

Informations importantes pour l'entourage (au sens large) des parents endeuillés trouvées sur le site http://www.deuil-perinatal.ch/FR/Conseil_pour_lentourage.html

Le deuil vécu par l'entourage

Contrairement à un deuil ordinaire, les proches et amis n'osent souvent pas se manifester. Ils sont inadéquats dans leurs remarques et approche ce qui peut contribuer à isoler le couple. Il est bon d'essayer de faire le premier pas, en dépit des efforts que cela exige.

Les parents en deuil ont besoin des autres !

Bien qu'ils soient irritables, ils aimeraient rencontrer de la compréhension de leur entourage, ils ont besoin de soutien. Voici, tirés de la Lettre des Amis Compatissants du Canada - section québécoises, quelques-uns de leurs souhaits :

1. J'aimerais que vous n'ayez pas de réserve à prononcer le nom de mon enfant mort, à me parler de lui. Il a vécu, il est important encore pour moi; j'ai besoin d'entendre son nom et de parler de lui. Alors ne détournez pas la conversation.
2. Si je suis ému(e), que des larmes m'inondent le visage quand vous évoquez son souvenir, soyez sûre que c'est n'est pas parce que vous m'avez blessé(e). C'est sa mort qui me fait pleurer, il me manque ! Merci à vous qui m'avez permis de pleurer car chaque fois mon coeur guérit un peu plus.
3. J'aimerais que vous n'essayez pas d'oublier mon enfant, d'en effacer le souvenir chez vous en éliminant sa photo, ses dessins ou d'autres cadeaux qu'il vous a faits. Pour moi, ce serait le faire mourir une deuxième fois.
4. Etre parent en deuil n'est pas contagieux, ne vous éloignez pas de moi.
5. J'aimerais que vous sachiez que la perte d'un enfant est différente de toutes les autres pertes : c'est la pire des tragédies. Ne la comparez pas à la perte d'un parent, d'un conjoint ou d'un animal.
6. Ne comptez pas que dans un an je serai guérie(e) : je ne serai jamais ni ex-mère / père de mon enfant décédé, ni guéri(e). J'apprendrai à survivre à sa mort et à revivre malgré ou avec son absence.
7. J'aurai des "hauts" et des "bas". Ne croyez pas trop vite que mon deuil est fini ou au contraire que j'ai besoin de soins psychiatriques.
8. Ne me proposez ni médicaments, ni alcool; ce ne sont que des béquilles temporaires. Le seul moyen de traverser un deuil, c'est de le vivre. Il me faut accepter de souffrir avant de guérir.

9. J'espère que vous admettez mes réactions physiques dans le deuil. Peut être vais-je prendre ou perdre du poids, dormir comme un marmotte ou devenir insomniaque. Le deuil rend vulnérable, sujet aux maladies et aux accidents.

10. Sachez aussi que tout ce que je fais et que vous trouvez un peu fou est en fait normal pendant un deuil. La dépression, la colère, la culpabilité, la frustration, le désespoir et la remise en question des croyances et des valeurs fondamentales sont des étapes du deuil d'un enfant.

11. Il est normal que la mort de mon enfant remette en question mes croyances et mes valeurs. Laissez-moi remettre ma religion en question et retrouver une nouvelle harmonie avec mon Dieu sans me culpabiliser.

12. J'aimerais que vous compreniez que le deuil transforme une personne. Je ne suis plus celui (celle) que j'étais avant la mort de mon enfant et je ne le serai plus jamais. Si vous attendez que je redevienne comme avant, vous serez toujours frustré. Je deviens une personne avec de nouvelles valeurs, de nouveaux rêves, de nouvelles aspirations et de nouvelles croyances. Je vous en prie, efforcez-vous de refaire connaissance avec moi; peut être m'appréciez-vous de nouveau.

13. Le jour de l'anniversaire de mon enfant et celui de son décès sont très difficiles à vivre pour moi, de même que les autres fêtes et les vacances. J'aimerais qu'en ces occasions vous puissiez me dire que vous pensez aussi à mon enfant. Quand je suis tranquille et réservé(e), sachez que souvent je pense à lui; alors ne vous efforcez pas de me divertir.