



Guide pour les parents en deuil pendant le temps des fêtes

Les fêtes de fin d'année sont généralement une période de joie, mais pour les parents qui ont perdu un enfant, elles peuvent aussi être source de tristesse et de douleur. Les traditions et célébrations habituelles peuvent sembler accablantes. Bien qu'aucun guide ne puisse faire disparaître la douleur, il existe des façons de passer les fêtes en étant bienveillant envers soi-même. Voici quelques idées utiles pour les parents en cette période difficile.

1. Reconnaissez votre chagrin

Les fêtes peuvent rendre la perte encore plus difficile. Il est important de se permettre de pleurer. Ne vous sentez pas obligé de « passer à autre chose » ou de « revenir à la normale ». Votre deuil est personnel. Vous pouvez pleurer, être triste ou ne pas vouloir participer aux célébrations. Soyez gentil avec vous-même, votre deuil peut sembler différent de celui des autres.

2. Honorer la mémoire de votre enfant

Se souvenir de votre enfant pendant les fêtes peut aider à garder l'amour et le lien vivant. Certains parents choisissent de créer de nouvelles traditions ou de perpétuer les anciennes en mémoire de leur enfant. Voici quelques idées :

- Allumez une bougie pour votre enfant pendant un repas ou un moment spécial.
- Créer une boîte à souvenirs ou un ornement qui représente votre enfant.
- Faites un don au nom de votre enfant ou participez à une activité caritative qui lui tient à cœur.
- Écrivez des lettres à votre enfant, partagez vos sentiments et lisez-les à haute voix ou conservez-les dans un endroit spécial.

3. Songez à parler de votre enfant

Si vous êtes à l'aise, parler de votre enfant pendant les fêtes peut aider à garder sa mémoire vivante. Partager des histoires, se souvenir de moments spéciaux ou simplement dire leur nom peut vous aider à rester connecté. Cela peut aussi aider les autres à vous comprendre et à vous soutenir. Parler de votre enfant peut être bénéfique pour vous et pour ceux qui vous entourent.



4. Obtenir du soutien

Les fêtes peuvent être solitaires, surtout si les autres ne comprennent pas bien votre deuil. Il est important de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin. Cela peut se faire par l'intermédiaire de groupes de soutien pour les parents, de conseillers, des amis, de la famille ou de groupes religieux. Parler à d'autres personnes qui ont subi une perte similaire peut vous réconforter et vous faire sentir moins seul. Vous pouvez également communiquer avec le ou les professionnels du milieu psychosocial qui connaissent votre enfant, ou contacter le Programme de deuil du HME (lechildrensdeuil@muhc.mcgill.ca) pour obtenir de l'aide.

5. Trouver le sens de cette période

Pour certains parents, les fêtes peuvent être le moment de trouver un nouveau sens ou une nouvelle raison d'être. Vous pourriez envisager de faire du bénévolat, de communiquer avec d'autres personnes en deuil ou de trouver des moyens de pratiquer la gratitude. Certains parents estiment que le fait de soutenir une cause ou d'aider les autres à se souvenir de leur enfant donne plus de sens à la vie de leur enfant.

6. Ne laissez pas les autres dicter ce que vous devriez ressentir

Le deuil est différent pour tout le monde, et personne ne sait comment vous vous sentez mieux que vous-même. Pendant les fêtes, des amis ou la famille peuvent suggérer comment vous devriez faire face à votre perte. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de façon « juste » ou « erronée » de vivre le deuil. Voici quelques points à garder à l'esprit lorsque d'autres personnes offrent des conseils :

- Fixer des limites avec délicatesse : Si quelqu'un essaie de vous dire comment agir ou ressentir, il est normal de dire quelque chose comme « J'apprécie votre inquiétude, mais je gère mon chagrin à ma façon ».
- Ne pas accepter le jugement : Parfois, les autres peuvent dire des choses comme "Vous devez passer à autre chose" ou "Vous ne gérez pas bien." Ces commentaires peuvent provenir d'une incompréhension, mais ils ne sont pas utiles. Le chagrin de chacun est différent et vous n'avez pas à écouter les commentaires qui vous semblent inadéquats.

Communiquez quand vous êtes prêt : Si vous le souhaitez, faites savoir aux autres que faire le deuil d'un enfant, surtout pendant les fêtes, est difficile. Vous n'avez pas à tout expliquer, mais cela peut les aider à comprendre que vous honorez votre propre deuil.

Il n'y a pas de seule façon de vivre son deuil, surtout pendant les fêtes. En respectant vos propres sentiments, en établissant des limites et en ne laissant pas les autres vous dire comment vivre ce moment, vous pouvez traverser cette période avec plus de paix.