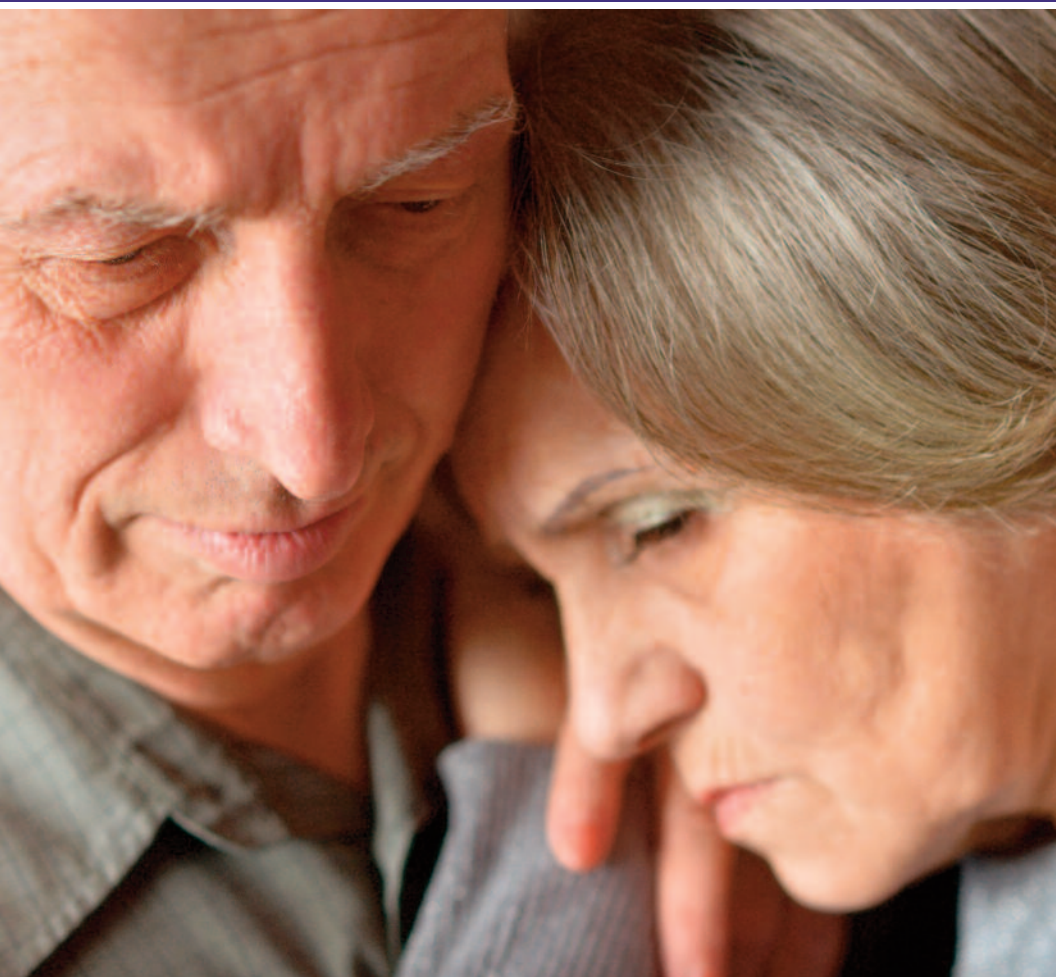


LE DEUIL DES GRANDS-PARENTS

Un deuil double



madd 

**Sauver des vies. Aider les victimes.
Saving Lives, Supporting Victims.**



LE DEUIL DES GRANDS-PARENTS

Un deuil double

Lorsque nous devenons parents, nous cherchons instinctivement à protéger nos enfants de la douleur et du chagrin que nous réserve parfois la vie. Typiquement, nous réussissons à les abriter des désagréments, à les aider à résoudre leurs problèmes et à alléger leur douleur.

Toutefois, lors du décès d'un petit-enfant, notre enfant adulte se retrouve soudainement confronté à la pire douleur imaginable ; une douleur physique, émotionnelle et spirituelle sans borne. Il est tout à fait possible que vous vous sentiez impuissant face à une douleur et une tristesse d'une telle intensité.

Il n'y a rien de plus spécial que l'amour entre un grand-parent et ses petits-enfants. Si vous retrouvez aux prises avec le décès d'un petit-enfant imputable à un crime violent comme la conduite avec facultés affaiblies, il se peut que vous n'ayez jamais connu une douleur plus intense ou envahissante que celle qui vous habite actuellement. Vous pourriez ressentir une douleur physique localisée au niveau de la poitrine ou de l'estomac par exemple, tout comme vous pourriez souffrir de douleur généralisée. Parfois, la douleur cause plutôt une souffrance émotionnelle, mentale et spirituelle.

Vous pourriez être saisi d'une douleur si profonde et confronté à tant de questions que les réponses vous semblent insaisissables. Après tout, les parents croient qu'ils doivent prendre soin de leurs enfants et les protéger à tout prix, et ce, même lorsqu'ils sont adultes. Vous pourriez vous sentir impuissant dans votre rôle de parent.

Pire encore, en tant que grand-parent, votre deuil se retrouve redoublé – en plus de pleurer la mort de votre petit-enfant, vous vous retrouvez aux prises avec la perte d'une partie de votre enfant que restera à jamais changé par son propre deuil.

Les relations entre un grand-parent et ses petits-enfants sont tout à fait spéciales ; elles sont enracinées dans l'amour inconditionnel et libres de toute responsabilité parentale. Il n'est donc pas du tout surprenant que vous soyez habité par un trop-plein d'émotions.

Voici un bref survol des émotions que vous pourriez ressentir :

Engourdissement	Impuissance	Perte de contrôle
Douleur physique	Frustration	Confusion
Souffrance émotionnelle	Culpabilité	Tristesse profonde
Souffrance spirituelle	Colère	

Le deuil est une expérience profondément individuelle

Il n'y a pas qu'une seule manière de faire un deuil. Chaque personne vit son deuil à sa propre façon et à son propre rythme. Les moyens dont les gens prennent pour composer avec ce qui leur arrive provoquent parfois des tensions au niveau des relations. Vous pourriez vous sentir ignoré ou délaissé. N'oubliez surtout pas que vous aviez vous aussi une relation très spéciale avec votre petit-enfant. Même si votre enfant ne reconnaît pas votre deuil, il est très réel et il est le vôtre à vivre.

N'oubliez pas non plus que vous pleurez également la perte d'une partie de votre propre enfant. Vous pourriez vous sentir frustré ou inapte parce que vous vous retrouvez face à un « mal » que vous ne pouvez pas guérir. Tous les petits moyens que vous preniez anciennement pour aider votre enfant vous sont désormais inutiles. Aussi difficile soit-il, vous n'y pouvez rien de plus que d'attendre en coulisse et d'offrir votre soutien pendant que votre enfant apprend à composer avec sa perte et sa douleur.

Les grands-parents croient souvent qu'ils devraient s'en tirer plus facilement, avoir les réponses à tout, être en mesure de contrôler la situation et donner l'exemple. Néanmoins, il se peut que votre enfant ne veuille rien vous demander ou qu'il refuse ce que vous lui offrez – conseils, aide financière, garder les enfants, etc. – et ce refus peut engendrer des sentiments de culpabilité, de frustration et de colère.

Déni

Vous pourriez ressentir initialement un certain engourdissement. Il s'agit en fait d'un instinct de protection, d'une façon de nier le décès de votre petit-enfant. Le deuil est rarement logique, surtout au début. Peut-être que vous parlerez de votre petit-enfant comme s'il était toujours vivant, peut-être même que vous essaieriez de lui parler.

Il est tout à fait normal de se sentir engourdi, stupéfait ou hébété. Vous pourriez avoir de la difficulté à appréhender ce qu'on nous dit. Vous pourriez perdre le goût de manger. Vous pourriez être complètement épuisé, mais incapable de dormir, tout comme vous pourriez avoir besoin de dormir tout le temps. Bien que le déni puisse atténuer votre douleur pendant un certain, à mesure qu'il disparaît, vous ressentirez votre chagrin de plus en plus vivement.



CULPABILITÉ DU SURVIVANT ET COLÈRE

Culpabilité et colère. Ces deux émotions peuvent devenir si fortement imbriquées, qu'il devient assez rapidement difficile de les différencier. Il est possible en outre que vous souffriez du syndrome de la « culpabilité du survivant », puisque la notion qu'un grand-parent ne devrait jamais survivre à ses petits-enfants est si profondément enracinée. Cela pourrait même vous amener à exprimer le désir de changer de place avec l'enfant décédé.

De nombreux facteurs peuvent provoquer vos sentiments de culpabilité. Par exemple, vos remords pour les occasions manquées « Pourquoi n'ai-je pas accepté de le garder plus souvent ? ». Parfois, votre culpabilité pourrait être alimentée par des regrets – « j'aurais dû être un meilleur grand-parent » ou « je ne l'ai pas assez aimé ».

La colère est une réaction courante chez les personnes qui perdent un petit-enfant dans une collision attribuable à la conduite avec facultés affaiblies. Après tout, vous venez de perdre tout espoir d'avoir vos petits-enfants à vos côtés pour le reste de vos jours et tous vos rêves pour eux viennent de s'effondrer. Votre colère pourrait être dirigée contre le chauffard responsable, les intervenants du secteur juridique ou même le personnel hospitalier. De surcroît, autant cela puisse vous paraître absurde, il n'est pas rare que les gens dirigent leur colère contre leur conjoint, d'autres membres de la famille ou eux-mêmes, se reprochant d'avoir été incapables d'éviter l'inévitable.

Dépression

Un certain degré de dépression est un élément normal du parcours de guérison. Il peut être paralysant de vivre un deuil et les gens ont parfois l'impression de perdre la boule. Vous pourriez également être inquiet que votre enfant sombre dans la dépression. Le deuil et la dépression ont de nombreux points communs comme la tristesse, les pleurs, le retrait et la perte d'intérêt dans les activités. Toutefois, la dépression est généralement constante et persistante. En revanche, le deuil est souvent dépeint comme une série intermittente de vagues de grand chagrin entrecoupées de moments de calme.

Il y a notamment un nombre de distinctions reconnues entre la dépression et le deuil. Par exemple, la honte et la faible estime de soi associées à la dépression ne sont pas typiquement présentes chez une personne endeuillée. De même, le profond sens de désespoir qui accompagne généralement la dépression n'est pas typique du deuil.

Si vous croyez souffrir de dépression, il est important que vous consultiez un spécialiste. Bien que les consultations professionnelles ne soient pas toujours essentielles pour composer avec

le deuil, elles peuvent être très utiles pour les personnes qui se sentent dépassées par ce qu'elles vivent ou qui ne sont pas certaines d'y réagir d'une façon pouvant être qualifiée de « normale ». Un conseiller professionnel peut vous offrir l'aide et la compréhension que votre famille et vos amis ne sont pas en mesure de vous offrir parce qu'ils sont eux aussi aux prises avec le deuil. Essayez de trouver un conseiller spécialement formé dans le domaine du deuil et des traumatismes.

COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS

En plus des émotions dont nous avons déjà parlé, vous et votre enfant adulte êtes susceptibles de vous sentir vides – vides d'espoir, vides de sens, vides du goût de vivre. Tout peut vous paraître futile à la suite du décès d'un petit-enfant. De plus, une personne aux prises avec des sentiments comme ceux-ci peut être récalcitrante à les relâcher. Vous pourriez en venir à croire que ces émotions sont votre seul lien avec votre petit-enfant, qu'elles sont tout ce qui nous reste de lui. De là pourrait naître la crainte que le relâchement de ces émotions équivaille au relâchement de vos souvenirs et l'acceptation du vide qui en résulterait. On pourrait même croire que le relâchement de ces émotions équivaille au relâchement de l'enfant, un peu comme si on lui tournait le dos.

Analyser vos sentiments peut vous aider à composer avec votre perte et à retrouver le chemin de la guérison. De plus, c'est par l'acceptation de vos sentiments que vous trouverez le courage d'offrir un soutien émotionnel à votre enfant.



PENDANT COMBIEN DE TEMPS VAIS-JE ME SENTIR AINSI ?

Selon certaines personnes, la douleur commence à s'amoinrir environ deux ans après la perte d'un enfant et il peut commencer à y avoir des moments, aussi brefs soient-ils, où l'on n'y pense même pas. Après deux ou trois ans, on peut commencer à retrouver un sens à la vie. La progression est lente, mais on peut s'y attendre. Après trois ou quatre ans, la détresse est généralement moins aiguë. Il y aura toujours des journées difficiles, mais la douleur deviendra plus facile à gérer. On se sent moins souvent complètement dépassé et il devient éventuellement possible d'être triste et de pleurer sans se noyer dans la souffrance. Prenez le temps qu'il faut... allez-y doucement.

VULNÉRABILITÉS DURANT LES PÉRIODES DE DEUIL INTENSE

Il est bien possible que vous et votre enfant soyez rongés par le deuil, comme il est tout à fait possible, et normal, de carrément manquer d'énergie pour faire face à quoi que ce soit de neuf. Étant donné que même les demandes raisonnables d'aide ou d'attention peuvent vous paraître onéreuses, vous pourriez donner l'impression d'être irascible. Votre enfant aussi pourrait réagir de la même façon. Offrez de l'aider avec les activités quotidiennes, votre enfant aura besoin de soutien.



La vie de famille pourrait également se détériorer puisque tout le monde souffre. Pendant un certain temps, tout le monde pourrait se sentir isolé et jeter le blâme sur les autres. Les gens vivent parfois leur souffrance ensemble ; toutefois, ce n'est pas tout le monde qui est capable de vivre ouvertement l'angoisse du deuil.

Venir à bout de composer émotionnellement avec le décès d'un petit-enfant

Il est difficile de vivre un deuil. C'est un processus long et extrêmement pénible. Nous ne pouvons pas non plus y échapper. Nous n'avons d'autre choix que de revivre nos souvenirs et de ressentir la douleur de notre perte.

Les gens pleurent parfois tout de suite et d'autres ne pleurent pas avant plusieurs jours ou semaines. Il est tout à fait correct de pleurer, comme il est tout à fait correct de ne pas pleurer. Les larmes, lorsqu'elles viennent, peuvent avoir un effet cathartique, et ce, autant pour les hommes que pour les femmes.

Peu à peu, vous serez en mesure de tolérer vos souvenirs plus facilement. Vos pensées et vos idées ne vous sembleront plus si lourdes. Il se peut qu'elles soient toujours pénibles, mais d'une intensité moindre. Vous retrouverez à la longue la capacité de sentir le bonheur et la mélancolie en réponse aux bonnes pensées et aux pensées tristes.

Il se peut que vous restiez longtemps plongé dans vos souvenirs tout simplement parce que vous en avez tellement. Faites attention toutefois de ne pas vous perdre dans vos souvenirs ni de devenir obsédé par une seule pensée ou image.

Vous avez deux tâches difficiles à accomplir – d'une part, vous devez vivre votre deuil et, d'une autre part, vous devez essayer d'aider votre enfant endeuillé. Ces deux tâches sont d'autant plus difficiles parce qu'elles sont concurrentes.

Parlez de votre petit-enfant

Dans le cas du deuil d'un grand-parent, la douleur et la tristesse peuvent être compliquées par l'ajout de sentiments d'impuissance et de frustration face à l'incapacité d'aider un enfant endeuillé. Permettez à votre enfant de parler de votre petit-enfant. S'il pleure, c'est parce qu'il est triste et non parce qu'il a entendu le nom de son enfant. Il peut être très difficile de toujours entendre les mêmes histoires, mais faites preuve de patience parce qu'il peut être thérapeutique et bénéfique de pouvoir se raconter.

N'oubliez pas que le deuil ne suit pas un calendrier. Il y a parfois trop d'attentes quant à la façon de vivre un deuil et du temps qu'il faut pour passer au travers. Faites attention de ne pas être trop exigeants envers votre enfant, son conjoint et vous-même. Une fois confronté à la réalité, tout le monde se sent terrassé.

Il est important de tenir compte aussi de vos propres besoins ainsi que de ceux de votre enfant endeuillé. Personne ne s'attend à survivre à ses enfants et, à plus forte raison, ses petits-enfants : il s'agit là d'une rupture du cycle normal de la vie .

Écoutez votre enfant endeuillé

Un parent endeuillé a désespérément besoin d'une personne prête à l'écouter parler de son enfant sans malaise, peu importe qu'il se sente coupable ou fâché. Il a besoin d'entendre des personnes de bon cœur prononcer le nom de son enfant à voix haute et sans crainte.

Il peut être très pénible de se tenir à l'écoute d'une personne nouvellement plongée dans le deuil. Nous sommes portés à l'introspection et la recherche de bonnes paroles. Le besoin de soulager la douleur de l'autre peut être irrépressible. Bien que la cause soit noble, cette façon de faire n'est pas la bonne. Plutôt que de dominer la conversation pour essayer de réconforter une personne prise d'une peine inconsolable, laissez-lui la chance de parler. Une personne qui sait écouter peut devenir un havre de paix et de tranquillité pour une personne en détresse.

Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à votre enfant endeuillé est de l'écouter. Avec l'écoute vient la compréhension. Une personne qui sait écouter comprend qu'il ne faut pas remplir les silences, il faut plutôt les écouter dans un esprit de partage et d'intimité.

De plus, aussi difficile soit-il de le faire, lorsque vous aidez votre enfant à survivre à l'expérience la plus difficile de sa vie, vous avez une occasion de renforcer votre relation avec lui. L'aide que vous lui offrez durant cette période de grande détresse crée des liens incassables. C'est, bien entendu, un parcours difficile et long. Il y aura des sentiments d'impuissance, de frustration et d'abattement, mais sachez qu'un grand-parent endeuillé peut faire une réelle différence.

Le reste de la famille et les amis peuvent vouloir aider, mais il se peut qu'ils ne comprennent pas ou qu'ils ne savent pas comment écouter. Certains seront en mesure de reconnaître les moments où vous avez besoin de parler, de ne rien dire ou de parler d'autre chose. Certains reconnaîtront que le simple fait d'être présents et prêts à vous aider est suffisant. D'autres pourraient être mal à l'aise et se sentir impuissants face à votre deuil. Bien qu'ils puissent tenir sincèrement à vous aider, il est possible qu'ils ne sachent tout simplement pas comment agir avec vous. Si cela s'avère le cas pour vous, il pourrait être utile de trouver de nouveaux amis prêts à vous écouter.

Il pourrait y avoir d'autres personnes qui vivent des épreuves semblables à la vôtre disposées à vous écouter et à échanger avec vous. Autant leur écoute peut vous être bénéfique, autant la vôtre le sera pour elles. Il pourrait être réconfortant de passer du temps ensemble.

Trouvez des moyens de vous ressourcer et de redonner un sens à la vie

Pour ce faire, vous devez, avant tout, reconnaître que vous êtes prêt à reprendre le cours normal de la vie, à établir des objectifs, à trouver le bonheur... bref, à vivre. Vous constaterez peut-être que ce qui compte pour vous maintenant est différent de ce qui comptait pour vous auparavant. Cela est normal. Le décès de votre petit-enfant fera toujours partie de votre soi. Vous en serez changé en profondeur. Il serait donc surprenant que vos intérêts, vos préoccupations et vos valeurs ne changent pas.

Tout comme les échanges avec les personnes à même de nous comprendre, s'écrire à soi-même et la tenue d'un journal intime peuvent vous aider à composer avec vos émotions sans qu'elles vous accablent. Le travail de deuil est un processus lent et laborieux. Ne vous attendez pas toutefois à ce qu'il soit définitivement terminé un jour – on ne peut jamais complètement tourner la page du deuil. Néanmoins, nous n'avons d'autre choix que de passer au travers.

Certaines victimes trouvent que cela leur fait beaucoup de bien de participer à la lutte contre la conduite avec facultés affaiblies. Pour certains, c'est la seule activité qui les aide à produire quelque chose de bien d'une horrible tragédie.

Certains organismes, comme MADD Canada et d'autres, offrent une occasion d'aider à faire en sorte que d'autres familles n'aient jamais à vivre une tragédie comme la vôtre. Si vous avez d'autres petits-enfants, votre participation aux activités de lutte contre la conduite avec facultés affaiblies pourrait vous aider à chasser vos soucis pour leur sécurité.



GUÉRISON

Que signifie la guérison ? Qu'arrive-t-il lorsque nous réussissons à transcender la douleur, la rage, la culpabilité et le vide produit par le décès d'un enfant ? La guérison ne signifie pas que vous allez oublier votre petit-enfant, votre peine ne vous quittera jamais entièrement. Sachez cependant que la guérison n'est pas un affront à sa mémoire.

Guérir ne signifie pas que vous reprenez la vie comme si de rien n'était. La mort d'un enfant change la vie à tout jamais. Vous pourriez décider que vos liens avec vos proches l'emportent désormais sur tout le reste. Les activités que vous aimiez tant, il était une fois, peuvent maintenant vous paraître presque sans importance.

Vous pourriez finir par comprendre d'une façon qui échappe à la plupart à quel point nous sommes vulnérables et l'importance de faire compter chaque jour. Il se peut que vous n'ayez pas le même sens de sécurité et de confiance que vous aviez auparavant. Ce genre de changement survient souvent dans la foulée d'une perte importante. Néanmoins, ces changements demeurent compatibles avec la guérison à la suite de la perte d'un petit-enfant.

Bien que ces jalons ne soient pas pour demain, vous y aboutirez. Il est possible qu'au moment de la lecture de ce document la simple notion de guérir après le décès de votre petit-enfant vous soit répugnante, comme si vous n'aviez même pas le droit d'y penser. Ces sentiments sont tout à fait naturels. Vous continuerez à pleurer la perte de votre petit-enfant au cours de votre guérison. Vous serez toujours le grand-parent de votre petit-enfant et vous l'aimerez toujours.

Le retour au cours normal de la vie peut être un moyen de montrer que vous tenez à la vie et à ce qu'elle signifiait pour votre petit-enfant. Cela peut également être important pour ceux qui vous aiment et qui comptent sur vous. Vous devez essayer de guérir, et ce, autant pour vous-même que pour vos êtres chers. Rien n'est plus difficile que d'essayer de surmonter la douleur et la peine provoquées par le décès d'un enfant.

Lorsque vous commencez à guérir, vous commencez à :

- vous sentir meilleur lorsque quelque chose de bien se produit ;
- retrouver de l'espoir pour l'avenir ;
- porter attention à la vie quotidienne et vous impliquer ;
- trouver un peu de joie ;
- trouver une mesure de paix intérieure.

Une personne qui ne trouve aucune mesure de soulagement au fil du temps souffre de deuil chronique. Si vous vous retrouvez constamment aux prises des mêmes souvenirs et si ceux-ci vous causent toujours autant de douleur, vous devriez envisager la possibilité de consulter un travailleur social, un conseiller ou un professionnel de la santé mentale.

Tenez compte des inquiétudes des autres qui pourraient croire que vous vivez un deuil malsain ; reconnaissez toutefois que les amis et la parenté sous-estiment souvent combien de temps il faut avant qu'on puisse même penser à la guérison. Le deuil est une expérience intensément personnelle.

Bien que les enfants et les autres ne reconnaissent pas toujours la légitimité du deuil d'un grand-parent, sachez qu'il est très réel et qu'il est le vôtre à vivre. Il est essentiel que les grands-parents se donnent la permission de vivre leur deuil et de subvenir à leurs besoins et à ceux de leur enfant.



Espoir pour un avenir meilleur

Bien que vous et votre enfant puissiez apprendre à vivre sans votre petit-enfant, il y aura toujours des questions commençant par « si seulement ». Pour le reste de vos jours, vous apercevrez parfois dans les yeux de votre enfant un regard lointain. C'est qu'il pense à son enfant et cela est parfaitement normal.

Chaque jour, vous souhaiterez voir un petit rayon de soleil dans le visage de votre enfant endeuillé. Éventuellement, le processus de guérison commencera et, un jour, vous verrez ses yeux briller d'une lueur d'espoir et un sourire commencera peu à peu à s'esquisser sur son visage. Bien que vous ressentirez toujours votre perte, vous viendrez à bout d'apprendre à vivre avec ce qu'il vous reste.

Quelques moyens d'aider votre enfant endeuillé (Les parents)

- Lisez des articles sur le deuil. Il est important de comprendre ce que vous et votre enfant vivez.
- Parlez ouvertement de vos sentiments. Cette ouverture donne un bon exemple à votre enfant.
- Parlez de votre petit-enfant décédé ; n'ayez pas peur de dire son nom.
- Soyez disponible pour ÉCOUTER votre enfant aussi souvent qu'il en ait besoin. N'oubliez pas qu'il est parfois préférable de ne rien dire.
- Respectez la façon dont votre enfant vit son deuil et exprime sa peine. N'essayez pas de dicter comment il devrait réagir.
- Serrez votre enfant dans vos bras, à moins que cela crée un malaise pour l'un ou l'autre de vous deux.
- Ne perdez jamais espoir de retrouver le goût de vivre.
- Offrez de l'espoir à votre enfant endeuillé et à sa famille.



Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir de l'aide,
consultez le site Internet de MADD Canada
www.madd.ca,
Courriel : info@madd.ca
Téléphone : 1 (877) 392-6233

Reproduit avec l'autorisation de MADD (USA).

madd 

**Sauver des vies. Aider les victimes.
Saving Lives, Supporting Victims.**



MCLEISH ORLANDO

OATLEY VIGMOND

THOMSON ROGERS

PERSONAL INJURY LAWYERS

Fier partenaire de MADD Canada