

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« S'aider soi-même
lorsqu'on perd un enfant »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

☞ *Laissez couler vos larmes*

Vous venez de perdre votre enfant. Une épreuve difficile mais importante vous attend, affronter votre chagrin. Le deuil vous permet d'exprimer ouvertement vos sentiments à l'égard de la disparition de votre enfant. Il s'agit là d'un élément essentiel de la guérison.

Le décès de votre enfant a fait s'écrouler vos espoirs, vos rêves et vos projets d'avenir. Vous allez vivre des moments souvent terribles, douloureux et accablants. La mort d'un enfant vous plonge dans un deuil durable et profond. Parfois, votre chagrin sera si intense que vous ne comprendrez pas ce qui se passe. Ce dépliant vous donne des conseils pratiques afin de trouver la voie de la guérison.

☞ *Prenez conscience du caractère unique de votre chagrin*

Votre chagrin est unique. L'enfant que vous aimiez et choyiez tant n'est plus. Nul ne ressentira la même chose que vous, même la personne qui partage votre vie. Le chagrin que vous allez vivre sera influencé par les relations que vous aviez avec votre enfant et par les circonstances entourant son décès, le soutien émotionnel dont vous bénéficiez ainsi que vos antécédents culturels et religieux.

Votre façon de réagir sera unique. N'essayez pas de comparer votre expérience avec celle des autres ni de faire des hypothèses sur la durée du deuil. Prenez la vie comme elle vient et vivez votre chagrin à votre rythme.

☞ *Laissez-vous envahir par le chagrin*

Se sentir prostré après la mort d'un enfant fait partie des premières phases du processus. Vous aurez peut-être l'impression que le monde s'est arrêté. Cet état de stupeur n'est pas vain, car il permet à vos émotions de se mettre au diapason de votre esprit.

Vous penserez peut-être que tout cela n'est qu'un mauvais rêve. Cet état de prostration et d'incrédulité vous aidera à vous protéger de la réalité de la mort jusqu'à ce que vous soyez plus à même d'affronter l'impensable.

☞ *Ce décès n'est pas dans l'ordre des choses*

La nature voulant que les parents meurent avant leurs enfants, vous devez vous adapter à une nouvelle réalité, qui semble illogique. Cette réalité, dans toute sa cruauté, vous dit que même si vous êtes le plus âgé et que vous êtes celui qui protège et qui donne, vous avez survécu à votre enfant. Cette vérité est très difficile à accepter.

Le décès de votre enfant vient à l'encontre de la loi de la nature selon laquelle les jeunes remplacent les plus âgés; de plus, votre propre identité était liée à celle de votre enfant. Vous vous sentirez peut-être impuissant et vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas pu protéger votre enfant contre la mort.

☞ *Attendez-vous à éprouver une foule de sentiments*

La perte de votre enfant peut vous faire éprouver toutes sortes de sentiments : confusion, perte de contrôle, peur, culpabilité, colère et soulagement, pour n'en citer que quelques-uns. Parfois, vous vivrez ces sentiments l'un après l'autre, dans un court laps de temps, ou tous à la fois.

Aussi étranges qu'ils puissent paraître, ces sentiments sont normaux et tout à fait sains. Tirez-en une leçon. Ne soyez pas surpris si tout à coup le chagrin vous envahit, même au moment où vous vous y attendez le moins. Ces « crises » peuvent être terrifiantes et vous abattre. Ce sont toutefois des réactions normales au moment de perdre un enfant. Trouvez quelqu'un qui comprendra ce que vous ressentez et qui vous écoutera.

☞ *Respectez vos limites physiques et émotionnelles*

Vos sentiments de perte et de tristesse vous épuiseront probablement. Votre capacité à penser de façon claire et précise et à prendre des décisions sera remise en cause. Naturellement, votre manque d'énergie vous ralentira dans vos activités. Ne vous attendez pas à être aussi disponible que d'habitude pour la personne qui partage votre vie, pour vos enfants et vos amis.

Écoutez votre corps et votre esprit. Gâtez-vous, accordez-vous des moments de repos, mangez de façon équilibrée, allégez votre emploi du temps au maximum. Prendre soin de soi ne veut pas dire s'apitoyer sur soi-même. Il s'agit seulement d'apprendre à survivre.

☞ *Parlez de votre chagrin*

Exprimez ouvertement votre chagrin. Dire votre chagrin, c'est déjà en guérir. Ce n'est pas en l'ignorant qu'il disparaîtra, en parler vous fera du bien. Exprimez-vous avec votre cœur, n'essayez pas de rationaliser vos sentiments. Cela ne signifie pas que vous ne maîtrisez pas vos émotions ni que vous perdez la raison, c'est une étape normale de l'épreuve que vous traversez.

☞ *Méfiez-vous des clichés*

Les clichés, c'est-à-dire les banalités que disent les autres pour essayer de diminuer votre douleur, peuvent être très pénibles à entendre. Des formules telles que : « Tu réagis si bien », « Avec le temps, tout passe », « Pense à tout ce qui te reste dans la vie » ou « Tu dois être fort pour soutenir les tiens » sont vides de sens. Bien qu'un tel discours découle d'une intention louable, vous n'êtes pas obligé de l'accepter. Vous avez le droit d'exprimer votre chagrin, personne ne peut vous en empêcher.

☞ *Mettez en place un réseau de soutien*

Faire appel aux autres et accepter leur aide est souvent difficile, surtout lorsque le chagrin est aussi profond. Mais ce que vous pouvez faire de mieux pour vous-même dans ces moments pénibles est de vous constituer un réseau d'amis et de proches qui vous apporteront le soutien dont vous avez besoin. Recherchez la présence des gens qui vous poussent à être vous-même et à accepter vos sentiments, quels qu'ils soient.

Un groupe de soutien peut être l'une des meilleures aides. Ainsi vous pourrez entrer en contact avec des parents qui ont vécu la même épreuve. On vous encouragera à parler de votre enfant autant et aussi souvent que vous le souhaitez.

Partager votre douleur ne l'effacera pas, mais vous aurez moins l'impression de plonger dans la folie ou de vivre un cauchemar. Selon les personnes, le réconfort peut venir de sources différentes : groupes de soutien, aide psychologique, amis, foi. Trouvez ce qui vous convient le mieux et faites plusieurs expériences.

☞ *Cultivez vos souvenirs*

Les souvenirs sont les seules choses qui restent après le décès de votre enfant. Ils ne s'effaceront jamais. Au lieu de les bannir de votre mémoire, partagez-les avec votre famille et vos amis.

N'oubliez pas que les souvenirs peuvent être empreints de joie et de tristesse. Si ce sont des souvenirs heureux, souriez.

☞ *Conservez les objets importants*

Peut-être voudrez-vous garder des objets importants qui vous permettront d'entretenir la mémoire de l'enfant disparu. Vous pourrez constituer un livre souvenir en rassemblant les photos de votre enfant. Certaines personnes créent des boîtes à souvenirs. Dès que vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir une boîte à souvenirs et faire resurgir le passé. Votre enfant n'est plus, c'est un fait, mais vous avez besoin de voir les objets qui lui ont appartenu. Ils font partie de la relation particulière que vous aviez avec votre enfant, ils en sont la preuve concrète et durable.

☞ *Réfugiez-vous dans la spiritualité*

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la à votre manière. Côté de gens qui comprennent et soutiennent vos croyances. Si vous tenez Dieu responsable du décès de votre enfant, considérez que ce sentiment fait partie de votre travail de guérison. Trouvez quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui ne jugera ni les pensées ni les sentiments qu'il vous sera nécessaire d'approfondir.

Quelqu'un vous dira peut-être : « Croyez et vous n'aurez plus de chagrin ». Ne le croyez pas. Votre foi personnelle ne vous prémunit pas contre le besoin d'exprimer et de d'explorer vos sentiments. Le fait de nier votre chagrin peut être source de problèmes psychologiques. Exprimez votre foi, mais aussi votre chagrin.

☞ *Acceptez votre chagrin, c'est le premier pas vers la guérison*

Amour et chagrin vont de pair lorsqu'on perd un enfant. Vous ne pouvez pas guérir à moins d'exprimer ouvertement ce chagrin et le nier ne ferait que l'accentuer. Laissez-vous submerger par votre douleur, vous n'en guérirez que plus vite.

Vous ne vaincrez pas votre chagrin rapidement. N'oubliez pas que le deuil est un processus et non un événement ponctuel. Soyez patient et tolérant envers vous-même. La perte de votre enfant changera votre vie pour toujours. Cela ne veut pas dire que vous ne serez plus jamais heureux, mais vous ne serez plus tout à fait la même personne.

« **Vivre un chagrin est une expérience forte.
Mais vous avez le pouvoir de vous aider vous-même
et de vous engager sur la voie de la guérison.
En affrontant le deuil, vous donnez
un nouveau sens à votre vie.** »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: www.cimetierenddn.org
Courriel : cimetiere@cimetierenddn.org

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



**“Helping yourself
when your child dies”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

☞ Let your tears flow

You have just lost your child. A very difficult and important challenge awaits you—confronting your sorrow. Mourning allows you to openly express your feelings about the loss of your child. It is an essential part of healing.

All of your hopes, dreams and plans for the future have come crashing down with the death of your child. You are going to live through some terribly painful times. The death of a child plunges you into a long and profound period of mourning. Sometimes, your grief will be so strong that you will not understand what is happening. This brochure provides practical advices on finding the path to healing.

☞ Be aware of the unique nature of your loss

Your grief is unique. The child you loved and cherished is no longer here. No one will feel what you feel, even the person who shares your life. The grief you are going to experience will be influenced by the relationship you had with your child and by the circumstances surrounding his or her death, the emotional support you have, as well as your cultural and religious background.

Your reaction to your child's death will be unique. Do not try to compare your experience with the experiences others have had. Do not try to estimate how long your grief might last. Take life as it comes, and live through your grief at your own rhythm.

☞ Make room for your sorrow

Feeling completely devastated by the death of a child is one of the first phases of the grieving process. You will perhaps have the impression that the world has stopped. This state of paralysis serves a purpose, because it allows your emotions to become attuned to your mental state.

You may think it is only a bad dream. This state of shock and disbelief will help protect you from the reality of death until you are in a better position to confront the unthinkable.

☞ This death isn't natural

Since parents usually die before their children, you have to adapt to a new reality that seems unnatural. This reality, in all its cruelty, tells you that even if you are the oldest and the one expected to protect and provide, you have outlived your child. This is an extremely difficult truth to accept.

Your child's death breaks the law of nature according to which the young replace the older generation. In addition, your own identity was tied up with that of your child. You may feel powerless and wonder why you were not able to protect your child from death.

☞ Be ready to experience a vast array of emotions

The loss of your child can provoke all sorts of emotions: for example, confusion, loss of control, fear, guilt, anger and relief. You may experience these feelings successively, over a short period of time, or all at once.

As strange as it may seem, these feelings are normal and completely healthy. Learn from them. Do not be surprised if you are suddenly overcome by grief, even when you least expect it. These crises can be terrifying and extremely devastating. They are, however, normal reactions when you have lost a child. Find someone who will understand what you are feeling and who will listen to you.

☞ Respect your physical and emotional limits

Your feelings of loss and sadness will likely exhaust you. Your capacity to think clearly and precisely and to make decisions will be tested. Naturally, your lack of energy will slow you down. Do not expect to be as available as usual to your life partner, your children or your friends.

Listen to your body and your mind. Spoil yourself. Give yourself time to rest. Eat balanced meals. Lighten your schedule as much as possible. Taking care of yourself does not mean taking pity on yourself. It simply means learning how to survive.

☞ Talk about your grief

Express your grief openly. Talking is the first step towards healing. Ignoring your grief will not make it go away. Talking about it will do you good. Express yourself with your heart. Do not try to rationalize your emotions. Being open about your feelings does not mean you are not in control of your emotions or that you are losing your mind. It is a normal stage in the challenge you are facing.

☞ Beware of clichés

The clichés or stock phrases others use to try to lessen our pain can be very difficult to accept. Platitudes such as “You're taking it very well,” “Everything heals with time,” “Think of everything you have to look forward to in life,” or “You have to be strong for others,” don't mean a thing. Even though the individuals expressing these thoughts mean well, you are not obliged to accept their ideas. You have the right to express your grief and no one can stop you from doing so.

☞ Create a support network

Seeking out others and accepting their help is sometimes difficult, especially when your grief is so profound. But the best thing you can do for yourself at this difficult time is create a network of friends and family members who can provide you with the support you need. Seek out those people who encourage you to be yourself and accept your feelings, regardless of what they may be.

A support group can be one of the best forms of assistance. Such a group brings you into contact with parents who have lived through the same ordeal. They will encourage you to talk about your child as often and as much as you like.

Sharing your grief will not erase it, but it will lessen the feeling that you are plunging into madness or living a nightmare. Comfort can come from different sources, depending on the individuals involved: support groups, psychological help, friends and spirituality. Experiment until you discover what suits you best.

☞ Cherish your memories

Memories are all that remain after the death of your child. They will never be erased. Instead of banishing them from memory, share them with your family and friends.

Do not forget that memories can be full of joy as well as sadness. Smile when you remember the happy ones.

☞ Keep important objects

You might want to keep some important objects that will allow you to keep your child's memory alive. You may want to prepare a book of remembrance by organizing the pictures of your child in its pages. Some people create memory boxes. Whenever you have the desire, you can open a memory box and let the past come back to life. Your child is no longer present, but you need to see the objects that belonged to her or to him. These objects are part of the special relationship you had with your child, and they are the concrete and long-lasting proof of it.

☞ Take refuge in spirituality

If faith is part of your life, express it in your own way. Associate with people who understand and share your beliefs. If you hold God responsible for your child's death, consider that this feeling will be part of the healing process. Find someone you can talk to who will not judge the thoughts and feelings you need to examine more fully.

People might say, “Have faith, and your sorrow will vanish.” Do not believe them. Your personal faith does not protect you from the need to explore and express your feelings. Denying your grief may lead to psychological problems. Express your faith, as well as your grief.

☞ Accepting your grief is the first step towards healing

Love and sorrow go hand in hand when one loses a child. You can only heal if you openly express your grief. Denying your grief only emphasizes it. Let your pain overwhelm you. It will help you heal more quickly.

Overcoming your grief takes time. Remember that grieving is a long process, not a one-time event. Be patient and compassionate with yourself. The loss of your child will change your life forever. That does not mean you will never be happy again. You will not, however, be exactly the same person.

**“Grieving is a traumatic experience.
You have the power to help yourself and
start the healing process.
By facing your bereavement directly,
you give new meaning to your life.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: www.cimetierenddn.org
E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.