

Perdre son bébé

Le deuil périnatal



Perdre son enfant avant, pendant ou juste après la naissance est une épreuve très difficile. Cette fiche parle des émotions qu'on peut ressentir et des phases qu'on peut vivre, et donne des conseils. Elle est basée en grande partie sur le vécu de parents qui ont connu un tel deuil.

Qu'est-ce que le deuil périnatal ?

Il s'agit du deuil vécu à la suite de la perte du bébé, du fœtus ou de l'embryon pendant la grossesse, à l'accouchement ou dans la première année après la naissance.

Ce deuil peut être vécu dans des situations très différentes : fausse couche, décès pendant la grossesse, à l'accouchement ou dans les jours suivants, interruption pour diverses raisons, etc.

Est-il normal de ressentir un choc ?

Oui. Ce choc peut même être fort au point d'avoir l'impression d'être paralysé et de ne plus savoir quoi faire. Vous pouvez aussi vous sentir déconnecté de votre corps.

Certains parents tentent de fuir la réalité de différentes façons. Par exemple, quand l'enfant est mort dans le ventre, avant de naître, ils pourraient vouloir provoquer l'accouchement tout de suite. D'autres parents peuvent refuser d'y croire, vouloir quitter les lieux le plus rapidement possible, etc. Il s'agit de réactions normales devant une situation qui nous fait peur et qui nous angoisse.

Pourtant, même si c'est difficile, il vaut mieux prendre un temps de réflexion pour bien comprendre ce qui se passe.



Comment le CHUM va-t-il m'accompagner ?

L'équipe sera là pour vous accompagner lors des différentes étapes. Elle pourra aussi vous aider pour les décisions que vous aurez à prendre. Dans certains cas et selon vos besoins, vous pourrez voir un intervenant psychosocial, un psychologue ou un intervenant en soins spirituels. Un suivi peut être fait à court ou moyen terme.

Que veut dire « faire son deuil » ?

Le deuil est un passage normal et universel, le plus souvent lié à la perte d'un être cher. La personne qui vit un deuil passe par différentes émotions. Elles peuvent se produire en même temps ou séparément.

Quelles sont les différentes émotions vécues lors d'un deuil ?

Voici ce que vous pourriez ressentir et la façon dont vous pourriez le vivre.

- > **Le choc** : impression que ce qui se passe est irréel, sensation d'être encore enceinte, difficulté à croire à la perte du bébé.
- > **La colère** : révolte, pleurs, cris, sentiment d'être coupable ou victime d'injustice, recherche de la cause ou d'un coupable.
- > **La désorganisation** : tristesse, vide, souffrance, solitude, jalousie, impuissance, nostalgie.
- > **Le désespoir** : prise de conscience de la perte, repli sur soi, signes de dépression, idées suicidaires, insomnie, baisse d'appétit, difficultés à se concentrer.
- > **L'adaptation** : recherche de soutien auprès de l'entourage, sens donné à la perte.

Ces émotions peuvent être vécues avec une intensité différente et dans un ordre différent d'une personne à l'autre.

On peut aussi passer d'une phase à l'autre, puis revenir à une phase d'avant. Par exemple, une date d'anniversaire ou la date prévue de l'accouchement peut faire revivre à quelqu'un une phase de deuil. Cela ne veut pas dire que le deuil se passe mal.

Le deuil périnatal est-il différent d'un autre deuil ?

Il peut l'être. On dit souvent que c'est un deuil invisible. Voici les raisons qui peuvent expliquer pourquoi :

- Le décès de son enfant est impensable et reste parfois inexpliqué.
- Il existe déjà un lien affectif avec le bébé, car ce lien se crée souvent avant la naissance.
- Il y a des « pertes parallèles ». On peut ressentir une perte de l'estime de soi ou de son identité de parents (perte des projets et d'un avenir projeté).

- On a peu de souvenirs concrets avec le bébé. La perte peut alors sembler irréelle.
- L'entourage et les proches peuvent avoir du mal à reconnaître le deuil qu'on vit. En général, ils n'ont pas vu le bébé et ils n'ont pas idée de la profondeur du lien qui existait déjà avec lui. Ils peuvent aussi se sentir mal à l'aise de parler de ce sujet avec les parents en deuil.



Comment le couple est-il touché ?

Le décès d'un bébé est une crise importante à traverser pour un couple. Chaque partenaire vit son deuil d'une façon différente. Les hommes et les femmes n'ont pas non plus la même façon de montrer leurs émotions ni les mêmes stratégies d'adaptation.

Cela peut rapprocher ou éloigner les parents l'un de l'autre. Pour aider votre partenaire, il est important d'être à l'écoute de ses émotions et de ne pas les comparer aux vôtres. Il faut aussi lui dire ce que vous ressentez sans agressivité. N'oubliez pas que cette période est difficile pour vous deux.

Voici des difficultés possibles :

- mal interpréter les émotions de l'autre
- être en colère envers l'autre parent
- ne pas comprendre l'autre et avoir des problèmes de communication
- voir l'intimité et les activités sexuelles perturbées

Comment peuvent réagir les frères et sœurs ?

Les réactions des enfants dépendent de ce qu'ils comprennent de la mort. Il est important de leur parler de la mort du bébé. Il faut utiliser des mots adaptés à leur âge et à leur niveau.

Leur donner le choix de participer ou non à certains rituels qui conviennent à leur âge peut aider.

Certains enfants peuvent se sentir coupables du décès. Pour diminuer ce sentiment, on peut leur dire que personne n'est responsable de la mort du bébé et qu'il n'était pas possible de le soigner.

D'autres enfants peuvent avoir peur de perdre leur parent ou de mourir à leur tour comme le bébé. On peut les rassurer en leur disant qu'on se porte bien et qu'on ne va pas mourir nous-même avant longtemps.

Qu'en est-il des grands-parents ?

Ils peuvent être très touchés par la perte d'un petit-enfant, mais aussi par le fait de voir leur propre enfant traverser cette épreuve.

Ils doivent trouver l'équilibre entre soutenir leur enfant, sans l'envahir, et prendre soin d'eux-mêmes.



Y a-t-il des différences d'une culture à l'autre ?

Le deuil est universel et est vécu dans toutes les cultures. Toutefois, les rituels autour du deuil varient.

Certains rituels pourraient vous aider. Pensez à ceux qui pourraient être importants pour votre famille.

Que faire si le deuil devient trop douloureux ?

Chacun doit trouver ce qui pourra l'aider à traverser cette épreuve. Cela peut être de s'entourer de ses proches, de se confier à quelqu'un, de s'occuper, d'accomplir des rituels, d'échanger avec d'autres parents qui ont déjà vécu un tel deuil...

Normalement, les émotions liées au deuil sont de moins en moins présentes à mesure que le temps passe. Si ce n'est pas le cas, si elles s'aggravent ou si vous restez coincé dans une phase du deuil, vous pouvez être aidé par un soutien extérieur.

Cela peut être un psychologue, une association de parents, un groupe de soutien, un professionnel expert en deuil périnatal, etc. Il est important de ne pas rester seul.

Comment vivrai-je une nouvelle grossesse ?

Une grossesse peut être, en soi, la source de beaucoup de questions, de craintes et d'incertitude. Dans un contexte de deuil périnatal, une nouvelle grossesse peut faire surgir ou rendre plus forts des sentiments comme :

- > **L'anxiété.** Peur d'un autre décès, symptômes d'angoisse, besoin d'être prudente pour tout.
- > **L'ambivalence.** Peur de s'attacher au prochain bébé par crainte de le perdre aussi, peur d'oublier le bébé décédé si on n'est plus triste, sentiment d'être coupable comme si on avait décidé de le remplacer.

Il est possible de revivre des émotions de son deuil, c'est normal. Parlez-en avec votre médecin. Il s'assurera que vous ayez un suivi qui convient à votre situation.



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à parler à votre équipe de soins. Elle pourra vous aider à trouver les ressources pour vous aider.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



RESSOURCES UTILES

Pour trouver un psychologue :
Ordre des psychologues du Québec.
> ordrepsy.qc.ca
Cliquer sur Trouver de l'aide.

Vidéos de témoignages :
> chusj.org
Taper « Deuil périnatal » dans le champ de recherche → Décès du bébé et deuil périnatal

Soutien, ligne téléphonique, aide, etc. :
Association Parents Orphelins.
> parentsorphelins.org

Comment soutenir les parents :
Naître et grandir.
> naitreetgrandir.com
Taper « Deuil périnatal » dans le champ de recherche → Comment soutenir les parents

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca