

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« S'aider soi-même
lorsqu'on perd un parent »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

Vous avez perdu l'un de vos parents. Que vos relations avec le disparu aient été bonnes, mauvaises ou caractérisées par l'indifférence, vos sentiments pour cette personne étaient probablement assez forts. En effet, la plupart d'entre nous aimons profondément nos parents. Et nos parents nous aiment de l'amour le plus inconditionnel qu'ils puissent éprouver, si imparfaits soient-ils.

Un exercice difficile mais nécessaire vous attend : le deuil de cette personne si importante dans votre vie. Le deuil vous permet d'exprimer ouvertement vos sentiments à l'égard de la disparition de votre père ou de votre mère. C'est un élément essentiel de la guérison.

☞ *Prenez conscience du caractère unique de votre chagrin*

Votre chagrin est unique. Personne ne ressentira la même chose que vous. Le chagrin que vous allez vivre sera influencé par les relations que vous aviez avec votre parent et par les circonstances entourant son décès, par votre réseau d'amis ainsi que par vos antécédents culturels et religieux.

Votre façon de réagir sera unique. N'essayez pas de comparer votre expérience avec celle des autres ou de faire des hypothèses sur la durée de votre chagrin. Prenez la vie comme elle vient et vivez votre chagrin à votre rythme.

☞ *Attendez-vous à éprouver une foule de sentiments*

La relation entre un enfant et ses parents est peut-être le lien humain le plus fondamental. Lorsque vous perdez votre mère ou votre père, ce lien est rompu. Vous ressentez alors une multitude d'émotions fortes.

Bien que chacun réagisse différemment à la perte d'un parent, certains sentiments sont universels.

☞ *La tristesse.* Vous vous attendiez sans doute à éprouver de la tristesse au moment du décès de votre père ou de votre mère, mais vous n'imaginiez pas que le sentiment de perte serait aussi fort. Il est tout à fait naturel que vous vous sentiez profondément peiné. Après tout, la personne qui vous aimait sans arrière-pensée et qui prenait soin de vous comme nulle autre a disparu. Si votre autre parent n'est déjà plus, vous serez particulièrement désolé. Devenir un « orphelin adulte » représente une étape très douloureuse. Laissez-vous aller à la tristesse et à la douleur.

☞ *Le soulagement.* Si votre père ou votre mère était malade avant de mourir, vous vous êtes peut-être senti soulagé lorsqu'est venue la fin. Ce sentiment peut être particulièrement fort si vous avez veillé sur la santé du malade. Cela ne veut pas dire que vous n'aimiez pas cette personne. Le soulagement que vous avez alors éprouvé est une conséquence naturelle de votre amour.

☞ *La colère.* Si vous venez d'une famille dysfonctionnelle ou si vos parents vous ont fait subir des mauvais traitements, vous ressentirez peut-être une colère non apaisée à l'égard du défunt. D'une part, son

décès peut faire resurgir des sentiments douloureux. D'autre part, vous pouvez ressentir de la colère à l'idée que le lien d'amour entre votre parent et vous a été rompu de façon précoce. Si tel est le cas, essayez de remonter à la source de cette colère probablement légitime et de la surmonter.

☞ *La culpabilité.* Si les relations familiales étaient houleuses, distantes ou ambivalentes, il se peut que vous vous sentiez coupable au moment du décès. Vous souhaiterez peut-être avoir dit ce que vous n'avez pas osé dire ou n'avoir pas dit les mots qui font mal. Vous auriez sans doute aimé passer plus de temps avec votre père ou votre mère. La culpabilité et les regrets sont des réactions normales au moment de la disparition de votre mère ou de votre père. C'est le passage essentiel vers la guérison.

Aussi étranges qu'ils puissent paraître, ces sentiments sont normaux et tout à fait sains. Laissez-vous aller. Ne vous jugez pas et ne tentez pas de réprimer votre douleur. Essayez de trouver quelqu'un qui vous écoutera.

☞ *Pensez aux effets de ce décès sur votre famille*

Si vous avez des frères et des sœurs, le décès de votre père ou de votre mère les touchera différemment. Après tout, chaque membre de la famille avait une relation unique avec le disparu et chacun a le droit d'exprimer son deuil à sa façon.

Ce décès peut également donner lieu à des conflits entre frères et sœurs, au sujet du déroulement de la cérémonie funèbre ou de la succession.

Considérez ces conflits comme naturels, bien qu'ils soient désagréables. Mettez-y du vôtre et encouragez la discussion afin de faciliter les relations. En outre, vous vous rendrez peut-être compte que cette disparition a rapproché les membres de la famille. Appréciez cette occasion de vous retrouver.

Enfin, lorsque l'un des deux parents vit encore, vous devez essayer de comprendre ce qu'il ressent. La mort d'un compagnon – bien souvent époux ou épouse de longue date – peut être vécue différemment par celui qui reste et ne pas avoir la même signification que pour vous qui êtes le fruit de cette union. Cela ne veut pas dire que vous serez forcément responsable de celui qui a survécu. Vous devez tout d'abord vous occuper de vous. Cela signifie qu'en tant que personne plus jeune et plus résistante, vous devez être patient et éprouver de la compassion à l'égard de celui qui reste.

☞ *Demandez de l'aide*

Ce que vous pouvez faire de mieux dans ces moments difficiles est de demander de l'aide. Vous devez raisonner de la façon suivante : pleurer la perte d'un parent est la chose la plus difficile que vous ayez jamais eu à vivre, et le fardeau est moins lourd à porter si quelqu'un vous tend la main.

Si votre père ou votre mère était d'un âge avancé, votre entourage ne comprendra peut-être pas la force de votre chagrin. Notre culture fait peu de place aux personnes âgées. Selon nous, leurs plus belles années sont derrière eux et nous ne les considérons pas comme une source de grande sagesse, d'expérience et d'amour. Lorsqu'un parent âgé meurt, nous disons : « Cette personne a vécu une longue et belle vie » ou « Le temps est venu pour elle », alors que nous devrions dire « Votre mère était quelqu'un d'unique et la relation que vous aviez avec elle devait être très importante pour vous. Je compatis à votre chagrin. »

Recherchez la compagnie de ceux qui comprennent la signification de cette perte et qui vous écouteront lorsque vous vous confierez. Évitez les gens qui essaient de vous juger ou, pire, qui tentent de nier vos émotions. Le fait de partager votre douleur ne la fera pas disparaître, mais avec le temps, cela la rendra plus supportable. Demander de l'aide vous permet de vous mettre en contact avec d'autres gens et de renforcer les liens d'amour qui font que la vie vaut la peine d'être vécue.

☞ *Respectez vos limites physiques et émotionnelles*

Vos sentiments de perte et de tristesse vous épuiseront probablement. Votre capacité à penser de façon claire et précise et à prendre des décisions sera remise en cause. Naturellement, votre manque d'énergie vous ralentira dans vos activités. Écoutez votre corps et votre esprit. Gâtez-vous, accordez-vous des moments de repos, mangez de façon équilibrée, allégez votre emploi du temps au maximum.

« Dosez » votre chagrin, ne vous forcez pas à penser à la mort et à la façon d'y réagir pendant chaque minute de votre vie. Bien sûr, vous devez faire l'expérience du deuil afin de guérir, mais vous devez aussi continuer de vivre.

☞ *Réfugiez-vous dans la spiritualité*

Si la foi fait partie de votre vie, exprimez-la à votre manière. Côté de gens qui comprennent et appuient vos croyances. Si vous tenez Dieu responsable du décès de votre père ou de votre mère, considérez que ce sentiment s'inscrit dans votre travail de guérison. Trouvez quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui ne jugera ni les pensées ni les sentiments qui vous habiteront.

☞ *Cherchez un sens à cette perte*

Vous vous demanderez peut-être : « Pourquoi cette mort? Pourquoi maintenant? » ou « Y a-t-il quelque chose après la mort? » Cette quête de sens est une réaction normale lorsqu'on perd un parent. Vous devez vous poser ces questions qui sont si importantes, même si vous ne trouvez pas de réponses définitives. Vous devez vous donner la possibilité de penser et de ressentir profondément les choses.

☞ *Chérissez vos souvenirs*

Bien que votre père ou votre mère ne soit plus là physiquement, le disparu est toujours dans votre esprit. Entretenez le souvenir du défunt et partagez-le avec votre entourage. Sachez que ces souvenirs vous feront peut-être rire ou pleurer. Quels qu'ils soient, ils prolongent les relations que vous entreteniez avec votre père ou votre mère.

Peut-être voudrez-vous également rendre un hommage durable à vos parents, en plantant un arbre ou en rassemblant dans une boîte spéciale des photos et d'autres souvenirs.

☞ *Accepter son chagrin, c'est le premier pas vers la guérison*

Afin de revivre et d'aimer de nouveau, vous devez faire l'expérience du deuil. Vous ne pouvez pas guérir à moins d'exprimer ouvertement votre chagrin, et le nier ne ferait que l'accentuer. Laissez-vous submerger par votre douleur, vous n'en guérirez que plus vite.

« Vous ne vaincrez pas rapidement votre chagrin.
N'oubliez pas que le deuil est un processus
et non un événement ponctuel. Soyez patient
et tolérant envers vous-même. La perte d'un être cher
changera votre vie à jamais. Ne l'oubliez pas. »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

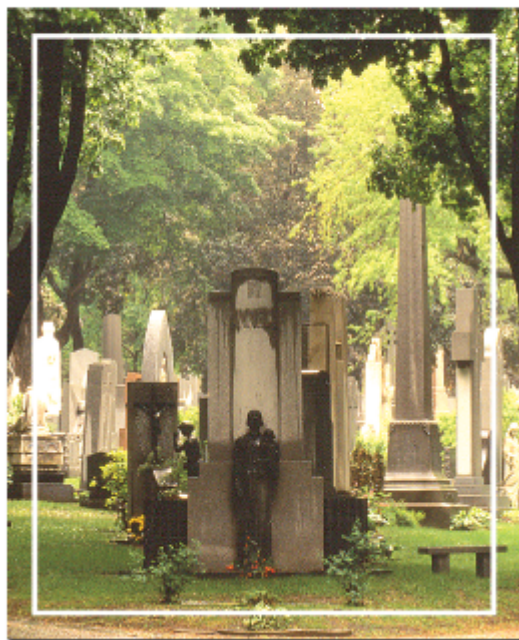
Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: www.cimetierenddn.org
Courriel : cimetiere@cimetierenddn.org

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



**“Helping yourself
when you lose a parent.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

You have lost one of your parents. Whether your relationship with the deceased was good, bad or indifferent, your feelings for this person were probably fairly strong. Most of us love our parents deeply. And our parents provide us with the most unconditional love they can give, as imperfect as they might be.

A difficult but important challenge awaits you: grieving for this person who was so important in your life. Grieving allows you to openly express your feelings when your mother or father passes away. It is an essential part of healing.

☛ Be aware of the unique nature of your grief

Your grief is unique. No one will have the same feelings you have. The grief you will experience will be influenced by the relationship you had with your parent, by the circumstances surrounding his or her death, by your network of friends, and your cultural and religious background.

Your reactions will be unique. Do not try to compare your experience with that of others, or estimate the length of your mourning period. Take life as it comes, and experience your grief at your own rhythm.

☛ Be prepared to experience a whole range of feelings

The relationship between a child and his or her parents is perhaps the most fundamental of human relationships. When you lose your mother or father, this link is broken. You will experience a multitude of very strong emotions.

Even though everyone reacts differently to the loss of a parent, certain feelings are universal.

☛ Sadness – You probably expected to feel a great deal of sadness when your mother or father passed away, but you didn't think that the feeling of loss would be so strong. It is completely natural for you to be so profoundly affected. After all, the person you loved unconditionally and who looked after you like no one else has died. If your other parent has already passed away, you will feel even more devastated. Becoming an “adult orphan” is a very painful stage in our lives. Let yourself feel the sadness and the sorrow.

☛ Relief – If your father or mother had been ill, you probably felt relief when the end came. This feeling may be particularly strong if you were responsible for their care during their final illness. This feeling does not mean you did not love this person. The relief you felt is a natural consequence of your love.

☛ Anger – If you come from a dysfunctional family, or if your parents did not treat you properly, you may perhaps feel uncontrollable anger towards the deceased. You may, on the other hand, feel angry at the idea that the love relationship between your parent and yourself was broken too soon. If such is the case, try to trace the cause of this anger, which is probably quite legitimate, and deal with it.

☛ Guilt – If your family relations were rocky, distant or ambivalent, you may feel guilty when your parent dies. You may wish you had said something you never dared to say, or that you had not uttered hurtful words. You would probably liked to have spent more time with your father or your mother. Guilt and regret are normal reactions to the loss of a parent. They are an essential part of the healing process.

As strange as it may seem, these feelings are normal and completely healthy. Express yourself freely. Do not judge yourself, and do not attempt to repress your pain. Try to find someone who will listen to you.

☛ Think about the effects of this death on your family

If you have brothers and sisters, the death of your father or mother will affect each one of you differently. After all, each member of the family had a unique relationship with the deceased, and they all have the right to express their grief in their own way.

This death may also create conflicts between brothers and sisters when it comes to making decisions about the funeral or the estate.

Consider these conflicts as natural, even though they can be disagreeable. Express your opinions and encourage dialogue in order to facilitate your relationships with your siblings. You may even discover that this death has brought the members of your family closer together. Take advantage of this opportunity to strengthen your family bonds.

Finally, if one of your parents is still living, try to understand what he or she is feeling. The death of a long-time companion and spouse will be felt differently by the surviving spouse than by the couple's children. That does not mean you will necessarily be responsible for your surviving parent. You must first take care of yourself. Because you are younger and more resilient, you must be patient, and show compassion towards your surviving parent.

☛ Ask for help

The best thing you can do for yourself during these difficult times is to ask for help. Look at the situation this way: the loss of a parent is the most difficult thing you have ever had to deal with and it will be easier to bear if someone reaches out and helps you deal with your loss.

If your father or mother was elderly, your friends may not be able to understand the depth of your sorrow. Our culture does not attribute a great deal of importance to the elderly. Society feels that their best years are behind them, and we do not consider them as fountains of wisdom, experience or love. When an elderly parent passes away,

people often say, “This person had a wonderful, long life,” or “His or her time had come,” instead of saying “Your mother was a special person and your relationship with her must have been extremely important to you. I sympathize with your loss.”

Seek out those who understand the significance of your loss and who will listen when you confide your feelings to them. Avoid people who try to judge you, or worse, people who deny your emotions. Sharing your grief will not make it go away, but it will help make it more bearable over time. Asking for help will strengthen your relationships with other people and reinforce the bonds of love that make life worth living.

☛ Respect your physical and emotional limits

Your feelings of loss and sadness will probably exhaust you. Your ability to think clearly and accurately and to make decisions will be tested. Naturally, your lack of energy will slow down your regular activities. Listen to your body and your mind. Spoil yourself. Give yourself time to rest, eat balanced meals, and lighten your schedule as much as possible.

Deal with your grief in stages. Do not force yourself to think about death and how to react to it every minute of the day. You will certainly have to grieve before being able to heal the wounds of your loss, but you have to carry on living as well.

☛ Take refuge in spirituality

If faith plays a role in your life, express it according to your beliefs. Spend time with people who understand and support your faith. If you hold God responsible for the death of your father or mother, consider that this feeling will be part of the healing process. Find someone to talk to, someone who will not judge the thoughts and feelings you are dealing with.

☛ Look for a meaning for this loss

You will perhaps ask yourself “Why this death? And why now?” or “Is there something else after death?” This search for meaning is a normal reaction when someone loses a parent. You must ask yourself these important questions, even though you may not find any definitive answers. Allow yourself the opportunity to think about these questions and experience these profound emotions.

☛ Cherish your memories

Even though your mother or father is no longer physically present, his or her memory will always be with you. Cherish your memories, and share them with your family and friends. Your memories may make you laugh or cry. Whatever the case, they prolong the relationship you had with your mother or father.

You may also want to pay a permanent tribute to your parents by planting a tree or by putting together a special box of pictures and other keepsakes.

☛ Accepting your grief is the first step towards healing

In order to live and love once again, you have to take time to grieve. Healing is possible only if you openly express your grief. Denying your grief will only intensify it. By letting yourself grieve fully, you will heal more quickly.

**“Overcoming your grief takes time.
Remember that mourning is a long process
and not a one-time event. Be patient and compassionate
with yourself. Do not forget that the loss of a loved one
will change your life—forever.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: www.cimetierenddn.org

E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.