HABITAT LANAUDIÈRE

J'ai perdu mon bébé...

Périnatalité et petite enfance



DEUIL PÉRINATAL

La perte d'un bébé pendant la grossesse ou peu après la naissance est une épreuve bouleversante, peu importe le moment où elle survient. Ce type de deuil est souvent intensifié par son aspect soudain, le peu de souvenirs concrets associés à l'enfant, et le manque de reconnaissance sociale entourant cette perte.

Les émotions ressenties sont profondes, complexes, et parfaitement légitimes. Il n'est pas rare que les parents tentent de comprendre « pourquoi » ou qu'ils ressentent un sentiment de culpabilité. Pourtant, dans la grande majorité des cas, les causes demeurent incertaines et échappent à tout contrôle. Il est donc essentiel de se traiter avec bienveillance.

Les différentes étapes du deuil

Le deuil périnatal est une expérience très personnelle, qui peut être vécue différemment d'un parent à l'autre.

Le choc
- Déni de la perte du bébé
- Sentiment d'irréalité
- Confusion
- Sensation d'être encore enceinte ou que le bébé bouge

La révolte
- Colère, Pleurs, cris
- Recherche d'un coupable, blâme de soi ou d'autrui
- Recherche de la cause
- Sentiment d'injustice

La désorganisation
- Chagrin, souffrance, solitude
- Frustration, jalousie envers les autres parents
- Impuissance, culpabilité
- Nostalgie, remémoration

Le désespoir
- Prise de conscience de la perte
- Tristesse, repli sur soi
- Symptômes dépressifs, idées suicidaires
- Insomnie, baisse d'appétit, difficulté à se concentrer

L'adaptation
- Recherche de soutien auprès de l'entourage
- Retour du goût de vivre et du désir d'avoir un enfant
- Sens donné de la perte



UNE EXPÉRIENCE QUI BOULEVERSE LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT

1. Le choc émotionnel et la confusion

Dans les premiers temps, il est fréquent de ressentir :

- Une forme de choc ou de déni, comme si la réalité était difficile à croire.
- Des difficultés à se concentrer, une impression de fonctionner « en pilote automatique ».
- Des troubles du sommeil (insomnie ou besoin excessif de dormir).

2. La douleur et le vide intérieur

- Un sentiment profond de tristesse et de vide peut surgir, accompagné de pleurs, de fatigue ou d'apathie.
- Le corps peut aussi exprimer cette douleur : maux de tête, tensions musculaires ou autres symptômes physiques.
- Cette souffrance s'accompagne parfois de perte d'intérêt pour les activités habituelles ou les projets futurs.

3. La culpabilité et la remise en question

- Certains parents ressentent une culpabilité intense, même s'ils n'y sont pour rien.
- Cela peut entraîner une baisse de l'estime de soi, une tendance à s'isoler ou à éviter les conversations sur la perte.

4. L'anxiété et l'insécurité face à l'avenir

- Des inquiétudes peuvent émerger concernant une éventuelle future grossesse, la santé ou la capacité à « tenir le coup » émotionnellement.
- Cela peut affecter les projets familiaux ou faire naître une peur de revivre la perte.

LA MISE EN PLACE D'UN RITUEL

Le rituel commémoratif représente des gestes symboliques qui permettent aux parents de marquer la place unique de leur bébé dans leur vie.

Dans le contexte du deuil périnatal, ces rituels jouent un rôle essentiel dans le processus de guérison. Ils permettent d'honorer la vie, aussi brève fût-elle, de créer des souvenirs tangibles malgré l'absence physique, d'exprimer des émotions profondes dans un cadre sécurisant, d'impliquer les membres de la famille, y compris les frères et sœurs et de retrouver un certain sentiment de lien avec l'enfant décédé.



Exemples de rituels :

Créer une boîte à souvenirs en incluant des objets liés à la grossesse ou à la naissance (échographies, bonnet, bracelet d'hôpital, lettres, photos, petit vêtement). Elle peut être consultée au besoin pour vous reconnecter à votre enfant.

Allumer une bougie chaque année à la date prévue d'accouchement, ou à une date significative, peut devenir un moment de recueillement. Certains parents le font aussi à chaque anniversaire de la perte.

Planter un arbre symbolise la vie et le lien durable. En l'entretenant, vous honorez la mémoire de votre enfant tout en regardant grandir quelque chose de vivant.

Écrire une lettre pour exprimer ce que vous auriez voulu dire à votre bébé, partager vos émotions, votre douleur, vos espoirs. Vous pouvez garder cette lettre, l'ajouter à votre boîte à souvenirs ou la lire lors d'un rituel.

CONSÉQUENCES AU SEIN DU COUPLE :

Chaque parent vit ce deuil à sa manière, ce qui peut parfois rapprocher ou, au contraire, éloigner les partenaires. De nombreuses recherches soulignent que le processus de deuil diffère souvent entre les femmes et les hommes.

Les femmes :

Vécu physique : Elle vit la grossesse et la perte dans son corps (douleurs, saignements, accouchement selon le stade), ce qui rend l'expérience très concrète et souvent traumatisante.

Lien au bébé : Le lien est souvent immédiat, via les sensations corporelles et les projections mentales.

Émotions : Elle peut avoir besoin d'exprimer ouvertement son chagrin, pleurer, chercher du soutien.

Culpabilité : Elle peut se sentir responsable de la perte (corps défaillant, erreurs supposées).

Besoins de deuil : Souhaite souvent des rituels (nommer le bébé, garder des souvenirs, cérémonies).

Reconnaissance sociale : Sa douleur est généralement reconnue, mais parfois minimisée si la grossesse était peu avancée.

Les hommes :

Vécu physique : Il ne vit pas la perte dans son corps, ce qui peut créer un sentiment d'impuissance ou de distance.

Lien au bébé : Il se construit souvent plus tardivement, via les échographies ou les projets d'avenir.

Émotions : Peut refouler ses émotions, se montrer « fort », se concentrer sur le soutien à sa partenaire.

Culpabilité : Se sent souvent impuissant, frustré de ne pas pouvoir protéger ou consoler davantage.

Besoins de deuil : Tendance à moins verbaliser, à se tourner vers le travail ou l'action pour faire face.

Reconnaissance sociale : Son chagrin est souvent ignoré ou sous-estimé, car il n'est pas perçu comme « directement concerné ».

INTIMITÉ ET SEXUALITÉ APRÈS LA PERTE D'UN BÉBÉ

La perte d'un enfant durant la grossesse bouleverse profondément la dynamique intime du couple. Elle engendre souvent une baisse de désir sexuel, influencée par le deuil, la tristesse, la culpabilité ou un changement dans la perception du corps, surtout chez la femme. Le désir peut être présent ou absent, de façon décalée pour la femme et l'homme, ce qui peut entraîner des tensions et des malentendus.

Principaux messages à retenir :

- Le deuil se vit de manière unique pour chaque personne.
- Les réactions différentes ne sont pas un signe d'absence d'amour.
- Se soutenir mutuellement dans le respect des besoins de chacun aide à traverser l'épreuve ensemble.



LA PERTE D'UN BÉBÉ PEUT BOULEVERSER PROFONDÉMENT UNE FRATRIE

Les réactions des frères et sœurs varient énormément selon l'âge, la personnalité, la proximité avec le bébé, et la façon dont le deuil est vécu au sein de la famille. Voici quelques réactions possibles :

Réactions émotionnelles fréquentes :

- Tristesse intense : même si les enfants ne comprennent pas toujours la situation comme les adultes, ils ressentent la perte.
- Colère ou frustration : certains peuvent ne pas savoir comment exprimer leur douleur autrement.
- Sentiment de culpabilité : surtout chez les plus jeunes, ils peuvent penser qu'ils ont fait quelque chose de mal.
- Anxiété ou insécurité : la disparition d'un bébé peut faire craindre que d'autres membres de la famille puissent aussi partir.

Réactions comportementales :

Isolement : certains enfants préfèrent se replier sur eux-mêmes.

Régression : comportements plus infantiles comme faire pipi au lit ou vouloir dormir avec les parents.

Questionnement : ils posent beaucoup de questions pour comprendre ce qui s'est passé.

Surprotection envers les parents : ils peuvent chercher à les consoler ou les surveiller.

Que faire pour les aider ?

- Laisser les émotions s'exprimer : les encourager à parler, dessiner, ou jouer pour libérer ce qu'ils ressentent.
- Adapter le langage : utiliser des mots simples et rassurants adaptés à leur âge.
- Ritualiser : les inclure dans des gestes symboliques (dessins, bougies, souvenirs) pour honorer le bébé).
- Chercher de l'aide extérieure : psychologue, groupes de parole ou soutien scolaire, si nécessaire.

LA PERTE D'UN BÉBÉ EST UN CHOC AUSSI POUR LES GRANDS-PARENTS

Ils vivent un double deuil : celui de leur petit-enfant, et celui de voir leurs propres enfants souffrir.

Voici comment cela peut les affecter :

Tristesse profonde : ils pleurent leur petit-enfant qu'ils espéraient voir grandir.

Impuissance : ils veulent soutenir leurs enfants, mais se sentent souvent désarmés.

Culpabilité : certains se demandent s'ils auraient pu faire ou dire quelque chose pour éviter le drame.

Souvenirs ravivés : cela peut réactiver des deuils passés, ou des blessures enfouies.

Leur rôle dans le deuil familial

Soutenir sans imposer : leur présence bienveillante est précieuse, mais il est important qu'ils respectent les rythmes de chacun.

Créer des rituels : ils peuvent contribuer à honorer la mémoire du bébé (planter un arbre, créer un album souvenir…).

Parler avec les petits-enfants : expliquer la situation avec des mots simples, offrir de l'écoute, aider à normaliser les émotions.

À ne pas oublier

Les grands-parents ont aussi besoin d'espace pour vivre leur propre deuil.

Il peut être bénéfique pour eux aussi de consulter, rejoindre un groupe de soutien ou
en parler à des proches.



RESSOURCES DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS :

Carrefour Familial des Moulins
Groupe de soutien « Poussière d'Étoiles » : Pour les parents ayant vécu une fausse couche, une grossesse ectopique, une interruption de grossesse, la naissance d'un bébé mort-né ou le décès d'un bébé dans la première année de vie. Le groupe offre un espace de partage et de soutien jusqu'à deux ans après l'événement. Tél : 450 492-1257

Parents Orphelins
Association québécoise des parents vivant un deuil périnatal. Liste des ressources disponibles par région. Tél : 514 686-4880, ou sans frais : 1 844 DEUILBB (1 844 338-4522)
www.parentsorphelins.org

Nos Petits Anges au Paradis
Groupe de soutien virtuel pour les parents qui vivent un deuil périnatal. Liste des ressources disponibles par région. www.nospetitsangesauparadis.com

BedonZen
Site web développé pour aider les parents à découvrir en eux les ressources nécessaires pour poursuivre leur deuil jusqu'à la fin, donner peu à peu un sens à la vie du bébé décédé, réduire leur stress de perdre un nouvel enfant, profiter des moments heureux qu'offre une nouvelle grossesse et accueillir et s'attacher à un nouveau bébé, tout aussi unique que le précédent.
www.apresledeuilperinatal.com

Le deuil périnatal, l'accompagner
Site web qui offre de l'information, de la formation et des ressources pour les parents et pour les intervenants. www.manoncyr.ca

LECTURES ET VIDÉOS POUR LES PARENTS:

Accompagner un jeune en deuil (2019)
Josée Masson
Trécarré

Décès périnatal : le deuil des pères (2017) Francine De Montigny
Édition Hôpital Sainte-Justine

Fausse couche, vrai deuil (2013)
Manon Cyr et Isabelle Clément
Édition CARACTÈRE

Au-delà des mots - recueil sur le deuil périnatal (2011)
Sarah Bachand et Caroline Labrie
Les publications du Québec

Bébé ourson est mort (2008)
Album à colorier pour la fratrie.
Préma-Québec

SOURCES ET INSPIRATION :

https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/deces-et-deuil-perinatal/ressources

https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/deces-et-deuil-perinatal/fiche-complete

https://www.sosgrossesse.ca/deces-perinatal/

https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2016/12/deces-et-deuil-perinatal.pdf

https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2022/10/guide_du_deuil_perinatal_vf.pdf

https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2022-09/890-1-perdre-son-bebe-le-deuil-perinatal_1.pdf

Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS