

Nous avons perdu notre bébé, mais nous ne voulions pas perdre notre mariage.

Les hommes et les femmes ont tendance à vivre leur deuil différemment; Comprendre ces différences nous a aidés à nous en sortir.

[Tanisha Garnier](#)

Mon mari et moi avons essayé de concevoir pendant un an avant de consulter un médecin. On m'a diagnostiqué le syndrome des ovaires polykystiques (SOP) et nous avons commencé des traitements préliminaires de fertilité. Pendant ce temps, je me sentais dans un profond désespoir. L'attente a fait ressortir le pire en moi. J'étais réticent à parler de la souveraineté de Dieu et j'ai refusé d'ouvrir la bouche pour chanter sa bonté. Au lieu de cela, j'ai répondu : *ce n'est pas bien. Il n'est pas bon. Cela me décevra.*

Au milieu de mon désespoir et de ma colère, le Seigneur a été gentil avec moi. Au fil du temps, mon affection pour lui a grandi à nouveau alors qu'il brisait les mensonges auxquels je m'accrochais avec la vérité de sa Parole. J'ai choisi de croire qu'Il est bon, même s'il semblait me refuser le bien. Plus tard, Dieu a accompli un miracle dans mon cœur, puis dans mon ventre, lorsque je suis tombée enceinte en mai 2016 après mon troisième traitement de fertilité.

Pendant la majeure partie de la grossesse, mon corps a fait exactement ce pour quoi il a été créé. Une fois la peur de l'hémorragie de 10 semaines résolue, j'espérais que le reste de la grossesse se déroulerait sans incident. Mais tout s'est écroulé un soir, alors que je préparais le dîner, lorsque j'ai perdu les eaux à 21 semaines et 2 jours. Deux jours plus tard, nous avons rencontré notre fils, Xavier Lawrence, qui a vécu dix courtes et douces minutes.

Quand le chagrin menace un mariage

Pour de nombreux couples confrontés à la perte d'un bébé, les premières étapes du deuil consistent simplement à survivre. La montée des émotions entraîne les parents en deuil comme la marée. Alors que j'essayais de naviguer dans les eaux de la guérison post-partum et de la perte d'un bébé, une autre peur m'a frappé : perdre mon mariage. Mon mari était la seule personne dont je voulais – – dont j'avais besoin – pour être avec moi dans les tranchées de la douleur. Quand j'ai commencé à avoir l'impression qu'il n'était pas à mes côtés, la peur a commencé à me serrer la gorge. J'étais jaloux de sa capacité à compartimenter la perte; il pouvait garder sa douleur dans une boîte bien rangée pendant que ma douleur se répandait partout et consumait chacune de mes pensées. Je me sentais blessé, seul et tenté de croire que la seule personne qui me connaissait mieux que quiconque ne comprenait pas ma douleur.

De par mon expérience en thérapie conjugale et familiale, je ne connais que trop bien l'histoire des recherches qui soutiennent cette peur, avec des statistiques de divorce précoce parmi les parents en deuil pouvant atteindre 90 %. Des études ultérieures ont [réfuté cette affirmation](#) ; Inutile de dire que j'étais toujours terrifiée. Même si le chiffre de 90 % n'est peut-être pas exact, les effets de la perte

d'un bébé peuvent avoir un impact négatif sur les mariages et de nombreux couples risquent de divorcer.

À la lumière de cette réalité, il n'est pas étonnant que mes émotions soient dans une spirale descendante. Tel un requin qui suit l'odeur du sang, l'Ennemi hantait mes pensées et murmurait des mensonges sur ma maternité, mon rôle d'épouse et ma féminité en général : Tu n'es pas prête à être mère.

Tu as laissé tomber ton mari. Il pourrait trouver une meilleure épouse que toi, quelqu'un qui lui donnerait des enfants vivants. Depuis, j'ai appris à faire taire ces mensonges avec la vérité, mais dans les premiers jours de deuil, ils ont détruit mon âme et mon esprit.

Ce qui m'a été particulièrement utile pour combattre la peur de perdre mon mariage, c'est de reconnaître les façons uniques dont les hommes et les femmes peuvent faire leur deuil et exprimer leur chagrin. Alors que j'ai commencé à observer la façon dont mon mari et moi avons vécu la perte de notre fils, j'ai réalisé que je n'étais pas seule après tout. Mon mari a également souffert, mais il l'a exprimé d'une manière complètement différente.

Genre et deuil

Les hommes et les femmes ont tendance à différer considérablement dans leurs expériences et expressions de douleur. Nous nous trompons si nous pensons que les expressions évidentes de chagrin, comme pleurer, parler de tristesse aux autres et de dépression, sont les seuls signes de l'apparition du chagrin. Cette hypothèse peut limiter notre vision des personnes endeuillées, en particulier des parents. Souvent, vos signes de chagrin peuvent prendre une nature physique plus intériorisée. Les problèmes gastro-intestinaux, les douleurs chroniques, les modifications de la tension artérielle, l'insomnie, les modifications de l'appétit (augmentation ou diminution significative), la dépendance/rechute et d'autres symptômes physiques peuvent indiquer des complications du deuil, en particulier dans le cas des [hommes](#).

Bien que chaque personne soit unique et que ces généralisations ne soient pas vraies dans tous les cas, voici trois façons principales pour lesquelles les hommes et les femmes ont tendance à vivre leur deuil différemment :

Un sentiment de connexion différent avec l'enfant. Dans son livre [Empty Cradle Broken Heart](#), Deborah Davis souligne que pendant la grossesse, les mères et les pères ressentent souvent des niveaux de connexion très différents avec leur enfant. Les parents ont tendance à avoir une perception plus abstraite du bébé jusqu'après la naissance. Les mères, quant à elles, sentent le bébé grandir en elles et ressentent tous les symptômes de la grossesse (nausées matinales, distensions utérines, fringales, etc.).

Cette différence est encore plus accentuée avec la perte du bébé, puisque les mères en deuil subissent à la fois la douleur du deuil et les changements hormonaux soudains qui accompagnent la fin de leur grossesse. Il est courant que les femmes soient confrontées au pénible allaitement continu après l'accouchement, car leur corps continue de produire du lait pour les bébés qui n'en ont pas besoin. Les vergetures rappellent quotidiennement les bébés qu'elles portaient autrefois dans leur

ventre, les hémorragies post-partum semblent ne jamais finir et les fluctuations hormonales ne font qu'exacerber une période déjà tumultueuse sur le plan émotionnel.

D'un autre côté, les parents en deuil ne subissent pas les changements physiques résultant de la perte. Ils ont également tendance à retourner au travail avant leur partenaire. Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas concernés. La façon dont les hommes gèrent les émotions liées au deuil contraste parfois avec le comportement de leurs partenaires. Au lieu de pleurer constamment, ils peuvent devenir obsédés par l'idée de terminer un projet à la maison, de se plonger dans leurs obligations professionnelles ou de choisir de s'échapper grâce à la télévision, à l'activité physique ou, pire encore, à des dépendances inadaptées.

Attentes culturelles concernant l'expression émotionnelle. Une grande partie de ce que nous constatons dans les différences entre les hommes et les femmes dans le deuil est due à la socialisation culturelle. Davis met l'accent sur les attentes culturelles qui permettent aux femmes d'afficher un large éventail d'émotions, tandis que les hommes sont souvent socialisés pour être stoïques et forts. Le thérapeute et travailleur social Thomas Bekkers va plus loin et déclare: "Ces messages contradictoires entre les sexes peuvent durer toute une vie et provoquer des malentendus entre hommes et femmes en deuil. Cela peut conduire à la frustration, à la colère et à un sentiment d'isolement dans le deuil pour les deux sexes".

Dans son livre [Coping with Infertility, Miscarriage, and Neonatal Loss](#), la psychologue Amy Wenzel note que si les femmes se sentent souvent coupables d'un échec perçu ("J'ai échoué envers mon mari en perdant ce bébé"), les hommes se sentent coupables d'être perçus comme impuissants ("Je ne pouvais rien faire pour l'aider ou empêcher que cela se produise"). Cela reflète fidèlement notre expérience. J'étais en proie à la culpabilité d'avoir "forcé" mon mari à gérer cela ; J'en suis venu à détester mon corps pour avoir perdu son fils. En même temps, il s'en voulait de ne pas pouvoir garder notre bébé en sécurité dans mon ventre. La culpabilité s'est manifestée différemment dans chacune de nos expériences ; Cependant, au fil du temps, nous avons tous deux reconnu les erreurs de notre réflexion et sommes devenus meilleurs pour identifier les moments où l'Ennemi nous opposait les uns aux autres. Plus nous nous penchions sur la vérité de la Parole de Dieu et embrassions sa souveraineté dans nos vies, plus il nous était facile d'abandonner la culpabilité.

Différences dans la recherche de soutien. Comme dans la plupart des situations stressantes, le soutien social est un facteur clé pour faire face à la perte d'un enfant. Wenzel est d'accord, affirmant que le soutien social "est crucial pour gérer la détresse et peut même soutenir la croissance et la guérison". Dans les premières semaines qui ont suivi la naissance et le décès de Xavier, Victor et moi avons bénéficié du soutien et de l'aide de notre famille et de nombreux amis de la région. Même s'il était difficile d'aller à l'église tous les dimanches, les membres de notre église nous recherchaient intentionnellement semaine après semaine, ce qui nous aidait à garder les pieds sur terre malgré notre incohérence. Au début, ils prenaient grand soin de nous. Au fil du temps, j'ai pu entrer en contact avec d'autres "[mères perdues](#)" qui ont joué un rôle déterminant dans ma guérison ; Ils étaient une source de réconfort et d'espoir. Je me suis davantage impliqué dans des groupes en ligne et des forums sur le deuil, et j'ai même lancé un blog autour de l'anniversaire de la naissance de Xavier. J'étais déterminé à avoir des liens de soutien sains.

Mon mari, en revanche, était plutôt un solitaire lorsqu'il s'agissait de faire face à sa douleur. Je voulais - et même l'incitais - à trouver sa propre tribu, à chercher du soutien comme je l'avais fait.

Mais une fois de plus, j'ai été confronté à des différences entre les sexes dans la manière dont les hommes et les femmes ont tendance à rechercher du soutien. Les mères qui ont perdu un être cher ont tendance à établir davantage de liens [en partageant des histoires](#), en parlant de leurs pertes, en partageant des photos de leurs bébés et en racontant leur histoire de naissance. Les parents, en revanche, ont tendance à être plus réservés et moins enclins à parler de la perte, même si on le leur demande. Autant je souhaite qu'il éprouve la joie d'entrer en relation avec d'autres personnes qui comprennent, autant je ne peux pas forcer ces relations à se développer. J'ai appris à lui donner la grâce de pleurer à sa manière et, petit à petit, il a commencé à s'ouvrir davantage aux hommes que Dieu a placés dans sa vie.

La réponse est toujours "oui"

L'année dernière, nous nous sommes rendus dans une ville côtière tranquille le week-end où Xavier a eu un an. Nous avons emballé une [lampe de poche et une bougie d'anniversaire](#) et avons partagé une nuit mémorable sur le balcon de notre hôtel, avec vue sur la mer. Mon cœur était heureux avec mon mari à mes côtés. Alors que la bougie vacillait dans la nuit, la question la plus profonde de mon cœur brisé surgit une fois de plus : *Seigneur, es-tu vraiment bon ?* Je l'entendais me répondre à chaque vague s'écrasant sur le rivage : ***Oui, toujours. Dans tous les sens.*** Un doux oui après un autre oui après un autre oui a touché le bord de mon cœur. Aujourd'hui, je peux fermer les yeux, me souvenir de cette nuit, sentir cette bougie douce comme la vanille, entendre les vagues et m'accrocher à cette vérité. En tant que parents en deuil attendant toujours la joie d'être à nouveau parent d'un enfant ici sur terre, ma prière est que nous brillions comme cette bougie et montrions au monde comment la lumière vainc toujours les ténèbres.

Les gens se disent souvent étonnés de notre force. Nous ne sommes pas forts. Nous sommes des gens imparfaits. Depuis que nous avons perdu notre fils, nous nous sommes blessés et nous avons subi des revers à maintes reprises. Dans nos pires moments, nous sommes brisés, craintifs et égocentriques. Mais lorsque nous nous tournons les uns vers les autres avec Christ comme centre, Il continue de maintenir tous ensemble. Par nos propres forces, nous ne pouvons pas assurer la sécurité de notre mariage après avoir vécu une telle tragédie. Mais en adoptant l'attitude du Christ, en nous aimant bien dans ces lieux sombres, nous pouvons nous donner la grâce de nous souvenir de notre enfant de manière significative.

L'infertilité et la perte d'un enfant ne sont que deux sources de douleur auxquelles beaucoup d'entre nous seront confrontés au cours de cette vie. D'autres peuvent subir la perte d'un mariage, la séparation entre parents et enfants, la perte d'opportunités d'emploi, une santé déclinante ou la souffrance d'un être cher. De nombreux hommes et femmes se lamentent lorsqu'ils restent longtemps célibataires et aspirent à un conjoint. Bien que chaque situation soit différente, le dénominateur commun est le sentiment d'être hors de contrôle, que la vie ne se déroule pas comme nous l'espérons ou le pensions.

Tout comme il n'y a aucune garantie que je serai la mère d'un enfant vivant sur cette terre, on ne nous promet pas non plus un mariage heureux, des enfants obéissants ou même une santé parfaite. Mais il y a une promesse que le Christ offre et à laquelle nous pouvons toujours faire confiance : la promesse de Lui-même. Même si nous pleurons tous d'une manière ou d'une autre, nous ne pleurons pas comme ceux qui n'ont pas d'espoir (1 Thessaloniens 4 :13), et quelle espérance avons-nous en Christ ! C'est cette espérance qui recueille chaque larme (Ps. 56 :8), réconforte

chaque cœur (Ps. 34 :18) et nous soutient à travers les vallées les plus profondes et les plus sombres (Ps. 23 :4). Nous pouvons faire confiance et mettre jusqu'à la dernière goutte de notre espoir en un Dieu dont l'amour est plus grand que les océans et qui est toujours – oui, toujours – bon.

Tanisha Garnier est titulaire d'une maîtrise en thérapie conjugale et familiale de l'Université d'Alabama. Elle vit à Birmingham, en Alabama, avec son mari Victor et leur énergique chat Calliope. Retrouvez-la sur Instagram et son blog.

© 2018 Le christianisme aujourd'hui

Traduit par: Dezama Jeudi.