



Ce que les amis peuvent faire pour venir en aide aux parents endeuillés

La perte d'une grossesse et d'un bébé est une expérience profondément douloureuse. Les parents endeuillés se sentent souvent accablés par des sentiments complexes de profonde tristesse pendant très longtemps. Ils se sentent en état de choc et éprouvent de la tristesse, de la colère, de l'anxiété, de la confusion et de la culpabilité. Ils se blâment aussi eux-mêmes. Ces sentiments sont naturels et normaux. Malheureusement, puisque la perte d'une grossesse et d'un bébé est un sujet mal compris dont on ne parle pas souvent dans notre société, la douleur ressentie par les parents qui vivent en tel deuil et ce dont ils ont besoin peut parfois passer inaperçu, ce qui signifie que les endeuillés ont le sentiment d'être invisibles et incompris.

NOUS SAVONS QUE LA VALEUR D'UNE VIE REPOSE SUR L'AMOUR QUE L'ON TÉMOIGNE À L'ENFANT ET SUR LA RELATION QU'ON ÉTABLIT AVEC LUI, PEU IMPORTE QUE LE BÉBÉ GRANDISSE À L'INTÉRIEUR OU À L'EXTÉRIEUR DE L'UTÉRUS ET PEU IMPORTE SON ÂGE AVANT OU APRÈS LA NAISSANCE. Les rêves et les espoirs d'avenir pour cet enfant, et les nouveaux rôles que conçoivent les parents pendant la grossesse et qu'ils adopteront après la naissance du bébé se dissipent lors d'une interruption de grossesse ou du décès du bébé. Lorsqu'il s'agit d'offrir des soins et un soutien à des parents endeuillés, il est essentiel de leur donner l'espace nécessaire pour ne pas interrompre le fil de leur vie et valider ce que cela signifie pour eux. C'est dans cette optique que nous leur offrons des soutiens visant à faciliter l'acceptation et l'expression de leurs sentiments. Chaque personne endeuillée ressent et exprime sa douleur d'une façon qui lui est propre. De façon générale, une personne endeuillée a besoin de compassion et d'encouragement de la part de ses amis pour lui permettre de laisser libre cours à son processus de deuil.

En tant qu'ami, il se peut que vous soyez vous-même endeuillé et que vous ressentiez une foule de sentiments douloureux à l'égard de la perte du bébé et de la souffrance vécue par votre ami. Votre douleur est toute aussi importante et il est essentiel de trouver des moyens de prendre soin de vous et d'exprimer votre chagrin. Vous serez ainsi à même d'avoir les ressources émotionnelles nécessaires pour vous permettre d'appuyer les parents endeuillés. Selon les circonstances, vous et vos amis endeuillés pourriez éventuellement bénéficier du soutien d'amis, de groupes ou de professionnels du deuil. Certains parents endeuillés aiment parler ouvertement de leurs sentiments de deuil et accueillir activement le soutien de leurs amis pendant cette période difficile. D'autres familles ont plutôt besoin d'espace et d'intimité pour pleurer le décès sans se sentir influencées ou responsables des sentiments des autres. Il est particulièrement utile d'éviter les situations où les parents endeuillés ont l'impression de devoir gérer la douleur ou l'inconfort ressentis par les personnes qui les entourent.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

Étant donné la signification que revêt un évènement comme celui-ci et puisque les besoins et les souhaits des parents endeuillés ne sont pas nécessairement évidents, plusieurs amis peuvent ne pas se sentir à l'aise ni savoir quoi dire. Bien qu'il n'y ait pas de lignes directrices qui conviennent aux besoins de tous les individus, les conseils suivants sont susceptibles de servir à plusieurs parents endeuillés :

- 1. RECONNAISSEZ la perte avec bienveillance.** Plusieurs personnes vont éviter d'évoquer la perte, de peur de bouleverser l'individu en deuil ou de lui rappeler combien il est triste. Rassurez-vous, vous ne lui rappelez nullement quelque chose qu'il a oublié. La douleur n'est pas effacée et la plupart des personnes endeuillées apprécient que leur expérience et les difficultés auxquelles elles font face suscitent de l'attention et de l'intérêt. Offrez un soutien authentique qui reflète vos véritables capacités et intérêts. Pour plusieurs familles, il pourrait être utile de veiller à bien préciser les offres de soutien ou d'offrir des options (par exemple, aider à organiser les funérailles ou poser tout autre geste important, préparer les repas, garder les enfants, offrir une oreille attentive, distraire et faire rire) et ces soutiens doivent être offerts d'une manière qui permet facilement aux parents de refuser ce qui ne leur convient pas. Même s'ils n'acceptent pas votre offre, ils vous en seront reconnaissants.
- 2. NE vous attendez PAS à ce leur peine se manifeste d'une façon particulière.** Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de se sentir après ce genre d'évènement et chaque personne endeuillée trouvera sa propre façon de communiquer son besoin de s'exprimer et de faire valoir son droit à la vie privée, ainsi que son besoin de solidarité et de solitude. Les différentes émotions que ressentent les endeuillés peuvent surgir de manière prévisible ou imprévisible, calme ou orageuse, et les parents endeuillés travaillent souvent très fort pour gérer leurs propres expériences, tant celles qu'ils intériorisent que celles qu'ils extériorisent. Soyez à l'écoute des parents endeuillés et laissez-les vous diriger. Rassurez-les et soutenez-les, de sorte qu'ils voudront bien vous faire part de leur expérience lorsqu'ils se sentiront prêts et en sécurité.
- 3. La conversation ne doit PAS ÊTRE CENTRÉE SUR VOUS.** La perte de la grossesse et du bébé, bien qu'elle soit hélas une expérience courante, ne signifie pas qu'elle est vécue par tous de la même manière. Bien que le fait de communiquer votre propre expérience puisse permettre au parent endeuillé de se sentir moins seul, il serait indiqué de ne pas présumer que ses sentiments sont identiques aux vôtres. Évitez, en outre, de parler de votre passé et de donner des conseils basés sur votre propre expérience sauf si vous êtes invité à le faire. Concentrez-vous sur son expérience et soyez prêt à accepter les nombreuses façons dont il pourrait réagir et les nombreux sentiments qu'il pourrait ressentir face au décès. Pareillement, plusieurs personnes disent des banalités, par exemple, « Ça vaut mieux comme ça » ou « Vous pouvez toujours avoir un autre enfant ». Ce genre de commentaire s'explique par le malaise qu'elles ressentent elles-mêmes et par leur désir d'alléger les souffrances du parent endeuillé. Même si l'intention est d'apaiser les parents endeuillés, ce genre de commentaire est souvent interprété comme une tentative inconsciente de minimiser ou d'éviter ce qui s'est produit. Nous voulons éviter que les endeuillés se croient obligés d'être de bonne humeur ou de voir le bon côté des choses. Ils ont plutôt besoin d'encouragement et de soutien pour laisser libre cours à ce qu'ils ressentent, y compris la douleur, et l'envie de profiter de petits plaisirs qui pourraient survenir.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

4. II FAUT COMPRENDRE que la perte de cet enfant peut comporter plusieurs aspects. Plusieurs facteurs peuvent compliquer et aggraver la douleur que ressentent les parents : par exemple, s'il s'agit du premier enfant ou si l'enfant a un frère ou une sœur, si la famille a eu des problèmes liés à la conception de l'enfant, si la grossesse était planifiée, si la famille a déjà perdu une grossesse ou un bébé, s'il existe des facteurs externes ayant trait à la santé des parents ou aux soins médicaux impliqués dans la grossesse ou la perte du bébé. Plusieurs parents peuvent se blâmer eux-mêmes et avoir l'impression que tout est de leur faute et il se peut également qu'une telle perte leur remémore des pertes ou des traumatismes antérieurs. Il est également normal qu'une famille endeuillée remette en question ses croyances, sa foi et son objectif dans la vie. Il est très important d'écouter patiemment et de trouver l'équilibre entre le fait de rassurer de manière réaliste et celui de comprendre des sentiments qui sont complexes, y compris le besoin qu'ont les parents endeuillés d'expliquer les difficultés auxquelles ils font face et d'y trouver un sens

5. SACHEZ que le chagrin lié au deuil ne peut se « réparer », que le sentiment de perte sera toujours présent, mais que le besoin pour les parents endeuillés d'apaiser leur chagrin se modifiera au fil du temps. Les sentiments liés à un événement si important et le sens qu'on lui donne peuvent évoluer au fil du temps, au fur et à mesure que le parent endeuillé apprend à gérer les nombreuses pertes liées au décès de son enfant. Le deuil n'est pas quelque chose qui disparaît mais plutôt quelque chose qui évolue au fil du temps et qu'on pourra ainsi gérer. Un deuil profond peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années, en fonction de l'individu endeuillé. Il est très important de faire preuve d'attention et d'être présent sur une longue période, car il arrive souvent que des personnes bien intentionnées passent à autre chose quelques mois après le décès. Les parents endeuillés apprécieront le fait d'organiser des journées spéciales et des anniversaires, par exemple, à la date de naissance du bébé ou à l'anniversaire de son décès, ou encore à la date prévue de l'accouchement en cas de perte de la grossesse. Sachez que les parents peuvent trouver difficile de gérer la fête des Mères ou des Pères ainsi que d'autres événements déclencheurs liés à la perte. Posez de petits gestes bienveillants. Utilisez le nom du bébé, le cas échéant. Restez un moment silencieux. Demandez-leur comment ils se sentent. Écoutez. Continuez à leur rendre visite. Faites un suivi de manière régulière. Validez et normalisez leurs sentiments et leurs pensées.

6. SACHEZ que des éléments déclencheurs peuvent apparaître dans votre relation. Plusieurs parents endeuillés peuvent trouver difficile de se retrouver avec des amis qui ont des enfants ou qui vivent une grossesse. De même, certaines personnes peuvent trouver difficile de tolérer l'intensité et la durée de la douleur ressentie par un ami endeuillé, ce qui peut entraîner un certain malaise et mettre votre amitié à rude épreuve. La conscience de soi, la compassion et la communication honnête avec votre ami pourraient vous permettre à tous les deux de gérer la douleur que vous ressentez ainsi que la façon dont vous y réagissez, et souvent, vos liens d'amitié s'en trouveront consolidés. Les personnes endeuillées oublient rarement ceux et celles qui les ont appuyés pendant cette période difficile.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

RECONNAÎTRE LORSQUE VOUS AVEZ BESOIN D'UNE AIDE SUPPLÉMENTAIRE : Le deuil n'est pas une maladie. Bien que la douleur intense liée à la perte soit imprévisible et qu'elle puisse durer plusieurs années, les parents endeuillés finissent généralement par découvrir qu'ils sont en mesure de vivre avec le deuil grâce à un soutien attentionné et bien qu'ils soient changés à jamais, qu'ils peuvent quand même ressentir la joie et le plaisir et participer pleinement à la vie.

Il arrive souvent, cependant, que les endeuillés aient le sentiment d'être coincés en quelque sorte, qu'ils soient aux prises avec l'anxiété, la culpabilité et la dépression, ou qu'ils aient l'impression de ne pas pouvoir avancer. Si vos amis endeuillés sont préoccupés par leur processus de deuil, ils peuvent faire appel à plusieurs professionnels pour les aider. Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé offre un soutien par les pairs, qui pourrait éventuellement réduire l'isolement que ressentent les parents, et une personne de confiance, par exemple votre fournisseur de soins de santé, ou un professionnel du deuil ou du domaine de la santé mentale peut vous aider à veiller à ce que vous et vos amis ayez accès à des soins professionnels pour soutenir le processus de deuil, le cas échéant. **Veillez consulter la section Autres ressources pour obtenir plus de renseignements et d'indications.**