



●BSERVATOIRE  
DE LA QUALITÉ DE VIE  
AU TRAVAIL  
PARENTALITÉ EN ENTREPRISE  
ÉQUILIBRE DES TEMPS DE VIE  
EXPÉRIENCE COLLABORATEUR

GUIDE PRATIQUE  
**DE LA PARENTALITÉ  
EN ENTREPRISE**

Volume 2 "Familles"

**Grandir**  
La famille au cœur !



**FAMILY DURABLE**

# AXELLE HUBER

*Formatrice et coach en approche empathique de l'enfant*

*Auteur de «Si je ne peux plus marcher, je courrai !», éditions Mame, 2016*

*Membre de Family Durable*



## **Comment faire vivre le souvenir du parent décédé ?**

L'expérience du veuvage diffère selon l'âge de la mort, le sexe du conjoint décédé comme du survivant et le nombre d'enfants. Et évidemment le contexte de la mort jouera aussi dans les étapes du deuil et dans la reconstruction du conjoint survivant comme des enfants.

Parfois le veuf – comme toute personne éprouvée par la mort - se sent englué dans ces étapes du deuil, ces sentiments de culpabilité et d'autres émotions très douloureuses comme de la honte et des peurs variées. L'entourage et les professionnels ont à accompagner la personne endeillée pour l'aider à se donner la permission de pleurer, de crier, d'hurler cette souffrance, cette colère devant l'injustice, parfois de lever la honte et la culpabilité, afin d'exprimer et non pas d'imprimer ces émotions dans le corps. Chercher à réprimer, contraindre ces ressentis servirait à bloquer le processus de deuil, voire même à créer troubles et maladies. Ce processus s'inscrit dans un temps très différent d'une personne à l'autre. Dans l'idéal, un parent doit s'occuper de gérer ses émotions et son stress. L'enfant ira bien mieux si le parent va bien. Et cela est bien sûr très vrai avec le deuil. Pour le veuf et parent d'enfant encore à charge, la difficulté s'accroît de ce qu'il peut ressentir parfois un grand décalage par rapport au processus de deuil que ses propres enfants ont à accomplir. Il peut être tenté plus ou moins consciemment de les épargner en taisant ses souffrances. C'est un fardeau très lourd. Et pourtant le plus beau cadeau qu'il puisse leur faire est de leur permettre les larmes et la verbalisation. La réalité est rude mais le prix à payer du bonheur ne peut se faire sans passer par la souffrance et la douleur. Exprimer la sienne favorisera l'expression de celle de ses enfants. Cela permettra aussi que ces derniers et leurs descendants n'héritent pas d'un deuil non accompli et d'une souffrance qu'ils n'ont pas à porter en plus de la leur.

Le regard et le discours du parent survivant sur le parent décédé sont bien sûr très importants. Le parent veuf a intérêt à parler du défunt, sans fards, sans secret, sans jugement. Il peut raconter les beaux souvenirs avec la personne morte, la faire revivre dans les cœurs. Pour continuer à tracer son chemin, l'enfant a besoin de savoir d'où il vient, de connaître cette personne disparue prématurément. Il pourra allumer une bougie pour marquer sa présence, s'entendre dire comme il a été aimé de ce parent disparu, et ce quelles que soient les circonstances de la mort.

Le parent veuf pourra créer des livres photos, et les sortir régulièrement, donner une boîte à souvenirs et/ou un objet ayant appartenu au parent décédé. Il aidera l'enfant dès qu'il parlera du parent disparu même si cela doit faire surgir les larmes. Il évoquera telle blague, telle caractéristique, il associera le défunt lorsqu'il encouragera son enfant : « ton papa (ou ta maman) et moi t'aimons et sommes fiers de toi ». Le parent survivant pourra utiliser des biais déguisés pour parler et faire parler : personnages de théâtre ou marionnettes, écriture, art thérapie et bien sûr les jeux. Parent survivant et enfant vont renforcer leur lien et l'attachement sécure par cette proximité relationnelle et émotionnelle. Enfin le parent survivant pourra aussi emmener son enfant se recueillir de temps à autre au cimetière et provoquer encore une occasion de verbaliser souvenirs et ressentis.



### ***Où et comment puiser de l'énergie et du ressourcement pour le conjoint survivant ?***

Parfois dans cette solitude, parfois crucifiante, qu'il peut éprouver, et dans son propre processus de deuil à accomplir, le conjoint n'a pas toujours la ressource d'être disponible à ses enfants. En plus d'un éventuel sentiment de culpabilité face au conjoint décédé, le veuf peut ressentir aussi de la culpabilité face à son enfant. Coupable de ne pas parvenir à s'en occuper assez, à l'aider comme il le souhaiterait. Il se sent trop comme ceci et pas assez comme cela.

C'est alors que la présence des proches, douce et aimante, joue un rôle clef. Et agit comme un baume. Relais, refuge, havre de repos pour permettre au veuf de s'occuper de lui, de son deuil. Le veuf peut avoir besoin d'aide dans sa parentalité, auprès de proches ou de professionnels. Il peut se sentir tellement perdu et démuné. En sus de sa souffrance, de celle de ses enfants, il doit faire face à une charge mentale parfois démesurée, alors le burn out guette. N'étant pas superman, il n'acquière pas forcément la capacité, le talent, le temps de réaliser, de devenir ce qui était plutôt du domaine du conjoint décédé. Cela est difficile. Il tente d'assumer, ce quotidien, devenu si lourd et parfois nouveau, de répondre aux attentes et besoins de ses enfants, de vivre leurs joies et leurs peines, de faire les bons choix pour en faire des adultes libres et heureux, les pousser vers l'action, vers demain dans la confiance. Il essaie de jouer ce rôle de père ET de mère pour donner des racines et des ailes à ses enfants.