

Moyens de gérer les anniversaires, les fêtes et les jours spéciaux quand vous êtes endeuillé

Immédiatement après le décès d'une personne qui vous est chère, vous aurez de nombreuses émotions qui pourraient souvent refaire surface à certaines dates particulières, comme les anniversaires et les fêtes. Comment gérez-vous ces jours ? Est-ce bien de se souvenir ? Est-ce bien d'essayer d'éviter de se souvenir de ces jours ? Que pouvons-nous faire ces jours-là ? Comment gérons-nous le mélange d'émotions que nous pourrions ou pas ressentir ?

Quels jours seront difficiles pour les enfants et adolescents endeuillés ?

Tout d'abord, il y a des jours évidents, comme les anniversaires, les anniversaires de mariage et l'anniversaire de la date du décès. Toutefois, de nombreuses autres dates seront également spéciales pour les individus et, tout particulièrement pour les enfants, il y aura des dates auxquelles ce proche aurait toujours été présent, soit physiquement soit par téléphone, comme par exemple le dernier jour du trimestre scolaire, une date à laquelle tout le monde avait passé des vacances spéciales ensemble, son propre anniversaire ou le jour de la distribution des prix. Ce sont tous des jours vraiment importants et les choses peuvent être difficiles juste avant et durant ces jours.

Devrions-nous nous souvenir du jour ou l'éviter ?

Le deuil est individuel, et à l'approche des anniversaires et des jours spéciaux, chacun ressentira des émotions différentes. Ce que nous avons appris suite à nos discussions avec maintes familles, c'est qu'il peut être vraiment utile d'être attentif à ces jours et d'aider les enfants à prendre une décision consciente sur le moyen de les gérer d'une manière qui leur convient, à eux comme à vous.

Votre enfant juge peut-être trop douloureux de se concentrer sur le défunt durant ce jour. En reconnaissant que c'est une journée difficile pour l'enfant, vous et votre enfant décidez activement de votre plan d'action pour la gérer. Il peut s'agir de faire quelque chose complètement différent de ce que vous feriez normalement, pour que les souvenirs et les sensations ne soient pas envahissants.

Ce jour-là, si vos enfants souhaitent et peuvent faire quelque chose qui a un rapport avec le défunt, alors il est vraiment important de les aider à le faire et il peut être utile d'avoir un plan. Vous verrez ci-dessous quelques idées de la façon dont vous pourriez marquer la journée.

Il se peut également que tout le monde ait des idées différentes quant à la manière de passer la journée. Dans ce cas, vous pourriez convenir de faire quelque chose pendant une certaine partie de la journée, par exemple le matin, ce qui donne à chacun le temps de se souvenir et de repenser à la personne décédée, mais ce qui

donne aussi à chacun la permission de passer du temps à ne pas se souvenir. Il peut être envahissant de se concentrer trop longtemps sur vos souvenirs ce jour-là.

Il est vraiment important de ne pas oublier que tout le monde peut avoir des émotions différentes, et que cela est tout à fait normal. Ce n'est pas parce que vous choisissez ou non de faire quelque chose que vos émotions et votre deuil sont plus ou moins intenses que ceux de quelqu'un d'autre. Il est aussi normal de ressentir des émotions différentes au prochain anniversaire. Continuez d'établir avec les autres comment ils souhaitent marquer la journée.

Il peut aussi être vraiment utile que des amis, collègues, enseignants etc. prennent note des jours qui sont importants pour vous et vos enfants, pour pouvoir vous aider à ces périodes.

10 façons de marquer les anniversaires, fêtes et jours spéciaux

1. Organisez un endroit spécial ce jour-là pour vous souvenir du défunt. Vous pourriez allumer une bougie, placer une photo ou des objets qui vous rappellent certaines choses que vous faisiez autrefois ce jour-là avec cette personne. Les membres de la famille peuvent passer du temps seuls ou ensemble à cet endroit, et prendre un moment pour se souvenir.
2. Faites ou écrivez une carte. Vous pourrez l'emmener sur la tombe ou là où sont épanchées les cendres, ou juste la garder chez vous. Les enfants sauront le meilleur endroit où la mettre.
3. Demandez aux membres de la famille d'écrire des messages spéciaux ou de se souvenir de moments spéciaux et de vous les envoyer. Vous pourrez les garder dans un livre ou les accrocher à un miroir ou à un mur.
4. Écoutez sa musique préférée
5. Commencez à créer une boîte à souvenirs pour garder des objets qui vous rappellent le défunt, par exemple des coquillages, tickets, aftershave, rouge à lèvres, etc.
6. Créez un tableau de souvenirs numérique avec des photos spéciales ou mettez une photo de la personne sur les réseaux sociaux. Demandez à d'autres personnes leurs photos de la personne décédée et commencez à compiler « l'histoire de sa vie » en images. Si possible, vous pourrez inclure des souvenirs de la journée que vous commémorez.
7. Préparez son repas ou son gâteau préféré, ou commandez son plat à emporter préféré.
8. Écrivez-lui une lettre, un poème ou une chanson. Vous pourriez peut-être commencer par quelque chose comme « Si tu revenais pendant juste cinq minutes, je te dirais... ».
9. Passez du temps avec d'autres qui aimeraient aussi se souvenir du défunt ce jour-là. Vous pourriez être physiquement ensemble, mais aussi par appels vidéo, ce qui vous permet tous de vous voir et d'avoir le temps de parler et de vous entraider.

10. Faites-vous plaisir avec quelque chose qui vous relie au défunt. Si c'est son anniversaire par exemple, vous pourriez dépenser l'argent que vous auriez dépensé en cadeau pour quelque chose de spécial qui vous connecte et vous rappelle la personne.

Façons de gérer votre deuil lors des anniversaires et jours spéciaux

Peu importe le temps qui s'est écoulé, les anniversaires, fêtes et jours spéciaux sont importants et peuvent être confortables/réconfortants et/ou difficiles à surmonter.

Ces jours-là, il est vraiment important d'aider vos enfants à s'occuper d'eux-mêmes et à être indulgents envers eux-mêmes. Vous pourrez discuter ensemble des façons de les aider.

Dites-leur que vous voulez qu'ils demandent de l'aide en cas de besoin. Aidez-les à réfléchir aux personnes qui comprendraient que les sentiments qu'ils ressentent pour le défunt quand il était en vie peuvent être aussi forts, si pas plus, maintenant qu'il n'est plus là physiquement.

Encouragez vos enfants à prendre le temps de se détendre ces jours-là, peut-être en prenant un bain moussant chaud, en parlant avec leurs amis, en jouant sur leur console de jeux, en mangeant quelque chose de bon. Ceci peut vraiment aider et rendre les choses un peu plus faciles ces jours-là.

Au titre de parent ou gardien, il est aussi important que vous puissiez vous-même adopter certaines de ces idées. Ces jours spéciaux sont difficiles pour vous également, et si vous vous occupez de vous et faites les choses qui vous aident, cela montre à vos enfants qu'ils peuvent le faire également.

Où obtenir de l'aide ?

La ligne d'assistance Winston's Wish continue d'être opérationnelle. Si vous avez besoin d'aide pour aider un enfant à l'occasion d'anniversaires, de fêtes et de jours spéciaux, vous pouvez nous contacter au 08088 020 021 (de 9h00 à 17h00 du lundi au vendredi), nous envoyez un e-mail à ask@winstonswish.org ou utiliser notre chat en ligne à www.winstonswish.org/online-chat/

Notre Winston's Wish Crisis Messenger est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour un soutien d'urgence en cas de crise. Envoyez WW par texto au 85258.