

## ***Élever des enfants toute seule: une tâche difficile pour ceux qui ont perdu leur conjoint.***

Élevage des enfants est un défi, même avec une bonne “équipe” mari et femme. Certains, pour de malheureuses raisons, ont perdu cet avantage et élèvent seuls leurs enfants. Pour eux, le parcours de la parentalité les mènera encore et encore à leurs limites. Heureusement, il existe des ressources pour aider les parents seuls. L'un d'eux est Raising Great Kids on Your Own de David et Lisa Frisbie. Rempli d'exemples concrets, Frisbie propose des outils pour le voyage.

En tant que parent, vous jouez un rôle très important dans la façon dont vos enfants perçoivent leur famille. Pour ceux qui ont vécu le décès d'un conjoint, il est nécessaire de permettre aux enfants de voir votre douleur. S'ils ne le voient pas, ils peuvent se demander si leurs sentiments de douleur sont appropriés. Et ils peuvent se demander pourquoi l'autre parent ne semble pas vous manquer également.

Pendant que vous partagez votre douleur avec eux, n'oubliez pas de leur faire voir que la vie s'améliorera. La douleur actuelle ne sera pas toujours aussi aiguë. Apprenez-leur que la vie peut être belle, qu'il y a des choses dont on peut rire et qu'on attend avec impatience. Et n'oubliez pas de revivre les moments de joie que vous avez passés avec le parent décédé. Trouvez des moyens de célébrer leur vie.

Voici un exemple que nous avons. Avant le décès de votre conjoint, vous achetiez de la pizza tous les week-ends. Après sa mort, il est confronté à la décision de poursuivre la tradition ou de l'abandonner.

Quelle que soit votre décision, il est sage d'en discuter avec votre enfant. Vous souhaiterez peut-être modifier un peu la tradition pour refléter la décision de la famille de la poursuivre. Par exemple, au lieu d'acheter une pizza, vous pourriez créer votre propre pizza en utilisant des muffins anglais et en impliquant les enfants dans la préparation.

Vous remarquerez peut-être que changer de tradition est encore trop douloureux et déciderez de créer une nouvelle tradition de week-end. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de regarder une émission de télévision préférée et de manger du pop-corn. Cela peut aussi jouer ou se promener ensemble.

L'important est que vous ayez la clé. Même si vous reconnaissez votre douleur et votre processus de deuil, l'une de vos plus grandes priorités reste vos enfants. Ils constituent l'héritage que vous et votre conjoint décédé laisserez à la prochaine génération.

***Traduit par : Dezama Jeudi***