

« MODE D'EMPLOI » DE MON DEUIL

En répondant aux questions ci-dessous, d'abord pour vous-même, cela vous permettra de faire le point sur votre manière de vivre ce deuil. Ensuite, sous de chaque affirmation que vous cochez pour vous, vous trouverez des pistes pour communiquer avec vos proches.

Les mots sont ici proposés à titre d'exemple seulement, pour vous faciliter la vie, mais bien sûr vous pourrez les adapter à votre réalité propre, à votre sensibilité, et à votre style pour que cela vous ressemble vraiment. Vous aurez ainsi une sorte de « mode d'emploi » que vous pourrez partager avec vos amis et votre famille. Cela rendra les choses plus claires pour eux et, je l'espère, leur permettra de vous soutenir de façon (plus) adéquate.



1. AI-JE PLUTÔT BESOIN D'ÊTRE SEUL-E OU ACCOMPAGNÉ-E ?

Je vis mon deuil de façon solitaire.

Vous pourriez dire quelque chose comme ceci à votre entourage (en l'adaptant à votre réalité) :
« Les activités en groupe (funérailles, repas, discussions, etc.) sont difficiles pour moi en ce moment. Cela changera peut-être plus tard (je vous ferai alors signe), mais pour le moment, je préfère que vous ne m'appeliez pas et cela n'est en rien dirigé contre vous. »

J'ai besoin d'être entouré-e pour pouvoir vivre ce deuil.

« Je vis une période particulière et j'ai vraiment besoin de votre présence. Si vous pouviez m'appeler régulièrement (préciser éventuellement une fois par jour, par semaine...), me rendre visite ou m'envoyer des messages, cela me soutiendrait beaucoup. »

Je sais que je vais avoir besoin de l'aide de certaines personnes (amis, famille, thérapeute, groupe de paroles ou autre).

« Ce deuil est une épreuve et je vais avoir besoin de vous pour m'accompagner, je sais que je ne vais pas m'en sortir rien que par moi-même. Êtes-vous prêt-e-s à m'aider? Et si oui, qu'auriez-vous envie de faire ? »

Je veux m'en sortir seul-e.

« Je vis un deuil douloureux mais j'ai aussi des ressources. Et je préfère gérer les choses par moi-même, sans l'intervention de mes proches. »

Je me confie plus facilement à une ou deux personnes très proches et je n'aime généralement pas montrer mes émotions aux autres.

« Ne le prenez pas personnellement si je ne me confie pas ou peu avec vous. Ce n'est pas contre vous, c'est juste que c'est plus facile pour moi de m'ouvrir auprès d'une seule. Ou de quelques-unes seulement, dont je me sens très proche. »

J'ai besoin de pouvoir appeler mes amis à n'importe quel moment.

« Savoir que je peux contacter certaines personnes quand j'en ressens le besoin me fait beaucoup de bien. Et si cela pouvait être avec toi, cela m'apaiserait. Fais-moi signe si tu es d'accord (et si tu ne préfères pas que je t'appelle, dis-le-moi avec tact). »

Cela me fait du bien de pleurer avec certaines personnes.

« Cela me fait beaucoup de bien de pleurer en ce moment. Cela m'aide à intégrer mes émotions, à avancer dans mon deuil, à évacuer ma tristesse petit à petit. Je ne sais pas si c'est ok pour vous de me voir pleurer, mais si vous pouviez accepter mes larmes quand elles viennent, en les laissant couler et sans vouloir nécessairement les sécher, cela serait d'un grand réconfort pour moi. »

Je n'ai pas envie de pleurer devant les autres.

« C'est important pour moi d'être fort-e devant vous. Mais sachez que si je ne pleure pas en votre présence, ça ne veut pas forcément dire que je ne ressens rien non plus. »

Autre :

2. MES ÉMOTIONS

- Je préfère mettre une distance avec mes émotions pour le moment.**
« Je n'ai pas envie de parler de mes émotions en ce moment et j'apprécie quand vous n'essayez pas de forcer la porte. »
- J'ai besoin de plonger et d'accueillir mes émotions.**
« Mettre des mots sur mes émotions m'aide à intégrer ce qui m'arrive. Et quand je sens que vous pouvez aussi les accueillir, sans vouloir les changer, cela est très précieux pour moi ».
- C'est plus facile pour moi de me focaliser sur vos émotions que sur les miennes.**
« C'est ok pour moi que vous me disiez comment vous vous sentez, ça me permet de sentir votre soutien et cela me convient bien de ne pas sentir de pression de votre part pour que j'en fasse autant. »
- C'est dur pour moi de sentir votre peine.**
« Je comprends que ce deuil vous affecte aussi, mais vous entendre parler de votre douleur ou vous voir pleurer est dur pour moi. Je ne peux pas prendre votre douleur ou vous consoler car ma peine est déjà très lourde. »
- Autre :**

3. MON RAPPORT AU DEUIL

- Rien d'autre n'a d'importance, à mes yeux en ce moment, que le décès de mon bébé.**
« J'ai besoin de faire toute la place à ce deuil pour le vivre pleinement. Ne soyez pas surpris si je n'arrive à pas à m'intéresser à autre chose, cela reviendra certainement plus tard... Mais pour le moment, le reste ne m'intéresse pas. »
- J'ai besoin, en ce moment, de mettre ce deuil de côté.**
« Je ne veux / peux pas faire face à ce deuil maintenant. Cela n'est ni bien ni mal, et je vous demande de respecter mon rythme. »
- J'ai besoin de parler, encore et encore sans me sentir censuré-e, de ce qui est arrivé à mon bébé pour pouvoir vivre mon deuil.**
« J'ai besoin de parler de mon deuil avec vous, de sortir cette histoire de moi... Cela m'aide à mettre un pied devant l'autre. »

- J'ai besoin d'avancer, de rebondir ou d'avoir de nouveaux projets.**
« Cela vous paraît peut-être pertinent (ou pas), mais j'ai envie d'acheter une maison / de partir en voyage / de changer de métier / d'avoir rapidement une nouvelle grossesse et j'aimerais que vous me souteniez dans mes démarches, même si vous avez un autre avis sur la question. »

- Autre :**

4. MON RYTHME

- J'ai besoin de temps pour vivre mon deuil.**
« Chaque deuil a son propre rythme et j'apprécie quand vous me laissez ce temps, sans me mettre de pression. »
- J'ai besoin de passer très vite à autre chose.**
« Je veux avancer et c'est important pour moi que vous acceptiez mon rythme. »

- Autre :**

5. LES LIEUX OÙ J'AIME ÊTRE

- J'ai besoin de retourner rapidement dans mon chez-moi.**
« Je me sens mieux quand je suis dans mes repères. C'est délicat de votre part de m'inviter chez vous (ou de me conseiller de rester un peu plus longtemps à l'hôpital / en vacances / ou autre), mais je préfère être chez moi. C'est là que je veux être. »
- J'ai besoin de partir quelque part.**
« J'ai envie de voyager pour me ressourcer, me reposer ou quitter mon quotidien car il est devenu trop douloureux. Je ne fais pas semblant que rien n'est arrivé, j'ai juste besoin de respirer un peu. Si vous avez envie de contribuer à ce voyage ou de m'inviter quelques jours chez vous, cela pourrait me faire beaucoup de bien... »
- J'aime être en ville.**
« L'activité de la ville me tranquillise, je me sens moins seul-e. Je sens que la vie continue, malgré tout autour de moi, et ça me rassure. Si vous voulez aller boire un verre avec moi dans mon quartier, j'apprécierais beaucoup. »

- J'aime être dans la nature.**
« L'air frais me fait du bien. J'aime me promener dans un parc ou écouter les oiseaux chanter. Ça me nourrit et m'apaise. Si vous avez envie de m'accompagner pour une promenade / de me conduire en forêt / au bord de la mer, etc., j'apprécierais beaucoup. »

- Autre :**

6. LES ACTIVITÉS QUI ME FONT LE PLUS DE BIEN EN CE MOMENT

- J'ai besoin de distractions.**
« Ma peine est trop lourde pour que je me confronte à elle. En ce moment, j'ai besoin de légèreté / d'humour / de sorties... Sentez-vous à l'aise de m'inviter, je ne suis pas d'humeur à rester chez moi. »
- J'ai besoin de mettre toute mon énergie dans mon travail.**
« Si vous avez l'impression que je travaille beaucoup / trop en ce moment à votre goût, ne croyez pas que j'oublie mon bébé pour autant. J'ai juste besoin de mettre mon énergie dans mon activité professionnelle, cela m'aide. »
- J'ai besoin de faire quelque chose qui me passionne.**
« Pour passer à travers ce deuil, je sens que j'ai envie d'écrire, de lire / d'écouter de la musique / de faire du sport / de la poterie... Sachez que cela m'aide et que vous pouvez nourrir cette passion en m'offrant un livre / en m'invitant à une exposition.... »
- J'ai besoin d'analyser les faits.**
« Mes réactions ne vous semblent peut-être pas très empreintes d'émotions, mais justement... Prendre des décisions rationnelles, c'est ce qui me convient le mieux en ce moment. »

- J'ai besoin de créer des choses tangibles après le décès de mon bébé.**
« Cela a du sens pour moi de rejoindre une fondation pour la recherche médicale, de réaliser un mémorial, de créer un rituel, un album photo, ou autre. Et cela me fait du bien quand vous y prêtez de l'attention d'une manière ou d'une autre, ou que vous m'y aidez. »

- Autre :**

7. IDÉES CONCRÈTES POUR MON ENTOURAGE

- J'apprécie quand vous prenez les devants.**
« Je n'ai pas toujours l'énergie de faire des demandes / parfois je n'ose pas, de peur de vous déranger / je ne sais pas toujours moi-même de quoi j'ai besoin. Du coup, cela m'aide énormément quand vous proposez de votre propre initiative des choses comme : « j'apporte à manger » / « on fait une promenade ? » / « as-tu envie qu'on aille au cimetière ensemble ? » / « et si on allait au ciné cette semaine ? » ...
- J'aime recevoir un petit message de votre part.**
« C'est bon de savoir que vous êtes là pour moi, sans nécessairement faire appel à vous. Envoyez-moi juste un petit texto de temps en temps, en sachant que je ne répondrai peut-être pas mais que ça me touche quand même beaucoup... »
- J'ai besoin que vous m'écoutez sans jugement.**
« Je vous demande de ne pas critiquer mes choix, d'accepter comment je réagis, de ne pas vouloir me changer et de respecter mes émotions quelles qu'elles soient. Quand vous êtes dans cette énergie, sachez que c'est l'une des plus belles choses que vous pouvez m'apporter en ce moment. »
- J'aime sentir que vous me faites confiance.**
« Ça me rend d'autant plus fort-e quand vous reconnaissez, au-delà des difficultés que je vis, mes propres ressources aussi. À l'inverse, quand je sens qu'on a pitié de moi, cela ne m'aide pas du tout. Sentir que vous avez confiance en moi me porte et me permet d'avancer. »
- J'apprécie quand vous acceptez ma manière de gérer mon deuil.**
« Je n'aime pas quand quelqu'un me dit par exemple : « ça fait 6 mois maintenant, il faudrait arrêter de pleurer ». Je ne veux pas sentir de pression ou me conformer aux attentes que les autres auraient sur mon deuil. Par contre, si vous me dites « Je sais que tu fais tout ce que tu peux » / « Je suis à tes côtés tout au long du chemin » / ou (...), cela est très réconfortant. »

J'aime quand vous me parlez de mon bébé.
« Certains craignent de me replonger dans ma douleur, mais en fait, j'aime quand vous évoquez mon bébé. C'est précieux pour moi de pouvoir parler avec vous de la grossesse / de ses jolis petits traits / des funérailles sans en faire un tabou. Prononcez son prénom sans gêne, je le trouve merveilleux. N'hésitez pas à me dire que vous le/la trouvez tout joli-e sur les photos... »

Je suis touché-e par vos attentions, surtout autour de certaines dates clés.
« Quand vous m'envoyez une petite attention délicate à l'occasion de son anniversaire (de naissance ou de décès), ou pour la fête des mères / pères, je me sens honoré-e. J'ai l'impression que mon bébé est célébré aussi et ça me fait énormément de bien. »

Ça m'aide quand vous me laissez la liberté d'accepter ou de décliner vos propositions.
« Mes besoins et mes envies peuvent changer d'une minute à l'autre, ne le prenez pas personnellement si je décline votre offre, ce n'est pas dirigé contre vous. Peut-être que j'y serai plus réceptif-ve à un autre moment... »

Autre :

8. LA RECHERCHE (OU NON) DE SENS

J'ai besoin de comprendre ce qu'est un deuil.
« Je veux savoir quels sont les comportements habituels ou les étapes d'un deuil. Cela "normalise" les choses pour moi et cela m'aide, du coup, à vivre mes émotions. Vous me verrez

peut-être lire des livres sur le deuil ou aller à des conférences. »

J'ai besoin de comprendre pourquoi ça m'arrive à moi.
« Vous vous posez peut-être aussi cette question, ou pas. Pour moi, elle est importante. »

J'ai besoin de trouver un sens.
« Ce qui m'arrive est tellement intense, j'ai besoin de trouver une logique aux événements. Une explication à ce que je vis. »

J'ai besoin que mon cerveau se repose.
« Je ne veux pas me poser trop de questions en ce moment. Pour moi, cela ne sert à rien / je suis trop fatigué-e / ou autre. J'apprécie quand vous gardez vos éventuelles interrogations pour vous, sans me les transmettre. »

Je suis plein-e de colère, de rage ou de tristesse.
« Je trouve cette situation injuste. Ne me dites pas qu'il doit y avoir un sens à tout ça car pour moi, il n'y en a pas ! Ce genre de phrase me fait mal. »

Je vois ce deuil comme une occasion de grandir et de changer.
« Vous me verrez peut-être évoluer et prendre de nouvelles directions dans ma vie. Ce deuil m'a changé-e et quand vous acceptez ma transformation sans la critiquer, cela m'est d'un grand soutien. »

Autre :

N'hésitez pas à vous inspirer de ces phrases pour exprimer vos besoins et transmettre vos souhaits à vos proches...

