

« Si vous aviez à faire un souhait ... »

*Les parents en deuil ont besoin des autres ! Bien qu'ils ne soient pas faciles à vivre, ils aimeraient rencontrer de la compréhension de leur entourage, ils en ont besoin.*

*Voici, tirés de la Lettre aux Amis Compatissants du Canada – section du Québec- quelques-uns de leurs souhaits.*

## **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 les larmes m'inondent le visage quand vous évoquez son souvenir, soyez sûr que ce 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 cœur guérit un peu plus.

**3 – J'aimerais que vous n'essayiez 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 – Être un parent en deuil** n'est pas contagieux, ne vous éloignez pas de moi.

**5 – J'aimerais que vous sachiez** que la mort 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 guéri(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 le 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 une 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 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 m'accepter dans l'état où je suis momentanément, sans me froisser.

**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 celle/celui 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 nouvelle 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.