

GÉRER LE DEUIL ANTICIPÉ FACE À LA DÉPENDANCE DE L'ENFANT ADULTE

Ce que vous ressentez est normal : Apprendre que votre enfant aura besoin de votre soutien toute sa vie bouleverse les rêves et projets que vous aviez pour lui et pour votre famille. Les émotions intenses que vous vivez font partie d'un processus de deuil - le deuil de l'autonomie future que vous espériez pour votre enfant. Ce deuil est légitime et nécessaire. Il vous permettra, avec le temps, de construire une nouvelle vision de l'avenir qui inclut la réalité de votre enfant.



LES ÉTAPES QUE VOUS POURRIEZ TRAVERSER



La colère

Ce que vous pourriez ressentir : "Pourquoi nous ? Pourquoi mon enfant ?", Colère contre les professionnels, le système, vous-même. Sentiment d'injustice profonde. Ce qui peut vous aider : Vos sentiments de colère sont normaux et compréhensibles, trouvez des moyens sains d'exprimer cette colère (sport, art, écriture), considérez canaliser cette énergie vers l'advocacy pour votre enfant



Le choc et le refus

Ce que vous pourriez ressentir : "Ce n'est pas possible, il va s'améliorer", "Les médecins se trompent", Recherche d'autres opinions, de solutions miracles. Ce qui peut vous aider : Prenez le temps d'absorber l'information, cherchez un professionnel de confiance pour répondre à vos questions, connectez-vous avec d'autres parents qui ont vécu la même chose



La tristesse profonde

Ce que vous pourriez ressentir : Chagrin pour les expériences que votre enfant ne vivra pas, Angoisse face à votre propre vieillissement, Questionnements : "Que va-t-il devenir quand je ne serai plus là ?" Ce qui peut vous aider : Permettez-vous de pleurer ces pertes - c'est nécessaire, cherchez du soutien professionnel si la tristesse devient envahissante, planifiez l'avenir progressivement pour diminuer l'angoisse



La négociation

Ce que vous pourriez ressentir : "Si on fait toutes les thérapies possibles...". "Peut-être qu'avec plus d'efforts...". Multiplication des interventions et des espoirs. Ce qui peut vous aider : Gardez espoir tout en restant ancré dans la réalité, célébrez chaque petit progrès sans attendre l'indépendance complète, concentrez-vous sur la qualité de vie plutôt que sur la "guérison"



L'acceptation et l'adaptation

Ce que vous pourriez ressentir : Paix avec la réalité de votre enfant adulte non autonome, Découverte de nouvelles formes de bonheur et d'épanouissement, Fierté dans votre rôle d'aidant expert. Ce qui peut vous aider : Redéfinissez le succès et le bonheur selon votre nouvelle réalité, Partagez votre expertise avec d'autres familles, Créez un projet de vie enrichissant qui inclut la dépendance

