



# Le deuil périnatal. Brochure d'information

Association « Cœurs de papas,  
du sombre au clair »

Rue de la Comba 15  
Case postale 3  
1632 Riaz

Mobile : 079/ 446.08.43  
coeursdepapas@hotmail.com  
www.coeursdepapas.ch

« C'est votre enfant qui est  
décédé et personne ne peut  
savoir combien vous devez  
pleurer. Chaque personne est  
unique, chaque deuil aussi. »

## Bibliographie

Livres pour les parents:  
De Montigny F., Beaudet L.:  
*Lorsque la vie éclate :  
l'impact de la mort d'un  
enfant sur la famille.* Editions  
du renouveau pédagogique,  
Montréal, 1997.  
Frydman R., Flis-Trèves M.:  
*Mourir avant de n'être.* Ed.  
Odile Jacob, 1997.  
Haussaire-Niquet C. : *L'enfant  
interrompu.* Ed. Flammarion,  
1998.  
Laurens C. : *Philippe.* Ed. Pol,  
1995.  
Raimbault G. : *Lorsque  
l'enfant disparaît.* Ed. Odile  
Jacob, 1996.  
Tabet S.: *Je n'ai pas vu tes  
yeux.* Ed. Hachette littérature,  
2002.  
Haussaire-Niquet C.: *Le deuil  
périnatal : le vivre et  
l'accompagner.* Ed. le souffle  
d'or, 2004.  
Gremion Y. : *Lorsqu'un  
nouveau-né disparaît ... Vivre  
malgré tout.* Travail de  
mémoire, Université de  
Bobigny, Paris-Nord et  
Université Webster, Genève,  
1998.  
Livres pour les enfants :  
Hanus M.: *Les enfants en  
deuil.* Ed. Frison Roche, 1997.  
Motte et Mansot : *Tu seras  
toujours avec nous Calinou.*  
Ed. Mame, 1993.  
AGAPA Suisse-Romande:  
*Contes pour enfants. Deuil  
périnatal et survivance.* AGAPA  
Suisse-Romande, Ed. A la  
carte, Sierre, 2008.

L'association « Cœurs de papas, du sombre au clair » a pour but de venir en aide aux hommes confrontés au deuil périnatal. Elle offre une écoute individuelle et propose un accompagnement de soutien et/ou thérapeutique en individuel ou en petit groupe.

## L'impact de la perte

Les parents empruntent  
-ils le même chemin de  
deuil ?

Pour répondre à cette  
question, il faut prendre  
en compte l'aspect globa-  
l de la grossesse et  
les sentiments diffé-  
rents d'une future ma-  
man et d'un futur papa.

Un homme et une fem-  
me... ce n'est pas pa-  
reil !

Une femme devient  
mère dès le moment où  
elle se sait enceinte.  
Elle sent cette nouvelle  
vie en elle, elle se sent  
fatiguée, elle a des nau-  
sées, elle voit son ven-  
tre s'arrondir, elle sent  
le bébé bouger. Elle vit  
sa grossesse de l'inté-  
rieur.

Mais pour le papa qui  
attend la naissance de  
son enfant, l'aventure  
reste irréelle. Il a beau  
se réjouir, voir le ventre  
de sa femme s'arrondir  
et bouger au gré des  
mouvements du fœtus,  
voir de fascinantes  
échographies, il lui est  
bien difficile de se re-  
présenter la venue,  
dans quelques mois ou  
quelques semaines,

d'un petit homme tout  
neuf. Le rôle du père  
reste abstrait. Il vit cette  
grossesse de l'extérieur,  
par la force des choses.

Dès le début de la  
conception, les « rôles »  
du père et de la mère  
suivent des chemins  
différents, les préoccu-  
pations ne sont pas  
nécessairement les  
mêmes. La maman pen-  
se plus à l'aménage-  
ment de la chambre du  
bébé et à son bien-être,  
tandis que le papa se  
préoccupe de l'avenir,  
différemment qu'elle,  
en planifiant la sécurité  
financière, par exemple.

Mais lorsque le grand  
bonheur de la vie laisse  
place à la plus révoltan-  
te des douleurs : la mort  
d'un petit être, les souf-  
frances, les expres-  
sions, les besoins et les  
chemins empruntés  
pour faire face à l'inima-  
ginable et à la révolte  
qu'engendre cette mort  
injuste, peuvent être  
sources d'incompréhen-  
sion entre les parents.  
Chacun vit alors son  
deuil à son rythme, avec  
une intensité différente.  
Au-delà de la souffran-

ce, au-delà de la dou-  
leur, il y a une maman  
et un papa qui vivent la  
perte de leur enfant.

La maman a ses pro-  
pres besoins, son pro-  
pre chemin à faire. Il en  
est de même pour le  
papa. La connaissance  
de l'autre, la reconnais-  
sance de ses besoins et  
la compréhension mu-  
tuelle sont des facteurs  
importants pour que les  
parents se soutiennent.

Aussi fort que soit l'a-  
mour, il ne sera jamais  
possible de rejoindre  
l'autre dans son deuil.

## Message

En ce moment, vous  
traversez une épreuve  
terriblement difficile, si  
difficile que les mots  
manquent pour en par-  
ler.

En perdant ses parents,  
son conjoint, on devient  
orphelin ou veuf. Là,  
c'est un enfant qui s'en  
va et il n'est pas de mot  
pour qualifier cette per-  
te.

Que votre bébé ait vécu  
quelques jours ou quel-  
ques heures, ou que sa  
vie se soit arrêtée avant  
d'avoir vu le jour, vous  
êtes des parents en  
deuil.

Les intervenants de l'As-  
sociation « Cœurs de  
papas, du sombre au  
clair » sont de tout cœur  
avec vous, ils sont là

pour vous soutenir, vous  
donner des informations,  
pour vous accompagner  
sur votre chemin de  
deuil.

## La mort périnatale

La mort périnatale peut  
survenir en cours de  
grossesse, à la naissan-  
ce, dans les heures ou  
les jours qui suivent l'ac-  
couchement.

De plus, pour certains  
parents, il s'agit souvent  
d'une première expé-  
rience avec la mort.

Tout au long de la gros-  
sesse, les parents prépa-  
rent une place à l'enfant  
à naître au sein de leur

famille. Ils élaborent des  
projets et forment des  
rêves. Beaucoup de pré-  
paratifs se réalisent au  
cours de cette période.  
Plus la grossesse avan-  
ce, plus ce futur bébé  
devient réel.

L'attachement des pa-  
rents envers le bébé se  
fait graduellement et  
s'approfondit pendant  
toute la grossesse. Leur  
attachement repose sur

les attentes, les espoirs,  
les rêves à l'égard de  
l'enfant.

A tort, les gens croient  
que le deuil suite à la  
perte d'un bébé que l'on  
a connu seulement quel-  
ques heures ou jours est  
moins que celui d'un  
enfant plus âgé.

Or, le sentiment de perte  
que les parents ressen-  
tent est aussi fort, aussi  
violent qu'après la mort

Le deuil périnatal.  
Brochure

## Auteur

**Yves Gremion**, psycholo-  
logue, président de  
l'Association « Cœurs  
de papas, du sombre  
au clair ».

## Impressum

Destinée aux parents  
qui vivent un deuil  
périnatal, cette brochu-  
re d'information gratui-  
te a été rédigée pour le  
compte de l'Associa-  
tion « Cœurs de papas,  
du sombre au clair ».

## La mort périnatale—suite

d'une personne aimée de plus longtemps.

Plusieurs facteurs peuvent causer le décès du bébé. Son extrême prématurité, des malformations d'origines diverses, des causes génétiques expliquent parfois le décès.

Mais il arrive que le décès soit inexplicable et ceci peut être encore plus difficile à accepter. Beaucoup de parents ressentent de la culpabilité et ont tendance à se blâmer alors qu'ils n'ont commis aucune faute.

Le sentiment de perte que vous ressentez est très profond et peut se manifester de différentes façons.

En soi, le décès du bébé crée un vide immense difficile à combler. Car les pertes sont nombreuses: celles de l'espoir d'avoir un bébé en bonne santé, celle des espoirs liés aux rêves faits durant la grossesse. Il se peut que ce soit la perte de l'enfant désiré depuis tant d'années qui suscite votre désespoir.

La perte de l'état de grossesse peut aussi être douloureux à vivre. Après un tel

événement, il est possible que vous mettiez en doute votre capacité à procréer, à avoir un enfant en bonne santé.

Il est probable que vous ressentiez cette tragédie comme injuste et que l'intensité des émotions entraîne un état de confusion.

L'impact du choc initial est grand et vous commencez à réaliser que votre vie ne sera plus jamais la même. Le deuil est une expérience qui se déroule en plusieurs étapes.

## Les étapes de deuil

Au cours de l'épreuve que constitue la perte de votre bébé, vous allez vivre différentes étapes qui se caractérisent par des émotions et des comportements qui sont tout à fait courants et normaux. Même si l'intensité vous impressionne et vous inquiète.

Par moments, surgissent des sentiments très intenses qui finissent par s'atténuer, mais qui peuvent revenir. Cela fait partie du processus de deuil

qui s'échelonne parfois sur plusieurs années.

Plusieurs auteurs (cf. bibliographie, p.4) ont décrit les expériences d'autres parents qui ont vécu ce chagrin. Nous vous suggérons ces lectures dans le but de vous aider à reconnaître les émotions que vous vivez depuis l'annonce de la mort de votre bébé et qui s'échelonnent probablement sur toute la période du deuil.

Il se peut que vous ne viviez pas ces étapes dans l'ordre décrit ci-après et que certains réapparaissent plusieurs fois au cours du processus. Chaque personne est unique et vit l'événement de manière personnelle.

Il est possible que vous reviviez ces étapes lors d'une autre grossesse, à la date présumée de naissance du bébé ou lors d'un autre deuil... C'est normal.

## Les différentes étapes

**Le choc initial.** Vous êtes accablés au moment de l'annonce de cette terrible nouvelle et vous ne pouvez pas admettre la réalité de cette perte. Vous êtes moins disposés à accomplir vos tâches habituelles. Vous pouvez vous sentir en état de stupeur, de confusion, d'impuissance. La douleur peut déclencher des pleurs et des cris.

**La protestation.** Dans ces moments-là, les parents protestent, se révoltent. Souvent on cherche un coupable, on se blâme ou on blâme autrui. Les personnes ont tendance à s'isoler. A cette étape, les parents ressentent fortement le doute, la frustration, la colère, l'agressivité, la méfiance, la culpabilité et l'isolement.

**La désorganisation.** Vous

prenez conscience du caractère définitif de la perte, même si vous ne pouvez pas l'accepter. Les sentiments présents à cette étape peuvent être l'anxiété, la peur, l'impuissance, la douleur, le désespoir. Les personnes s'isolent souvent à ce moment-là. Entre les conjoints, la communication peut se rompre, chacun se repliant sur lui-même pour ne pas amplifier la peine de l'autre.

« On passe beaucoup de temps à se séparer pour pouvoir se rencontrer »  
J. Salomé

## Les différentes étapes — suite

**La réorganisation.** A l'étape de la réorganisation, c'est la résignation ou la tentative de donner un sens à la perte qui domine. Vous recherchez du soutien. Vous êtes en mesure de vous engager de nouveau dans des relations interpersonnelles et des activités de la vie quotidienne. Les sentiments de douleur et d'anxiété persistent, mais diminuent en intensité et en fréquence.

**L'adaptation.** Après quelques temps, la détresse s'estompe graduellement et vous retrouvez une certaine stabilité. La vie reprend son

cours, mais la douleur de la perte n'est pas effacée, ni oubliée.

### Attention

Il ne faut pas confondre deuil et dépression, et il importe de laisser la chance au processus naturel de cicatrisation, de suivre son cours sans trop l'entraver. Mais il est important de consulter votre médecin si certains symptômes persistent au-delà de plusieurs semaines : baisse de concentration, cauchemars, insomnie, culpabilité excessive et abattement.

## Les parents

Le deuil est une épreuve extrêmement douloureuse pour le couple. La mère et le père le vivent d'une manière différente.

Les étapes de deuil ne sont pas vécues dans le même ordre, ni d'une façon égale chez tous les couples, chacun exprime ses émotions de façon personnelle. La culpabilité de la mère est difficile à comprendre pour son mari ou son compagnon. D'autre part, la perte du début de la

grossesse peut être difficilement reconnue comme une vraie perte par le père. Il peut la percevoir comme un échec provisoire et penser davantage à l'avenir que la mère.

Cette banalisation constitue une source profonde de malentendus au sein du couple. C'est une situation difficile à gérer.

La société ne reconnaît pas forcément le droit du père au

chagrin. Il doit retourner très vite au travail; on lui demande d'être fort pour soutenir sa femme. Il ressent un fort sentiment d'isolement et peut penser que personne ne comprend son deuil.

Il arrive fréquemment qu'il se replie sur lui-même, en parle le moins possible, se réfugie dans sa vie professionnelle. Après une courte période de deuil, il a très peu de temps pour s'adapter à la nouvelle situation

## Impact psychologique sur les pères — résumé de l'étude du Dr Penelope Turton, PhD \*

Les graves effets psychologiques affectant les mères confrontées à une mort périnatale sont bien établis.

L'auteure s'est intéressée à l'impact psychologique sur les pères. Son étude démontre que les effets psychologiques d'un deuil périnatal sur les pères sont comparables à ceux observés chez les mères. Par contre la perte n'est pas entièrement reconnue comme telle, en raison d'une espérance sociale qui fait que son rôle premier est de soutenir sa compagne et qu'il doit rester fort face au

chagrin de sa partenaire.

Les pères éprouvent les mêmes sentiments de souffrance que les mères. La prévalence de symptômes tels que la dépression, l'anxiété est comparable à celle des mères. Par contre, le rôle social attendu des pères comme soutien de leur compagne fait qu'ils ont tendance à être exprimés d'une manière moins intense.

Les implications cliniques de cette étude sont :

la vulnérabilité des pères à l'anxiété et à l'état de stress post-

traumatique lors d'une grossesse ultérieure doit être reconnue.

Les pères ont besoin d'un soutien à part entière et non pas accessoirement comme support de leur compagne.

Les pères peuvent avoir des besoins différents en ce qui concerne le moment d'une grossesse ultérieure.

\*Psychological impact of stillbirth on fathers in the subsequent pregnancy and puerperium.

BRITISH JOURNAL OF PSYCHIATRY

Deux chemins  
mais une seule  
direction : « un  
futur  
harmonieux et  
heureux,  
nécessairement  
différent ».