



## Supplique à nos amis. à notre famille

**1 an, 2 ans, 5 ans, 10 ans, 20 ans même nous séparent du départ de notre enfant et nous, parents en deuil, avons besoin des autres. Bien que nous ne soyons pas faciles à vivre, nous aimerions rencontrer de la compréhension dans notre entourage ; nous avons besoin de soutien.**

### **Voici, tirés de la *lettre des Amis Compatissants du Québec*, quelques-uns de nos souhaits :**

Nous aimerions que vous n'ayez pas de réserve à prononcer le nom de notre enfant mort, à nous parler de lui. Il a vécu, il est important encore pour nous ; nous avons besoin d'entendre son nom et de parler de lui alors, ne détournez pas la conversation. Cela nous serait doux, cela nous ferait sentir sa mystérieuse présence.

Si nous sommes émus, que les larmes nous inondent le visage quand vous évoquez son souvenir, soyez sûr que ce n'est pas parce que vous nous avez blessés. C'est sa mort qui nous fait pleurer, il nous manque ! Merci à vous de nous avoir permis de pleurer, car, chaque fois, notre cœur guérit un peu plus.

Nous aimerions que vous n'essayiez pas d'oublier notre enfant, d'en effacer le souvenir chez vous en éliminant sa photo, ses dessins et autres cadeaux qu'il vous a faits. Pour nous ce serait le faire mourir une seconde fois.

Être parent en deuil n'est pas contagieux, ne vous éloignez pas de nous.

Nous aimerions 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.

Ne comptez pas que dans un an nous serons guéris ; nous ne serons jamais, ni ex-mère, ni ex-père de notre enfant décédé, ni guéri. Nous apprendrons à survivre à sa mort et à revivre malgré ou avec son absence.

Nous aurons des hauts et des bas. Ne croyez pas trop vite que notre deuil est fini ou au contraire que nous avons besoin de soins psychiatriques.





## *Supplique à nos amis. à notre famille*

Ne nous 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 faut accepter de souffrir avant de guérir.

Nous espérons que vous admettez nos réactions physiques dans le deuil. Peut-être allons-nous prendre ou perdre un peu de poids, dormir comme une marmotte ou devenir insomniaques. Le deuil rend vulnérable, sujet aux maladies et aux accidents.

Sachez, aussi, que tout ce que nous faisons et que vous trouvez un peu fou est tout à 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. Essayez de nous accepter dans l'état où nous sommes momentanément sans vous froisser.

Il est normal que la mort d'un enfant remette en question nos valeurs et nos croyances. Laissez-nous remettre notre religion en question et retrouver une nouvelle harmonie avec celle-ci sans nous culpabiliser.

Nous aimerions que vous compreniez que le deuil transforme une personne. Nous ne serons plus celle ou celui que nous étions avant la mort de notre enfant et nous ne le serons plus jamais. Si vous vous attendez à ce que nous revenions comme avant vous serez toujours frustrés. Nous devenons des personnes nouvelles avec de nouvelles valeurs, de nouveaux rêves, de nouvelles aspirations et de nouvelles croyances. Nous vous en prions, efforcez-vous de refaire connaissance avec nous, peut-être nous apprécierez-vous de nouveau ?

Le jour anniversaire de la naissance notre enfant et celui de son décès sont très difficiles à vivre pour nous, de même que les autres fêtes et les vacances. Nous aimerions qu'en ces occasions vous puissiez nous dire que vous pensez aussi à notre enfant. Quand nous sommes tranquilles et réservés, sachez que souvent nous pensons à lui. Alors, ne vous efforcez pas de nous divertir.

