



# ?

# Pourquoi Moi?

Comment vivre avec la maladie neuromusculaire  
de votre enfant.

## *Notre mission*

---

Dystrophie musculaire Canada soutient l'autonomie des personnes atteintes de maladies neuromusculaires et leur participation à la vie collective.

Dystrophie musculaire Canada favorise leur engagement quant aux décisions qui les concernent et aux actions qui visent le changement social.

Dystrophie musculaire Canada finance la recherche de traitements en vue de vaincre les maladies neuromusculaires et d'offrir une meilleure qualité de vie aux personnes qui en sont atteintes.

## *Que fait Dystrophie musculaire Canada?*

---

Dystrophie musculaire Canada (DMC) est un organisme bénévole national constitué en société en 1954 par un groupe de parents et d'amis d'enfants ayant la dystrophie musculaire de Duchenne et qui bénéficie du soutien des pompiers.

Aujourd'hui, DMC livre un combat incessant contre plus de 100 maladies neuromusculaires. Dans cette optique, elle s'est engagée à subventionner d'importants travaux de recherche visant à découvrir les causes de ces maladies et à mettre au point des traitements, des mesures de prévention et des moyens de les guérir.

Cependant, jusqu'à ce que nous trouvions ces moyens, nous fournissons de l'information, des services d'assistance et de l'espoir à des dizaines de milliers de Canadiens et de Canadiennes qui sont atteints de ces maladies.

DMC mène à l'année longue des campagnes de financement pour financer ses programmes. Votre don lui fournira l'argent nécessaire pour aider les personnes qui ont une maladie neuromusculaire, financer la recherche et l'achat d'appareils médicaux essentiels et poursuivre ses programmes d'information et de sensibilisation, de prêt d'aides technique, d'action sociale et de soutien par les pairs.

Si vous voulez faire un don ou vous impliquer à titre de bénévole, veuillez contacter le bureau de DMC le plus près de chez vous ou appeler notre numéro sans frais.

Écrit par: Ian Mosby

Révisé par: Denis Boyd, MSC, psychologue

Publié par: Dystrophie Musculaire Canada

2345, rue Yonge, Suite #900, Toronto, Ontario, M5P 2E5

Téléphone: 1-416-488-0030 Sans frais : 1-800-567-2873

Télécopieur: 1-416-488-7523 Site Internet: [www.muscle.ca](http://www.muscle.ca)

© Dystrophie musculaire Canada 2007

# Introduction

---

Si vous pensiez être une personne dotée d'une grande force de caractère, d'une grande maîtrise de soi et prête à relever tous les défis, il est probable que l'annonce de la maladie neuromusculaire de votre enfant a radicalement transformé la vision que vous aviez de vous-même. La plupart des parents qui ont subi cette épreuve ont découvert que rien n'aurait pu les préparer au choc du diagnostic. Toutes vos connaissances du rôle parental et toutes vos conceptions sur l'éducation des enfants se trouvent remises en cause en l'espace d'un seul et terrible instant. Une situation qui vous était totalement étrangère, un drame qui ne touche que les enfants d'autrui, devient subitement le centre de toute votre vie.

Ce choc est en soi une rude épreuve à surmonter seul. Selon toutes vraisemblances, toutes ces aptitudes développées au fil des années pour vous aguerrir aux difficultés de la vie vont s'avérer insuffisantes pour faire face à ce nouveau fardeau de chagrin, de stress et de peur. Il vous faut d'abord et avant tout vous armer d'un grand courage, ce qui est loin d'être évident en des circonstances aussi pénibles. Mais vous devez pourtant rassembler toutes les forces nécessaires à la création de nouveaux mécanismes qui vous permettront de poursuivre normalement votre vie.

Cette brochure a pour but de vous aider à passer au travers d'une période éprouvante, mais elle ne peut nullement vous indiquer de quelle façon surmonter votre chagrin. Chaque personne est différente et trouvera par conséquent des moyens d'assumer la situation qui seront propres à sa personnalité. Ce document peut uniquement vous orienter vers la bonne direction. Lorsque vous aurez trouvé vos propres ressources et que vous serez capable de comprendre et de maîtriser les émotions intenses qui caractérisent cette étape initiale, vous aurez accompli les premiers pas vers la prise en charge de votre avenir et vous serez alors en mesure de mener votre enfant sur le chemin de son autonomie.

## Analysez votre chagrin

---

À l'annonce de la maladie de leurs enfants, grand nombre de parents vivent des états émotifs similaires. La première réaction est souvent le choc. Le corps, le cœur et la raison sont subitement engourdis par les déclarations du médecin et le monde semble s'écrouler et devenir pesant et irréel.

Les gens se retrouvent isolés de leur entourage par des émotions violentes telles la peur, la culpabilité, la colère, la tristesse, la douleur et la dépression, qui sont bientôt suivies par un sentiment d'impuissance.

Généralement, ils ne demanderaient qu'à voir le temps faire marche arrière pour entendre un diagnostic différent. Par la suite, cependant, la plupart de ces émotions disparates et confuses font très souvent place à une réaction personnelle plus forte et plus précise :

- certains parents pensent qu'il est de leur devoir de toujours se montrer forts devant leur enfant même s'ils sont déchirés par des émotions négatives et incontrôlées telles la peur ou la rancœur;
- d'autres passent par une phase de refus de l'évidence et vont consulter deux, trois, voire quatre spécialistes, avec chaque fois l'espoir d'un diagnostic différent et sans jamais admettre la réalité de leur situation;
- d'autres encore vont se fâcher et diriger leur colère par intermittence sur eux-mêmes, leurs médecins, les membres de leur famille, leurs amis et parfois même, leurs enfants;
- et nombre d'entre eux tombent dans une profonde léthargie, où la peur du lendemain les rend impuissants et incapables de réagir.

Quelle que soit votre réaction, vous devez comprendre qu'elle est tout à fait saine et parfaitement normale au vu des bouleversements que vous vivez. Le chagrin est en fait un mécanisme de défense contre la violente tension nerveuse et émotive que vous subissez.

Vous ne pouvez pas échapper à cette période de deuil, pas plus que vous ne pouvez faire disparaître la maladie de votre enfant. Le deuil est un processus normal et nécessaire dont votre corps et votre esprit ont besoin pour surmonter le chagrin. C'est également un passage salutaire s'il vous amène à comprendre ce chagrin et à y faire face.

Il ne devient un processus destructif que si vous le laissez-vous envahir et prendre le dessus sur votre vie.

Dénier en permanence la maladie de votre enfant ou tenir constamment votre enfant, votre conjoint ou vous-même responsable de la situation ne pourra qu'avoir des conséquences négatives sur la vie de chacun et vous ne réussirez qu'à creuser un fossé de rancune et de haine à un moment où l'amour et la compréhension sont plus indispensables que jamais. Mais pour l'instant, le seul moyen de vous aider à franchir cette étape, c'est de reconnaître l'importance de ces émotions et la nécessité de les surmonter.

*Vivez un jour à la fois et  
souvenez-vous que vous ne  
pouvez donner plus que  
le meilleur de  
vous-même.*

## *Donnez-vous les moyens de comprendre*

---

Sans aide extérieure vous risquez d'avoir beaucoup de mal à analyser et comprendre l'intensité de vos émotions. Pour parvenir à véritablement composer avec ce chagrin et ce stress, vous devez tout d'abord parler de vos bouleversements psychiques et émotifs à quelqu'un.

Il ne faut surtout pas, pour quelque raison que ce soit, refouler vos émotions, même si vous avez toujours eu tendance à régler vos problèmes sans en parler. Oubliez toutes les règles conventionnelles de comportement. Vous devez à présent, plus que jamais, exprimer vos sentiments, et vous le devez d'autant plus si ces sentiments vous étaient jusqu'à présent étrangers et peu en accord avec votre tempérament. Si vous éprouvez le besoin de pleurer, pleurez ! Si vous avez tout simplement envie d'être entouré de personnes aimées en gardant le silence, exprimez-leur votre désir. Ne vous sentez pas bloqué par ce que l'on pourrait penser de vous ou par votre type de comportement passé.

Beaucoup trop de personnes donnent l'apparence d'être fortes alors qu'elles sont torturées par l'angoisse. Vous tirerez votre force véritable de la capacité à faire face à votre vie et aux difficultés qui vous attendent. Que vous soyez homme ou femme, vous devez parler de vos émotions à votre partenaire, à vos amis, ainsi qu'aux personnes qui forment votre réseau de soutien. En exposant ouvertement les sentiments qui vous effraient ou vous perturbent à une personne de confiance vous parviendrez peu à peu à discerner l'aspect irrationnel, incohérent et erroné de vos pensées et de vos émotions. Si vous refoulez ces émotions, votre santé mentale, physique et spirituelle risque d'en subir de très graves répercussions.

Si, pour quelque raison que ce soit, vous éprouvez de la gêne à confier vos émotions à quelqu'un, vous devez absolument trouver une autre façon de les exprimer. L'écriture, par exemple, est un excellent dérivatif au chagrin. En exposant vos émotions par écrit vous parviendrez progressivement à clarifier des pensées initialement très confuses. Une fois l'idée exprimée sur papier, vous aurez plus de recul pour l'analyser, et de là, comprendre vos réactions et en quoi elles ont bouleversé votre vie.

## *Informez-vous*

---

L'une des étapes importantes du processus de prise en charge est de se documenter sur les maladies neuromusculaires. En restant dans l'ignorance des faits qui entourent la condition de votre enfant, vous risquez de vous bâtir des idées fausses quant aux conséquences de cette maladie sur votre enfant et sur vous-même. Certaines personnes vont se sentir coupables leur vie durant parce qu'elles sont convaincues d'être en partie responsables de la maladie et persuadées qu'elles auraient dû faire quelque chose pour l'éviter. En étant renseigné sur le sujet, vous vous ôterez de l'esprit ces suppositions erronées et vous serez libéré d'un lourd fardeau de culpabilité et de stress.

En étant informé, vous pourrez également parler en toute connaissance de cause de l'état de santé de votre enfant. La peur et la confusion ressenties lors des premières discussions avec les médecins et les spécialistes disparaîtront lorsque vous serez capable de traduire leur jargon médical dans vos propres mots. De plus, vous serez en mesure de renseigner les gens sur cette maladie dont ils ne connaissent généralement pas grand-chose. Cela vous permettra de la même façon de sensibiliser vos amis, les membres de votre famille, ainsi que les professeurs, les médecins et les thérapeutes de votre enfant sur la maladie elle-même et sur le comportement que devraient avoir ces personnes avec vous et avec lui. Lorsqu'ils auront bien compris la nature de cette maladie, la plupart des gens cesseront de considérer votre enfant comme un ou une « malade » et parviendront à le traiter comme une personne normale.

Il existe quantité de renseignements disponibles sur les maladies neuromusculaires. Dystrophie musculaire Canada (DMC), l'Internet et votre bibliothèque de quartier sont des points de départ très utiles à vos recherches. Lorsque vous aurez bien assimilé les connaissances de base sur ces maladies, documentez-vous plus à fond sur le sujet. En restant à l'affût des nouvelles informations dans ce domaine, vous deviendrez vous-même une personne-ressource en la matière.

## *Appuyez-vous sur votre réseau de soutien*

---

Votre réseau de soutien. Dans les moments à venir, vos relations avec vos proches vont devenir essentielles à votre vie quotidienne. Ceci ne veut pas dire qu'ils seront tous immédiatement coopératifs, ou même qu'ils sauront vous aider efficacement dès le départ.

Les maladies neuromusculaires présentent des caractéristiques complexes. Elles exigent énormément de soins et d'attention et seront souvent mal comprises par votre entourage. Nombreux seront bouleversés par votre souffrance et votre stress et auront tendance à vous plaindre plutôt qu'à vous offrir un soutien positif. D'autres n'admettront pas la gravité de la situation, refuseront de voir les problèmes de votre enfant et s'entêteront à croire à une erreur de diagnostic. Certains pourraient même rendre votre enfant responsable de tout ce que vous subissez.

*Les muscles de votre enfant  
sont peut-être affaiblis,  
mais son esprit  
est fort.*

*Aidez-le à nourrir  
son esprit afin qu'elle  
accède au meilleur  
d'elle-même.*

Si vous laissez vos proches persister dans ces genres d'attitudes vous ne parviendrez qu'à aggraver votre stress et à créer un malaise pénible dans vos relations. Vous devez absolument commencer par les sensibiliser sur la maladie de votre enfant et sur les conséquences de cette maladie dans sa vie à lui autant que dans la vôtre. En leur expliquant votre point de vue sur la maladie et en leur précisant de quelle façon vous souhaitez qu'ils la considèrent vous éviterez un grand nombre de malentendus susceptibles de nuire à vos amitiés.

Votre conjoint. Si vous êtes marié ou conjoint de fait, vous devez savoir que vos relations conjugales risquent d'être sérieusement affectées par la transition vers votre nouveau style de vie. À partir du moment où le diagnostic a été posé, votre vie de couple va subir d'importantes transformations. Il vous faudra réévaluer en profondeur un grand nombre d'habitudes, de responsabilités et de règles (établies ou tacites) qui formaient les jalons de votre vie commune.

Les premiers mois suivant l'annonce du diagnostic sont généralement les plus pénibles. Chacun vivra sa détresse à sa façon et cette solitude risque de creuser un fossé entre vous. C'est la raison pour laquelle vous devez absolument établir une communication ouverte dès le début. Si vous ne comprenez pas la réaction de votre partenaire, vous l'interprétez mal et vous vous

infligerez un chagrin et une souffrance inutiles. Vous devez donc briser cet isolement pour pouvoir partager votre douleur et trouver ensemble des moyens qui permettront à chacun de faire face à la situation.

## *Renforcez vos relations importantes*

---

### **Votre réseau de soutien**

Dans les moments à venir, vos relations avec vos proches vont devenir essentielles à votre vie quotidienne. Ceci ne veut pas dire qu'ils seront tous immédiatement coopératifs, ou même qu'ils sauront vous aider efficacement dès le départ.

Les maladies neuromusculaires présentent des caractéristiques complexes. Elles exigent énormément de soins et d'attention et seront souvent mal comprises par votre entourage. Nombreux seront bouleversés par votre souffrance et votre stress et auront tendance à vous plaindre plutôt qu'à vous offrir un soutien positif. D'autres n'admettront pas la gravité de la situation, refuseront de voir les problèmes de votre enfant et s'entêteront à croire à une erreur de diagnostic. Certains pourraient même rendre votre enfant responsable de tout ce que vous subissez.

*Je veux que mon fils  
développe la  
confiance  
en lui et qu'il puisse faire  
face aux difficultés;  
mon but est donc de l'aider  
à découvrir et à développer  
ses talents uniques.*

Si vous laissez vos proches persister dans ces genres d'attitudes vous ne parviendrez qu'à aggraver votre stress et à créer un malaise pénible dans vos relations. Vous devez absolument commencer par les sensibiliser sur la maladie de votre enfant et sur les conséquences de cette maladie dans sa vie à lui autant que dans la vôtre. En leur expliquant votre point de vue sur la maladie et en leur précisant de quelle façon vous souhaitez qu'ils la considèrent vous éviterez un grand nombre de malentendus susceptibles de nuire à vos amitiés.

### **Votre conjoint**

Si vous êtes marié ou conjoint de fait, vous devez savoir que vos relations conjugales risquent d'être sérieusement affectées par la transition vers votre nouveau style de vie. À partir du moment où le diagnostic a été posé, votre vie de couple va subir d'importantes transformations. Il vous faudra réévaluer en profondeur un grand nombre d'habitudes, de responsabilités et de règles (établies ou tacites) qui formaient les jalons de votre vie commune.

Les premiers mois suivant l'annonce du diagnostic sont généralement les plus pénibles. Chacun vivra sa détresse à sa façon et cette solitude risque de creuser un fossé entre vous. C'est la raison pour laquelle vous devez absolument établir une communication ouverte dès le début. Si vous ne comprenez pas la réaction de

vosre partenaire, vous l'interprétez mal et vous vous infligez un chagrin et une souffrance inutiles. Vous devez donc briser cet isolement pour pouvoir partager votre douleur et trouver ensemble des moyens qui permettront à chacun de faire face à la situation.

La maladie de votre enfant va également entraîner d'énormes changements dans votre vie quotidienne et ces bouleversements pourraient vous éloigner encore plus l'un de l'autre. Vous allez constater qu'après le temps consacré au travail, les soins apportés à votre enfant, les traitements et les exercices thérapeutiques quotidiens, les tâches ménagères indispensables et les heures nécessaires au sommeil, vous n'aurez presque plus de moments de libres. Si vous ne modifiez pas vos rôles traditionnels de parents pour les adapter à ce style de vie nouveau et d'un rythme très intense, l'un des partenaires se retrouvera immanquablement submergé par un volume de travail aussi excessif qu'inéquitable.

Prenons l'exemple d'un couple où le mari s'occupe des tâches ménagères et des soins aux enfants pendant que l'épouse travaille à l'extérieur pour assurer les revenus de la famille. Plusieurs aspects importants de la vie quotidienne devront être réévalués. Un enfant atteint de maladie neuromusculaire exige une attention et des soins constants, qui vont bien au-delà des heures de travail régulières. Si vous deviez continuer de vous occuper de votre enfant toute la soirée après en avoir pris soin toute la journée, pendant que votre épouse se repose ou regarde la télévision, cette situation serait parfaitement injuste.

Celui des deux conjoints qui a un emploi à l'extérieur doit lui aussi s'occuper des enfants, même s'il a travaillé toute la journée. En réaménageant vos emplois du temps vous éviterez donc une répartition inégale des tâches et vous renforcerez votre complicité. En effet, en partageant les tâches domestiques et familiales vous pourrez déterminer de quelle façon votre partenaire parvient à gérer la situation et dans quels domaines il a le plus besoin de votre soutien.

La tension dans les relations conjugales n'est pas nécessairement causée par des disputes ou des désaccords. Avec votre nouvel emploi du temps parental extrêmement chargé, il vous sera difficile de trouver des moments à consacrer à votre vie de couple. À l'exception de l'intimité partagée au moment du coucher, il n'y aura guère d'occasions dans la semaine où vous retrouver seul à seule avec votre partenaire. Pourtant, vous devez absolument vous réserver des moments à deux.

Si vous sacrifiez tout ce qui est la raison d'être de votre amour l'un pour l'autre, un éloignement dangereux risque de s'installer dans votre relation. Réservez-vous une période de retrouvailles une fois par semaine. Vous pourrez confier votre enfant aux soins d'un ami, d'un membre de la famille ou d'une gardienne.

Allez au restaurant. Allez au cinéma. Allez partout où vous pourrez dialoguer et vous retrouver en tête-à-tête. Vous constaterez bien vite que ces occasions constituent le moment le plus privilégié de votre semaine.

### **Vos enfants**

Votre enfant malade va se trouver lui aussi en situation d'échec et de détresse, surtout s'il éprouve de la difficulté à effectuer des activités que les autres enfants accomplissent en toute facilité. Lorsqu'il prendra conscience que quelque chose le différencie des autres, il vous posera des questions auxquelles vous ne saurez comment répondre. Il aura des sautes d'humeur et montrera peut-être des signes d'isolement, de

*Si votre enfant est  
confiant,  
il sera capable de faire  
aux difficultés de la vie.*

dépression, de culpabilité ou de colère.

La majorité des parents trouvent ces moments là particulièrement éprouvants. Il vous sera d'autant plus difficile d'aider votre enfant à surmonter sa détresse que vous serez vous-même profondément affecté. Vous devez donc vous préparer à cette situation pour avoir la force de réagir adéquatement à son chagrin, le moment venu. Faites appel à des ressources expérimentées telles DMC, d'autres parents dont les enfants souffrent de ce type de maladies ou un conseiller familial. Ces personnes vous aideront à comprendre les bouleversements que vit votre enfant et discuteront avec vous des stratégies les plus efficaces pour l'aider à passer ce cap difficile. Il ne faut surtout pas négliger ces questions. Votre enfant vivra plus difficilement cette période si vous ignorez le problème au lieu de l'aborder de façon constructive dès le début.

Si vous avez d'autres enfants, ils risquent également d'être très touchés par ces perturbations. Généralement, les enfants ont de la difficulté, émotionnellement, à reconnaître que quelque chose de sérieux arrive à leur frère ou leur sœur. Chaque enfant réagit à ces événements de manière différente, mais au fil des jours, nombre d'entre eux commencent à se sentir isolés ou même non désirés par leurs parents.

Cette situation sera d'autant plus difficile à gérer que votre enfant malade exigera énormément de soins. L'une des meilleures approches serait de sensibiliser vos enfants à leur spécificité. Expliquez-leur pourquoi chacun d'eux a besoin de vous d'une façon très différente et pourquoi vous ne pouvez pas les traiter tous de manière identique. Si vous ne savez trop comment ouvrir le dialogue, vous trouverez à DMC des documents et des renseignements très utiles qui vous aideront à aborder ces questions sérieuses avec eux.

Pour favoriser leur adaptation, vous pouvez également les laisser participer aux nombreux soins que vous devez prodiguer à leur frère ou à leur sœur, ou du moins se familiariser avec ce type de soins. S'ils le font spontanément et sans y être poussés, ils se sentiront utiles et désirés et parviendront à mieux comprendre l'ampleur des besoins de leur frère ou de leur sœur.

La plupart du temps, les enfants ne se contenteront pas de simples explications pour accepter le rôle qu'ils doivent tenir dans la maisonnée. En général, ils classent les actes de leurs parents en deux catégories : juste ou injuste. Si vous donnez à vos autres enfants des responsabilités plus grandes ou si vous leur fixez des règles de discipline, de récompenses et de punitions différentes de celles appliquées à l'égard de leur frère ou sœur malade, ils risquent d'avoir beaucoup de mal à s'entendre avec vous ainsi qu'avec leur frère ou leur sœur. Ils estimeront que vos règles sont injustes et ils se rebelleront ou se conduiront mal afin d'obtenir l'attention dont ils se sentent lésés.

*Parfois j'ai envie de fuir  
devant les préoccupations et  
les difficultés financières.  
J'ai découvert que ces  
moments de découragement  
passent et que les choses  
vont mieux quand  
je reste concentré  
sur ma famille.  
— Un père*

Ce n'est pas parce que l'un de vos enfants souffre de dystrophie musculaire que vous devez le traiter différemment des autres en ce qui a trait aux corvées domestiques, aux récompenses ou à la discipline. En effet, un jour viendra où il aura besoin de se sentir autonome. Si vous le maternez trop longtemps sans lui donner de responsabilités, il finira par se croire incapable d'accomplir des actes qui sont en réalité tout à fait à sa portée, et il aura d'autant plus de difficultés à s'adapter à chaque nouvelle étape de sa maladie. De leur côté, ses frères et sœurs auront beaucoup plus de mal à s'entendre avec lui et lui en voudront de ne pas avoir de réelles responsabilités.

Ils vous en voudront également si vous les forcez à se comporter comme des frères et sœurs responsables. Laissez-les s'approprier à leur rythme. Si vous obligez vos enfants en bonne santé à s'occuper de leur frère ou de leur sœur à l'école, ou si vous leur demandez constamment de jouer le rôle de gardiens, vous ne ferez qu'aviver leur rancune et leur rivalité. Comme tous les autres enfants, ils ont besoin de bâtir leur relation à leur manière et selon leur propre émotivité. Ils ne s'entendront pas toujours bien, et il leur arrivera de se disputer, mais vous devez leur accorder le bénéfice du doute et avoir confiance en votre capacité d'élever vos enfants de façon saine et équilibrée.

## *Composez avec votre nouvelle vie*

---

Le dernier élément, qui est également le facteur clé d'une adaptation réussie, c'est de parvenir à accepter les changements qui surviennent et ceux à venir. Pour préserver votre santé et votre bien-être vous devez apprendre à admettre que vous faites face à des situations nouvelles et très difficiles sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle et que vous ne pouvez pas modifier. À partir du moment où, plutôt que de lutter vainement contre ces changements, vous les intégrez dans votre mode de vie, vous pourrez investir votre énergie dans la restructuration des aspects qui peuvent et qui doivent être remaniés.

Il suffit de peu pour se perdre dans tout ce remous de changements brusques et douloureux. Vous devez veiller à ne pas sacrifier toutes les activités qui vous plaisent et vous ont toujours apporté du plaisir. Tout comme votre enfant est une personne à part entière avant d'être un enfant qui souffre de maladie neuromusculaire, vous êtes vous-même un homme ou une femme, et pas uniquement le parent d'un enfant malade. Vous ne devez pas vous sentir obligé d'abandonner complètement le métier que vous aimez, de délaisser vos passe-temps favoris ou de négliger votre santé pour prendre soin de lui. Accordez-vous du temps pour ces activités et ne pensez surtout pas que cela fait de vous un mauvais parent. Si vous sacrifiez tout ce que vous aimez, vous en éprouverez de la rancœur et de la tristesse, ce qui ne sera guère utile ni à votre enfant, ni à votre entourage.

**Rappelez-vous ceci :** la situation présente n'a absolument rien de désespéré. Vous ne devez donc, en aucun cas, abandonner vos rêves d'avenir ou ceux de votre enfant. Continuez de faire des projets, continuez de rêver, et laissez votre enfant mener sa vie à lui de la même façon. Il vous reste de nombreuses années à partager ensemble, que vous n'échangeriez pour rien au monde. C'est pourquoi vous devez faire en sorte de les rendre les plus harmonieuses possibles.

## Conclusion

---

Dans le processus d'adaptation, le temps tient un rôle essentiel qui va jouer en votre faveur. Vous allez devenir une personne beaucoup plus forte que vous n'auriez jamais imaginé et vous découvrirez que le fait d'élever votre enfant dans les circonstances actuelles vous ouvre des voies de croissance personnelle infiniment plus nombreuses que par le passé. Cependant, personne ne peut apprendre à gérer d'emblée ce type de situation, alors ne croyez pas que l'on attende cela de vous. Progressez à votre rythme. Il y a une limite à ce que vous pouvez absorber en une seule fois. Si vous vous sentez perdu ou seul, allez chercher du réconfort auprès de ceux que vous aimez. Vous trouverez toujours quelqu'un pour vous aider. Et rappelez-vous qu'il ne faut jamais sous-estimer votre courage et votre capacité à surmonter ces passages difficiles pour accéder à des lendemains plus heureux.

Pour plus de renseignements, communiquez avec le personnel de la prestation des services de votre région :

**Ouest de Canada**

1401, West Broadway  
7e étage  
Vancouver, CB V6H 1H6  
1.800.366.8166

**Ontario et Nunavut**

2345, rue Yonge  
Bureau 901  
Toronto, ON M4P 2E5  
1.800.567.2873

**Québec**

1245 bou. René-Levesque Ouest  
Bureau 506  
Montreal, PQ H3G 1T7  
1.800.567.2236

**Provinces Atlantiques**

1888 rue Brunswick  
Bureau 804  
Halifax, NÉ B3J 3J8  
1.800.884.6322