



**CHU  
Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant  
Université **mc**  
de Montréal

# La perte de votre bébé au 2<sup>e</sup> ou au 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse

Guide d'accompagnement pour les parents





## **Chers parents,**

Il n'y a pas de mots pour exprimer la souffrance et le chagrin que vous vivez. Une situation telle que la vôtre est très éprouvante et soyez certains que nous sommes de tout cœur avec vous.

Nous sommes désolés de ce qui vous arrive et sachez que nous ferons le nécessaire pour faciliter votre séjour à l'hôpital. Dans ce guide, nous vous proposons un résumé du déroulement de votre accouchement, de l'hospitalisation et du retour à la maison.



## Avant l'hospitalisation

### Accompagnateurs

Votre partenaire ou une personne significative peut vous accompagner durant toute la période de votre séjour à l'hôpital. Vous pouvez aussi recevoir des visiteurs dans votre chambre si vous le souhaitez, et ce, à n'importe quel moment de la journée.

### Quoi apporter ?

Nous vous suggérons de mettre dans votre valise certains éléments qui vous permettront de vous sentir plus à l'aise. Il est souhaitable que la personne qui vous accompagne apporte aussi certains articles :

- ▶ Appareil photo ;
- ▶ Articles de toilette (serviettes hygiéniques, savon, baume à lèvres, etc.) ;
- ▶ Collations, breuvages, nourriture ;
- ▶ Livres, DVD, musique ;
- ▶ Oreillers personnels, couverture ;
- ▶ Vêtements confortables, pantoufles, robe de chambre.

5

Il est également possible d'apporter des objets significatifs pour votre bébé si vous le désirez :

- ▶ Vêtements et couverture, si vous en aviez déjà (sinon, ils sont fournis par l'hôpital) ;
- ▶ Lettre, photo ou peluche à laisser à votre petit ;
- ▶ Journal dans lequel vous pourrez noter vos pensées ou vos questions.

## Déroulement du séjour au CHU Sainte-Justine

### Admission

À votre arrivée à l'hôpital, vous serez attendue à l'admission de l'unité des naissances au 4<sup>e</sup> étage bloc 11 afin de remplir les documents nécessaires. Par la suite, une chambre vous sera assignée. Il faut prévoir de 24 à 72 heures pour l'hospitalisation.

## Qui sont les membres de l'équipe qui prendront soin de vous ?

- ▶ Votre **infirmière** est votre personne ressource. Du début à la fin, elle sera là pour répondre à vos questions et pour vous accompagner. N'hésitez pas à lui faire part de vos inquiétudes et de vos interrogations ou à formuler des demandes particulières pour vous-même ou pour votre bébé. Elle sera également à vos côtés tout au long du processus d'induction du travail. Elle peut vous aider à soulager la douleur en vous donnant de la médication, mais elle peut aussi vous proposer des moyens non pharmacologiques de soulagement de la douleur si vous le souhaitez. Discutez de vos besoins avec elle, son rôle est de vous accompagner afin que la naissance se fasse dans le respect de vos valeurs.
- ▶ L'**équipe médicale** est composée de résidents et de patrons. Ils veilleront au bon déroulement du processus en suivant l'évolution du travail. En tout temps, un médecin est disponible sur place.
- ▶ Un service d'**accompagnement psychologique** peut aussi vous être offert au besoin. Sachez que ce service existe et qu'il est possible de rencontrer un psychologue durant votre hospitalisation.
- ▶ Il existe une équipe de **soins spirituels** qui est disponible. N'hésitez pas à la demander. Elle est composée d'intervenants formés pour prendre soin du bien-être spirituel et émotionnel des familles qui vivent une situation difficile, et ce, dans le respect de leurs croyances, leurs valeurs et leur religion. Si vous le désirez, vous pouvez faire avec eux un rituel d'accueil lors de la naissance de votre enfant. Si tel est votre choix, des membres de votre famille peuvent y participer.
- ▶ Dans certaines situations, l'équipe de **la génétique** viendra vous rencontrer lors de votre hospitalisation. Ils examineront votre bébé et pourront également répondre à vos questions concernant le suivi en génétique.

6

## Méthodes pour induire les contractions

Il existe plusieurs méthodes visant à provoquer des contractions. La méthode qui vous a été prescrite par votre médecin est celle qui correspond le mieux à votre situation.

- ▶ La **première** consiste à utiliser un médicament par voie vaginale ou orale aux 3-4 heures. Au début du processus, vous pouvez avoir l'impression que la médication n'agit pas, car il peut souvent s'écouler plusieurs heures avant que vous en ressentiez les premiers effets. Il est normal que le processus entier prenne plusieurs heures, voire quelques jours. Pour certaines personnes, cela peut sembler décourageant, mais sachez que le médicament agit quand même.

- Pour la **deuxième** méthode, on utilise un médicament nommé Ocytocine qui est donné sous forme intraveineuse. L'infirmière ajustera la perfusion selon un protocole préétabli de façon à induire les contractions. Tout comme avec la première méthode, le processus peut s'échelonner sur plusieurs heures, voire sur quelques jours. Chaque personne est unique et ne répond pas de la même façon à la médication. Tout dépend du terme de la grossesse, des antécédents obstétricaux et de la situation globale.

## Arrêt de vie : grossesse de plus de 20 semaines

Il se peut que votre médecin vous ait proposé une intervention visant à faire cesser les battements de cœur de votre bébé. Cette procédure est faite sous échographie, avant de commencer l'interruption de grossesse. C'est parfois au cours de cette même procédure que le médecin fera l'amniocentèse ou d'autres prélèvements fœtaux nécessaires.

## Gestion de la douleur

Dès les premiers instants où vous ressentirez des contractions, avisez votre infirmière. Celle-ci pourra alors vous proposer différentes méthodes afin de soulager votre douleur. En premier lieu, il y a les méthodes dites non-pharmacologiques. Celles-ci incluent l'utilisation de la chaleur et du froid, l'aromathérapie, la détente par l'écoute de musique, les massages, l'acupression, la relaxation, la respiration et la visualisation. Il existe aussi des méthodes pharmacologiques. Des médicaments peuvent vous être administrés par voie intraveineuse lorsque la douleur est difficile à gérer. En tout temps, sachez que vous pouvez demander une épidurale. Peu importe la méthode choisie pour induire vos contractions, vous y avez droit.

7

## L'accouchement

Au moment de la naissance de votre enfant, l'infirmière ainsi qu'un membre de l'équipe médicale seront présents à votre chevet pour vous accompagner dans cette étape. Selon le terme de la grossesse, la sortie du bébé s'effectue habituellement en quelques poussées seulement.

## Soins au bébé

Après la naissance de votre enfant, si vous le désirez, il sera déposé sur vous où il sera nettoyé et recouvert d'une couverture chaude et d'un bonnet. Si vous préférez attendre, une infirmière s'occupera de votre bébé. Elle le prendra et l'emmènera dans une autre pièce pour le nettoyer, le peser, lui mettre des bracelets et l'habiller. Sachez que cette décision vous appartient.

Plusieurs choses vous seront proposées afin de créer des souvenirs de votre enfant. Notamment, votre infirmière prendra des photos de votre bébé seul et avec vous si vous le souhaitez. Quelques-unes seront imprimées et

l'ensemble des photos prises vous seront remises sur une clé USB. De plus, des empreintes des pieds de votre enfant seront prises. Aussi, si vous le souhaitez, les vêtements qu'il porte vous seront remis au moment de votre congé. Si vous avez des objets significatifs (bijoux, toutou, doudou) que vous souhaitez laisser avec votre enfant, il est possible de le faire. Sachez que ces objets ne pourront pas vous être remis une fois que votre enfant aura quitté l'hôpital. Votre infirmière et l'équipe de soins vous accompagneront si vous avez des demandes ou des besoins particuliers concernant les souvenirs de votre enfant.

## Rencontre avec votre bébé

Lorsque vous vous sentirez prêts, si ce n'est déjà fait, vous pourrez demander à votre infirmière de vous présenter votre bébé. Si vous avez des appréhensions, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez lui demander qu'elle vous le décrive avant de le voir. Vous pouvez également le prendre dans vos bras sans le voir. Sachez que tant que vous demeurez à l'hôpital, vous pouvez passer autant de temps que vous le désirez avec votre enfant. Si tel est votre souhait, vous pouvez prendre des photos, lui donner un bain, l'habiller avec ses vêtements et le présenter aux membres de votre famille. Souvenez-vous qu'il s'agit de votre accouchement et que vous pouvez le vivre comme vous le désirez.

## Naissance d'un bébé vivant

8

Parfois, il arrive que le bébé naisse vivant. Si c'est le cas, vous en serez avisés. Sachez que vous pouvez garder le bébé avec vous et l'accompagner dans sa fin de vie. Habituellement, les signes de vie sont faiblement perceptibles (par ex. : pouls faible et irrégulier, légers mouvements des membres). Dans l'éventualité où vous ne vous sentez pas prêts à accompagner votre bébé, sachez qu'un membre du personnel veillera sur lui et qu'il ne sera pas seul.

## Soins palliatifs

Dans certaines situations, lorsque la grossesse est plus avancée, il arrive que les parents choisissent d'offrir des soins palliatifs au bébé au moment de sa naissance. Si tel est votre cas, vous et votre conjoint serez soutenus par une équipe de la néonatalogie que vous aurez rencontrée préalablement. Vous pourrez passer autant de temps que vous le désirez avec votre enfant afin de l'accompagner doucement vers sa fin de vie.

## Surveillance après l'accouchement

Juste après l'accouchement, votre infirmière s'assurera que votre état demeure stable en vérifiant vos signes vitaux et vos saignements. Elle s'assurera aussi que le placenta soit expulsé dans un délai ne dépassant pas 2 heures. Dans l'éventualité où le placenta demeure fermement accroché à l'utérus, il est probable que le médecin procédera à une extraction manuelle, procédure qui se fait généralement en salle d'opération.



## Autopsie

L'autopsie vous sera proposée, mais vous pouvez décider d'accepter ou non. Celle-ci a lieu après votre départ de l'hôpital. Parfois, elle permet d'obtenir des informations supplémentaires et d'établir un diagnostic clair au sujet des malformations du bébé. Dans d'autres situations, il arrive qu'elle ne permette pas d'obtenir de nouveaux renseignements. Si vous avez choisi de faire pratiquer une autopsie, les résultats vous seront transmis par l'équipe de la génétique, généralement dans un délai de 3 à 6 mois après l'accouchement.

## Disposition du corps

Vous avez 10 jours après l'accouchement ou après la date du décès pour communiquer vos intentions à l'hôpital quant à la disposition du corps de votre bébé. Cependant, si votre décision est déjà prise, nous vous encourageons à donner vos directives au service de l'admission avant votre départ.

Grâce au partenariat entre le Complexe funéraire Mont-Royal et le CHU Sainte-Justine, vous pourrez faire incinérer le corps de votre enfant gratuitement (peu importe son poids). Vous pourrez alors récupérer les cendres ou encore choisir de les enterrer à l'espace prévu au Cimetière Mont-Royal.

L'inhumation est offerte gratuitement pour les bébés pesant 500 g et moins. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations à ce sujet, nous vous invitons à communiquer avec le service de l'admission au 514 345-4984.

Vous avez aussi la possibilité de communiquer vous-mêmes avec une entreprise funéraire qui se chargera de la disposition du corps.

9

## Congé

Avec l'accord du médecin, lorsque votre état sera stable, vous obtiendrez votre congé de l'hôpital. Une pochette souvenir contenant les photos, les empreintes de pieds de votre bébé, ses vêtements et ses bracelets d'hôpital vous sera remise. Ouvrez-la lorsque vous et votre conjoint vous sentirez prêts. Si vous ne désirez pas recevoir ces souvenirs, sachez que nous conserverons les photographies pendant au moins 5 ans à l'hôpital. Si un jour vous souhaitez les récupérer, vous n'aurez qu'à nous contacter.

## Montée de lait

Entre la 16<sup>e</sup> et la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse, les femmes enceintes commencent à produire du lait maternel et l'accouchement peut provoquer une montée de lait. Avant votre congé de l'hôpital, vous pourriez recevoir un médicament servant à inhiber cette réaction physiologique. Si vous ressentez de la douleur, vous pouvez appliquer des compresses d'eau froide ou des feuilles de chou sur vos seins. Vous pouvez aussi prendre des comprimés d'acétaminophène

(Tylenol<sup>MD</sup>) ou d'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>) pour diminuer la douleur. Toutefois, si vous êtes très inconfortable, il est possible d'exprimer un peu de lait pour vous soulager, mais il est important de ne pas stimuler la production. Vous pouvez consulter le guide *Mieux vivre avec notre enfant*<sup>1</sup>, la technique d'expression **manuelle** du lait maternel y est expliquée.

## Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

Si votre accouchement a eu lieu après la 19<sup>e</sup> semaine de grossesse, vous avez droit à un congé de 15 à 18 semaines. À votre sortie de l'hôpital, vous recevrez des documents signés par le médecin. Vous n'avez qu'à les présenter au service des ressources humaines de votre employeur ; vous pourrez ensuite remplir votre demande de prestations en ligne sur le site internet du RQAP.

Malheureusement, le RQAP ne prévoit pas de congé pour les pères lors de la naissance d'un bébé décédé. Il est cependant possible d'obtenir un certificat d'arrêt de travail. Vous pouvez le demander au moment du congé de l'hôpital.

## Le suivi médical

Vous aurez à prendre rendez-vous avec votre médecin 6 à 8 semaines après votre accouchement.

## Le suivi infirmier

10 Lors du congé, si vous acceptez, une demande de service sera envoyée au CLSC de votre secteur. Ils communiqueront avec vous dans les jours suivant votre retour à la maison.

Environ 6 à 8 semaines après votre accouchement, une infirmière de l'hôpital vous appellera afin d'échanger avec vous et évaluer votre état de santé. De plus, elle répondra aux questions que vous pourriez avoir à la suite de la perte de votre bébé. Si vous souhaitez communiquer avec elle plus tôt, vous pouvez la contacter au 514 345-4931, poste 5868.

## Cérémonie commémorative

Une cérémonie est organisée par le CHU Sainte-Justine pour les familles qui ont vécu récemment la perte de leur bébé dans les unités du secteur Mère-Enfant. C'est un moment privilégié pour vous souvenir de votre enfant, pour le nommer et pour souligner son passage dans votre vie. La cérémonie a habituellement lieu quelques mois après votre accouchement. Vous recevrez une lettre d'invitation par la poste trois semaines avant la date de la célébration. Pour toute information, vous pouvez communiquer avec l'équipe des soins spirituels au 514 345-4931, poste 5489.

---

1. INSPQ. (2021). *Mieux vivre avec notre enfant, de la grossesse à deux ans*. Québec, 452 p.

## Conseils pour les suite de l'accouchement

### Lochies

Ce sont les écoulements sanguins normaux qui surviennent après un accouchement. Ils varient en quantité selon chaque femme, diminuent graduellement et cessent complètement entre la 2<sup>e</sup> et la 6<sup>e</sup> semaine post-partum. Les menstruations réapparaissent généralement vers la 6<sup>e</sup> semaine. Si vous ressentez une douleur abdominale intense et persistante, si vous faites de la fièvre et si vos saignements demeurent abondants (1 serviette sanitaire à l'heure) et malodorants ou que vous avez plusieurs caillots de sang plus gros qu'un œuf, consultez sans tarder un médecin.

### Soins du périnée

La région du périnée peut être douloureuse après l'accouchement. Vous pouvez appliquer de la glace de façon indirecte pendant 20 minutes, toutes les 2 ou 3 heures. Cependant, cette mesure est efficace pendant les 24 premières heures seulement. Par la suite, l'application de chaleur (par ex. : bain de siège) sera plus efficace. Vous pouvez aussi prendre de l'acétaminophène et de l'ibuprophène en respectant les posologies quotidiennes. Afin de prévenir l'infection, vous pouvez nettoyer le périnée à l'eau tiède avec un savon non parfumé. De plus, changez de serviette sanitaire chaque fois que vous allez aux toilettes.

11

### Infection urinaire et constipation

Afin de prévenir les infections urinaires, respectez les règles d'hygiène de base en vous lavant les mains et en vous essuyant de l'avant vers l'arrière. Il est conseillé de boire de 6 à 8 verres d'eau par jour. De plus, afin d'éviter la constipation, augmentez votre consommation de fibres.

### Hémorroïdes

Vous pouvez appliquer de la glace de façon indirecte sur les hémorroïdes. Au besoin, vous pouvez prendre un bain de siège à l'eau tiède pendant 10 à 20 minutes quelques fois par jour. Vous pouvez également vous procurer une crème en vente libre en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.

### Exercices

Il n'y a pas de contre-indication particulière à faire de l'exercice. Recommencez graduellement, en respectant votre rythme.

## Sexualité

Il est préférable d'attendre que les saignements aient cessé avant de recommencer à avoir des relations sexuelles. Si vous avez eu une déchirure à la suite de votre accouchement, il est prudent d'attendre de 2 à 4 semaines, de façon à ce que tout soit guéri. Reprenez vos activités sexuelles lorsque vous et votre conjoint(e) vous sentez prêts.

Concernant le retour de la fertilité, sachez que la majorité des femmes auront une ovulation autour de la 45<sup>e</sup> journée post-partum. Discutez avec votre médecin d'une méthode contraceptive si vous le souhaitez.

## Prochaine grossesse

Beaucoup de couples désirent avoir un autre enfant rapidement après la perte d'un bébé. C'est une réaction normale, car pour certains, cela peut sembler être le meilleur moyen de diminuer la souffrance. Toutefois, il est recommandé d'attendre quelques mois avant d'entamer une nouvelle grossesse. Laissez-vous le temps de vivre le deuil de cet enfant que vous et votre conjoint(e) avez désiré avant d'en concevoir un autre. Cela pourrait perturber le processus normal du deuil et même le prolonger. Discutez-en avec votre médecin avant votre sortie de l'hôpital ou lors de votre visite de suivi médical.

## Le retour à la maison

12 Vous voilà de retour à la maison, les bras vides et le cœur gros. Il est important de ne pas avoir peur de demander de l'aide. Lors de votre départ de l'hôpital, votre infirmière vous proposera un suivi avec le CLSC de votre secteur. Si vous acceptez, un intervenant communiquera avec vous dans les jours suivant votre retour. Vous pouvez aussi appeler votre CLSC directement afin de demander les services d'un intervenant.

## Les étapes du deuil<sup>2</sup>

Le deuil est un processus normal de guérison, de réparation de la blessure profonde que vous a causée la perte de votre bébé. Souvent, cette expérience peut être la plus douloureuse que vous ayez eu à traverser jusqu'ici. Vous serez envahis par une multitude d'émotions qui varieront en intensité et en durée. À votre rythme, vous cheminerez graduellement dans ces étapes. Celles-ci ne sont pas rigides et il n'y a pas de règle absolue quant à la durée et l'intensité de chacune. Rappelez-vous, chaque deuil est unique et chaque personne le vit différemment. Vous et votre conjoint(e) pouvez vivre un deuil différent, et ce, même si vous avez perdu le même bébé.

---

2. Pinard, S. (1997). *De l'autre côté des larmes. Guide pour une traversée consciente du deuil*. Boucherville, Éditions de Mortagne, 198 p.

## Déni/Choc

Il se peut que pendant un certain temps, vous vous sentiez en état de choc, que vous ayez l'impression de vivre un mauvais rêve duquel vous allez vous réveiller. « Non, ça ne peut pas nous arriver à nous, ce n'est pas possible. » À court terme, le déni peut avoir une certaine utilité en vous permettant de garder le contrôle, de continuer à fonctionner pour faire face à ce qui vous attend (par ex. : prise de décisions).

## Désorganisation

Le déni cède sa place à la réalité : vous prenez conscience que la perte de votre enfant est irréversible et horriblement souffrante. De très fortes émotions de tristesse, de colère, de révolte et de culpabilité peuvent à ce moment vous envahir et vous empêcher d'accomplir les activités de la vie quotidienne. Cette étape est la plus douloureuse à traverser et vous pouvez avoir le sentiment de perdre le contrôle sur votre vie et avoir peur de ne plus jamais vous en sortir.

Il s'agit d'une période où l'écoute, la compassion et la présence de personnes significatives sont importantes et bienfaisantes. Il est important que vous puissiez exprimer vos émotions, que ce soit verbalement, par le biais d'activités sportives ou créatives, ou par tout autre moyen qui vous convient.

## La réorganisation

À ce moment-là, les émotions deviennent moins intenses, moins fréquentes et durent moins longtemps. Vous vous sentez plus en forme et la vie reprend tranquillement son cours. Votre équilibre émotif est encore fragile, mais la perte de votre enfant n'occupe plus toutes vos pensées. Ceci est un signe que vous évoluez dans votre processus de deuil.

13

## La réappropriation de sa vie

Vous êtes de moins en moins émotifs, plus sereins. À cette étape, vous êtes en mesure de prendre du recul par rapport à la situation et de voir le chemin que vous avez parcouru jusqu'ici. Vous aurez découvert des ressources aidantes au fond de vous-même. Il est également normal que vous craigniez de perdre vos proches, car la perte de votre bébé vous a fait comprendre que ceux qui vous entourent ne sont pas éternels.

## La transformation et la guérison

Votre enfant vit maintenant dans vos pensées et vos souvenirs. Sa perte fait partie de votre histoire, mais elle n'est plus aussi souffrante. Vous pouvez reconnaître que la mort de votre enfant a eu des impacts positifs dans votre vie. Vos valeurs et vos priorités peuvent avoir changé.

## Les émotions du deuil

Vivre la perte de votre enfant peut engendrer une foule d'émotions telles que l'anxiété, la confusion, la culpabilité, l'injustice, la colère, la tristesse. Il se peut que vous viviez certaines émotions de manière intense et d'autres moins, ou d'autres pas du tout.

Important: Si l'un de ces sentiments perdure ou s'accompagne d'idées suicidaires, vous devez consulter un professionnel de la santé immédiatement. Vous pouvez contacter Info-Santé en tout temps en composant le 8-1-1 ou appeler votre CLSC.

## L'impact sur la famille

### Le couple

La plupart des couples vivent cette épreuve difficilement. Vous pouvez avoir l'impression de vivre les choses d'une manière complètement différente de votre partenaire. Ce n'est pas parce que vous avez perdu le même enfant que vous réagirez de la même façon. De plus, puisque cette perte représente un stress important pour le couple, vous pouvez ressentir de la tension et des frictions peuvent même surgir entre vous. Sachez qu'il est normal que les partenaires vivent différemment cette perte. L'important est de respecter les besoins et le rythme de l'autre. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, peu de couples en viennent à se séparer après la perte de leur bébé.

Il se peut également que vous ressentiez une baisse de désir. Cela est entièrement normal, car cet aspect de votre relation vous ramène à l'enfant que vous avez perdu. Il est important que vous discutiez ensemble de ce que vous éprouvez comme craintes et sentiments face aux relations sexuelles.

### Les enfants

Vos enfants sont également affectés par la perte de votre bébé. Bien qu'ils ne comprennent pas nécessairement le concept de la mort, nous vous recommandons de leur dire la vérité, et ce, le plus tôt possible. Lorsque vous annoncerez la nouvelle à vos enfants, prenez soin d'utiliser des mots clairs, sans ambiguïté. Il est important de leur expliquer que les émotions qu'ils peuvent ressentir, telles que la peur, la culpabilité ou la tristesse, sont normales. De plus, il se peut que vos enfants ressentent de l'insécurité. Vous devrez les rassurer en leur disant que malgré que vous ayez beaucoup de peine, rien de ce qui est arrivé n'est de leur faute.

Il existe plusieurs ouvrages destinés à expliquer la mort aux enfants (voir la section Ressources).

## Les grands-parents

Les grands-parents sont souvent très heureux de la venue du nouveau bébé. Lorsqu'ils apprennent le décès de votre enfant, ils peuvent être grandement affectés par cette perte et se sentir impuissants devant votre souffrance. Ils doivent traverser le deuil de ce petit-enfant qu'ils attendaient eux aussi, mais qu'ils ne connaîtront jamais.

## L'entourage

Les gens qui vous entourent peuvent également être affectés par cette perte. Il se peut aussi que vous ayez l'impression que certains d'entre eux sont indifférents. Sachez que certaines personnes éviteront ce sujet, car elles peuvent se sentir mal à l'aise d'en parler et avoir peur de vous faire de la peine. Il est également possible que d'autres personnes tentent de vous remonter le moral, sans nécessairement avoir les bons mots pour le faire. Confiez-vous à des proches en qui vous avez confiance et qui vous respectent. Essayez d'éviter les gens qui vous font du mal et ne vous aident pas à avancer dans votre deuil. Entourez-vous de gens qui vous font du bien.

## Comment traverser sa peine

La perte que vous vivez est immense et il est normal de se sentir dépassé par les événements. Nous souhaitons vous présenter quelques moyens utilisés par des parents ayant vécu la même situation que vous et qui les ont aidés à surmonter leur peine.

D'abord, prenez du temps pour vous. Les moments que vous venez de passer ont été exigeants et épuisants, tant sur le plan physique que psychologique. Vous avez été éprouvés émotionnellement et l'êtes probablement encore. Cela veut donc dire que vous devez respecter votre rythme et celui de votre partenaire. Accordez-vous des périodes de repos, de détente. Cela peut se traduire de différentes manières : faire des siestes, prendre un bain chaud, faire une promenade, etc.

De plus, ne retenez pas les émotions que vous ressentez. Il est parfois difficile de parler de ce que l'on ressent, mais à trop le contenir, on risque de vivre un débordement. Il existe différents moyens pour exprimer ses émotions et états d'âme, comme par exemple parler avec une personne en qui vous avez confiance et qui vous écoute vraiment. Plusieurs parents fréquentent des groupes de soutien pour parents endeuillés après la perte de leur bébé, car ils y trouvent souvent l'écoute, la compassion et la compréhension qu'ils ne reçoivent pas toujours de la part de leur famille et entourage. Certains parents ne se sentent pas à l'aise dans les groupes de soutien et préfèrent vivre leur peine de manière solitaire. Permettez-vous de penser à votre bébé et de pleurer lorsque vous en sentez le besoin.

D'autres parents disent avoir mis en œuvre des projets spécialement pour leur bébé, pour commémorer son court passage dans leur vie, ce qui les a beaucoup aidés. Vous pouvez créer un endroit spécial — dans votre maison ou à l'extérieur — contenant des souvenirs de votre bébé, pour vous recueillir en sa mémoire. Vous pouvez également faire un rituel ou organiser une cérémonie afin de souligner son passage dans votre vie : planter un arbre, faire une envolée de ballons, déposer des fleurs sur le lieu où il est enterré, etc. Il vous est également possible de réaliser un projet artistique en sa mémoire, écrire une histoire ou composer un poème.

## En conclusion

Au fil des jours et des mois, les vives émotions qui vous habitent maintenant s'apaiseront et feront place aux doux souvenirs. Vous grandirez dans cette épreuve et découvrirez de nouvelles forces et une nouvelle maturité qui vous permettront d'avancer. Cet enfant n'aura pas vécu la vie que vous espériez pour lui, mais son court passage parmi vous ne sera pas oublié. Il fera partie de votre histoire à jamais.



## Ressources

### Soutien téléphonique

Centre d'études et de recherche en intervention familiale (CÉRIF)  
1 800 567-1283, poste 2387

Maison Monbourquette  
<https://maisonmonbourquette.com>  
1 888 533-3845

### Internet

Site du CHU Sainte-Justine • [www.chusj.org](http://www.chusj.org)

Association de parents vivant un deuil périnatal  
[www.parentsorphelins.org/](http://www.parentsorphelins.org/)

Décès lors d'une grossesse multiple  
<https://www.climb-support.org/>

Sites anglophones  
<https://starlegacyfoundation.org/>

### Lectures

Bachand, S. et C. Labrie (2011). Au-delà des mots, Recueil sur le deuil périnatal. Québec: Les Publications du Québec.

Collectif d'auteurs (2006). Nos petits anges au paradis. Éditions Donnez au suivant.

Laberge, M. (2004). La cérémonie des anges. Montréal: Éditions du Boréal.

Mundy, M. (2003). Le deuil : y'a pas de mal à être triste. Éditions du Signe.

Pinet, N. (2011). Lorsque grossesse devient tristesse. Chicoutimi: Éditions JCL.

Piperni-Fréchette, S. (2005). Les rêves envolés, Traverser le deuil d'un tout petit bébé. Boucherville: Éditions de Mortagne.

Planchin, E. et A-S. Sintès (2011). La petite sœur de Virgile. Éditions Pour penser à l'endroit

### Groupes de soutien

De plus, nous vous invitons à communiquer avec votre CLSC pour avoir plus d'informations sur les services offerts dans votre secteur. Il existe de nombreux organismes qui offrent du soutien aux personnes dans le besoin; certains sont spécifiques au deuil périnatal, d'autres plus généraux, mais le mieux est de prendre de l'information auprès d'eux pour vérifier s'ils peuvent vous aider.

---

Si, pendant les jours qui suivent votre retour à la maison, l'un des signes suivants apparaît, vous devez vous présenter à l'unité des naissances (pour le triage obstétrique-gynécologique) au **4<sup>e</sup> étage, bloc 11** ou contacter le **514 345-4701**.

- ▶ Saignements vaginaux abondants (2 serviettes sanitaires bien remplies par heure, pendant plus de 2 heures consécutives).
- ▶ Étourdissements ou perte de conscience.
- ▶ Présence de fièvre de plus de 38,0° C pendant plus de 4 heures
- ▶ Douleur qui augmente malgré la prise des médicaments prescrits.
- ▶ Nausées, vomissements ou diarrhées persistantes.

Si vous avez des questions ou inquiétudes non urgentes :

- ▶ Unité des naissances **514 345-4931, poste 4701**
  - ▶ Infirmière en deuil périnatal **514 345-4931, poste 5868**
-



## CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

### **Rédaction**

Joanie Belleau, *M. Sc., inf. spécialiste en évaluation des soins en deuil périnatal*

Marie-Pier Cyr, *infirmière clinicienne*

### **Révision**

Mélissa Lalonde, *Inf. spécialiste en évaluation des soins en deuil périnatal*

Hélène Plumard, *Inf. B. Sc.*

### **Photo de la page couverture**

www.123.rf

### **Montage infographique**

Norman Hogue

### **Impression**

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

Comité des dépliants destinés à la clientèle du CHU Sainte-Justine

F-2793 GRM : 30009171 (Révisé : 07-2021)