

Texte tiré de la Lettre des Amis compatissants du Canada

J'aimerais que vous n'ayez pas de réserve à prononcer le nom de mon enfant disparu, à me parler de lui. Il a vécu, il est important encore pour moi, j'ai besoin d'entendre son prénom et de parler de lui. Alors ne détournez pas la conversation. Si je suis émue, que des larmes m'inondent le visage quand vous évoquez son souvenir, soyez sûr que ce n'est pas parce que vous m'avez blessée, c'est sa disparition qui me fait pleurer, il me manque ! Merci à vous qui m'avez permis de pleurer ! Car chaque fois mon coeur guérit un peu plus.

J'aimerais que vous essayiez de ne pas oublier mon enfant, d'en effacer le souvenir chez vous en éliminant sa photo, ses dessins ou autres cadeaux qu'il vous a faits, pour moi, ce serait le faire mourir une 2ème fois. Etre un parent en deuil n'est pas contagieux, ne vous éloignez pas de moi. J'aimerais que vous sachiez que la perte d'un enfant est différente de toutes les autres pertes : c'est la pire des tragédies. Ne la comparez pas à la perte d'un parent, d'un conjoint, d'un animal. Ne comptez pas que dans un an, deux ans, dix ans, je serai guérie, je ne serai jamais ex-mère de mon enfant. J'apprendrai à survivre à sa mort et à revivre malgré ou avec son absence. J'aurai des hauts et des bas.

Ne croyez pas trop vite que mon deuil est fini, j'espère que vous admettrez mes réactions physiques dans le deuil : peut-être vais-je prendre ou perdre du poids, dormir comme une marmotte ou devenir insomniaque, le deuil rend vulnérable. Sachez aussi que tout ce que je fais et que vous trouvez un peu fou est normal pendant un deuil. La dépression, la colère, la culpabilité, la frustration, le désespoir, l'isolement, l'agressivité et la remise en question des croyances et des valeurs fondamentales sont des étapes du deuil d'un enfant. Essayez de m'accepter dans l'état où je suis momentanément, sans vous froisser. Il est normal que la mort de mon enfant me fasse perdre courage, ambition ou projets d'avenir, je ne vis que de son souvenir, donc dans le passé. Je peux aussi être démotivée dans mon travail, je le fais par habitude, pour survivre, mais parfois sans conviction, ne m'en voulez pas. J'aimerais que vous compreniez que le deuil transforme une personne, je ne suis plus celle que j'étais avant et je ne le serai jamais plus. si vous attendez que je redevienne comme avant, vous serez toujours frustré.

Je deviens une personne nouvelle, avec de nouvelles valeurs, de nouveaux rêves, de nouvelles aspirations, de nouvelles croyances. Je vous en prie, efforcez-vous de refaire connaissance avec moi, peut-être m'appréciez-vous de nouveau. Je n'arrive plus à aller au-devant de vous, je suis souvent seule, parce que j'ai besoin de temps, de réflexion, et pourtant si c'est vous qui venez me chercher, alors je serai contente. Le jour de l'anniversaire de mon enfant, celui de son décès sont très difficiles à vivre pour moi, de même que les autres fêtes(mon propre anniversaire, la fête des mères, Noël ou même les vacances). J'aimerais que vous puissiez me dire que vous pensez aussi à mon enfant. Quand je suis tranquille et réservée, sachez que souvent je pense à lui, alors ne vous efforcez pas de me divertir. Mais j'ai besoin de vous, de votre présence, de me sentir entourée, malgré mes sauts d'humeur. Merci à vous qui me comprenez mieux maintenant.