

l'utilisation des moyens présentés ci-dessus.

- Reposez-vous en vous allongeant, idéalement, sur le dos.
- Si l'engorgement est associé à l'un des symptômes suivants, il est préférable de consulter un médecin qui prescrira un suivi et une médication appropriée : fièvre (plus élevée que 38,5°C ou 102°F) et frissons, fatigue excessive et courbatures (comme la grippe), apparition d'une rougeur avec douleur intense et localisée à une région spécifique du sein.
- N'hésitez pas à demander conseil à l'infirmière du CLSC ou à Info-Santé en composant le 811.

### **PARTIE 3 : VIVRE LE DEUIL**

Vous entendrez sûrement les gens vous dire « il est important de prendre le temps de vivre votre deuil ». Qu'est-ce que cela signifie au juste?

Faire son deuil signifie :

- travailler à la guérison de son cœur ;
- apprendre à vivre avec l'absence de votre bébé ;
- travailler à intégrer les souvenirs du bébé tout en trouvant la place qu'il occupera dans votre cœur et votre tête ainsi qu'au sein de votre famille.

Les premiers jours après votre retour à la maison seront certainement difficiles, car vous réaliserez concrètement que votre grossesse est terminée et que votre bébé ne viendra pas vivre avec vous. Vous ressentirez probablement un grand vide. Toutes ces émotions difficiles sont normales même si elles sont très douloureuses. La période de deuil est caractérisée par différents états. Ces états sont vécus comme des vagues. Vous aurez l'impression d'aller mieux et d'avancer alors que, sans s'annoncer, des moments difficiles referont surface. N'hésitez pas à demander de l'aide pour traverser ces moments difficiles. Plusieurs ressources sont disponibles gratuitement.

#### **L'état de choc et de déni**

Vous êtes incapable de réaliser pleinement ce qui vous arrive. À cette étape, pour se protéger de la douleur, le corps dégage des hormones (notamment le cortisol, l'adrénaline et l'ocytocine) qui provoquent un certain engourdissement afin de rester en contrôle et fonctionnel pour faire face aux décisions à prendre et pour l'accouchement.

Lors de votre retour à la maison, les hormones de stress diminueront graduellement, ce qui vous permettra de prendre conscience de la situation et de vivre vos émotions.

### **L'état de désorganisation**

C'est l'état le plus difficile à vivre, car les émotions ressenties peuvent être intenses et envahissantes en plus d'être douloureuses. Vous réalisez que votre bébé ne viendra pas vivre avec vous. Vous êtes déstabilisés, dévastés et il est difficile d'accomplir vos activités de la vie quotidienne. Vous pouvez avoir l'impression de perdre le contrôle et craindre de ne jamais réussir à vous en sortir. Les pensées de l'accouchement et de votre bébé sont envahissantes.

Vos rêves peuvent aussi être en lien avec ce que vous venez de vivre. Vous avez probablement moins d'intérêt pour vos activités habituelles, moins d'énergie et vous êtes habités par une grande fatigue et un manque de concentration. Bien que ce soit une période intense, rappelez-vous que cet état est passager. Certains parents ne ressentent pas de telles émotions ou les ressentent avec une moins grande intensité. Ceci est aussi normal. Il y a autant de façons de vivre un deuil qu'il y a de personnes endeuillées. Chacun vit le deuil à sa façon.

### **L'état de réorganisation**

Après quelque temps, les moments de douleur et de détresse deviennent moins fréquents, moins longs et moins intenses. Vous serez capable de ne plus penser continuellement à votre bébé et lorsque vous penserez à lui ou que vous en parlerez, ce sera de moins en moins douloureux. Vous vous sentirez plus calme, vous reprendrez graduellement goût à vos activités et vous aurez plus d'énergie.

### **L'état de réappropriation de sa vie**

Vous quitterez peu à peu le monde émotif. Vous serez capable de voir le chemin que vous avez parcouru et recommencerez à faire des projets.

### **L'état de transformation et de guérison**

Vous êtes capable de voir les changements que vous avez apportés

dans votre vie après le bref passage de votre bébé. Il est possible que vous modifiez certaines de vos valeurs et que vous revoyiez vos priorités. Certains parents ont besoin de donner un sens à la perte de leur bébé.

## Les émotions liées au deuil

Plusieurs émotions vous habiteront au cours des prochaines semaines, en voici quelques-unes.

### La culpabilité

La culpabilité est l'impression d'avoir fait quelque chose qui aurait pu causer le décès du bébé. C'est une forme de colère qui est retournée contre soi-même. Bien que ce ne soit pas toutes les femmes qui le vivent, plusieurs parents ressentent de la culpabilité. La culpabilité, c'est la voix intérieure qui nous accuse. La culpabilité se traduit souvent par des pensées telles que :

- « Si je m'étais reposée plus et que j'avais travaillé moins »;
- « Je n'aurais pas dû faire ce voyage en auto »;
- « Si j'avais consulté plus tôt »;
- « J'aurais dû insister pour que ma blonde ait une césarienne ».

Ces pensées sont généralement non fondées. Il est important de les exprimer afin de les désamorcer. Vous pouvez prendre l'approche « de la meilleure amie » et vous demander : qu'est-ce que je répondrais à mon amie qui vivrait une pareille situation?

### La diminution de l'estime de soi

L'estime de soi est la valeur que l'on se porte. Avoir un bébé en bonne santé confirme la féminité de la mère et la virilité du père. Les parents vivent parfois le décès du bébé comme un échec. La mère peut avoir l'impression que son corps n'est pas adéquat pour donner la vie alors que le père peut avoir l'impression de ne pas avoir joué son rôle de protecteur envers son enfant. Certains parents ressentent de la honte, car ils n'ont pas réussi à mettre un bébé vivant au monde, alors que les gens de leur entourage ont réussi. Ceci peut donc amener une baisse de l'estime de soi. Il est important de parler de ce sentiment avec quelqu'un en qui vous avez confiance (gens de l'entourage, intervenant, groupe de soutien). Il est important que vous soyez capable d'identifier ce que vous avez fait de bien pour ce bébé pendant la grossesse et ce que vous faites depuis qu'il est décédé.

## La colère

La colère est un moyen de défense lorsqu'on se sent impuissant. Il s'agit d'un cri de révolte devant quelque chose qu'on ne peut changer. Derrière la colère se cache souvent une grande peine qui n'a pu être exprimée. La colère est une émotion souvent très présente dans le processus de deuil d'un bébé. Par contre, il peut arriver que des parents ne vivent pas cette émotion, ce qui serait également normal. La colère peut se présenter sous forme d'irritabilité, de colère franche ou même être refoulée en rationalisant la situation. Son intensité peut être variable, ainsi que sa durée. Comme toute émotion, il est important de reconnaître cette colère et de trouver un moyen approprié pour l'évacuer. Vous pouvez, par exemple, pratiquer un sport, une activité artistique ou aller dans la nature. Il faut parfois laisser sortir cette colère pour avoir ensuite accès à la grande peine d'avoir perdu son bébé.

## Les impacts sur le couple

Comme vous vous en doutez, la perte d'un bébé a un impact sur le couple. Même si vous êtes en deuil du même bébé, vous ne vivrez pas le deuil de la même façon, et ce, malgré l'amour que vous éprouvez l'un pour l'autre. Au début, il est possible que vous partagiez une peine semblable, mais rapidement chacun réagira selon sa personnalité, ses expériences de vie, sa culture et ses croyances religieuses. Aussi, le fait d'être un homme ou une femme viendra teinter les réactions face au deuil.

La façon de vivre le deuil d'un bébé est différente pour la mère et le père. Plusieurs raisons expliquent cette différence. Premièrement, le lien avec le bébé pendant la grossesse n'est pas le même. La mère vit les changements hormonaux. Elle voit son corps se modifier, doit apporter des changements dans certaines habitudes de vie, en plus de vivre des petits désagréments de grossesse. C'est aussi elle qui porte le bébé et le sent bouger. Tout ceci développe un lien privilégié avec le bébé.

D'autres éléments influencent le deuil des parents, comme leur bagage de vie personnel et la manière dont chacun surmonte des épreuves. Certaines personnes sont plus émotives et ont besoin de parler du bébé et de se replier sur elles-mêmes, tandis que d'autres sont plus rationnelles et vivent leurs émotions à travers l'action et dans l'accompagnement du partenaire.

Le rythme pour progresser dans le deuil est différent pour chaque parent. Les bonnes et les mauvaises journées ne se vivent pas nécessairement en même temps. Il est important d'en être conscients et de respecter les différences de chacun.

Ces différences dans la façon de vivre le deuil peuvent entraîner des difficultés dans le couple ou les aggraver si des difficultés étaient déjà présentes. Pour d'autres couples, la perte du bébé a l'effet de resserrer leur lien.

L'absence ou la diminution du désir sexuel est normale au début. Ceci devrait se rétablir tranquillement. Il arrive parfois que la reprise des relations sexuelles soit plus difficile. Pour l'un, elles peuvent être vécues comme un moment de réconfort, d'échanges, de tendresse et d'affection. Pour l'autre, ce moment peut-être vécu comme un rappel du moment où le bébé a été conçu. Il est parfois difficile aussi de ressentir du plaisir tout en étant habité par une grande peine.

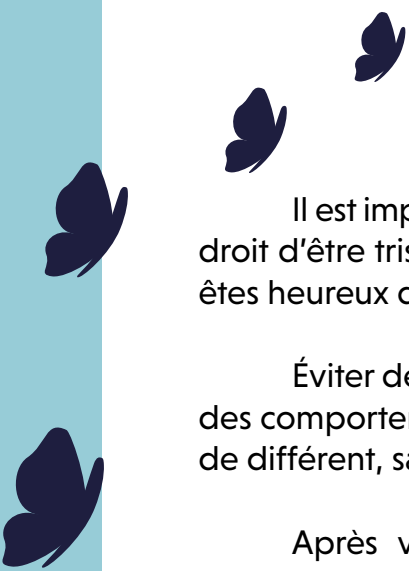
En résumé, il est important pour un couple d'être capable de se parler de ce qui est vécu, ainsi que de permettre à l'autre de vivre son deuil à son rythme et à sa façon.

Si les difficultés dans le couple deviennent trop grandes après le décès du bébé, il est important d'aller chercher de l'aide.

## **Les réactions face au deuil**

### **Les réactions de la fratrie – Adapter le langage selon l'âge des enfants**

Il sera important d'informer vos autres enfants du décès du bébé, et ce, même si vous croyez qu'ils sont trop petits pour comprendre. Il faut adapter le langage selon leur âge. Toutefois, il faut dire « que le bébé est mort, que son cœur a arrêté de battre, qu'il ne respire pas et qu'il ne viendra pas vivre avec nous ». C'est important de dire que personne n'est responsable de son décès. Pour les rassurer, vous pouvez dire que bébé avait une maladie spéciale de bébé et que ni eux ni vous ne pouvez « l'attraper » ou en mourir. Il faut éviter de dire « que bébé fait un long dodo ou qu'il est parti faire un long voyage ». Ce genre de phrase pourrait amener les enfants à craindre que ça leur arrive ou que ça vous arrive.



Il est important de leur dire que vous avez de la peine et qu'ils ont aussi le droit d'être tristes. N'oubliez pas de leur dire que vous les aimez et que vous êtes heureux qu'ils soient là.

Éviter de leur parler du décès du bébé pourrait entraîner de l'anxiété et des comportements difficiles, car les enfants sentiront qu'il y a quelque chose de différent, sans toutefois comprendre la situation.

Après vos explications, attendez ensuite leurs questions avant de donner d'autres informations. Il est important de suivre le rythme individuel de chaque enfant.

Avant 2 ans : l'enfant ne comprend pas ce que signifie la mort, mais il ressent qu'il se passe quelque chose dans la famille, ce qui peut l'insécuriser.

De 2 à 5 ans : l'enfant croit que la mort est temporaire, comme dans ses jeux.

De 5 à 9 ans : l'enfant n'a pas assimilé le caractère définitif de la mort. Il s'attend à ce que la personne revienne plus tard.

Après 9 ans : l'enfant comprend le concept de la mort, ainsi que son caractère définitif.

Certains enfants questionneront leurs parents sur l'endroit où ira le bébé. D'autres s'interrogeront sur la façon dont le bébé peut entrer dans une petite urne. Voici quelques éléments de réponse afin de vous aider. Concernant l'enterrement : le corps du bébé est placé dans une jolie boîte qu'on appelle un cercueil. Cette boîte sera enterrée dans un cimetière. Ainsi, bébé sera protégé. On pourra lui rendre visite et lui apporter des fleurs. Concernant l'incinération : le corps sera placé dans une petite chambre où il y a un feu spécial qui transformera son corps en cendres. Les cendres seront mises dans une petite boîte qu'on appelle une urne. Ceci ne fait pas mal au bébé, car son corps ne fonctionne plus.

\*Pour plus de détails sur la façon d'aborder vos enfants, référez-vous au document « Le décès périnatal et la fratrie ».

## Les réactions des proches et de l'entourage

Vos parents, vos frères et soeurs, vos amis proches seront également en deuil. Ils attendaient leur petit-fils ou leur petite-fille, leur neveu ou leur nièce.

Les grands-parents : Ils se préparaient peut-être à devenir grands-parents pour la première fois. Ils se préparaient peut-être à avoir un petit enfant de plus. Ils faisaient des rêves, des projets avec ce petit à venir. Quand le bébé meurt, les rêves des grands-parents s'envolent. Eux aussi auront à vivre un deuil.

Il y a un autre aspect à leur douleur : ils se sentent impuissants devant votre peine. En tant que parents, ils trouvent difficile de vous voir souffrir. Beaucoup de parents ont l'impression d'être inadéquats et ils ne savent pas comment vous aider.

Vos frères, soeurs et amis : Eux aussi seront attristés par le décès de votre bébé, particulièrement si ceci survient vers la fin de la grossesse ou au moment de la naissance. Ils auront du chagrin pour vous. Comme vos parents, ils pourront se sentir bien impuissants devant un si grand malheur. Les gens de votre entourage seront là pour vous aider dans les premières semaines. Par la suite, leur vie reprendra et le soutien sera moins présent.

Il est important que vous sachiez que plusieurs personnes sont mal à l'aise devant la mort d'un bébé. Ceci les amène à vous éviter ou à ne pas aborder ce sujet. Ceci amène aussi les gens à dire des phrases parfois malhabiles :

- « C'est moins pire que si tu l'avais connu. »
- « Arrête d'y penser, ça ne ramènera pas ton bébé. »
- « Vous êtes encore jeunes, vous en aurez un autre. »
- « Profitez de vos autres enfants vivants. »

Face à de telles phrases, vous avez le droit de répondre et de dire que ce n'est pas de cette façon que vous vivez les choses.



## La grossesse des autres

Dans les prochaines semaines, il est fort possible que vous trouviez difficile de côtoyer les femmes enceintes dans votre entourage ainsi que les nouveau-nés. Les émotions d'envie, de jalousie ou de colère que vous pourriez ressentir ne seront que passagères. Les bébés ou les femmes enceintes sont un rappel que votre grossesse à vous est terminée et que votre bébé n'arrivera pas. Donnez-vous le droit de vivre ces émotions et prenez le temps de vous faire à l'idée de votre nouvelle réalité. Au fil du temps et de votre cheminement du deuil, ces émotions difficiles s'estomperont.

## Les rituels

Un rituel est un geste qui entoure le décès de quelqu'un et il peut-être d'ordre religieux ou spirituel. Il fait partie du processus du deuil et il aide à la guérison du coeur. C'est un moment qui permet l'expression des émotions et qui permet de concrétiser le décès de la personne. Vous pouvez réfléchir et choisir un rituel qui vous convient.

Certains moments comme :

- quelques jours après le décès;
- la date prévue de l'accouchement;
- le premier anniversaire de décès peut être un moment clé pour faire un rituel.

Une cérémonie (religieuse ou non), une envolée de ballons, faire brûler un lampion, l'achat d'un bijou commémoratif sont des exemples de rituel. Permettez-vous d'y réfléchir et de trouver le rituel qui sera aidant pour vous et votre famille.

## La chambre du bébé

À un certain moment dans votre deuil, lorsque les deux parents seront prêts, il est fortement recommandé de défaire, au moins partiellement, la chambre de votre bébé. Le fait de ranger les vêtements, les jouets et les éléments décoratifs vous aidera à continuer d'avancer dans votre deuil. Vous pouvez profiter de ce moment pour ajouter quelques objets dans la boîte souvenirs de votre bébé. Il est donc important que ce soit les parents qui s'occupent de défaire la chambre et il faut attendre d'être prêts.