



Le deuil périnatal. Brochure d'information

Message

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

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 perte.

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

Les intervenants de l'Association « 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 naissance, dans les heures ou les jours qui suivent l'accouchement.

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

Tout au long de la grossesse, les parents préparent une place à l'enfant à naître au sein de leur

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

L'attachement des parents 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 quelques heures ou jours est moindre que celui d'un enfant plus âgé.

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

Le deuil périnatal. Brochure

Auteur

Yves Gremion, psychologue, président de l'Association « Cœurs de papas, du sombre au clair ».

Impressum

Destinée aux parents qui vivent un deuil périnatal, cette brochure d'information gratuite a été rédigée pour le compte de l'Association « Cœurs de papas, du sombre au clair ».

La mort périnatale—suite

d'une personne aimée depuis 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 dou-

loureuse 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 certaines 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

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

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

Association « Cœurs de papas, du sombre au clair »

Rue de la Comba 15
Case postale 3
1632 Riaz

Mobile : 079/ 446.08.43
courrier@coeursdepapas.ch
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 global de la grossesse et les sentiments différents d'une future maman et d'un futur papa.

Un homme et une femme... ce n'est pas pareil !

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 nausées, elle voit son ventre s'arrondir, elle sent le bébé bouger. Elle vit sa grossesse de l'intérieur.

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 représenter 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 préoccupations ne sont pas nécessairement les mêmes. La maman pense plus à l'aménagement 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 révoltante des douleurs : la mort d'un petit être, les souffrances, les expressions, les besoins et les chemins empruntés pour faire face à l'inimaginable et à la révolte qu'engendre cette mort injuste, peuvent être sources d'incompréhension entre les parents. Chacun vit alors son deuil à son rythme, avec une intensité différente.

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

La maman a ses propres besoins, son propre chemin à faire. Il en est de même pour le papa. La connaissance de l'autre, la reconnaissance de ses besoins et la compréhension mutuelle sont des facteurs importants pour que les parents se soutiennent.

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