

Survivre... puis grandir

Suite à la mort violente de notre enfant

La perte d'un être cher demeure une épreuve difficile pour chacun d'entre nous et à plus forte raison lorsque cette perte est le résultat d'une main humaine. Lorsque cette perte survient brutalement (homicide, accident) les survivants n'ont pas eu évidemment le temps de se préparer à cette épreuve. Par ailleurs personne n'ose envisager sérieusement qu'un proche puisse mourir dans un avenir rapproché sauf dans le cas d'une maladie terminale qui nous laisse un peu de temps pour se préparer, en fait débiter notre deuil avant le départ final. Quand le décès de la personne aimée survient brusquement, le deuil nous tombe dessus comme une bombe qui nous anéantit totalement. C'est une partie de soi qui est arrachée. Notre monde s'effondre tout à coup. Nous sommes alors en mode survie. Nous entrons alors dans un long processus de deuil qui peut s'étaler sur plusieurs années. Quand peut-on dire que le deuil d'un enfant est vraiment fait? C'est quoi faire notre deuil?

Survivre au deuil

Le défi pour chacun est d'en arriver à l'intégration de la personne décédée à l'intérieur de soi. Avant le décès de l'être cher nous entretenions une relation horizontale, une relation humaine avec elle. Le tâche consiste donc à transformer cette relation humaine, horizontale en une relation plus verticale, spirituelle, unique à chacun, de manière à ressentir la «présence» de la personne décédée à l'intérieur de soi. La relation spirituelle avec la personne décédée est une relation personnelle, intime que chaque endeuillé développe à sa manière, quelque soit ses croyances. Cette relation peut nous aider à lâcher prise, à se confier ou nous guider dans certaines situations. Elle devient alors une relation réconfortante.

Il arrive que nous soyons enclins à garder les objets appartenant à la personne décédée mais en gardant ses objets nous gardons également la peine et la souffrance de la perte. Cela fait obstacle à l'évolution du deuil et à la relation spirituelle en devenir. Le ménage des objets appartenant à la personne décédée ne sera pas plus facile à faire dans 6 mois, un an que dans quelques jours. Il est important toutefois de respecter notre rythme et de faire participer les personnes concernées par ses objets.

Parfois, selon la circonstance du décès, nous n'avons pas eu le temps de régler avec l'être cher les actes inachevés, les conflits non résolus ou encore nous ne lui avons pas dit ou redit combien il comptait à nos yeux, combien on l'aimait. Il est donc très important lorsqu'un de nos proches décède de finir la relation horizontale, humaine

que nous avons avec lui. Lui écrire une lettre est une manière de régler ce qu'il y a à régler. Il ne faut pas oublier que le temps ne règle pas tout mais le temps est nécessaire dans le cheminement de deuil.

Et lorsque le décès résulte d'un acte de violence ? Comment survivre à un tel événement?

Dans cette situation les endeuillés deviennent des victimes collatérales de l'agression meurtrière. En plus du deuil normal s'ajoute un aspect traumatique non négligeable. Même si nous ne sommes pas témoins directe, il est normal que l'endeuillé se fasse des images de l'événement. De plus les médias par leur reportage alimentent l'aspect traumatique et bloque le processus de deuil.

Habituellement les individus qui vivent un traumatisme sont portés à faire de l'évitement afin de ne pas ressentir de souffrance relié à l'événement, ne pas le revivre. On évite de parler de l'événement, d'y penser. Par le fait même on bloque la charge émotionnelle associée à la perte et ainsi le processus de deuil.

La perte suite à une agression suscite beaucoup d'émotion : impuissance devant la situation, culpabilité de ne pas avoir protégé notre enfant, colère et vengeance envers l'agresseur, perte de confiance envers la justice, remise en question de sens de la vie, diminution du sentiment de sécurité.

Chaque personne réagit à sa manière. Certaines s'isolent, d'autres évitent les gens, d'autres se surinvestissent dans le travail, un loisir, un sport. D'autres se réfugient dans la consommation. Un deuil non résolu change la personnalité.

Puis grandir

Il est vrai que nous ne sommes pas obligé de souffrir pour grandir mais lorsque la souffrance est présente comment en tire profit?

Le deuil suite à une mort violente fait appel à notre capacité de résilience. C'est notre capacité à rebondir, à tirer profit d'une épreuve. Pour se faire nous devons reconnaître nos forces et limites. Nous devons croire que nous possédons les ressources nécessaires pour affronter cette situation. Nous devons avoir de l'écoute et de la compassion pour soi et pour les autres. Il faut faire preuve d'ouverture et de souplesse dans notre manière de vivre l'événement, la perte traumatique. En accueillant la souffrance elle va s'atténuer avec le temps. Les émotions de deuil surviennent par vague. Lorsque la vague d'émotions arrive il faut se laisser porter par elle plutôt que de la bloquer. Avec le temps les vagues s'atténuent et le calme survient.

La perte d'un enfant par un acte de violence apporte beaucoup de tension dans le couple. Les 2 conjoints blessés deviennent à fleur de peau comme 2 hérissons qui ne sont plus capable de s'approcher. Il est donc important de ne pas s'isoler et de faire équipe, de se supporter mutuellement. Il est primordial de se parler et de vivre ensemble les émotions. Pleurer ensemble apporte un certain calme. Parfois des gens n'osent pas pleurer par crainte de perdre le contrôle de soi. On doit donc surmonter cette peur afin de libérer l'énergie émotionnelle. Nous devons nous ouvrir au support de l'entourage et accepter de recevoir de l'aide humblement, gratuitement.

Grandir par le pardon

Comment pardonner l'impardonnable?

Nous avons d'abord un choix rationnel de décider de pardonner. Ce choix nous incite à cesser d'alimenter la colère, le ressentiment, la rage. Le fait d'être en colère contre l'agresseur fait en sorte que l'on donne du pouvoir à cet agresseur sur nous. Juste y penser et notre état intérieur change. Il faut comprendre également que l'on ne pardonne pas pour l'agresseur ou pour justifier ses actes. Le pardon est pour nous même, pour que nous nous sentions en paix par rapport à l'agresseur. Bien sûr en arriver à pardonner exige un cheminement, ça demande du temps. Une journée on pardonne et le lendemain on ne pardonne plus.

Le volume Comment pardonner de Jean Montbouquette est un bon guide sur le pardon.

S'offrir le pardon c'est se témoigner de la bonté et de l'amour envers soi-même.

Léger Gagnon Psychologue