les parents (mais aussi les proches) ont peu de souvenirs, il est important de symboliser ce bébé... Dans le livre, je partage l'histoire de Céline qui est allée au bord d'une rivière et a sélectionné cinq pierres, une pour chaque mois où Kanayama, son petit, avait été dans son ventre.

Elle a empilé ces pierres à la manière des cairns et, à chaque pierre posée, elle se remémorait le mois en question, avec ses joies et ses doutes. Elle a laissé monter les émotions et les a ensuite laissées partir avec le flot de la rivière... D'autres plantent un arbre, créent une sculpture, etc. Chaque famille trouvera le rituel qui fait sens pour elle. Et si, en tant que proches, vous en organisez un pour les parents, il est important de vous aligner sur leurs croyances (ou leurs non-croyances) sans chercher à imposer quoi que ce soit. Mais c'est valable pour tout soutien, que vous offriez une parole, de la disponibilité ou encore de la logistique... ■

⁽²⁾ Une participante à la conférence d'Hélène Gérin propose le terme « ANGe » - Arrêt Naturel de Grossesse.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ À LIRE : *Dans ces moments-là. Deuil Périnatal*, Hélène (Mille et une pépites, 2019).

Voir également : www.danscesmomentsla.com

3 idées parmi 130

Le cœur du livre *Dans ces moments-là* propose 130 idées pour passer à l'action : offrir du soutien si vous êtes un proche ou en demander si vous êtes un parent. Voici trois suggestions glanées dans cette manne précieuse :

- **ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DES PARENTS.** C'est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir : accepter les émotions des parents sans vouloir les changer... Écoutez-les, offrez-leur votre patience, votre force et votre amour (en laissant de côté les conseils).
- **OSER DEMANDER ET DIRE LE PRÉNOM DU BÉBÉ.** L'idée de prononcer le prénom du bébé peut mettre mal à l'aise (peur de blesser les parents, prénom chargé d'une histoire douloureuse, gêne face à la mort, etc.). Mais aux dires des parents, c'est vraiment réconfortant de pouvoir prononcer et d'entendre le prénom qu'ils ont choisi. Cela leur permet, au-delà de la mort, de sentir que leur bébé est reconnu, que son existence est attestée. Comme le dit Oscar Wilde : « Une chose dont on ne parle pas n'a jamais existé. C'est l'expression seule qui confère la réalité aux choses. » Tous les parents ne donnent pas de prénom à leur bébé décédé, mais si c'est le cas, n'hésitez pas à leur demander, telle une façon de leur dire : « Je sais que ton enfant a existé. »
- **CRÉER UNE BOÎTE À SOUVENIRS.** Certains parents tiennent à garder des objets comme une trace du passage de leur enfant sur Terre... Cécile a mis dans une boîte à souvenirs le faire-part de décès, les mots reçus à l'enterrement, le petit pyjama et le doudou d'Esteban : « Je ne suis pas la seule à aller dans cette boîte à souvenirs. Parfois notre plus jeune fille, la jumelle d'Esteban, y va pour retrouver le doudou de son frère. » Avoir une jolie boîte pour mettre les affaires de son enfant est un objet précieux que les parents peuvent s'offrir ou recevoir, car comme le dit Lilia : « Je n'avais pas envie de glisser les souvenirs de mon petit dans une boîte à chaussures sans âme ! »



L'originalité de ce livre est qu'il s'adresse tant aux proches qu'aux parents, avec une boîte à idées concrètes pour tisser du lien et répondre aux besoins...

Nous sommes des êtres sociaux. Le deuil est une expérience intime qui se vit au contact des autres. On dit que le bonheur partagé est amplifié et que la peine partagée est diminuée... Ce livre ne se limite pas au deuil périnatal stricto sensu (des livres sur le sujet existent déjà), il porte plutôt sur la rencontre autour du deuil. En créant des ponts, mon souhait est que les uns et les autres puissent se retrouver quelque part sur le chemin du deuil, là où ce sera juste pour chacun, chacune. Il peut alors se passer de très belles choses. Des parents m'ont dit se souvenir, bien des années après, d'un plat, d'un regard, d'une carte postale, reçus de leur entourage. Ça fait du bien. Et pas qu'aux parents, aux proches aussi, parce qu'ils peuvent sortir de la paralysie et offrir le meilleur d'eux-mêmes. On apprend à parler du deuil de façon plus simple. Sur ce pont, certains ont la chance de toucher à des moments de grâce où, malgré la douleur, les relations prennent une tout autre ampleur. Des liens d'une beauté rare se tissent et ça peut faire toute la différence dans un deuil. Ces moments de vie au cœur de l'absurde marquent pour le restant des jours.

Que recouvre le « deuil périnatal » ; sous-entendu à quels parents endeuillés vous adressez-vous ?

Il s'agit de tous les parents dont la grossesse s'est arrêtée après quelques semaines comme ceux dont le bébé est décédé pendant l'accouchement ou quelques mois après. Les vécus sont différents, mais je ne fais pas de hiérarchie dans la douleur car la peine ne se mesure pas en semaines de grossesse.

Un tel livre est souvent une œuvre de « réparation » ; avez-vous vécu cette situation de deuil périnatal ?

Personnellement, je n'ai pas perdu d'enfant, mais c'est arrivé dans ma famille directe. Mon grand-père paternel a lui, perdu un jumeau pendant la grossesse ou l'accouchement – je ne suis pas sûre. En tout cas, il est né seul.

Et je pense qu'il doit y en avoir beaucoup d'autres dont je n'ai pas entendu parler. J'imagine donc que cela fait aussi partie d'un héritage plus inconscient, plus cellulaire... J'ai également eu des amis, des collègues, qui ont traversé cette épreuve.

Parler de la perte d'un bébé est encore largement tabou, pourtant nombreux sont les parents à être confrontés à cette épreuve ?

En deux ans et demi, le temps qu'il m'a fallu pour faire ce livre, il ne m'est pas arrivé une seule fois de rencontrer quelqu'un qui n'avait pas vécu ce deuil, soit en personne ou dans son entourage. Rien qu'en 2016, en France, il y a eu deux fois plus de bébés décédés que de morts sur la route. Pourtant, on n'en parle pas beaucoup. Et encore, ces chiffres ne sont pas exhaustifs, car ils sont basés sur la définition de l'OMS : on parle de bébés décédés entre 22 semaines d'aménorrhée et une semaine après l'accouchement. Donc, évidemment, il y en a beaucoup plus.

Pourquoi est-il si important de lever ce tabou ?

L'anthropologue Margaret Mead décrit bien la situation : « *Quand quelqu'un naît, on se réjouit. Quand quelqu'un se marie, on fait la fête. Mais quand quelqu'un meurt, on fait semblant que rien ne s'est passé.* » A fortiori lorsqu'il s'agit d'un bébé. Or, les parents endeuillés partagent quasi tous la lourdeur du tabou et ce sentiment de double perte, de double peine. Ils disent : « *Mon enfant est mort une première fois le jour de sa mort. Une deuxième fois, quand personne ne voulait parler de lui.* » Les proches se sentent parfois maladroit ou anxieux – ce deuil est un cheminement invisible dont il est impossible de comprendre l'ampleur de l'extérieur – mais quand l'entourage ose dépasser ses peurs, les parents sont soulagés la plupart du temps de ne plus devoir faire semblant et de pouvoir mettre des mots sur leur histoire.

Quand l'entourage ose dépasser ses peurs, les parents sont soulagés la plupart du temps de ne plus devoir faire semblant et de pouvoir mettre des mots sur leur histoire.

L'idée n'est pas de faire de ce deuil ni de ce bébé le seul et unique sujet de conversation, mais de rassurer les parents que ce ne sera pas un tabou et qu'en tant que proche, vous serez là pour les écouter... demain, dans six mois ou dans dix ans.

Pensez-vous que, dans ce contexte, les mots puissent panser les maux ?

En cas de deuil périnatal, on entend souvent dire : « De toute façon, dans ces moments-là, il n'y a rien à dire... ». Je crois plutôt à la magie du verbe. Cette parole qui, une fois partagée, délie les cœurs et permet de mieux se comprendre. Oser dire sa vérité et faire le premier pas pour communiquer, alors qu'on pourrait choisir la facilité du repli ; il s'agit là, je trouve, d'actes courageux, au sens étymologique du terme, c'est-à-dire des actes qui font appel aux forces du cœur.

Pourtant, la parole peut aussi blesser... Lorsqu'on a perdu un enfant, on s'entend souvent dire : « Ne t'inquiète pas, tu en referas un autre. »

Oui, de nombreux parents m'ont rapporté cette parole qui leur a fait mal, car même s'ils ont ensuite un autre enfant, il ne sera jamais là en remplacement. Le bébé décédé est un membre de la famille à part entière qu'il est essentiel de reconnaître en tant que tel. Une chercheuse belge en psychologie du deuil a rapporté que 80 % des paroles des proches sont jugées non soutenantes par les parents endeuillés.

Mais je crois profondément à une autre réalité possible... d'où ce livre ! Quand on est un proche, on a toute son humanité à offrir. Et j'ai pu constater que ce qui est le plus apprécié des parents est d'être simplement entendus, reconnus, compris. Alors, oui, je pense qu'il vaut mieux être maladroit plutôt qu'absents ! J'ai d'ailleurs intitulé un des chapitres *Du lien, surtout pas rien.*