



INFOS AGAPA - AUTOMNE 2009

DANS CE NUMERO

Sommaire

AGAPA au masculin

Groupes de parole en couple

Témoignages

L'homme face au deuil périnatal

Stagiaires

www.agapa-suisseromande.ch

AGAPA AU MASCULIN

Les hommes sont-ils présents dans AGAPA ?

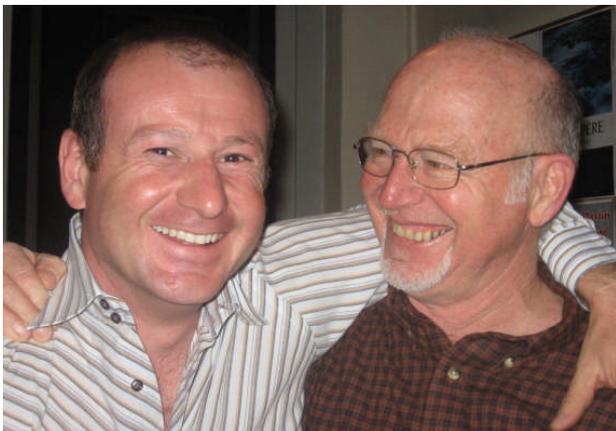
De prime abord, AGAPA Suisse-Romande est une « affaire de femmes ». Depuis ses débuts, une large majorité féminine a constitué l'association, tant sur le plan de l'accompagnement qu'au niveau des personnes employées ou formées. Comment expliquer ce phénomène ?

Tout d'abord, les thématiques touchées par l'association semblent se conjuguer principalement au féminin ; cette idée est spécialement flagrante pour le deuil périnatal, pour lequel on imagine que l'homme se sent moins concerné ou touché étant donné qu'il vit la grossesse de manière très indirecte. Mais qu'en est-il des maltraitances subies dans l'enfance ou de la survivance dans le contexte des pertes de grossesse ?

Evitons les idées reçues édictant que les femmes sont plus touchées par ces thématiques, sachant qu'elles ne s'intéressent qu'aux faits connus et omettent les nombreux non-dits qui perdurent au sein des familles. Au vu de notre expérience, nous supposons que si les deux genres sont concernés, le fait de demander de l'aide afin de soigner les conséquences des blessures provient plus fréquemment du côté féminin. Il est donc facile d'imaginer que les hommes montrent en général une certaine réticence à l'idée d'entamer une démarche

personnelle en vue d'un mieux-être. L'éducation donnée aux jeunes garçons ne les incite pas non plus à s'attarder sur leurs états d'âmes une fois devenus adultes : c'est bien connu, un homme ne doit pas montrer ses émotions et, surtout, doit se montrer fort pour soutenir sa famille !

Les hommes sont bel et bien présents !



(Fabien et Daniel qui ont témoigné à notre AG 2008)

Revenons à l'association et passons-la à la loupe « spécial hommes ». Depuis quelques années, nous constatons avec plaisir l'intérêt grandissant de la gent masculine pour les activités d'AGAPA. Ils sont ainsi représentés à tous les niveaux de l'association.

Dans le volet accompagnement, quelques hommes ont bénéficié de nos prestations, par le biais des groupes de parole, des entretiens individuels et, plus rarement, des groupes d'accompagnement.

Au sein du groupe de parole, le fait de rencontrer d'autres papas ayant un vécu similaire fut déterminant pour les messieurs; ces derniers ont accepté de décrire leur expérience pour notre Info.

Le volet fonctionnement recèle également une présence masculine s'il est observé de près : plusieurs maris, conjoints ou connaissances, qu'ils soient membres, bénévoles ou amis d'AGAPA, se rendent régulièrement à nos assemblées générales. De même quelques hommes ont assisté à des présentations de l'association dans le cadre de fondations, clubs ou écoles. Ajoutons à cela la présence de nombreux donateurs parmi les personnes qui soutiennent financièrement AGAPA.

Le volet formation, enfin, n'est pas en reste. Deux étudiants en psychologie se sont intéressés à nos activités et ont demandé à venir en stage ; dans cette Info, ils relatent leurs découvertes et leurs réflexions quant au vécu masculin des thématiques AGAPA. Un homme s'est également annoncé pour entrer sur notre chemin de formation interne.

Place aux hommes !

Même s'ils sont loin de constituer une majorité, force est de constater que les hommes sont bel et bien représentés au sein de l'association AGAPA. Avec cette Info aux accents masculins, nous ouvrons ainsi la voie pour une vague de projets ciblés « homme ». Tout d'abord, nous projetons d'organiser, fin 2010, une conférence sur le vécu masculin du deuil périnatal. De plus, les prochains groupes d'accompagnement programmés pour 2009-2010 verront la présence de trois messieurs, ce qui n'était plus arrivé depuis quelques années. Enfin, étant donné que notre comité recherche un nouveau membre et un(e) nouveau(velle) président(e), un homme pourrait tout à fait y trouver sa place s'il a à cœur de soutenir nos activités d'association qui accompagne, informe et forme, ainsi que les nouvelles commissions de travail qui sont en train de s'y former. L'appel est donc lancé.

Groupes de parole en couple

Sandrine Limat Nobile et Aude Vial, conseillères

Après une première expérience en 2007-2008, un nouveau groupe de parole couples s'est déroulé en 2009. Suite à la perte de leurs enfants en cours de grossesse, femmes et hommes ont vécu une expérience marquante non seulement au sein du groupe au travers des échanges et des liens créés, mais également au sein de leur couple. Dans cette édition 2009, ils ont accepté de nous décrire leur vécu, leurs impressions et leurs émotions. Nous les en remercions chaleureusement.

Ces deux expériences avec des couples font ressortir plusieurs incontournables dans le grand chapitre des différences entre hommes et femmes, différences encore exacerbées dans le vécu douloureux de la perte d'un enfant en période périnatale.

Aux débuts des groupes, les hommes viennent en général dans l'optique de soutenir leurs femmes, plus que pour eux-mêmes. S'ils ne projettent pas de parler beaucoup, ils s'imaginent bien écouter ce qui se dit en spectateur concerné.

Puis, constatant la présence d'autres papas ayant traversé les mêmes étapes, méfiance et inquiétudes font place au soulagement et aux échanges. Le groupe se transforme alors en une sorte de cocon privilégié pour partager ses émotions ou son vécu, en se sentant écouté, entendu et compris.

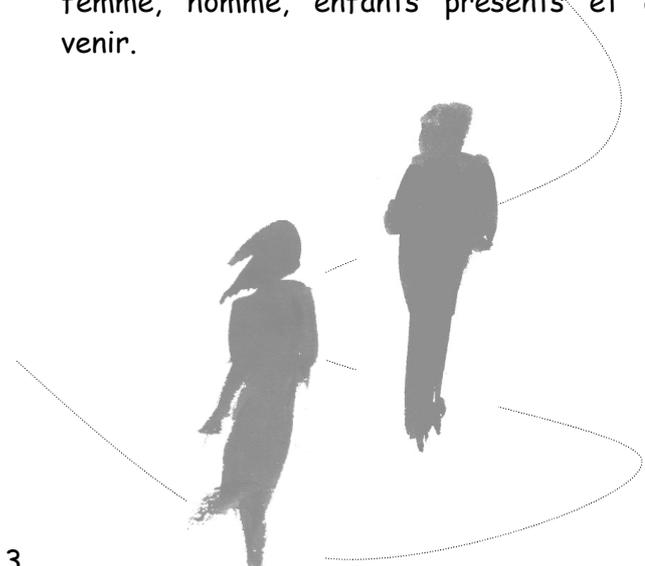
De plus, ces groupes ont un impact au sein même du couple. Il n'est pas rare en effet d'y entendre des choses qui étaient jusque là restées tuées au sein du couple. Souvent, la discussion se poursuit en marge de la séance. Le groupe constitue donc un moment privilégié pour parler de l'enfant perdu, rompant ainsi avec la routine du quotidien où ce genre de sujet est parfois difficile à aborder. Il paraît également

important pour les personnes de ressortir du groupe avec des apports positifs pour leur couple ; certains outils de communication peuvent ainsi être discutés et testés dans le groupe, avant d'être utilisés à la maison.

Les femmes ressentent également un soulagement à ce que leur conjoint les accompagne et participe à la démarche. Parfois, cela peut aller jusqu'à leur prouver que l'homme souffre aussi, ce dont elles doutaient jusqu'ici à cause du silence ou de la distance qui s'était installée entre eux deux.

Pour terminer, il arrive qu'un bénéfice secondaire non négligeable se dégage d'un groupe de parole : la création de liens entre les différents membres. De durables amitiés peuvent ainsi naître, ayant pour point de départ une expérience de vie commune et partageant désormais de nouvelles aventures, comme par exemple la venue d'une nouvelle grossesse...

Ces expériences nous prouvent bien l'importance d'accentuer nos accompagnements de groupes, spécialement dans le domaine du deuil périnatal, sur l'ouverture aux conjoints. Les richesses retirées touchent la famille à tous ses niveaux : femme, homme, enfants présents et à venir.



TEMOIGNAGES

Deux couples ayant participé à un groupe de parole

Nous avons demandé aux hommes d'exprimer leur vécu et à leurs épouses ce qu'elles avaient observé chez leurs maris.



J'appréhendais beaucoup de m'exprimer dans un groupe. Ma femme souhaitant participer à un groupe de parole je désirais néanmoins l'accompagner. J'avais une autre crainte, c'était de remuer le couteau dans la plaie... Malgré le fait que je me sentais coincé au début, j'ai remarqué

que cela a permis par la suite une réelle communication entre ma femme et moi.

Un de mes fonctionnements est de garder en moi certaines douleurs... Cela vient de mon éducation, il ne faut pas s'écouter, un homme ne pleure pas. Je ne me donnais pas le droit d'exprimer ma souffrance, pourtant immense...

Participer à un groupe de parole m'a permis de faire l'expérience d'exprimer mon vécu. Ce qui était diffus devenait plus clair et je ressentais après « un poids en moins ». J'ai pu constater que mon ressenti était très proche de celui de l'autre père, je réagissais de la même manière et cela m'a rassuré. Dans le groupe je me suis senti entendu, compris et soutenu.

J'ai beaucoup apprécié de rencontrer d'autres personnes qui traversaient aussi cette terrible épreuve. Pouvoir partager ensemble notre souffrance a été bénéfique pour moi et pour mon couple. Avant de venir à AGAPA, je ne me rendais pas compte que la perte d'un bébé touchait autant de couples.

Olivier



Avant de participer au groupe, nous étions très tendus, nous n'avions pas eu de réelle écoute de la part de notre famille. Je parlais avec des amies, Olivier était seul dans son coin. Je lui en voulais de ne pas dialoguer avec moi. Je ne comprenais pas son silence. Une barrière d'incompréhension était entre nous... Je lui ai beaucoup reproché de ne pas être triste, de ne pas être malheureux face à ce qui s'était passé. En fait, j'avais un besoin immense de parler avec lui de l'évènement sans oser le lui dire. Je sais aujourd'hui qu'il avait peur d'alourdir ma peine. Le groupe m'a permis de me rendre compte que les hommes et les femmes réagissent totalement différemment en pareille situation. J'ai trouvé que Olivier parlait très bien de ce qui s'était passé et que cet incident avait finalement tout autant d'importance pour lui que pour moi ! J'ai pu enfin ressentir dans ses paroles toute la peine et la souffrance qu'il n'avait jamais dévoilées, tout ce qu'il gardait en lui ! Non je ne savais pas que le soir où j'ai été hospitalisée il pleurait, il ne me l'avait pas dit, je ne l'aurais pas pensé. Et pour la première fois je l'ai entendu appeler notre enfant par son prénom et non juste « le bébé ». Tout ceci a apporté une influence positive sur notre couple. On peut enfin parler de notre fils à la maison comme d'une personne à part entière, qui a aussi une histoire et surtout qui fait partie de la nôtre.

Jennifer

Je suis venu pour pouvoir être entendu et trouver du réconfort. J'avais besoin de rencontrer des personnes qui passaient par le même drame. Je pense que l'homme devrait être plus ouvert à cette démarche, ne pas avoir peur, nous ne sommes pas jugés... Je déposais au groupe des choses que je n'avais pas exprimées à ma femme aussi clairement. Sur le chemin du retour on en reparlait, cela ouvrait le dialogue.



Après notre premier enfant, nous avons vécu trois fausses couches en début de grossesse et cela m'a passé un peu au-dessus. Pour Alex que nous avons perdu à 15 semaines de gestation et pour lequel j'étais présent à l'accouchement c'était totalement différent. Je voulais être fort pour mon épouse. Or j'ai craqué une fois dans le couloir et tout de suite après l'accouchement. C'était un véritable choc, je voyais le corps de mon fils sans vie... Sentiment d'impuissance, j'étais face à cette réalité irrémédiable... L'accompagnement à l'hôpital était adéquat et humain. La sage-femme avait entouré d'une jolie façon Alex dans un tissu bleu. En rentrant j'ai dû annoncer cette terrible nouvelle à mon petit garçon âgé de 3 ans et demi. La perte d'Alex m'a fait réaliser l'importance des trois autres bébés perdus et le vécu douloureux de ma femme qui les avait portés... Laure attend un bébé pour la mi-novembre, je me fais davantage de soucis. Nous sommes très heureux d'attendre notre bébé mais nous n'oublierons jamais

Alex. Cet enfant ne le remplacera pas... Si j'osais donner un conseil je vous dirais surtout ne dites pas à une personne qui a perdu un bébé, « t'en feras un autre ». Même si cela part d'une bonne intention, c'est déplacé. Soyez simplement présent et à l'écoute, c'est déjà beaucoup...

Eric

Quand on a perdu notre fils à 15 semaines de grossesse, la sage-femme nous a présenté AGAPA. J'en ai parlé avec mon mari et on était d'accord tous les deux de se faire aider. On savait que le chemin du deuil serait plus difficile si on ne faisait rien.



Pour moi, c'était très important que mon mari m'accompagne au groupe de parole car je trouvais que cette perte avait autant touché mon mari que moi et je n'aurais pas supporté de faire cette démarche sans lui. J'avais besoin de lui pour me soutenir.

Mon mari m'a étonnée durant le groupe de parole. En général, il parle très peu, dévoile rarement ses sentiments et là, je vais dire qu'il s'est lâché. Ce qui était très bien car tout garder à l'intérieur n'aurait pas été la solution.

C'était quand même dur de l'écouter parler de la perte de notre enfant car cela me touchait tellement. Combien de fois je me suis retenue de pleurer !!!

Je ne pensais pas qu'il ressentait tout cela. Il le cachait bien à la maison. Pour lui, son rôle était de me soutenir dans cette épreuve et non pas de craquer devant sa femme.

Le soir, on parlait beaucoup sur le chemin du retour.

Ce groupe de parole nous a beaucoup aidés. On a pu parler de la mort de notre bébé avec d'autres parents, nous n'étions pas seuls à avoir vécu cela...

Nous étions beaucoup soutenus et c'était important. Quant à notre couple, il en est ressorti encore plus solide qu'avant et j'en suis heureuse. L'amour a été le plus fort. En plus, nous avons rencontrés de nouveaux amis.



Laure

L'homme face au deuil périnatal

Yves Gremion, psychologue, président de l'association « Cœurs de papa »



Comment appréhender la mort quand elle survient aux prémices de la vie ? Que d'empathie pour ces mères qui ont porté un enfant parti trop tôt. Mais les pères sont, eux, bien souvent seuls. Leur deuil ne trouve pas toujours une place dans la société ou dans le couple.

Depuis sa création en 1998, l'association « Cœurs de papas, du sombre au clair » (*La Gruyère, numéro 42 du mardi 8 avril 2008*) tend une oreille attentive aux papas en deuil. De plus en plus, on prend conscience de l'importance de mieux comprendre la manière dont les hommes « font leur deuil ».

Différences du vécu entre les sexes

En dix ans d'activité, les intervenants de l'association ont identifié plusieurs items de différenciation entre le vécu d'une maman et celui d'un papa :

Les différences de langage

C'est le langage qui donne forme à nos expériences : nos pensées, émotions et actions sont des abstractions si nous ne pouvons pas les organiser, les identifier et les valider.

Il y a de grandes différences entre le langage féminin et masculin. Les femmes se concentrent sur le monde intérieur, elles utilisent les mots pour explorer leurs émotions. Les hommes utilisent le langage pour parler du monde qui les entoure, pour maintenir leur statut et leur liberté personnelle.

Les caractéristiques du deuil des hommes

Ressenti modéré : les hommes ont des sentiments forts, mais ne les expriment pas ouvertement, excepté la colère. Ils gèrent leur ressenti en redirigeant leur énergie vers l'action.

Expérience cognitive : les hommes aiment pouvoir expliquer leur peine intellectuellement. Ils trouvent des stratégies qui les aident à s'adapter et à se protéger (action).

Activités de résolution de problèmes : ils gèrent leur peine en faisant des choses utiles à la résolution des problèmes.

Désir de solitude : les hommes ne cherchent pas les groupes de soutien. Ils désirent en général maîtriser seuls leurs peurs et leur tristesse. Et quand ils demandent du soutien, c'est en individuel.

Deux grandes généralités

A partir des témoignages reçus, l'association ressort de grandes généralités :

Un homme et une femme...ce n'est pas pareil !

L'homme se situe plus dans l'agir. Il doit contrôler ses émotions, se « tenir », « assurer », être compétitif, ne pas se montrer blessé, notamment dans le cadre professionnel. Il doit protéger sa compagne, sa famille. Il a peu de mots pour dire sa peine. Il tend à « penser » son deuil. Il doit avoir un bon contrôle sur l'environnement. Il se reconforte dans l'intimité sexuelle, il a généralement plus de besoins sexuels, notamment au début du deuil. Il vit mal l'incompréhension de sa compagne.

La femme exprime davantage ses émotions, elle les dévalorise moins. Elle sollicite plus les autres, met en parole, pleure. Elle a besoin de creuser les choses. Elle peut mettre une pression forte sur son partenaire pour qu'il parle. Elle a besoin d'intimité, de réconfort, de câlins, de douceur, de « cocooning ». Elle est plus en retrait par rapport à l'action. Elle peut faire preuve d'inhibition, voire de refus complet de sa vie sexuelle. Elle peut être choquée que son partenaire la sollicite. Devant l'apparente absence d'émotions du papa, elle peut se demander si elle a choisi le « bon » partenaire. Elle a besoin de savoir ce que son partenaire ressent.

Aussi fort que soit l'amour, il ne sera jamais possible de rejoindre l'autre dans son deuil. Chacun a le droit de vivre son deuil avec ses caractéristiques et parfois c'est « ailleurs » que l'un et l'autre doivent vivre leur peine. Alors même que le deuil reste un chemin solitaire, un

processus par lequel chacun doit passer seul, il est rare que l'on puisse faire son deuil tout seul. Pour entamer et pour travailler son deuil sainement, il faut une reconnaissance sociale.

On peut mourir avant de naître, mais on ne peut pas mourir avant d'être !

Cette reconnaissance sociale passe par les proches, mais aussi par des professionnels et des associations. Pour exprimer complètement ses émotions, l'être humain a besoin de quelqu'un, d'une confrontation avec autrui. Il a besoin d'être écouté, entendu, accompagné avec empathie par une personne ou un groupe qui sait quelle contenance adopter.

Le deuil périnatal et ses particularités

« Le deuil périnatal » définit le deuil consécutif aux décès d'enfants en cours de gestation ou à la naissance. La mort du tout-petit se heurte trop souvent à des inadaptations juridiques, sociales et médicales. Comment faire son deuil de ce qui n'a pas existé ? Comment se dire parent d'un enfant sans nom ? Comment refaire de la vie après avoir donné la mort ? » (*cité par Chantal Haussaire-Niquet, dans le deuil périnatal : le vivre et l'accompagner, 2004, Editions Le Souffle d'Or*).

Fonder une famille est une étape importante dans le développement d'une personne, d'un couple. Donner la vie à un bébé en bonne santé réaffirme la féminité de la mère et la virilité du père. Le décès d'un bébé affecte souvent l'estime de soi. Certains parents se sentent honteux, diminués et coupables à leurs yeux et aux yeux des autres. La plus grande complication dans le deuil périnatal, c'est de ne pouvoir élaborer ce deuil parce qu'il n'est pas reconnu par la société et l'entourage. En effet, c'est un regard collectif, une reconnaissance qui valide le statut « parents », et validant le décès de l'enfant qui va permettre aux parents d'entamer un processus de deuil conscient et participatif.

Le processus de deuil

De mes entretiens avec les nombreux papas rencontrés dans le cadre de l'association, j'ai constaté que les papas en deuil exprimaient leur souffrance d'avoir perdu quelqu'un qu'ils aimaient, mais aussi la souffrance liée à la totale méconnaissance pour eux et leur entourage de ce qu'ils étaient en train de vivre. A mon sens, il est important de démontrer que le processus de deuil est identifiable et qu'il

comporte des étapes. Le savoir n'enlèvera rien à la souffrance du papa, mais il permettra de comprendre qu'il y a une cohérence dans ce qu'il ressent.

Pour expliquer le processus de deuil, la définition de Christophe Fauré, psychiatre, auteur de plusieurs ouvrages, à l'avantage d'être compréhensible : « on peut prendre l'image de quelqu'un qui se brûle accidentellement la main. La personne peut adopter deux attitudes : 1) soit elle va prendre beaucoup de médicaments et essayer de faire comme si de rien n'était ! Mais, il y a eu un accident, qui laisse une cicatrice, et a rendu la main non fonctionnelle ; 2) soit la personne va s'occuper de sa main : un plan de soin va être fait, on va devoir lui enlever ses pansements, lui nettoyer sa plaie... Cela lui fait mal, mais c'est nécessaire pour accompagner le processus de cicatrisation. Ce processus est de toute façon, tôt ou tard, incontournable. Le « travail de deuil » consiste à accepter ce processus de cicatrisation ».

L'accompagnement

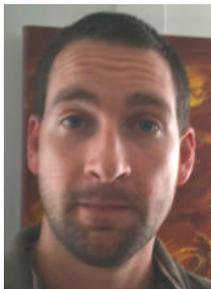
Il n'y a malheureusement pas de recettes miracles pour accompagner des parents ayant perdu un enfant avant, pendant ou juste après l'accouchement, car les besoins de ceux-ci sont aussi individuels que les acteurs et les actrices de l'histoire vécue. Mais un accompagnement « structuré », en commun ou en individuel, peut aider les parents à faire face aux moments difficiles, à mieux comprendre et à mieux accepter leurs émotions pour qu'ils puissent, avec le temps, retrouver la sérénité et une paix intérieure qui leur permettra d'apprécier à nouveau la vie.

Laissons-leur donc le *temps nécessaire* (le facteur le plus important dans le deuil périnatal) pour ancrer l'existence, l'image et l'histoire de leur enfant dans leurs souvenirs et offrons-leur *l'espace dû* pour avancer dans le noir total, pour aller à la découverte d'eux-mêmes à travers cette absurde douleur, afin qu'ils reprennent confiance en eux-mêmes et dans l'avenir.

L'association « Cœurs de papas, du sombre au clair », comme toutes les associations de soutien et d'accompagnement sont des espaces temps, des espaces de validation, des espaces d'espoirs....

Stagiaires

Jovan et Johan, nos deux premiers hommes



AGAPA m'a offert bien plus qu'une place de stage. L'association m'a permis de me plonger dans des problématiques pour moi peu et mal connues et qui sont en général banalisées par le « monde masculin ».

C'est dans un premier temps par ma femme, elle aussi stagiaire chez AGAPA, que j'ai été sensibilisé aux pertes de grossesse. Le soir elle rentrait touchée, bouleversée par ce qu'elle avait pu voir, lire, entendre dans le cadre de l'association. En l'écoutant, j'ai ressenti son émotion et j'ai eu envie de comprendre, d'aller plus loin.

A mon tour, j'ai alors rejoint AGAPA et j'y ai rencontré une équipe accueillante, extraordinairement investie, professionnellement et humainement envers les personnes concernées par les différentes problématiques traitées, mais aussi envers ceux qui, comme moi, sont touchés sans y être réellement confrontés.

Au cours de mon stage, j'ai appris à reconnaître la réelle souffrance que peuvent vivre les personnes ayant vécu un deuil périnatal ou ayant subi des maltraitances durant l'enfance. Même si elle est moins reconnue du point de vue social, la souffrance chez l'homme est tout aussi importante. L'expression de cette souffrance ainsi que le processus de deuil ne se feront simplement pas de la même manière et au même rythme.

Ce stage m'a apporté énormément aussi bien dans ma vie d'étudiant que dans ma vie privée.

Le deuil, la mort sont des sujets qui sont devenus tabou à l'époque où nous vivons, en particulier lors de la perte d'un enfant. C'est l'inconcevable qui frappe à notre porte et trouver les mots qui réconfortent est de ce fait presque impossible.

Pourtant tous ceux qui ont travaillé afin qu'AGAPA voie le jour ont permis au fil du temps, à ceux qui le veulent, de trouver un endroit où ils sont accueillis, écoutés et compris...

Jovan



Ayant le privilège d'avoir été le premier stagiaire masculin d'AGAPA Suisse Romande, j'y ai découvert un environnement presque exclusivement féminin, tant chez les intervenantes que chez les clients et les bénévoles.

Cette prédominance de l'accent sur le vécu féminin des problématiques abordées par l'association se retrouve dans le « sens commun », ainsi que dans la littérature. En effet, on observe un certain déni du vécu masculin, et plus particulièrement dans les thèmes du deuil périnatal et de l'abus sexuel. Par exemple, avant mon stage à AGAPA, je cloisonnais quelque peu le vécu d'un avortement à celui de la future mère (tout en sous-estimant d'ailleurs les souffrances occasionnées). Or, les ouvrages récents soulignent que le vécu d'un deuil périnatal est également extrêmement douloureux pour le père et que l'abus touche une proportion de garçons non négligeable.

J'aimerais ici plaider pour le « droit » des hommes à ressentir et exprimer des émotions liées à leur vécu difficile, ainsi que pour une ouverture, une reconnaissance et une validation accrues de la part des intervenants et de l'entourage. En effet, si le vécu émotionnel masculin semble - du moins dans son expression - différent de celui des femmes, il est avant tout celui d'un être humain. Mais comment appliquer, dans la pratique thérapeutique, ce beau principe de légitimation des émotions éprouvées par les hommes ? Par exemple, ces derniers seraient-ils plus à l'aise dans des groupes (de parole ou d'accompagnement) composés d'hommes, et/ou animés par un intervenant ?

Ma prétention n'est bien sûr pas de donner des réponses, mais plutôt de susciter le débat autour de ce thème... Je suis très reconnaissant à AGAPA de m'avoir sensibilisé aux problématiques qu'elle aborde et d'avoir suscité en moi ces interrogations quant à leur vécu « au masculin ».

Johan