



Faire face à la culpabilité lors du décès d'un enfant

Chers parents,
Le sentiment de culpabilité ressenti lors du décès d'un être cher est normal, il fait partie du processus de deuil. Selon le Dr Kübler-Ross, la culpabilité est la compagne la **plus douloureuse** du deuil. Ce petit dépliant a été créé pour vous aider à faire face au sentiment de culpabilité qui risque de vous envahir à la suite d'un accident, d'une maladie ou de la mort de votre enfant.



Souvenez-vous qu'au moment du décès, vous avez agi de votre mieux selon les circonstances. (Schiff, p. 44; Baugher, p. 33)

Selon la psychothérapeute Helen Fitzgerald, il est important de faire la différence entre la culpabilité et le regret. Comme ils sont souvent associés l'un à l'autre, il peut être difficile de les gérer en même temps. Avez-vous réellement posé un geste fautif (**culpabilité**) ou regrettez-vous plutôt de n'avoir pas agi autrement (**regret**) ?

On peut toujours avoir des regrets, tandis que la culpabilité est généralement associée à une faute. Cette distinction vous aidera peut-être à atténuer votre sentiment de culpabilité.

Il existe différents types de culpabilités. Les six premiers sont tirés d'une recherche auprès de parents endeuillés, faite par Margaret Miles et Alice Demi, p.105.

Culpabilité associée à la cause du décès :

Très fréquente, elle est ressentie tôt après l'événement, lorsque vous cherchez des réponses aux pourquoi, comment, qui et si seulement...
- Je lui ai permis d'aller plus loin en vélo.

Culpabilité reliée à la maladie :

- Je n'ai pas remarqué les symptômes à temps.

Culpabilité rattachée au rôle protecteur du parent :

- Je suis son père, donc je suis responsable.

Culpabilité du survivant :

- C'est moi qui aurais dû mourir à sa place.

Culpabilité rattachée au deuil :

- Je pleure trop (ou pas assez).

Culpabilité rattachée à des valeurs morales :

- Je me suis fait avorter.

Culpabilité rattachée au fait de se sentir mieux :

(Schiff, p. 124-127; Baugher, p. 27)

-Se sentir coupable de se sentir mieux.

-Avoir l'impression de ne pas être normal, d'être sans cœur.

-Croire que tout bon parent devrait vivre dans le deuil pour le reste de sa vie.

-Se refuser le droit au plaisir, à la sérénité de l'âme.

Culpabilité rattachée au fait d'aller de l'avant :

Désirer un autre enfant ne signifie pas que vous avez oublié l'enfant décédé.

L'évolution des sentiments de culpabilité

L'évolution saine : la plupart des parents parviennent, au bout d'un certain temps, à traiter leur culpabilité de façon rationnelle en réalisant qu'il est impossible de tout contrôler et que, lors de l'événement, ils ont agi de leur mieux selon les circonstances.

L'évolution malsaine : transforme la culpabilité en honte face à soi-même en tant que parent. La honte peut mener à l'autodestruction et à l'autopunition.

Autre évolution malsaine : Blâmer les autres pour éviter le fardeau de se sentir soi-même coupable.

La plupart des suggestions suivantes peuvent vous aider à résoudre vos sentiments de culpabilité. Elles sont tirées du livre "Understanding Guilt During Bereavement" et reproduites avec la permission de l'auteur Dr Bob Baugher, psychologue. Il est possible de commander ce volume de 53 pages à l'adresse suivante : b_kbaugher@yahoo.com

L'efficacité de ces solutions peut varier selon la personnalité de chacun.

1. Comprendre qu'il est normal de se sentir coupable. (Miles & Demi, p. 113; Baugher, p. 30)

2. Partager vos sentiments et pensées avec parents ou amis. Ne portez pas seul votre fardeau; trouvez plutôt une personne qui sache écouter. (Schiff, p. 44; Miles & Demi, p. 113; Baugher, p. 46)

3. Ressentir moins de culpabilité ou de peine ne signifie pas que vous oubliez votre enfant, mais que vous rejetez les émotions négatives qui vous empêchent de vivre pleinement. (Schiff, p. 124-127; Baugher, p. 39)

4. Se permettre d'exprimer sa culpabilité
Analysez votre dialogue intérieur – que vous dicte votre culpabilité ? Pourquoi vous blâmez-vous, de quelle façon vous blâmez-vous ? Cela vous semble-t-il rationnel?

5. Analysez vos gestes rationnellement en mettant l'emphase sur vos bonnes intentions (Miles & Demi, p.114) et en réalisant que, lors de l'événement, vous avez agi de votre mieux selon les circonstances.

Vous n'aviez aucune intention de mal faire.

Vos gestes ont été posés par amour.

Vous ne pouvez pas tout contrôler.

Vous n'êtes pas médecin.

Vous ne pouvez pas garder vos enfants en cage.

Ils doivent apprendre à être autonomes.

Selon Peebles-Kleiger, vous créez en vous blâmant l'illusion qu'il est possible de contrôler votre vie. Mais, pouvons-nous vraiment tout contrôler ou souhaitons-nous seulement pouvoir le faire?



Si les étapes précédentes ne vous aident pas, voici d'autres suggestions du Dr Bob Baugher ainsi que de Margaret Miles et Alice Demi. Comme dans la page précédente, les numéros de pages sont indiqués pour ceux qui désirent lire le texte intégral dans le livre de D^r Baugher ou les articles de Miles et Demi.

6. Apprendre à se pardonner :

- (Miles & Demi, p. 114; Baugher, p. 41)
- Cessez de vous punir vous-même.
 - Il n'existe pas de parents parfaits.
 - Apprenez à vous accepter avec vos qualités, comme avec vos défauts.

Certains sont réconfortés à la pensée que leur enfant ne voudrait ni les voir malheureux, ni les voir souffrir pour le reste de leur vie.

Écrivez un journal ou une lettre à votre enfant pour lui parler de vos regrets et de votre besoin d'être pardonné.

Vous pouvez également trouver le pardon au moyen de la spiritualité et/ou avec l'aide d'un conseiller spirituel.

7. Pensez à l'avance à des réponses appropriées aux propos qui pourraient être culpabilisants. (Baugher, p. 36)

8. Lâcher prise face à la culpabilité est une décision qui doit être prise consciemment. Vous ne pouvez sans cesse vous culpabiliser. Essayez de :

- Mettre votre culpabilité de côté pendant une heure pour voir comment vous vous sentez. (Baugher, p. 44)
- Fixer une date à laquelle vous cesserez de vous blâmer. (Baugher, p. 45)

9. Utilisez l'approche du meilleur ami - que diriez-vous à votre meilleur ami s'il vivait la même situation? (Baugher, p. 42)

10. Travaillez à l'identification, la diminution et l'élimination de toute forme d'autopunition.

Vous punissez-vous ? Pourquoi? En vous punissant, faites-vous aussi du mal à autrui? Voulez-vous que cela cesse? (Baugher, p. 43)

11. Bannissez de votre vocabulaire les «J'aurais dû» et «Je n'aurais pas dû», puisque vous ne pouvez rien changer au passé. Dites-vous plutôt : «Que puis-je faire maintenant?»; «Qu'ai-je appris qui me permette de changer mon comportement à l'avenir?»

(Miles & Demi, p. 114; Baugher, p. 35)

12. Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre relation avec votre enfant.

Dès que vous vous surprenez à vous culpabiliser, essayez de recentrer votre attention sur une pensée positive, sur un geste par exemple, posé pour le bien de votre enfant.

(Miles & Demi, p. 115; Baugher, p. 32)

Le souvenir de ces gestes vous aidera à réaliser qu'en dépit de ce terrible événement, votre enfant a eu ses moments de joie, de bonheur et d'amour.

13. Cherchez des moyens de canaliser votre culpabilité dans des projets constructifs.

Posez un geste significatif au nom de votre enfant. (Miles & Demi, p. 115; Baugher, p. 48)



Souvenez-vous que vous avez agi de votre mieux et qu'il est impossible de tout contrôler.

Références

- Barr, Peter, "Problematic Emotions and Maternal Grief", *Omega*, Vol. 56 (4) 331-348, 2007-2008.
- Baugher, Bob, "Understanding Guilt during Bereavement", Caring People Press Publishing, 2009. Adresse pour commander le livre: b_kbaugher@yahoo.com
- Fitzgerald, Helen, "The Mourning Handbook: a Complete Guide for the Bereaved", Simon and Shuster, 1994.
- Kübler-Ross, Elizabeth, "On Death and Dying", 1969.
- Les amis compatissants, *Bulletin d'avril-mai-juin 2006*.
- Miles, Margaret, Demi, Alice, "Guilt in Bereaved Parents", in T. Rando (Ed) *Parental Loss of a Child*, 1986, Research Press, 97-118.
- Moules, Nancy et al "Making Room for Grief: Walking Backwards and Living Forward", *Nursing Inquiry*, 2004 : 11 (2) 99-107.
- Nelissen, Rob, Zeelenberg, Marcel, "When Guilt Evokes Self-Punishment: Evidence for the Existence of a Dobby Effect", *Emotion* Vol. 9 (No.1) 118-122, 2009
- Orth, Ulrich, et al. "Self-Conscious Emotions and Depression: Rumination Explains Why Shame But Not Guilt is Maladaptive", *Personality & Social Psychology*, Vol. 32 (No. 12) 1608-1619, 2006.
- Peebles-Kleiger, MJ, Pediatric and Neonatal ICU Hospitalizations as Traumatic Stressor..., *Bulletin of the Menerger Clinic*, vol. 64 (no. 2) Spring: 257-280, 2000.
- Schiff, Harriet Sarnoff, "The Bereaved Parent", 1977.
- Tangney, June P, "Conceptual and Methodological Issues in the Assessment of Shame and Guilt", *Behave Research Therapy* Vol. 34, No. 9, 741-754, 1996.

AVERTISSEMENT IMPORTANT AU LECTEUR

Les renseignements du présent document sont présentés à des fins pédagogiques. Ils ne visent pas à remplacer les conseils ou les directives d'un praticien professionnel de la santé ou à se substituer aux soins médicaux. Veuillez communiquer avec un praticien qualifié pour toute question relative à vos soins de santé.



Compilation de Teresa Gerez, infirmière pour

Le Centre Jeremy Rill pour la mort subite du nourrisson
Centre universitaire de santé McGill
Montréal, Québec, Canada

Avec la contribution du D^r Bob Baugher, auteur du livre *Understanding Guilt During Bereavement*

Il revient à chacun de nous de trouver une façon personnelle de vivre son deuil. «*Le deuil est une expérience continue, dont la nature change avec le temps, mais qui implique l'entretien de liens affectifs avec l'être cher. Une partie de vous-même veut aller de l'avant, tandis que l'autre a tendance à revenir en arrière et à s'attarder sur les souvenirs*». (Moules)

Pour tous ceux et celles qui ont l'impression de faire du «sur-place» plutôt que de progresser, il est important de consulter un professionnel de la santé.



Nos remerciements

pour leurs commentaires et suggestions à :
Estelle Hoppmeyer, Sylvie Lemieux, Annick Jean,
Chantale Aubry, Myriam Savoie, Laura Cornett,
Marie-Claude Proulx, D^r Geneviève Janveau-Brennan
et à Andrée Laganière pour la révision du texte.



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.