



Comment faire pour  
survivre à la perte  
d'un enfant

Céline PERRAS

## MON HISTOIRE

À la douce mémoire de mon mari Michel, mon époux, mon meilleur ami, au père de mes 2 garçons Sébastien et Jean-Michel.

C'est en 1999 que ma vie a été bousculée. Lors d'un simple examen de routine annuelle, mon mari m'appelle pour m'informer qu'il doit rester à l'hôpital.

*« Salut mon ti lapin, le médecin veut me garder. Il dit qu'il a besoin d'autres examens. Apparemment, quelque chose ne va pas selon mes résultats. »*

Bien sûr qu'il y avait quelque chose. Ses tests mentionnaient qu'il avait un cancer du côlon avancé.

J'étais révoltée. Comment se peut-il que chaque année ses tests soient toujours impeccables et que cette année, ce soit différent?

Mais la réalité était là. Son médecin ne lui donnait que 3 mois. Nous étions au début de l'automne.

Finalement avec la médecine, les traitements, il a fait un peu plus qu'un an de vie, de belle qualité de vie.

Ce fut la plus belle année. Ironique, n'est-ce-pas ? Tous les 4, nous savions qu'il allait mourir, mais ce fut l'année où tout ce que nous avons à dire, à faire, à voir, nous l'avons fait.

Nous avons tout exprimé :

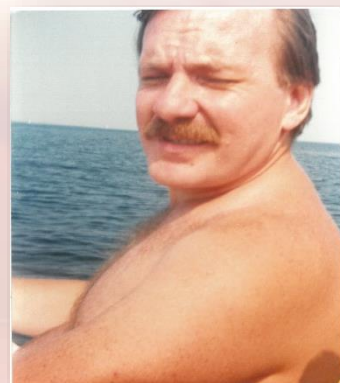
Les non-dits

Les regrets

Les je t'aime manqués

Et nous nous sommes pardonnés

Michel s'est éteint le 6 décembre 2000 à  
la maison Aube-Lumière de Sherbrooke.



# LES ÉTAPES DU DEUIL

La perte d'un être cher est sans aucun doute l'un des événements les plus pénibles que l'on puisse vivre.

Si chaque personne vit son chagrin à sa manière, tous passent par les étapes du deuil que je t'explique ici.

La mort a beau faire partie du cours normal des choses, rien ne peut nous mettre à l'abri de la douleur qui accompagne un deuil. C'est un PASSage obligé, mais on y est bien mal préparé.

## Anecdote :

Quand Michel est mort, mon entourage me disait : « *tu as eu au moins un an pour t'y préparer, c'est au moins ça.* » J'étais assez en colère quand j'entendais ça. Je leur répondais : « *NON, je n'ai pas eu un an pour m'y préparer. Pendant cette dernière année, il était VIVANT avec nous et on VIVAIT une vie normale. NON, je n'ai pas pu m'y préparer.* » Je leur criais ma colère. Mon désarroi.

Depuis quelques générations, la mort a été évacuée de notre quotidien. Je peux constater que les rites changent et que la mort est encore taboue en 2023. On ne veut pas souffrir, on fait vite, tout dans la même journée, un samedi de préférence et le lundi suivant « allez hop de retour au travail. »





Or il y a cent ans, la plupart des mères avaient perdu un enfant en bas âge. Les gens mouraient à la maison, entourés de leur famille. La mort faisait partie de la vie. Et puisque la religion était omniprésente, la mort avait un sens pour les croyants. Elle n'était pas une fin, mais une autre étape. Et les rituels entourant le décès et visant à faire nos adieux se faisaient entourés de nos proches

Il n'y a pas de recette miracle, le processus de deuil prend du temps, et il est important de le comprendre pour mieux le vivre comme disait un pionnier du deuil, M. Jean Monbourquette.

**Il disait également que le meilleur moyen de vivre son deuil c'est d'y plonger.**

**Voici les 5 étapes du deuil :**

### **I. Le CHOC / LE DÉNI**

- 1) À l'annonce de la mort, tu entres dans une sorte de bulle. Tu te sens anesthésié et détaché. Tu te sens exclu de la vie normale et du monde des vivants.
- 2) Cette étape est importante car elle va te permettre de te concentrer sur toute la préparation entourant le décès. La maison funéraire à choisir, planifier la funérailles, la mise en terre, les papiers etc.

#### **Anecdote :**

Michel est décédé à 23 h et, déjà, je devais trouver une maison funéraire pour venir le chercher. Pendant cette attente, je devais vider la chambre. Je ne réalisais pas du tout ce qui venait de se passer. Arrivée à la maison, je me suis bercée dans sa chaise tout le reste de la nuit en attendant que mes garçons se réveillent.

### **II. LA COLÈRE**

- 1) Tu en veux à l'être d'être parti. À la vie, aux circonstances, au personnel médical. Bref, en ce moment, tu ressens une vive colère. La culpabilité est souvent très présente dans cette étape.

### Anecdote :

Je me sentais coupable d'avoir manqué de patience envers Michel alors que je le veillais jour et nuit. C'est lui souffrait, et moi qui criais ma colère.

- 🌹 Je me disais pourquoi moi ?
- 🌹 Qu'est-ce que j'ai fait pour vivre cela ?
- 🌹 Si j'avais été plus gentille, moins impatiente, il serait encore là.
- 🌹 J'aurai donc dû...

### III. LE MARCHANDAGE

- 1) Tu veux ici retrouver ta vie normale, mais ce que tu veux le plus, c'est retrouver VOTRE VIE D'AVANT et tu es prête à changer pour que cela arrive. Il s'agit d'une forme de déni de la réalité. On imagine que si on avait agi autrement lors de tel ou tel événement, le décès ne serait pas arrivé.

### Anecdote :

Je me disais que j'étais pour être plus patiente, que je ne méritais plus de sourire, que c'était de ma faute, j'aurai dû le laisser manger moins de « fast food », etc.

## IV. LA TRISTESSE

- 1) La réalité finit par te rattraper, et tu comprends maintenant que tu ne reverras plus jamais cette personne décédée. Tu comprends et tu réalises que tes rêves et tes projets que vous aviez en commun ne se réaliseront jamais. La tristesse submerge et fait parfois place à la dépression. C'est le Deuil d'un Rêve.

### Anecdote :

J'ai tellement pleuré. Mon deuil fût long. Et là encore, les gens autour de moi étaient mal à l'aise. Une fois à l'épicerie, je pleurais devant la boîte de céréales préférée de Michel. Une dame me dit : « *ma tite dame, vous aurez beau pleurer toutes les larmes de votre corps, il reviendra pas.* » Ouf! J'ai laissé mon panier et je suis partie en courant dans mon auto.

Et qu'est-ce que j'ai fait? J'ai pleuré et pleuré toutes les larmes de mon corps. Il n'y a pas de temps pour un deuil. Plus le lien d'attachement à la personne décédé est intense, plus long et difficile sera le deuil.

## V. LA RÉORGANISATION

- 1) Ici, on commence à vouloir changer des choses, comme les meubles dans la maison, déménager, changer d'emploi, se retrouver. Qui suis-je sans l'autre? Quels sont mes goûts ?

## Anecdote :

C'est une période pendant laquelle je me posais toutes sortes de questions :

- 🌹 Qui suis-je sans lui?
- 🌹 Qu'est-ce que j'aime?
- 🌹 Comment NOUS peut devenir MOI?

Je me suis donc abonnée à différents cours de groupe pour voir où était mes passions, car je réalisais que j'étais Michel tout simplement et non pas Céline et Michel. Ce fût une longue période. Je peux dire que cela m'a pris environ 5 ans avant d'être en paix avec moi-même, de VIVRE et non plus être en état de SURvie.



**Il est important de comprendre que chaque deuil est unique.**

**Plus ton lien est important avec la personne décédée, plus grand et intense sera ton deuil.**

**Il n'y a pas de temps pour faire son deuil.**

**La première année, c'est l'année de la ronde des souvenirs.**

**La deuxième année, c'est la première année de nouveaux souvenirs à toi, sans le NOUS.**

Ta perte fera surgir en toi de nombreuses questions.

- 🌹 Pourquoi moi ?
- 🌹 Pourquoi à ce moment de ma vie ?
- 🌹 Qu'est-ce que j'ai fait pour que ça m'arrive ?
- 🌹 Pourquoi Dieu (ou autre) m'envoie-t-il cette épreuve ?

Sois patiente envers toi et envers ce qui n'a pas de réponse dans ton cœur.

Cesse de harceler ton cœur ou ton esprit.

Oui, tu as le droit de rire et de t'amuser et de sortir.



• ?  
**Cesse de tourmenter  
ton cœur car le deuil  
n'est pas une maladie,  
c'est un PASSage**

Pour l'instant, accueille les questions sans t'acharner à y répondre

Laisse-toi les vivre.

Puis, un jour, tu te surprendras en train de vivre les réponses à tes questions.

# VOICI DES OUTILS QUI PEUVENT T'AIDER À TRAVERSER TON DEUIL

## ➤ **Tiens un journal près de toi**

Écris chaque fois que ton cœur te le dicte. Écris sans censure. Toi seul le lira.

### **Anecdote :**

Moi, c'était le soir avant de me coucher. J'écrivais jusqu'à m'endormir, le cœur un peu plus léger. Des mois plus tard, je relisais mon journal et je pouvais voir l'évolution et les changements en moi et autour de moi.

## ➤ **Joins-toi à un groupe de soutien** (il y en a sûrement dans ton quartier)

## ➤ **Consulte en individuel et en couple également**

Car le couple en prend pour beaucoup dans cette épreuve. Souvent, l'un ou les deux se sentent coupables, l'un ou l'autre n'ose pas pleurer devant l'autre, car il ou elle veut se montrer fort ou forte. Il y a souvent séparation, car les non-dits et la culpabilité sont trop intenses pour surmonter cette épreuve sans parler de la tristesse qui t'habite.

# LECTURES

MONBOURQUETTE, Jean :

🌹 **Aimer, Perdre et Grandir**

🌹 **Apprivoiser son ombre**

🌹 **Comment Pardonner**

PINARD, Suzanne :

🌹 **De l'Autre Côté des Larmes**

DEUILS PARENTAL

🌹 **Il en existe plusieurs à ce sujet**

## QUI SUIS-JE

C'est quelques années après la mort de Michel que j'ai eu le goût d'aider à mon tour et d'accompagner les familles qui vivent la perte d'un être cher. Je suis donc retournée sur les bancs d'école pendant plus de 3 ans et je suis devenue Thérapeute/Coach de couple. Cela fait maintenant 20 ans que je travaille dans une maison funéraire et que j'accompagne des familles qui traversent cette période difficile.

Dans mon temps, il n'y avait pas de groupes d'entraide. J'aurai aimé y avoir accès.

**Cela te permet de te rendre compte que tu n'es pas folle, que tu es normale de vivre et de passer par toute cette gamme d'émotions qu'est le deuil.**

Aujourd'hui je choisis de prendre une direction encore plus spécifique en accompagnant les parents qui perdent un enfant.



Je vois trop souvent lors des funérailles comment il est difficile pour les parents de faire un rituel funéraire lorsqu'il s'agit soit d'un bébé mort pendant la grossesse ou dès les premières minutes de vie.

Ce sont des deuils extrêmement difficiles, car pour l'entourage cet enfant n'a pas vu le jour - n'a pas « existé ». Alors qu'au contraire, pour les parents, il était bel et bien vivant dans son ventre ou à la naissance.

Pour l'entourage ou la société, ce ne sont pas des « **deuils reconnus** ». Mais qu'en est-il lorsque les parents retournent à la maison et que la chambre du bébé était déjà toute prête à accueillir ce petit être d'amour-là?

Ou encore un accident de piscine, de voiture, d'une maladie, d'un suicide?

**C'est le Deuil d'un Rêve.**

**Ce n'est pas dans l'ordre de la Vie de perdre un enfant.**

**On peut perdre un enfant à tout moment.**

**Voilà qui je suis : Céline Perras**

**N'hésite pas à me contacter sur :  
celineperras1958@gmail.com**

