Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Lorsque votre enfant meurt



Il n'existe pas de plus grande douleur pour un parent que la mort d’un enfant. La douleur d'un parent est alors si intense qu’elle peut sembler exagérée ou anormale. Les spécialistes du counseling de deuil précisent que l’affliction qui touche un parent ne ressemble en rien aux autres formes de deuil et qu’elle dure beaucoup plus longtemps.

Vivez votre deuil à votre façon, prenez le temps de bien guérir

La douleur peut s’atténuer, bien sûr, mais le processus est plus long et implique de plus grands efforts que le deuil d'un conjoint, d’un parent, d’un frère ou d’une sœur.

Il est important que vous et les personnes qui vous soutiennent dans votre deuil compreniez que *le processus de deuil que vit un parent qui a perdu un enfant ne ressemble à aucun autre.* Vivez votre deuil à votre façon et prenez le temps de bien guérir.

Vous avez perdu une partie de vous-même

Un certain nombre de facteurs connus peuvent accroître le chagrin d’un parent en deuil. À la mort de votre enfant, vous avez perdu non seulement cet enfant, mais aussi les espoirs, les rêves, les espérances, les fantaisies et les désirs que vous aviez pour cet enfant. La perte est énorme.

Vous avez perdu :

- une partie de vous-même
- une partie de votre conjoint
- une partie de votre famille
- et une partie de l'avenir de votre famille

La culpabilité

Plus que toute autre émotion, la culpabilité caractérise le deuil parental. Les parents sont portés à se créer plus d’attentes à l’égard de leur rôle parental que dans n'importe quelle autre situation. Les attentes parentales sont généralement très peu réalistes. Quand un enfant meurt, ils penseront alors qu’ils ont échoué.

En tant que parent, votre rôle devrait consister à protéger votre enfant, le conseiller, résoudre ses problèmes et prendre soin de lui. Vous faites un tas de choses pour votre enfant. Il va donc de soi que vous devriez exercer un contrôle sur ce qui lui arrive. C’est pourquoi, quand votre enfant meurt, vous avez tendance à croire que vous avez fait faux bond à tout le monde : votre enfant, votre conjoint, votre famille, *tout le monde.*

Alors, comme vous leur avez fait faux bond en échouant à votre devoir parental, vous avez l’impression de ne pas mériter la sympathie qui vous est témoignée. Vos attentes parentales peu réalistes vous incitent à croire que vous êtes responsable de la mort de votre enfant.

La réaction sociale au deuil des parents

Un autre élément qui rend la perte si difficile pour les parents est la réaction qu'elle suscite chez les autres. La société valorise la relation parent-enfant. Cependant, elle n'a rien prévu pour aider le parent en deuil.

Il n'existe même pas un nom pour désigner un parent qui a perdu un enfant. Nous savons qu'une veuve est une femme qui a perdu son mari et qu'un *orphelin* est un enfant qui a perdu ses parents.

La perte d'un enfant est sans doute la plus grande crainte de chaque parent : « Ce qui est arrivé à votre enfant pourrait arriver au mien. »

Plusieurs facteurs exerceront une influence sur votre processus de deuil, entre autres :

L'âge de votre enfant décédé. L'âge de l'enfant décédé n'aura pas d'effet sur l'intensité de votre douleur. Cependant, il influencera vraiment des problèmes avec lesquels vous devrez composer plus tard. Il amènera des questions liées à son développement et non résolues au moment de sa mort.

La validation de votre douleur. Les parents ayant perdu un enfant s'accordent à dire que les gens les évitent beaucoup plus, comparativement aux personnes affligées par une autre forme de deuil. Ils se sentent mis en quarantaine par la société. Compte tenu de la culpabilité qu'ils éprouvent déjà, les parents ayant perdu un enfant se sentent comme des lépreux sociaux.

La colère. Souvent, la mort d'un enfant déclenche chez les parents une colère intense, car elle viole l'ordre naturel de la vie : les enfants ne sont pas censés mourir avant leurs parents. La mort coupe le lien qui existe entre le parent et l'enfant, le lien le plus fort qui soit. Votre colère pourrait s'accroître lorsque vous remarquez que les gens vous évitent parce que vous les rendez mal à l'aise. Vous rappelez aux parents à quel point ils sont vulnérables.

Trouver des moyens de recommencer à vivre après la mort de votre enfant

Depuis la mort de votre enfant, vous avez l'impression que votre monde vient de s'écrouler et que rien ne sera jamais plus comme avant. Chaque jour, vous vivez avec la plus grande douleur qui puisse frapper un parent. Mais, lentement, sûrement, la vie reprendra ses droits et vous recommencerez à espérer. Vous n'oublierez jamais, mais vous trouverez un moyen d'intégrer la douleur dans votre vie et elle deviendra tolérable. Prenez soin de vous, de votre famille et demandez aux personnes avec lesquelles vous vous sentez le plus en confiance de vous donner l'aide et le soutien dont vous pourriez avoir besoin.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.