

## L'ENTOURAGE D'UN DEUIL PERINATAL

Ami, famille, voisin, collègue : une personne que vous connaissez vient de perdre son bébé pendant la grossesse. Vous souhaitez la soutenir au mieux mais vous vous sentez emprunté, ne sachant pas exactement l'attitude à adopter ou les mots à prononcer dans une telle situation. La mort d'un bébé est un véritable choc, car rien ne peut préparer à vivre cette épreuve.

Ces quelques lignes vous sont destinées.

« Comment puis-je aider ces parents qui viennent de perdre un bébé ? »  
« Faut-il les contacter ou les laisser tranquille ? Jusqu'à quand ? »  
« Dois-je parler du bébé ou vaut-il mieux éviter le sujet ? »

### QU'EST-CE QU'UN DEUIL PERINATAL ?

Le deuil périnatal concerne toutes les pertes de grossesse qui peuvent survenir pendant la période périnatale : fausse-couche, grossesse extra-utérine, décès du bébé in-utero, interruption de grossesse volontaire ou pour raison médicale, décès du bébé pendant l'accouchement ou dans les heures qui suivent. Il faut savoir qu'environ une grossesse connue sur quatre n'arrive pas à son terme ; si les pertes de grossesse au premier trimestre sont fréquentes, celles qui peuvent survenir dans les deux derniers trimestres sont plus rares.

De l'extérieur, on peut s'imaginer que le chagrin sera minime ou passera vite, car les parents n'ont eu que peu de temps pour s'attacher à leur bébé. Or, le chagrin provoqué par ce type de perte ne dépend pas de la durée de la grossesse, mais de l'intensité de son investissement. Que ce bébé ait vécu quelques jours, quelques heures ou quelques mois, ses parents sont désormais des parents en deuil. Il s'agit d'un deuil particulier, très individuel et qui peut considérablement varier selon les situations. Les étapes du processus de deuil vont se succéder avec leur lot d'émotions, contradictoires parfois. Il n'y a pas de temporalité programmée dans le deuil périnatal, on ne peut pas dire au bout de combien de temps les parents iront mieux. Le bébé décédé ne sera jamais oublié : la perte laisse une cicatrice qui s'estompe avec le temps, mais qui restera gravée et fera

ainsi mémoire. Elle est parfois ravivée par des « dates anniversaires » : date de l'annonce du décès du bébé, celle de l'accouchement prévu, celle de l'accouchement réel, ...

Le deuil périnatal impacte aussi le couple, car chaque membre traverse le deuil à sa manière ; il n'est pas rare que des tensions apparaissent suite aux différences entre les partenaires dans la gestion de leurs émotions. Les enfants déjà présents dans la famille sont aussi affectés, il est important de pouvoir leur donner des réponses adaptées à leur âge, afin qu'ils ne sentent pas responsables du chagrin de leurs parents ou de la mort du bébé.

## **POURQUOI S'ADRESSER SPECIALEMENT A L'ENTOURAGE DES PARENTS ENDEUILLES ?**

Le deuil périnatal présente cette particularité qui le différencie des autres deuils : la difficulté à être reconnu. En plus de leur tristesse, les parents endeuillés font souvent face à des réactions inappropriées de la part de leur entourage. Il n'est pas rare d'entendre des phrases blessantes, de constater des comportements de malaise ou d'évitement. Les proches des parents sont généralement très touchés par cette perte, mais peuvent se montrer maladroits alors qu'ils souhaitent au contraire rassurer et consoler. Le fait est que le deuil met mal à l'aise, que l'on ne sait pas comment se comporter face à des personnes tristes, que l'on voudrait faire quelque chose sans savoir quoi, que l'on a peur de mal faire... Mais cela ne fait qu'accentuer le sentiment de solitude et la non-reconnaissance de la souffrance vécue par les parents.

Les silences et les non-dits autour d'un deuil périnatal peuvent être pesants et difficiles à supporter. Par exemple, les femmes qui vivent une fausse-couche ou qui font le choix d'une interruption de grossesse se retrouvent souvent dans la plus stricte intimité. Elles reçoivent peu de sympathie de la part de leur entourage et cet isolement peut accompagner leur deuil d'un sentiment de culpabilité ou de honte.

## **QUELLES SONT LES PHRASES OU LES COMPORTEMENTS A EVITER ?**

- minimiser la douleur, dénigrer l'importance du bébé
- nier le drame vécu
- éviter la présence des parents : changer de trottoir par exemple
- comparer leur situation avec d'autres
- donner son opinion ou ses considérations personnelles sur la situation
- essayer d'expliquer la perte sous un angle philosophique, éthique ou énergétique
- donner des conseils pour aller mieux

### **Ne dites surtout pas :**

- « Vous êtes jeunes, vous aurez rapidement un autre enfant. »
- « Il vaut mieux qu'il soit mort maintenant que plus tard, vous n'avez pas eu le temps de vous attacher. »
- « Vous avez déjà de beaux enfants en bonne santé, soyez reconnaissants. »
- « Il y a des situations bien pires que la vôtre. »
- « Ce n'était pas le bon moment pour vous pour avoir cet enfant, la Nature fait bien les choses. »
- « Ce n'était qu'un amas de cellules... »
- « La prochaine fois ce sera la bonne, il faut vite remettre ça, ne pas rester sur un échec. »
- « Il faut que tu lâches prise et ça ira. »

## CE QU'IL FAUDRAIT GARDER EN TÊTE :

- même si les parents peuvent sembler irritables, ils ont besoin d'être entourés
- ils ont tendance à répéter plusieurs fois les mêmes choses, en boucle
- ils ne vont probablement pas demander de l'aide spontanément
- si les parents vous parlent du décès de leur bébé, c'est preuve qu'ils vous font confiance et qu'ils se sentent prêts à se confier à vous, à ce moment là
- pleurer est un signe de santé, pleurer soulage, pleurer fait sortir les émotions contenues ; si les larmes vous viennent également, laissez-leur la place
- après un décès, il y a généralement du soutien et de la compassion dans les jours ou les mois qui suivent ; puis la vie reprend son cours et dans la routine du quotidien plus personne ne parle du bébé perdu ; c'est généralement à ce moment-là que les parents vont « plus mal », quand, vu de l'extérieur, « ça devrait aller mieux » ...
- le deuil transforme ceux qui le traversent ; il y a un avant et un après deuil, les parents endeuillés vont changer et ne seront plus tout à fait les mêmes
- les dates « anniversaires » (date du terme prévu, date de l'annonce du décès, date de l'accouchement, ...) mais aussi les fêtes de fin d'année, la fête des mères ou la fête des pères sont particulièrement sensibles pour ces parents
- une délicatesse particulière est souhaitable lors des annonces de grossesse ou d'accouchement autour de ces parents, qui croisent déjà nombre de poussettes et de femmes enceintes dans la rue ; évitez de préférence les annonces groupées sur les réseaux sociaux, prévenez-les en privé

Enfin :

- le deuil périnatal est très individuel : ne pas s'étonner ou s'indigner de voir les parents aller « bien », contre toute attente ...
- ne vous offusquez pas si les parents ne souhaitent pas parler de ce qui s'est passé, même si vous êtes ouvert et prêt à les écouter ; restez disponibles mais respectez leur besoin

## LES RESSOURCES QUI AIDENT

- écouter, être présent(e), prendre des nouvelles
- être pro-actif , prendre le téléphone pour appeler les parents endeuillés (ne vous dites pas « ils savent que je suis là pour eux, ils appelleront s'ils ont besoin » ; ils ne le feront probablement pas) ; oui, cela demande du courage de faire le premier pas
- reconnaître l'existence de l'enfant, du bébé, de la grossesse
- parler du bébé en utilisant son prénom, s'il en a un ; même si peu de personne l'ont connu ou rencontré, cet enfant a existé
- si l'on ne sait pas quoi dire, on a le droit de le dire...
- écouter les parents raconter l'histoire du bébé, le déroulement de la grossesse, même s'ils répètent les mêmes histoires maintes fois entendues
- proposer une aide concrète au quotidien : aide pour le ménage, les repas ou les courses
- proposer des activités, des sorties ; ne pas s'offusquer si les parents refusent ; reproposer quelques temps plus tard

- déposer quelque chose dans la boîte aux lettres ou devant leur porte : une petite attention, une plante, des graines à semer, ...
- se montrer disponible pour le(s) enfant(s) déjà présent(s), leur proposer des activités à l'extérieur de la maison ; cela laisse du temps aux parents pour prendre soin d'eux

### Quelques idées :

- « J'appelle pour prendre de tes nouvelles. »
- « Je suis touché(e) par ce qui t'arrive. »
- « Si je viens te rendre visite, préfères-tu que je vienne seul(e) ? »  
*(si vous avez vous-même des enfants)*
- « Que puis-je faire pour toi ? »
- « Si tu as besoin de parler, je suis là. »
- « Parle-moi de ton bébé, comment était-il ? »
- « Aimerais-tu faire une balade vendredi prochain ? »
- « Comment puis-je t'aider ? »

### Sources :

- page facebook « Voiles des Anges" en date du 08.05.2014
- [http://www.deuil-perinatal.ch/FR/Conseil\\_pour\\_lentourage.html](http://www.deuil-perinatal.ch/FR/Conseil_pour_lentourage.html), via la Lettre des Amis Compatissants du Canada – section québécoises
- texte ayant été élaboré suite à l'exposition et au vernissage du livre « Sternspuren » - [www.punctumsaliens.ch](http://www.punctumsaliens.ch) – Béatrice Vögtli, maman concernée (Bern, mai 2007) – Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod. [fachstelle@fpk.ch](mailto:fachstelle@fpk.ch). [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch)
- <http://www.petiteemilie.org/conseil-a-l-entourage>
- <https://www.oumami-materne.com/deuil-perinatal-8-facons-soutenir-des-amis-endeuilles/>

