

Comment rester unis face à l'épreuve

Toute situation difficile peut comporter des éléments favorables qui permettent de se construire. À certaines conditions...

Respectez votre rythme

Lorsque des parents apprennent que leur enfant est gravement malade ou qu'il souffre d'un handicap, leur vie en est souvent profondément bouleversée. Quand tombe le verdict, ils vivent un véritable deuil, avec toutes les étapes qui s'ensuivent : le choc, le déni, la «ronde des émotions», etc. Ces étapes, que le psychologue Jean Monbourquette a clairement identifiées, chacun les traverse à son propre rythme, selon sa sensibilité et sa personnalité, et c'est normal. Les problèmes surviennent quand les conjoints n'ont pas conscience de ces étapes ou, surtout, qu'ils ne les vivent pas en même temps. Par exemple, une mère qui a appris que son enfant était autiste peut être rendue à l'étape où elle doit exprimer toutes ses émotions et avoir besoin de parler, de dire sa douleur, tandis que son conjoint, lui, est encore en plein déni. Il est incapable de l'accueillir dans sa souffrance. Elle pourra croire qu'il est égoïste ou insensible, et lui, de son côté, se sentira rejeté et «inadéquat». Il n'en faut souvent pas davantage pour que deux êtres qui s'aimaient commencent à s'éloigner progressivement l'un de l'autre. Certains ne s'en remettent jamais.

La première chose à faire, lorsqu'une épreuve s'abat sur son couple, est donc de reconnaître que chacun a sa propre manière de réagir aux difficultés de la vie, et d'accepter et respecter le fait que son conjoint ne vive pas les étapes du deuil au même rythme que soi-même. Quand on sait que ce qu'on prenait pour de l'insensibilité est en fait la manifestation d'une grande détresse, on est beaucoup plus disposé à comprendre l'autre.

Faites appel à votre réseau

Si votre conjoint n'est pas capable de vous écouter, au lieu de le juger ou de vous évertuer à tenter de le faire changer d'attitude, appuyez-vous sur votre réseau. Allez chercher toute l'aide possible chez vos amis ou au sein de votre famille. Vos proches peuvent non seulement vous prêter une oreille attentive, mais aussi vous aider dans vos tâches ménagères, s'occuper de vos enfants pour vous permettre de sortir ou de vous divertir. Par-dessus tout, il importe de ne pas vous isoler.

Ne cherchez pas un coupable

Les gens ont souvent toutes sortes de croyances irrationnelles, quasi religieuses. Certains vont s'imaginer que, si leur enfant est handicapé, c'est que Dieu les a punis ou qu'ils sont de mauvais parents. D'autres vont passer un temps fou à chercher ce qu'ils

ont bien pu faire pour mériter ce qui leur arrive. Malheureusement, la vie est parfois profondément injuste, et aucune réponse n'expliquera «pourquoi ça nous arrive à nous». Tenter d'élucider cette question, c'est perdre son temps et tourner en rond. Ceux qui sont ainsi éprouvés doivent plutôt admettre la réalité

de ce qui leur arrive, afin de pouvoir poser les gestes qui les aideront à mieux composer avec elle.

Vivez vos émotions

Il n'est pas toujours évident de se laisser habiter par ses émotions, certaines d'entre elles, comme la rage, la panique et le désespoir pouvant sembler excessives et honteuses à plu-

Chacun traverse les étapes de deuil à son propre rythme, selon sa sensibilité et sa personnalité.

sieurs personnes. Dans un contexte de crise, ces émotions sont pourtant normales et fondées. Pour vivre pleinement ce qu'on ressent et l'exprimer, il faut avant tout se débarrasser des croyances ou convictions souvent erronées — par exemple, celles qui font craindre de sombrer dans une profonde dépression si l'on ne se permet pas de ressentir toute sa peine, ou bien, pour peu qu'on parvienne à crier sa souffrance, d'être traité en victime par les gens et d'attirer leur pitié, ou encore de verser dans la violence en donnant libre cours à sa colère.

Il est essentiel de se rappeler que les émotions qui ne réussissent pas à se manifester ne disparaissent pas pour autant, mais se voient plutôt refoulées dans quelque recoin de l'inconscient. Il faut alors s'attendre à ce qu'elles réapparaissent, à un moment ou à un autre de la vie, parfois même sous la forme

Les étapes du deuil

Le déni : la personne est incapable de reconnaître ce qui lui arrive; cela lui procure une douleur si intense qu'elle préfère ne pas y penser ou nier la réalité, dans une sorte de paralysie de ses émotions.

L'expression des émotions : la réalité « rattrape » la personne éprouvée et l'oblige à reconnaître ce qui lui arrive, l'envahissant de toute la gamme des émotions que la situation engendre.

La mobilisation : la personne parvient à partager ses sentiments, ce qui est un signe qu'elle va mieux, et elle est de ce fait plus disponible, disposée à passer à l'action pour mieux composer avec sa nouvelle réalité.

d'un malaise physique. Si vous éprouvez de la difficulté à identifier vos émotions, portez une écoute attentive à votre corps : il pourra vous fournir de précieux indices sur ce qui vous habite. Ainsi, une boule dans la gorge pourrait vouloir dire que vous êtes triste, une lourdeur dans votre estomac, que vous êtes anxieux, et une tension musculaire douloureuse, que vous êtes en colère.

Reprenez votre vie en main

Lorsqu'on se relève enfin de la crise, on peut commencer à se mobiliser pour établir un « plan de match ». Si les deux conjoints sont prêts, ils pourront faire appel à un groupe d'entraide qui offre de multiples services et ressources. Ensemble, ils pourront essayer de trouver un sens à ce qui leur est arrivé et, ultimement, en faire quelque chose de constructif. Certains parents qui élèvent un enfant malade se documenteront et acquerront des connaissances et des compétences à faire partager à d'autres. Ils pourront s'investir dans une cause, rassembler des gens autour d'un même problème. Toute épreuve peut comporter des éléments favorables qui permettent de se construire, de devenir de meilleures personnes, qui apprécieront davantage la vie pour avoir réalisé à quel point elle était fragile. ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

Référence

Monbourquette, J. (2007). *Grandir-Aimer, perdre et grandir*. Novalis.

2010 Calendrier pour le développement du langage et de l'alphabétisation chez les enfants d'âge préscolaire

Un outil pratique, basé sur la recherche, qui favorise le développement du langage et de l'alphabétisation des enfants d'âge préscolaire

Pour plus amples informations, visitez www.hanen.org/calendar



François St Père, psychologue et médiateur familial

PHOTO : PIERRE DIONNE