

LA VIE...QUELLE VIE ?
APRÈS LE DÉCÈS DE SON ENFANT...

Jocelyne Gagné

**Témoignage livré au groupe de soutien à des parents en deuil,
Solidarité Deuil d'enfant de Québec**

21 février 2011

Je suis très heureuse de voir que ce groupe d'entraide, si important pour les parents en deuil continue d'exister...près de 23 ans après sa mise sur pied. Merci à ceux et celles qui en assurent la pérennité.

À l'origine, les quelques parents fondateurs tous en deuil d'un, parfois de deux enfants souhaitaient que Solidarité Deuil d'enfant de Québec permette aux parents en deuil :

- De les soutenir;
- De parler de ce qu'ils vivent librement, sans se sentir jugés;
- De rencontrer d'autres parents qui ont passé à travers;
- D'avoir l'espoir de pouvoir surmonter ce deuil qu'on dit le plus grand.

Mon expérience personnelle : j'ai perdu deux fils de façon tragique. Un fils de six ans et 9 mois, décédé en août 1984 par noyade dans une plage publique. J'étais en couple à ce moment avec le père de mes enfants. Mes deux autres enfants, une fille et un garçon étaient âgés respectivement de 12 et 10 ans.

Mon second fils âgé de 25 ans, est décédé dans un accident de voiture en juillet 1999. J'étais alors divorcée du père de mes enfants (même si cela arrive souvent dans les couples, le décès de notre premier fils n'était pas en cause dans notre divorce). Ma fille aînée, récemment mariée, était enceinte et habitait l'Ouest des Etats-Unis, dans l'État de Washington.

J'ai survécu à ces pertes immenses et je suis heureuse. Je souhaite par mon témoignage vous donner l'espoir et vous rassurer, quant à la possibilité de continuer à vivre, d'apprécier la vie, même après le décès de notre enfant, de deux enfants, dans mon cas.

Thèmes que j'ai déjà abordés dans le cadre de ces rencontres : les sujets de préoccupation ne manquent pas quand survient le drame. Ce qui explique qu'au cours de toutes ces années, j'ai été amenée à échanger avec des parents sur différents sujets, dont :

- Les effets personnels de notre enfant ;
- La culpabilité ressentie par les parents à la suite du décès de leur enfant ;
- Les impacts du décès de notre enfant dans le couple ;
- Les réactions de l'entourage ;
- « L'héritage » que nous laisse notre enfant ;

- L'approche des Fêtes sans notre enfant ;
- Surmonter le deuil, d'un de deux enfants.

Le contenu du présent témoignage reprend des éléments des thèmes cités plus haut. Je vous parlerai aussi de mon cheminement personnel à travers ces deuils, des facteurs nuisibles mais aussi des facteurs aidants à la guérison. Quelques pensées, références, ressources sur le deuil compléteront mon témoignage.

RÉACTIONS AU DÉCÈS DE MON ENFANT, DE DEUX DE MES ENFANTS :

- Choc, incrédulité ;
- Non-sens, l'envers de la normalité ; jamais je n'aurais imaginé que mon enfant puisse mourir avant moi ;
- Perte de projets, de rêves, de plans pour cet enfant ;
- Désir de mourir, de me sauver de la douleur, de rejoindre mon enfant ;
- À la fois vulnérable et forte ; les responsabilités face aux autres enfants amènent à choisir de continuer ;
- En colère après Dieu qui a permis que cela arrive mais en même temps, foi qu'il existe autre chose après la mort, sinon, cette mort est doublement absurde ;
- Repli sur moi-même, sur la famille, sur les amis qui respectent ce que nous vivons, comment nous le vivons, même s'ils peuvent difficilement comprendre ;
- Prise de distance avec ceux, celles (même des « amis-es » mal à l'aise avec la mort...le deuil semble contagieux ;
- Douleur atroce, sentiment d'arrachement, de brûlure vive, sans cesse activée ;
- Incapable d'imaginer que la douleur s'estompera, diminuera ;
- Changements importants dans les priorisations ;
- Impatience, irritabilité, intolérance devant certaines demandes jugées farfelues ;
- Plus sensible à la douleur des autres ;
- Je me passerais de me faire dire : « de passer à autre chose », « de tourner la page », « que le temps arrange les choses », que « le bon Dieu éprouve ceux qu'il aime », « qu'il nous envoie des épreuves à la mesure de nos forces ». Autant d'occasions pour faire s'exprimer la colère qui bout en moi.

PRINCIPAUX BESOINS RESSENTIS :

- me confier, me souvenir, parler, qu'on m'écoute, sans me juger ;
- pleurer en même temps que pudeur, crainte d'ennuyer les autres ;
- expliquer, comprendre ce que la mort vient faire dans ma vie ;
- sentir que cette mort n'est pas vaine ;
- immense besoin d'être en contact avec la nature, de marcher, de prendre l'air.

MES PEURS :

- sombrer dans une dépression dont je ne me sortirai jamais, si une trop grande place est accordée aux émotions, à la peine ;
- devenir folle ;
- oublier.

CE QUI AUGMENTAIT MA DOULEUR, QUI COMPLIQUAIT MON DEUIL

- Le sentiment d'être :
 - isolée, ignorée, d'avoir la peste ou une maladie contagieuse ;
 - incomprise, jugée, encombrante, gênante, dérangement ;
 - amputée d'une partie vitale.
- La conviction :
 - qu'il n'existera jamais autre chose que ma douleur, ma peine, ma colère ;
 - que la vie ne vaut plus la peine ;
 - qu'il est impossible de passer à travers ;
 - que j'aurais pu faire quelque chose pour prévenir l'irréparable. L'insoutenable culpabilité !

CE QUI AIDE À PASSER À TRAVERS

- La présence de la famille proche, de parents, d'amis-es, de collègues de travail qui :
 - nous enveloppent, nous protègent, nous soignent, nous écoutent ;
 - préviennent nos besoins ;
 - s'occupent de nous, de nos autres enfants, discrètement, calmement.
 - La conviction d'être respectée, accompagnée, écoutée, sans être jugée.
 - La possibilité de parler de mon enfant, sans réserve, ni censure.
 - Écrire pour déposer ailleurs, la peine, la douleur, prendre du recul, se libérer.
- PLEURER, PARLER, PARTAGER, PAPIER (écrire, peindre)

LE COUPLE EN DEUIL :

Occasion de réaliser qu'un couple, à plus forte raison en deuil est constitué de deux personnes :

- aux besoins, aux réactions différentes ;
- partageant une peine venant de la même cause, mais vécue et exprimée de façon distincte, parfois avec des similitudes mais aussi avec des réactions à l'opposée.

Le chagrin se vit individuellement, peut se partager mais se vit aussi séparément. À mon avis, pour avoir vécu les deux situations, les échanges avec le père ou la mère de son enfant décédé, quand c'est possible et voulu par les deux parents, facilitent grandement la guérison.

ET LES AUTRES ENFANTS :

- Peuvent se sentir délaissés ou surprotégés ;
- Gênés d'exprimer leur peine ;
- Gênés d'être là...eux ;
- Parfois se sentent coupables face au frère ou la soeur décédé ;
- Ont besoin de réconfort, d'être écoutés, d'en parler, de vivre le deuil en famille ;
- Importance aussi des amis, des cousins, des cousines ;
- Doivent pouvoir continuer à célébrer Noël et les anniversaires.

LES SOUVENIRS DE NOTRE ENFANT :

Souvenir : « Ce qui revient à la mémoire, à l'esprit, ce qui appartient à une expérience passée » Le Petit Robert. Incroyable d'avoir recours à cette définition quand il s'agit de notre enfant !

Retour sur les souvenirs qui nous rappellent notre enfant, avec plus ou moins de chagrin selon les circonstances.

Différents souvenirs de notre enfant :

- **Ce qu'il était :** enjoué, rieur, taquin, malcommode, avide de tout connaître, de découvrir, d'inventer, sociable, lambin, traîneur, chameilleur, distrait, bricoleur, autonome, responsable, libre, serviable, à l'écoute des autres, renfermé...
- **Ceux, celles qu'il aimait :** ses parents, ses frères, ses sœurs, sa famille élargie, ses amis-es, ses professeurs, ses émissions de télévision, sa musique...
- **Ce qu'il faisait :** les gazouillis dans son lit, les caresses, les pirouettes, les sourires, les clins d'œil, les grimaces, le tapage, le claquage de la porte, les traînées partout, le pot à lait en dehors du frigo, la vaisselle sale sur le comptoir, la musique à tue tête, les lettres, les appels téléphoniques, les surprises, son travail, ses loisirs...
- **Ce qu'il avait :** jouets, articles de sport, trophées, dessins, chambre, vêtements, auto, place à la table, bicyclette, hochet, toutou préféré, doudou, serviette, sac d'école, photos, dessins, bricolages...

Tous ces souvenirs prennent une couleur différente, une autre signification selon :

- l'âge de notre enfant ;
- s'il vivait ou non avec nous ;
- la cause de son décès ;
- le temps écoulé depuis son décès.

Leur vue ou leur rappel peut ajouter un chagrin supplémentaire ou nous procurer une forme de bonheur, de baume, de paix intérieure. Nous pouvons être tentés de tout donner, de vendre, de jeter, de cacher tout ce qui nous rappelle notre enfant. Ou au contraire de tout mettre en évidence.

À ce stade, nous sommes incapables de sourire, de rire, d'être détendus, ces objets nous rappelant trop crûment l'absence pour toujours, de notre enfant.

Nos valeurs changent. Nos points de repères, les dates aussi. Il y aura désormais un « avant » et un « après » le décès de notre enfant. La vie ne sera plus jamais la même. Nous développons une nouvelle façon de voir la vie, les gens, les choses.

DATES, ÉVÉNEMENTS, ANNIVERSAIRES

Certains d'entre elles, d'entre eux viennent nous rappeler notre enfant, son absence, parfois avec plaisir dans les premiers mois de son absence, souvent avec le cœur qui chavire, dont :

- son anniversaire, Noël, Pâques, la fête des mères, la fête des pères, notre anniversaire, la date de son décès ;
- le lieu de son décès ;
- la vue d'une ambulance, d'un policier, de l'hôpital, d'un médecin, d'une infirmière, d'un salon funéraire, des gens qui étaient là quand « c'est arrivé » ;
- une pièce musicale qu'il aimait, qui joue à la radio ;
- la rencontre de ses amis ;
- sa chambre ;
- ses vêtements rangés pour l'hiver ou pour l'été.

Il traîne un peu partout des « miettes », des témoins de la vie de notre enfant. Qu'est-ce qu'on fait avec tout cela ?

- Accepter d'abord de reconnaître que ce que nous avons à vivre est parmi les épreuves les plus difficiles à surmonter dans une vie, sinon la plus difficile.
- S'accorder le droit, le temps, de vivre au rythme de nos émotions, de notre fragilité d'« amputé-e » d'un membre de notre famille. Comme parent en deuil, nous devons trouver l'énergie et la foi en la vie, essentiels pour poursuivre cette vie, sans notre enfant.
- Au moment où nous perdons notre enfant, dans les semaines et les mois qui suivent, nous sommes souvent tiraillés entre le désir de fuir cette vie, d'aller rejoindre notre enfant et celui de rester, de continuer à vivre.

ACTIONS RÉALISÉES À LA MÉMOIRE DE NOTRE ENFANT, À DÉFAUT DE POUVOIR CONCEVOIR ET RÉALISER D'AUTRES PROJETS AVEC LUI.

Il n'existe aucune loi qui oblige à porter éternellement le deuil. Après un certain temps et « l'adaptation » à notre condition d'amputé, nous cherchons à prolonger le souvenir de notre enfant, à faire fructifier « l'héritage » qu'il nous a laissé. Nous réalisons donc différentes actions à sa mémoire.

- **POUR QUE « CELA » N'ARRIVE PAS À D'AUTRES :** (comme suites à la noyade de mon premier fils, dans une plage publique)
 - information des parents sur les dangers des plages publiques ;
 - démarches pour resserrer le règlement des plages publiques ;
 - témoignage aux enquêtes de coroners sur le décès d'autres enfants par noyade.
- **POUR SOUTENIR D'AUTRES PARENTS EN DEUIL :**
 - Collaboration à la mise sur pied d'un groupe d'entraide par les pairs : « Solidarité Deuil d'enfant de Québec » ;
 - Sensibilisation du public, des professionnels, à la réalité des parents en deuil ;
 - Témoignages de ma réalité de parent en deuil, à différentes occasions.

D'autres actions peuvent être posées selon le désir des parents ou en lien avec la cause du décès de leur enfant, de leur frère, de leur sœur comme :

- Planter un arbre ;
- Instaurer un prix, une bourse à la mémoire de notre enfant ;
- Participer à des groupes d'entraide sur des problématiques spécifiques, notamment : leucémie, drogue, suicide ;
- Poursuivre un projet qui lui tenait à cœur.

LA GUÉRISON COMMENCE LE JOUR OÙ NOUS :

- Décidons de continuer à vivre.

- Arrêtons de penser que nous aurions pu changer quelque chose aux circonstances entourant le décès de notre enfant.
- Pleurons son absence et non la façon dont il est décédé.
- Sentons que la douceur du souvenir vient prendre le dessus sur la douleur de l'absence.
- Pouvons remplacer une absence affective par une présence intérieure.
- Avons la conviction qu'une autre forme de communication est maintenue avec notre enfant.
- Acceptons de ne pas avoir toutes les réponses.

PENSÉES POUR SE FAIRE DU BIEN, POUR ENTRETENIR L'ESPOIR

« Ceux que nous avons aimés et qui nous ont quittés ne sont plus là où ils étaient. Ils sont là et toujours où nous sommes. » Alexandre Dumas

« Les étoiles ne sont peut-être pas des étoiles...mais plutôt des ouvertures dans le ciel...d'où l'amour de nos disparus se déverse et nous illumine, pour nous faire savoir qu'ils sont heureux. » Inspirée d'une légende Inuit

« Impossible d'aimer un être autant et de le perdre pour toujours ». Doris Lussier

« La mémoire n'est pas une bougie dont on peut éteindre la flamme, tranquillement avant de s'endormir. C'est une veilleuse qui jamais ne s'éteint. » Laurent Fabius

« Le temps par lui-même ne guérit rien...c'est ce qu'on fait avec qui compte...qui aide à passer de la survie à la guérison ». Bernard Sindon

« Le temps (et ce qu'on fait avec) transforme d'anciennes peines en d'heureux souvenirs ». Robert Jasmin

« On ne peut pas oublier mais on peut retrouver la paix et la sérénité, suite à un deuil ».

« Il ne faut pas pleurer pour ce qui n'est plus mais être heureux pour ce qui a été ». Marguerite Yourcenar