

# Deuil périnatal: quand la mort court-circuite l'élan de vie

Près d'une grossesse connue sur quatre se termine de façon prématurée par la perte du bébé. Une épreuve largement répandue et encore largement tue. À l'occasion de la journée mondiale du deuil périnatal, osons l'aborder pour lever le tabou.

«**E**n parler, ce n'est pas remuer le couteau dans la plaie», estime Sandrine Limat Nobile, psychologue à l'association Agapa Suisse-Romande. L'association s'est donnée pour mission depuis 25 ans de soutenir et de proposer des soins à toutes celles et ceux touchés par un deuil périnatal, à travers des groupes de paroles, des accompagnements psychocorporels, des cafés partage ou encore des entretiens individuels. En premier lieu, il s'agit d'apporter soutien et écoute; et en parallèle, de libérer la parole pour offrir à ce deuil sa place dans la société. Entretien.

## Tout d'abord, qu'englobe le terme de deuil périnatal?

**Sandrine Limat Nobile** – Dans la littérature spécifique, la définition de deuil périnatal s'applique à toute perte qui survient de la conception du bébé jusqu'aux premiers mois de sa vie. Cela concerne près d'une grossesse connue sur quatre. Mais la frontière est assez floue, l'OMS en propose une définition plus restreinte. Se sentir en deuil est également une variable, selon la situation ou l'histoire de la maman ou du couple concerné. On parle de deuil périnatal en cas d'œuf clair, d'interruption de grossesse, de grossesse extra-utérine, de mort in utero, de décès lors de l'accouchement ou dans les premiers temps de la vie. Et bien sûr en cas de ce qu'on appelle encore «fausse couche».

## Oui, le terme de «faire une fausse couche» est plutôt maladroit...

Cette expression est sujet à controverse. Comme s'il y avait une action, une erreur... Les mots sont durs et ont un poids certain.

## Vous dites également qu'il s'agit d'un deuil vraiment particulier.

Oui. Il s'agit de la perte d'un être que l'on n'a pas ou très peu connu, que l'on n'a pas pu appréhender avec nos cinq sens. Il y a aussi une sensation d'injustice et souvent, une culpabilité latente. La mort entre violemment en collision avec le tout début de la vie,



«Les gens qui vivent un deuil périnatal ont souvent la double peine. La douleur de la perte, et l'incompréhension de la société et de leur entourage.»

alors que ce devrait être les deux extrêmes d'une existence. Le chagrin est proportionnel aux projets déjà faits pour ce bébé à venir, et non à la durée de la grossesse.

## Vous travaillez, au sein de l'association Agapa Suisse-Romande, à sortir le deuil périnatal de la sphère intime, à oser en parler. Pourquoi est-ce si important?

Ce thème doit être sociétal, reconnu, intégrer l'inconscient collectif. Il y a 50 ans, les pratiques hospitalières courantes encourageaient à faire table rase, à ne plus y penser, à passer à autre chose. Le but n'est pas de pointer cette pratique du doigt; on faisait comme on pensait être le mieux. Mais les mentalités ont changé. On constate avec le recul qu'en faire un tabou n'aide personne. Il y a encore beaucoup de couples qui se sentent horriblement seuls à la sortie de l'hôpital. Aussi, en parler davantage incite les milieux concernés à se former pour un meilleur accompagnement. Enfin, je dirais que ce deuil doit être reconnu

au niveau de la communauté, par les assurances, les employeurs, etc. Cela ne doit plus être caché.

## Il est courant de garder une grossesse secrète pendant les trois premiers mois de gestation. Justement, parce que la perte du bébé intervient souvent dans cet intervalle. Qu'en dites-vous?

C'est une habitude sous nos latitudes, oui. Ce n'est pas le cas aux États-Unis par exemple, où on choisit d'en parler tout de suite pour éviter la solitude en cas de perte. Il s'agit d'un choix personnel, mais pour ma part j'estime que ne pas l'annoncer pose au secret s'il arrive un drame. Ce n'est pas juste de devoir mentir quand on perd son enfant (sur les raisons d'une hospitalisation ou d'un arrêt de travail par exemple); cela devrait être légitime, reconnu, afin que les parents puissent recevoir les soins et l'attention nécessaire. C'est important aussi que l'on conscientise qu'une grossesse ce n'est pas forcée-

ment tout rose. On doit pouvoir parler de cette perte et des émotions qui l'entourent.

## La parole, vous le soulignez, est importante. Quelles autres pistes proposeriez-vous aux personnes qui traversent cette épreuve d'une part, et à leur entourage d'autre part?

Pour les personnes qui le vivent, eh bien déjà vivre ce qu'il y a à vivre, dans le moment! C'est une perte, qui déclenche un processus de deuil.



**Il s'agit de la perte d'un être que l'on n'a pas ou très peu connu, que l'on n'a pas pu appréhender avec nos cinq sens.»**

S'entourer, de ses proches comme par des professionnels. Utiliser nos ressources habituelles en cas de coups durs, s'exprimer par l'écriture ou l'art, de manière large. Et puis récolter des traces de ce bébé, des preuves de son existence, des échographies, une première peluche, un journal de grossesse. Ce n'était pas un cauchemar non, cela a vraiment existé et en voilà les preuves tangibles. Et puis les rituels, ou actes symboliques sont importants: on peut avoir l'impression que c'est anodin, mais ils ont un grand pouvoir libérateur. En ce qui concerne les proches, je crois qu'il faut oser être là, poser des questions, et faire tout ce que l'on ferait dans le cas d'une grossesse et d'un accouchement «classique»: proposer son aide pour le ménage ou les enfants, cuisiner un repas. Ce couple n'a peut-être pas son enfant dans les bras, mais ce sont des parents, et des parents en deuil.

Propos recueillis par JULIE SEURET

www.agapa-suisseromande.ch

## TENDRE

Au cœur d'une verdoyante campagne, deux petites hirondelles vivent un drame: l'œuf que la maman gardait chaudement au creux du nid est tombé et s'est brisé. Gabriel, l'oisillon, était fier de devenir grand frère mais sa maman lui explique entre deux sanglots que ça ne sera pas pour maintenant. Il décide alors de ré-

**Maman hirondelle,**  
Evelyne Fournier,  
Chloloula,  
Montréal,  
Crackboom!,  
2020,  
dès 3 ans.



conforter sa maman en l'invitant à vivre avec lui dans le ciel. L'analogie entre l'œuf de la maman oiseau et l'œuf qui grandit au creux du ventre d'une maman humaine est touchante et explicite, tout comme le chemin de deuil que vont devoir emprunter Gabriel et sa maman. La robe noire de ses deux hirondelles n'est pas non plus sans rappeler les habits sombres qu'on peut arborer dans de telles circonstances. Pourtant, la lumière transperce dans ce récit teinté de vert, couleur de l'espoir. Un livre qui permet d'accompagner et de mettre des mots sur les grossesses arrêtées avec une subtile sensibilité.

## ÉMOUVANT

Un petit garçon aux cheveux blonds pose la main sur le ventre rond de sa maman qui lui annonce la venue au monde prochaine d'un petit compagnon de jeux. S'ensuivent les préparatifs pour cette grande rencontre: la peinture de la chambre, le choix des jouets, les futures histoires à lire à deux... L'enfant participe activement à chacune de ses étapes, entouré de sa famille. La joie, le bonheur, la réjouissance et l'excitation sont palpa-



**Je t'aimais déjà,**  
Andrée-Anne Cyr,  
Béregère Delaporte,  
Montréal, Éd. les  
400 coups, 2021,  
dès 4 ans.

bles. Vient ensuite le départ pour la maternité et la longue attente qui commence. Et finalement, le drame, dans toute sa dureté: maman et papa reviennent de l'hôpital les bras vident et le cœur lourd. *Je t'aimais déjà* ce sont peut-être les quelques mots qu'on a envie de souffler à l'oreille de nos bébés partis trop tôt. Comme ce petit garçon, on leur garde une place dans notre cœur, on pense à eux et aux moments qui nous ont été volés. Avec du temps et beaucoup d'amour, la vie reprend, dans toute sa fragilité et sa beauté. Un album touchant et émouvant qui rappelle que beaucoup de familles ont des bébés dans le cœur, plutôt que dans les bras. Une belle manière de leur rendre hommage.

## PROFOND

Depuis quelques jours, la maman de Lilou pleure très souvent et la petite fille ne comprend pas pourquoi. Elle en vient à se demander si c'est parce que ses parents ont découvert son secret: elle n'a pas envie de prêter ses jouets à son petit frère qui va arriver. Puis elle se confie à Nanou, sa grand-maman, qui lui explique les histoires qu'elle ne comprend pas. Le petit frère qui était dans le ventre a fini de vivre et Lilou ne le rencontrera jamais. Ça n'est la faute de personne, ce sont

**Pour toute la vie,**  
Sophie Helmlinger,  
Didier Jean, Zad,  
Albussac, Utopique,  
2018, dès 6 ans.



des choses qui arrivent et on ne sait pas toujours pourquoi. Le titre, Pour toute la vie annonce quelque chose d'irrévocable, sans le nommer. Dès les premières pages, Sophie Helmlinger entremêle la vie et la mort, une manière peut-être de nous rappeler que l'une ne peut exister sans l'autre. Durant presque toute l'histoire, trois couleurs coexistent: le noir qui peut symboliser la mort, le blanc pour la vie et le rouge pour l'amour. Sur la dernière page, un soleil éclaire le trio familial cabossé mais quatre ombres sont projetées au sol. Une manière forte et essentielle de rappeler que tous ces bébés forment les familles, en font partie et existent, au moins dans les cœurs.

MANON FAIVRE