Perdre son bébé

Le deuil périnatal

Perdre son enfant avant, pendant ou après la naissance est une épreuve profondément douloureuse. Cette fiche renferme diverses informations utiles, telles que les étapes du deuil, tout en suggérant un lien vers des ressources utiles.

Qu'est-ce que le deuil périnatal?

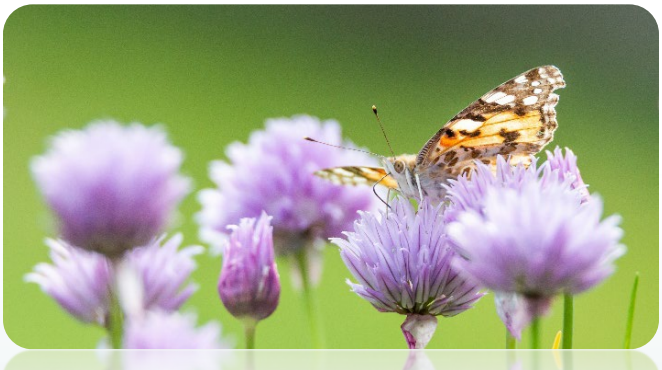
Il s'agit du deuil vécu à la suite de la perte du bébé, du fœtus ou de l'embryon pendant la grossesse, à l'accouchement ou dans la première année après la naissance.

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

Est-il normal de ressentir un choc?

Oui. Ce choc peut se manifester sous plusieurs formes, à des degrés d'intensité variables. Les réactions du choc sont propres à chacun.

Pourtant, même si c'est difficile, il vaut mieux prendre un temps de réflexion pour bien comprendre ce qui se passe. N'oubliez pas que cette période est difficile pour les deux parents, que vous avez vos propres limites et votre propre capacité d'adaptation.



- 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.

Québec

Comment le couple est-il touché?

Le décès d'un bébé est une crise importante à traverser pour un couple. Chaque personne est différente et ne démontre pas de la même façon ses émotions et n'utilise pas 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.

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 rencontrez des difficultés de sommeil, de concentration, d'alimentation, qui persistent dans le temps, vous pourriez avoir besoin de soutien externe.

Cela peut être un psychologue, un travailleur social, un psychoéducateur, etc. Il est important de ne pas rester seul. Une consultation avec un médecin de famille peut être effectuée pour envisager un arrêt de travail ou de la médication, au besoin.

Comment vivrais-je une nouvelle grossesse?

Une grossesse peut être, en soi, la source de beaucoup de questions, de craintes et d'incertitudes. 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 prudent pour tout;
- L'ambivalence. Peur de s'attacher au prochain bébé par crainte de le perdre aussi, peur d'oublier l'enfant décédé si on n'est plus triste, ou encore le sentiment d'être coupable comme si on avait décidé de le remplacer;
- Il est possible de revivre des émotions de son deuil et c'est normal.

Vous souhaitez obtenir de l'aide ou poser des questions?

Texte adapté de la fiche santé *Perdre son bébé, le deuil périnatal* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec