

À l'attention de l'entourage des couples endeuillés – deuil périnatal

Beaucoup de personnes ressentent de la compassion, mais n'osent pas le démontrer aux parents par peur de blesser, d'être maladroit. Le couple est déjà triste, partager quelques mots/gestes ne rajoutera pas de la douleur là où il y en a déjà, au contraire ! Cela peut permettre au couple de se sentir moins seul avec leur peine. À condition d'être à l'écoute des personnes, de partir de vos ressentis, et de ne pas banaliser. Et si vous hésitez, le mieux est de poser simplement la question : «est-ce que tu souhaites en parler ?»

UNE GROSSESSE QUI S'ARRÊTE, PERDRE UN BÉBÉ QUEL QUE SOIT LE TERME RESTE TRÈS DOULOUREUX POUR LE COUPLE.

Il y a des phrases ou des attitudes qui peuvent rajouter de la douleur au couple endeuillé. Il ne faut ni ignorer ni banaliser la perte d'un bébé, ni ce que ressentent les parents. Ne faites pas «comme si rien ne s'était passé», comme s'il n'y avait jamais eu de grossesse. Ce qu'ils traversent est un deuil, et plus spécifiquement un deuil périnatal. Chaque personne traverse les étapes à son rythme, et a ses propres besoins. La tristesse est alors normale. Le deuil peut durer longtemps et certains moments de l'année peuvent être plus

difficiles, les couples peuvent apprécier recevoir des gestes, des messages, des petites attentions (à la fête des mères ou des pères, Noël, date prévue d'accouchement...). En parler soulage souvent les parents, mais le plus important est la présence à leurs côtés. Si vous n'êtes pas sur de «quoi dire» et/ou que vous avez peur d'être maladroit, voici pour vous aider :

LES MOTS INUTILES QUI FONT MAL : « Ce n'est pas grave, ça arrive souvent ! » « C'est la vie. » « Vous êtes jeunes, vous en ferez d'autres. » « Tu n'as pas eu le temps de t'y attacher. » « Heureusement que ça t'arrive maintenant et pas plus tard. » « Arrête d'y penser / d'en parler / de pleurer. Faut avancer ! » « La nature/Dieu fait bien les choses. » « Votre couple sortira plus fort de cette épreuve. » « Je n'aurais pas aimé vivre cela. »

PRÉFÉRER DES IDÉES COMME : « Il va nous manquer aussi. » « Pour nous ce sera toujours ta fille / notre petite fille (grand-parent). » « Si tu veux en parler, je suis là. Je comprends que tu pleures, ce que tu vis est douloureux. » « Je n'ai pas de mots, mais je pense à toi. » « On a pensé à toi/vous/le bébé. » (pour la date anniversaire par ex.)

LES PETITES ATTENTIONS QUI PEUVENT AIDER :

- ▶ Une visite, un appel ou un petit mot à l'hôpital et à leur retour à la maison.
- ▶ De l'aide à la maison, des petits plats préparés pour eux, le ménage, garder les enfants, tondre...
- ▶ Un cadeau/une œuvre en l'honneur du bébé. ▶ Une carte pour souligner l'anniversaire de naissance et de décès du bébé.
- ▶ Nommer le bébé par son prénom ou son surnom.
- ▶ S'intéresser aux objets appartenus au bébé et aux souvenirs que les parents ont conservés (s'ils sont d'accords).
- ▶ Écouter les parents.
- ▶ Les inviter à manger, à prendre un café.
- ▶ Permettez-leur de pleurer avec vous.



Mélanie Boutin
Psychologue clinicienne

mboutin.contact@gmail.com