

Comment aider des parents en deuil

Non recommandé

- Ne laissez pas votre sentiment d'impuissance vous tenir à l'écart des parents.
- Ne les évitez pas parce que vous vous sentez mal à l'aise en leur présence (se sentir délaissé par ses amis augmente la peine déjà terriblement pénible causée par la mort de leur enfant).
- Ne leur dites pas que vous savez comment ils se sentent, à moins d'avoir vous-même perdu un enfant.
- Ne leur dites pas : « Tu devrais te sentir mieux maintenant » ou toute autre parole qui porte un jugement sur leurs sentiments.
- Ne leur dites pas ce qu'ils devraient faire ou ressentir.
- Ne changez pas de sujet lorsqu'ils parlent de leur enfant mort.
- N'évitez pas de mentionner le nom de leur enfant de peur de leur faire de la peine (ils ne l'ont pas oublié).
- N'essayez pas de trouver une justification à la mort de leur enfant (c.-à-d. une leçon morale, l'unité de la famille, etc.).
- Ne leur dites pas qu'ils ont au moins leurs autres enfants (les enfants ont tous une personnalité différente, ils ne se remplacent pas et ne s'échangent pas).
- Ne leur dites pas qu'ils pourront avoir d'autres enfants (même s'ils en avaient un autre, cet enfant ne remplacerait pas celui qui est mort).
- Ne leur dites pas qu'ils doivent être reconnaissants pour les enfants qui leur restent (les parents sont conscients de ce qui leur reste, et leur chagrin à la suite de la mort d'un de leurs enfants ne diminue en rien l'amour et l'appréciation qu'ils ont envers leurs autres enfants).
- Ne faites pas de remarques qui suggéreraient que leur enfant n'a pas reçu tous les meilleurs soins possible, soit à la maison, à la clinique, à l'hôpital ou tout autre endroit. (Les parents sont tourmentés par le doute et se culpabilisent déjà assez sans ces remarques qui pourraient intensifier ces sentiments).
- Ne leur dites pas qu'un deuil a une durée donnée : c'est différent d'une personne à l'autre.

Recommandé

- Montrez-leur que vous vous intéressez à eux et que vous êtes touché par la mort de leur enfant.
- Soyez disponible... pour écouter, pour faire des commissions, pour vous occuper des autres enfants ou pour faire ce qui peut être utile au moment même.
- Dites-leur que vous avez de la peine de ce qui est arrivé à leur enfant et à cause de leur chagrin.
- Encouragez-les à être patients envers eux-mêmes, à ne pas exiger trop l'un de l'autre et à ne pas se surcharger de « J'aurais dû... ».
- Permettez-leur de parler de leur enfant aussi souvent et aussi longtemps qu'ils le désirent.
- Ne craignez pas de mentionner les qualités uniques et touchantes de leur enfant.
- Soyez attentif aux besoins des autres enfants survivants, durant les funérailles, mais aussi durant les mois qui suivent (eux aussi sont blessés, confus et ont besoin d'attention; leurs parents ne sont peut-être pas capables, pour le moment, de leur donner toute l'attention dont ils ont besoin).
- Rassurez-les. Ils ont besoin de savoir qu'ils ont fait tout ce qui était possible de faire, que leur enfant a reçu tous les soins nécessaires, ou sur toute autre chose que vous savez qui est VRAIE et POSITIVE concernant leur enfant.

Traduction libre par Louis Cimon, psychologue
Responsable du programme d'aide et d'écoute
pour l'Agence des partenariats public-privé,
le Bureau d'audiences publiques sur
l'environnement,
la Commission de la fonction publique et
le Secrétariat du Conseil du trésor
Téléphone : 418 644-8523