



**NORTH  
YORK  
GENERAL**

## **À partir d'ici**

**Un guide à l'intention des personnes qui ont  
perdu un bébé  
Décès périnatal**

# **À partir d'ici**

## **Un guide à l'intention des personnes qui ont perdu un bébé**

### **Décès périnatal**

Table des matières	1
Introduction	3
Comprendre le processus de deuil	4
Durée du deuil	5
Réactions normales à la suite d'une perte	5
Signes et symptômes du deuil	11
Facteurs déterminants du deuil	12
Prendre soin de soi durant le deuil	15
Sur le chemin de la guérison	19
Fêtes commémoratives et occasions spéciales	20
Réflexion	22
Ressources : Salons funéraires	23
Soutien pour personnes endeuillées	25
Déclaration des droits des personnes endeuillées	27

## MON CHAGRIN EST COMME UNE RIVIÈRE

Mon chagrin est comme une rivière  
Qui suit son cours à sa manière  
C'est moi seul qui pourrai décider  
Jusqu'où je me laisserai emporter

Parfois je me laisse entraîner par le courant  
Des vagues de tristesse et de culpabilité déferlant  
Entrecoupées ici et là de paisibles étangs  
Où je refais mes forces paisiblement

Je suis secoué par des torrents de colère violente  
Mes croyances ébranlées par une foi défaillante  
Mais soudain une présence se fait sentir  
Devinant mon plus profond désir

Celui d'être caressé par des mains apaisantes  
Lorsque les eaux deviennent turbulentes  
Une personne qui écoute, une oreille attentive  
Lorsque je sens mon âme partir à la dérive

La rivière du chagrin est un long chemin  
Qui m'aide à tourner la page vers demain  
Et m'invite à emprunter les sentiers de l'espoir  
Qui m'amèneront à la rive un beau soir

*(Traduction libre)*

Auteure :  
Cynthia G. Kelley  
The Compassionate Friends, Cincinnati, OH

## INTRODUCTION

Pour beaucoup de parents ayant perdu un bébé, le deuil est une expérience solitaire et douloureuse. Pour la plupart, il n'y a pas de plus grande perte que celle de perdre un bébé qui, selon leurs rêves, compterait *dans* leur vie ou donnerait un sens *à* leur vie. Alors que vous commencez à ressentir la douleur de ce départ, vous entreprenez une démarche personnelle qui vous amènera à comprendre la signification de cette perte et ses répercussions sur votre vie.

Le deuil est une expérience qui nous met à l'épreuve sur différents plans – affectif, spirituel, physique et social. Chaque expérience est aussi unique que la personne qui la vit. Dans le cas d'une perte récente, la plupart des réactions sont normales. Il peut être à la fois difficile et épuisant de s'adapter à la perte d'un bébé, car il peut s'agir d'une situation nouvelle ou d'une situation à laquelle nous n'étions pas préparés. Que vous ayez été enceinte quelques semaines ou plus longtemps, que votre bébé soit mort-né ou qu'il ait vécu un peu n'aura aucun rapport avec votre besoin ou votre droit de vivre votre deuil.

Nous avons conçu ce guide dans l'espoir de vous fournir un soutien et des renseignements utiles pendant *votre* deuil. Nous espérons que cela vous aidera à travers les différentes étapes qui vous amèneront à ressentir, à exprimer, à comprendre et à accepter votre perte.

Même si ce guide répondra à quelques questions, il vous laissera peut-être avec d'autres questions à explorer. Nous vous encourageons à demander le soutien *de* votre famille, *de* vos amis, *de* votre chef religieux, *de* notre personnel et *de* la communauté et à discuter *avec* eux pour tenter de comprendre les changements qui surviennent dans votre vie. Nous vous proposons à la fin de ce guide une liste de ressources utiles et leur numéro de téléphone; utilisez-les le moment venu.

Nous vous offrons nos condoléances les plus sincères et tenons à vous assurer de toute notre sympathie en cette période de grands changements. N'hésitez pas à communiquer avec nous si nous pouvons vous aider ou vous appuyer autrement.

## COMPRENDRE LE PROCESSUS DE DEUIL

Le deuil est une réaction normale aux pertes que l'on subit ainsi qu'un élément naturel du cycle de changement. Le deuil n'est pas un événement, mais plutôt un processus qui doit suivre son cours normal. On peut le comparer à un voyage dans lequel on se retrouve entraîné malgré soi. On y vit des moments difficiles et imprévisibles, mais on en revient avec une appréciation nouvelle pour la vie et un sentiment de contrôle.

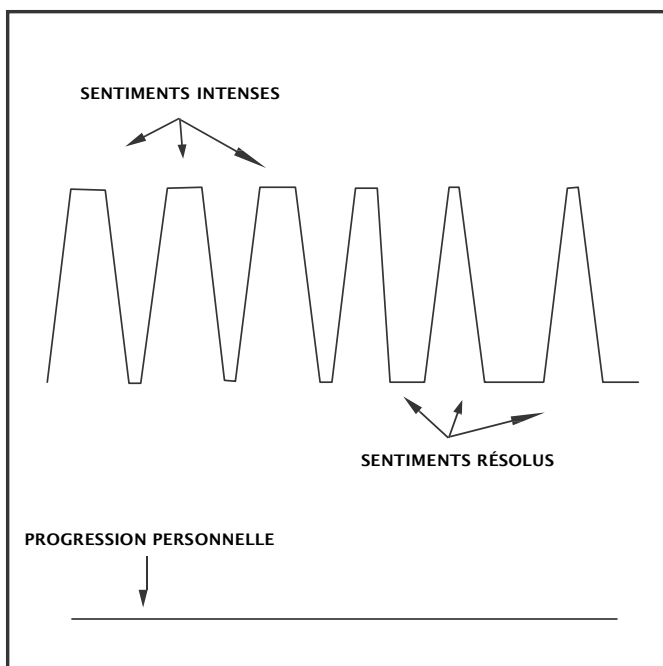
Chaque personne vit le deuil différemment et votre propre expérience sera probablement plus longue ou plus courte, plus calme ou plus intense que ce que les gens croient qu'elle devrait être.

Même s'il est possible que la perte de votre bébé laisse toujours un vide dans votre vie, la guérison se produira si vous laissez votre deuil suivre son cours normal et le temps faire son œuvre. Une chose est certaine : vous changerez à travers le deuil. Vos valeurs pourront aussi changer, maintenant que vous voyez la vie d'un œil nouveau. Ce processus de guérison est un hommage à la grande valeur que l'on accorde à la vie et au bébé que vous avez aimé et perdu.

## DURÉE DU DEUIL

La durée et l'intensité du deuil varient d'une personne à une autre. Vous ne pouvez pas prédire la durée de votre deuil ni en accélérer le processus. Vous *pourriez* ressentir moins de chagrin après un an et avoir recommencé à rebâtir votre vie après deux ans. Donnez-vous le temps nécessaire pour vivre votre deuil.

Vous pourrez continuer d'éprouver des périodes de chagrin intense pendant de nombreuses années. Toutefois, l'intervalle *entre* chacune de ces périodes s'allongera et vous permettra de reprendre une vie plus normale. Avec le temps, la *durée* de ces périodes diminuera.



## RÉACTIONS NORMALES À LA SUITE D'UNE PERTE

Lorsque vous perdez votre bébé, vous pourrez avoir l'impression d'avoir perdu une partie importante de votre de votre présent ou de votre avenir. Vous pourrez aussi avoir l'impression que votre vie s'écroule. Vous pouvez éprouver toute une gamme d'émotions que vous n'avez jamais connues auparavant ou ressentir des émotions si *intenses* que vous avez de la difficulté à vous adapter à la perte.

Le fait de vivre des émotions nouvelles ou très fortes pour la première fois peut être une expérience effrayante, car vous avancez en « terrain inconnu ». Vous trouverez ci-dessous une liste de réactions émotionnelles qui vous donneront une idée de ce à quoi vous pouvez vous attendre et de ce que vous pouvez faire pour vous aider. Vous pourrez peut-être cerner lesquelles s'appliquent à vous, bien qu'elles puissent se manifester dans un ordre différent.

**État de choc** « *Je n'arrive pas à y croire.* » « *Je suis complètement abasourdi.* »

Certaines personnes éprouvent un sentiment de choc en apprenant le décès d'un bébé. Il vous faudra peut-être quelques minutes, quelques jours ou quelques semaines avant de prendre conscience de la perte. L'incrédulité et le déni sont des réactions normales au choc et servent à protéger. Le choc se dissipera lorsque vous serez prêt à passer à la prochaine étape. Vous pourrez avoir l'impression de vivre une série de hauts et de bas.

*Parfois, le simple fait de savoir à quoi vous attendre peut être d'un grand réconfort.*

**Colère et hostilité** « *Pourquoi n'ont-ils pas pu le guérir?* »  
« *Pourquoi moi?* »

La colère découle d'un sentiment d'impuissance, sentiment qui n'est jamais plus intense qu'à la mort d'un bébé. Vous pourrez éprouver de la colère contre le personnel médical, les membres de votre famille, Dieu, vos amis, et même envers vous-même. Vous pourrez réagir avec colère à des situations qui ne vous ont jamais dérangé auparavant. Ces sentiments pourront vous surprendre et vous troubler. Vous pourriez également avoir tendance à les diriger vers des personnes qui, n'étant pas au courant de votre perte, s'informent, en toute innocence, de votre bébé.

*Atténuez ces sentiments en les exprimant, par le biais de l'écriture, du dessin ou de la discussion.*

**Délivrance émotionnelle** « *Je ne peux pas arrêter de pleurer.* »  
« *J'ai l'impression de perdre les pédales.* »

Lorsque les personnes endeuillées commencent à ressentir la douleur et le chagrin associés à la perte, elles passent à travers une série d'émotions. Pour certaines, les pleurs sont un excellent moyen de relâcher la tension accumulée. Toutefois, vous n'êtes pas « obligé » de pleurer si vous n'en ressentez pas le besoin.

Le fait de parler de ses sentiments, un exercice difficile pour certain, n'est qu'un élément du processus normal de deuil. Les sentiments sans cesse refoulés pourront se manifester plus tard sous une forme physique, comme des migraines ou des maux d'estomac.

*Débarrassez-vous des sentiments qui vous étouffent en parlant à une personne qui sait écouter, en vous exprimant par les arts ou en écrivant vos pensées dans un journal.*

**Tristesse** « *Désormais, ma vie sera triste.* »  
« *Je n'ai plus le droit de rire.* »

Le deuil peut être l'un des moments les plus tristes dans la vie d'une personne. Vous pourrez avoir l'impression d'être dépassé par les événements et d'être impuissant. La tristesse est un sentiment très personnel que vous chercherez à intérioriser. Souvent, la tristesse fera place à la colère et à l'hostilité, sentiments que vous pourrez avoir tendance à diriger vers les autres, tandis que vous tentez d'assimiler la situation.

Ces réactions sont naturelles. Personne n'a jamais ressenti les sentiments que vous ressentez de la même façon que vous les ressentez. Penser à votre bébé peut vous rendre très triste. Avec le temps, la tristesse s'estompera.

*Soyez patient et accordez-vous du temps... L'expression de la tristesse n'est pas un signe de faiblesse, mais un signe de force.*

**Solitude** « *Sans elle, je n'ai plus de raison de continuer.* »

Les personnes endeuillées se sentent souvent seules. Vous ne vous serez probablement jamais senti aussi seul auparavant. Les soirées, les fins de semaine et les moments tranquilles pourront être des moments très difficiles à affronter *une fois que* les amis et la famille retourneront à leur vie quotidienne. Vous vous sentirez peut-être particulièrement seul en présence de personnes enceintes ou qui ont de jeunes enfants. Vous pourriez également avoir d'autres sentiments très intenses.

*Essayez de vous bâtir un réseau de soutien. Celui-ci pourrait être composé de membres de la famille, d'amis, d'un conseiller spirituel, de collègues, de votre médecin ou d'un groupe de soutien. N'hésitez pas à accepter leurs paroles réconfortantes et leurs offres d'amitié.*



**Culpabilité**    « *Si seulement j'avais été là.* »    « *J'aurais dû...* »

Le discours des personnes endeuillées est souvent marqué de « j'aurais dû » et de « j'aurais pu ». L'expression « si seulement... » pourra dominer vos pensées. Vous pourrez vous accuser de ne pas avoir fait ce qu'il fallait ou de ne pas en avoir fait assez.

La culpabilité ressentie lors d'un deuil peut être une façon de blâmer quelqu'un pour des sentiments et des problèmes non résolus. Il est normal de ressentir ces sentiments. Généralement, on fait de notre mieux, compte tenu des limites de nos capacités humaines.

*Soyez conscient du fait que la culpabilité ressentie à la suite du décès de votre bébé est souvent liée à un sentiment de regret profond.*

**Confusion**    « *Je n'arrive plus à me concentrer.* »

Le deuil est l'une des principales sources de stress que l'on ait à surmonter. Vous êtes envahi par une gamme d'émotions et de pensées. Vous pourrez éprouver de la confusion, des pertes de mémoire, de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions. Vous pourrez aussi avoir l'impression « de perdre la tête » ou « de devenir fou ».

Cet état de confusion est temporaire. Votre esprit tente de donner un sens à une situation qui n'en a aucun.

Pour regagner graduellement un sentiment de « contrôle », commencez à prendre de petites décisions, comme quoi manger et comment s'habiller, puis passez peu à peu à des décisions plus importantes. Chaque pas en avant, aussi petit soit-il, vous aidera à retrouver confiance en votre capacité à penser, à vous concentrer et à prendre des décisions.

**Isolement**    « *À quoi bon? Personne ne peut comprendre ce que Je ressens.* »

Les personnes endeuillées ont tendance à éviter les situations sociales. Vos relations pourront sembler plus distantes et vous pourrez avoir l'impression de ne plus être accepté. Vous pourrez réagir en évitant les autres, de peur d'être un fardeau, ou encore pour les protéger contre

votre douleur ou votre amertume. Vous aviez peut-être l'habitude de donner du soutien et vous avez maintenant de la difficulté à accepter d'en recevoir.

En tentant de garder vos distances émotionnelles, vous risquez de prolonger le processus normal de deuil.

*Tôt ou tard, vous trouverez l'équilibre entre votre besoin d'être seul pour vivre votre deuil et votre besoin de soutien. Ayez confiance en vous-même et faites confiance aux gens qui vous entourent - ne fondez pas de trop grandes attentes, trop rapidement.*

### **Obsession**      « Je ne fais que penser à lui. »

Malgré des efforts pour penser à autres choses, les personnes endeuillées ont parfois de la difficulté à arrêter de penser au bébé perdu. Il pourrait vous être pratiquement impossible de penser à autre chose car le corps d'une femme laisse des traces du bébé qui n'y est plus. Lorsque vous pensez à votre bébé, vous aurez parfois l'impression de sentir sa présence.

Parfois, vous essayerez de vous accrocher aux souvenirs de votre bébé, de peur d'oublier votre bébé si vous n'y pensez pas tout le temps.

*Accordez-vous du temps pour vous souvenir de votre bébé et trouver un moyen de ne pas l'oublier. Par exemple, faire un don ou encadrer une photo spéciale. Progressez à votre rythme.*

### **Dépression**      « Ça ne vaut plus la peine de vivre. » « À quoi bon continuer? »

Les personnes endeuillées éprouvent souvent des sentiments de désespoir profond, de solitude inimaginable et d'impuissance - rien ne vaut plus la peine. Votre vie ne sera plus jamais la même et vous aurez l'impression d'être incapable de vous adapter. Ces sentiments seront plus intenses si vous vivez seul ou si vous avez un réseau de soutien limité.

La dépression ne se définit pas seulement par un sentiment de tristesse. Il s'agit d'un ensemble d'émotions et de réactions physiques persistantes. Vous pourrez éprouver une dépression prolongée, un sentiment de panique, un désir de vous enfuir et des idées suicidaires.

*Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces sentiments, consultez un professionnel.*

**Désorientation** *« Nous avons des projets pour lui. »  
« Je ne sais pas ce que je vais faire sans elle. »*

Le décès de votre bébé bien-aimé peut mettre brusquement fin à vos rêves et à vos projets d'avenir. Vous pourrez avoir l'impression d'être perdu. Ce sentiment sera souvent accompagné d'une grande anxiété face à ce que l'avenir vous réserve.

*Apprendre à se retrouver et à redonner un sens à sa vie est un élément essentiel du processus de guérison. Si cela ne se produit pas inconsciemment, vous devrez peut-être faire des efforts conscients pour enclencher le processus.*

## SIGNES ET SYMPTÔMES DU DEUIL

En plus de la succession de hauts et de bas émotionnels, le deuil peut entraîner de nombreuses autres réactions. Celles-ci peuvent se manifester à n'importe quel moment durant le processus de deuil – au début ou beaucoup plus tard, et même après que la personne pense avoir surmonté la perte. Bien qu'elles varient grandement d'une personne à une autre, les réactions suivantes sont les plus courantes :

### Réactions physiques

- épuisement, soupirs
- changement de l'appétit
- susceptibilité à la maladie
- troubles du sommeil
- faiblesse
- maux de tête
- manque ou surcroît d'énergie
- hypersensibilité au bruit
- détérioration de l'hygiène personnelle
- engourdissement
- palpitations/essoufflement

### Réactions spirituelles

- confusion spirituelle
- remise en question du système de croyance
- ébranlement de la foi
- perte d'espoir
- recherche d'une explication
- recherche d'un soutien d'une puissance supérieure/de Dieu

### Réactions comportementales

- désorientation dans le temps et dans l'espace
- recherche du défunt et nostalgie
- recherche d'un coupable
- apathie

### Réactions psychologiques

- perte d'estime de soi
- répétition mentale constante des événements
- indifférence
- difficulté à se concentrer
- augmentation/diminution des rêves

### Sentiments connexes

- vide émotionnel
- désespoir
- impuissance
- amertume
- euphorie

## FACTEURS DÉTERMINANTS DU DEUIL

Votre capacité à vous adapter à la mort d'un bébé dépend beaucoup de vos attentes et de vos expériences personnelles. De nombreux facteurs et sous-facteurs influent sur votre capacité à vous adapter, dont les suivants :

- Antécédents de perte
- Réseaux de soutien
- Ressources spirituelles
- Capacités d'adaptation
- Sexe
- Nature du décès (décès pendant la période périnatale, complications génétiques, décès accidentel ou naturel)
- Personnalité
- Âge
- Attitude
- Croyances culturelles et religieuses

Vous avez probablement maintenant compris que le deuil est un enchevêtrement de sentiments, de réactions et d'expériences. Bien que l'on ait décrit le deuil comme une série de stades, d'étapes ou de tâches, il est important de savoir que personne ne vit chacune de ces expériences. En règle générale, vos réactions ne seront *pas* aussi organisées et prévisibles. Elles pourront se manifester de plusieurs façons : séparément, simultanément, brièvement, quotidiennement, profondément ou à répétition.

Nous espérons que vous trouverez un certain réconfort dans la lecture de ce guide en apprenant les réactions normales du deuil et en voyant que d'autres personnes ont réussi à surmonter une perte semblable à la vôtre. Vous apprécierez peut-être de savoir que le deuil varie en fonction de la culture, de la religion, des antécédents de perte, des attentes de la société, de l'âge et du niveau de compréhension de la personne.

*Si vous vous sentez confus, prenez le temps de poser des questions et de respecter les diverses expressions de votre deuil, alors que vous apprenez à composer avec votre perte.*

Le processus de deuil varie aussi selon le sexe (homme ou femme) et l'âge de la personne (enfant, adolescent, adulte). Cependant, une chose est claire : il n'y a pas de « modèle tout tracé » pour le deuil. Chaque deuil est aussi différent que les relations qui existent entre deux personnes.

Vous trouverez ci-dessous quelques différences élémentaires.

*Pour obtenir plus de renseignements, demandez au personnel de vous remettre des dépliants sur le sujet. Vous trouverez aussi des renseignements sur le deuil dans les salons funéraires, les bibliothèques et les librairies de la région.*

#### **Les hommes...**

- s'adonnent à diverses activités et tâches comme exutoires.
- intériorisent habituellement leurs sentiments, dans la solitude.
- essaient initialement de comprendre leur perte à un niveau intellectuel.

#### **Les femmes...**

- parlent habituellement de leurs sentiments pour gérer leur deuil.
- comptent sur le soutien de relations existantes pour partager la douleur associée à leur perte.
- revivent mentalement leurs expériences avec des émotions renouvelées.

#### **Les adolescents...**

- peuvent refouler leur besoin naturel d'indépendance.
- peuvent avoir des réactions de culpabilité ou des comportements de révolte qui vont bien au-delà de l'attitude conflictuelle *normale* associée à l'adolescence.
- peuvent bénéficier du soutien d'un adulte stable et de relations solides avec les pairs.

#### **Les enfants...**

- ont une compréhension variée de la mort, selon leur âge.
- bénéficient de voir un parent vivre le deuil et exprimer ses sentiments.
- ont besoin d'explications simples et adaptées à leur âge en ce qui concerne la mort et les rituels entourant la mort.
- ont besoin d'un soutien supplémentaire afin de conserver leurs sentiments de sécurité et de stabilité.

Le deuil peut être une expérience difficile et troublante, peu importe l'âge et le sexe de la personne. La plupart des réactions sont normales et prévisibles. Toutefois, si vous vivez des périodes prolongées de sentiments intenses, ou une absence totale de sentiments, accompagnées d'une détresse physique, il est possible que votre deuil ne suive plus son cours normal. Demandez l'aide d'un professionnel bienveillant qui vous aidera à évaluer si votre deuil est sain ou si vous bénéficieriez d'un soutien additionnel.

Pour certaines personnes, le plus grand obstacle au soutien est la difficulté d'admettre qu'elles en ont besoin. Le fait de demander de l'aide lorsque le deuil devient trop difficile à vivre n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de courage et de force.

*Vous trouverez à la fin du présent guide une liste de ressources utiles pour les personnes endeuillées.*

## **Nature du décès**

La nature du décès de votre bébé et la relation que vous aviez avec lui jouent un rôle important dans votre processus de deuil. Votre expérience variera selon les circonstances du décès. S'agit-il d'un décès naturel ou accidentel, d'un décès soudain ou attribuable à des complications néonatales ou à des troubles génétiques?

## **Nature des relations**

De nombreux facteurs influent sur votre deuil, dont l'âge de la mère, son état de santé, les questions familiales et les circonstances entourant la conception et la perte du bébé. Il se peut que vous ayez pris des mesures exceptionnelles pour concevoir cet enfant ou que la grossesse soit inattendue ou imprévue. Vous espériez peut-être que ce bébé ajoute une dimension importante à votre vie, à votre mariage ou à votre famille. Vous avez peut-être l'impression d'avoir déçu les membres de votre famille.

Peu importe les circonstances du décès de votre bébé, vous éprouverez probablement des changements physiques ou affectifs temporaires. Vos relations pourraient être tendues pendant une courte période alors que les gens trouvent la meilleure façon de vous aider à surmonter cette épreuve.

## PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LE DEUIL

Le deuil intense que vous vivez en ce moment peut vous laisser avec un sentiment d'impuissance et de vulnérabilité. Votre vie est maintenant très différente de ce qu'elle était et vous ne savez plus « comment être vous-même ». Essayez de trouver une activité dans votre vie pour laquelle vous maintenez toujours un certain contrôle afin de regagner la confiance dont vous avez besoin pour continuer d'aller de l'avant.

**Soutien d'autrui** *« Je ne savais pas qu'autant de personnes se préoccupaient de moi. »*

Vous pourrez avoir beaucoup de difficulté à accepter le soutien des autres, car cela va à l'encontre de l'image que vous désirez vous faire de vous-même. Cependant, le fait d'admettre à vous-même, à votre famille et à vos amis que vous avez besoin d'aide pourrait alléger votre douleur et votre solitude.

Les gens peuvent vous aider de différentes façons. Songez à partager votre deuil avec les autres en leur permettant de vous offrir leur soutien spirituel ou physique, comme préparer les repas ou garder les enfants.

*Si vous n'avez pas le soutien dont vous avez besoin, donnez-vous comme priorité de le demander. Parlez de votre bébé avec votre partenaire, votre famille ou vos amis et exprimez vos sentiments aussi souvent que vous en ressentez le besoin. La répétition est un élément nécessaire du deuil qui procure un effet réparateur.*

**Conseils d'autrui** *« Mes amis ne s'entendent pas sur ce que je devrais faire. »*

Certains amis et membres de la famille bien intentionnés pourront vous donner des conseils. Ils pourront passer des jugements, sans connaître vos besoins, comme le temps dont vous avez besoin pour vous adapter. Certes, leurs intentions pourront être honorables, mais leurs conseils pourront ne pas être judicieux.



*Demandez à la famille et aux amis d'être patients envers vous, alors que vous essayez de vous retrouver parmi la confusion qui règne dans votre cœur. Laissez ce dernier vous guider.*

### **Prise de décisions** « *J'avais peine à décider quoi manger.* »

On est parfois tenté de prendre des décisions à la hâte lorsqu'on vit une crise ou un deuil. Il est recommandé de remettre à plus tard toute décision importante pouvant affecter votre mode de vie ou votre situation financière jusqu'à ce que vous ayez repris une vie plus normale et que vous soyez en mesure d'obtenir des conseils avisés.

Dans la mesure du possible, attendez d'être prêt avant d'apporter des changements importants comme déménager, commencer un nouvel emploi ou entamer une nouvelle relation. Comme vous avez plus de mal à vous adapter en ce moment, repoussez les activités qui vous causeront un stress additionnel, comme faire un long voyage. Évitez de laisser les autres prendre des décisions pour vous.

Le regret qui accompagne parfois les décisions prises à la hâte risque de compliquer votre réaction à la perte et de nuire à votre guérison.

*Accordez-vous le temps nécessaire pour prendre des décisions que vous ne regretterez pas.*

### **Acceptation** « *J'avais peur de l'oublier si j'acceptais son décès.* »

Le temps à lui seul ne suffira pas à effacer votre chagrin. Il est primordial que vous fassiez des efforts pour accepter le décès de votre bébé et y faire face. Pour ce faire, vous devrez faire preuve de courage et d'ouverture au changement.

En acceptant vos émotions, même les plus troublantes, vous apprendrez à mieux vous connaître et à donner un sens à votre perte. Vous pourrez avoir de la difficulté à accepter le fait que vous n'aviez aucun contrôle sur les événements qui ont précédé la perte. Vous pourrez aussi avoir de la difficulté à maîtriser les sentiments pénibles qui vous envahissent de façon inattendue et inopportune.

*Le travail de deuil exige un effort conscient. Pour surmonter le deuil, il faut d'abord accepter de le vivre.*

**Soi physique, mental et spirituel** « *Je n'ai pas le temps de penser à moi.* »

Tous les principes qui favorisent et encouragent le maintien d'une bonne santé sont particulièrement importants en cette période de deuil. Il existe une forte corrélation entre le niveau de stress, comme celui ressenti lors du décès d'un être cher, et la capacité du corps à combattre la maladie.

Bien que notre esprit accepte graduellement le décès du bébé, le corps de la femme pourra avoir besoin de temps pour s'y adapter. Plusieurs signes physiques lui rappellent sa grossesse : seins douloureux et pleins de lait, abdomen distendu, vergetures, points de suture et changements hormonaux.

*Vivez votre deuil tout en acceptant les souvenirs qu'il éveille. Efforcez-vous de prendre soin de votre soi physique, mental et spirituel. Consultez votre médecin pour obtenir un soutien physique.*

## **Repos**

- Essayez de reprendre vos habitudes normales de sommeil.
- Respectez vos périodes de repos – même si vous n'arrivez pas à dormir.
- Évitez de vous plonger dans le travail.

## **Nutrition**

- Essayez de manger de petites quantités de ce que vous voulez, quand vous le pouvez.
- Si vous trouvez pénible de manger seul, essayez de changer l'endroit où vous mangez.
- Essayez d'avoir un régime équilibré aussi souvent que possible.
- Gardez des collations santé à portée de la main.

## **Exercice**

- Maintenez votre programme habituel d'exercices, avec quelques changements mineurs.
- Optez pour des activités simples – marche rapide ou un sport qui vous est familier.

- Ne cherchez à dépasser vos limites raisonnables.

### **Choix santé**

- Si vous prenez des médicaments ou consommez de l'alcool, soyez vigilant. Les médicaments ne « guérissent » pas le deuil, mais masquent plutôt la douleur et les émotions.
- L'alcool a un effet dépressif.
- Conduisez prudemment : le manque de concentration, la distraction et l'inattention peuvent poser un danger pour vous et les autres.

### **Indulgence**

- Ne vous attendez pas à fonctionner normalement.
- Reprenez des activités que vous pratiquiez autrefois ou trouvez-en de nouvelles qui vous plaisent.
- Lisez, écrivez ou faites des choses qui vous apportent un certain réconfort.
- Rangez les articles personnels de l'être cher lorsque vous serez prêt.

### **Soutien**

- Parlez ou écoutez – permettez aux gens de vous offrir leur soutien.
- Obtenez un soutien ou des conseils auprès de votre chef ou conseiller spirituel.
- Participez à un groupe de soutien pour les personnes qui vivent des situations similaires.
- Demandez l'aide d'un professionnel si vous êtes incertain de votre cheminement.
- Consultez un médecin si vous manifestez des symptômes physiques qui vous préoccupent ou qui persistent.

## SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

À un moment que vous seul pourrez reconnaître, vous sentirez que les choses commencent à changer. Vous êtes prêt à envisager l'avenir. Dans votre cheminement vers une vie nouvelle, vous pourrez vivre les étapes suivantes :

**Recommencement**    *« Je sais maintenant ce que représente une amitié véritable. »*

Avec le temps, quelques efforts, l'expression de ses émotions et beaucoup de soutien, la personne endeuillée recommence à vivre. Vous pourrez commencer à faire des ajustements douloureux, renouer d'anciennes amitiés et en former de nouvelles. Vous pourrez acquérir de nouvelles aptitudes et habitudes. Vous pourrez même connaître des moments de bonheur. Vous aurez à nouveau le goût de vivre, tout en étant capable de penser à votre bébé sans éprouver autant de chagrin.

Même s'il est vrai que vous ne serez jamais plus la même personne, vous pourrez à nouveau avoir confiance en vous et en les autres.

*Donnez-vous la permission d'apprécier les aspects positifs de votre vie, dans un délai que vous définirez.*

**Résolution**    *« C'est le temps de recommencer à vivre. »*

Le deuil n'est jamais véritablement terminé, car la perte vous accompagne tout au long de votre vie. Toutefois, vous pourrez maintenant trouver un réconfort dans vos souvenirs, lesquels ne vous empêcheront plus d'envisager l'avenir. Vous serez de plus en plus capable de vous adapter à votre situation.

C'est en vivant des émotions profondes et en les acceptant que vous gagnerez en chaleur, en profondeur et en sagesse humaines. Vous pouvez maintenant envisager bâtir de nouvelles relations et profiter de nouvelles occasions.

À ce point-ci, votre expérience pourrait vous amener à :

- faire le point sur les affaires non résolues;
- demander pardon et pardonner;
- réveiller votre spiritualité;
- faire preuve d'une plus grande sagesse;
- faire preuve de compassion;
- faire preuve de créativité.

*Attendez-vous à vivre une gamme d'émotions qui vous procureront un sentiment de mieux-être et de changement.*

## **FÊTES COMMÉMORATIVES ET OCCASIONS SPÉCIALES**

Les jours de fête et les occasions spéciales, comme les anniversaires de naissance et de mariage, peuvent être particulièrement éprouvants la première année suivant le décès de votre bébé. Ces fêtes, ainsi que le jour de l'anniversaire du décès, peuvent être difficiles à vivre et tristes. Pour certaines personnes endeuillées, les semaines et les jours qui précèdent ces occasions spéciales sont souvent remplis d'appréhension et de crainte, car elles *anticipent* les sentiments et les réactions qu'elles éprouveront au cours de cette journée.

Les occasions spéciales et les jours de fête peuvent être pénibles car vous pensez aux espoirs et aux rêves que vous aviez pour votre bébé ainsi qu'au chagrin ressenti (pendant les premiers temps) après son décès. L'isolement, la solitude et le désespoir pourraient vous envahir de nouveau. Pour ces raisons, il est bon de vous fixer des limites et de déterminer ce qui est important pour vous et votre famille.

Vous pourrez maintenir plus facilement l'énergie dont vous aurez besoin pour traverser ces moments difficiles en vous y préparant mentalement. Voici d'autres conseils utiles :

- 3 Faites ce que vous croyez être en mesure de faire et déléguez le reste.
- 3 Faites part de vos sentiments à d'autres – qu'ils soient heureux ou tristes.
- 3 N'oubliez pas que la famille et les amis ne peuvent pas lire vos pensées. Exprimez vos désirs, vos besoins et vos émotions.
- 3 Soulignez le souvenir de votre bébé par le biais d'un geste spécial. Vous pourriez, par exemple, faire un don en sa mémoire ou faire du bénévolat.
- 3 Participez à des activités spirituelles qui vous apportent un réconfort.
- 3 Établissez un rituel spécial que vous pourrez attendre avec impatience chaque année.
- 3 Apportez des changements avec lesquels vous êtes bien à l'aise, surtout en ce qui concerne les traditions.
- 3 Reconnaissez le fait que chaque fête et chaque occasion apportent une expérience nouvelle et différente. Elles sont différentes des fêtes passées; vous pouvez donc continuer les traditions ou en créer de nouvelles, selon ce qui est plus facile pour vous.

La plupart des personnes endeuillées indiquent que le jour venu, les choses ne sont pas aussi pénibles qu'elles l'avaient craint. Si vous éprouvez de l'anxiété, planifiez la journée à l'avance afin d'en faciliter le déroulement.

## RÉFLEXION

Le mot *deuil* est dérivé du terme latin *dolus* qui signifie « souffrir ». En effet, lors d'un deuil, un lourd fardeau de souffrance s'abat sur nos épaules jusqu'au jour où l'on trouve la force de s'en défaire petit à petit, puis de le laisser derrière. C'est ce qu'on appelle le processus de deuil.

Progressivement, vous recommencerez à rebâtir votre vie, même si cela est souvent difficile et parfois douloureux à concevoir. Les souvenirs et l'amour restent, mais la douleur et la dépendance envers les autres se dissipent. Votre vie est transformée d'innombrables façons, mais vous allez de l'avant, ayant réussi à accepter votre perte d'une manière que vous êtes peut-être le seul à comprendre. Vous êtes un survivant.

Les personnes qui subissent la perte d'un bébé ont parfois l'impression de « perdre les pédales ». En rédigeant ce guide, nous voulions avant tout aborder ce sentiment et vous aider à comprendre les différentes émotions que vous pouvez vous attendre à éprouver après le décès de votre bébé. Nous souhaitons vous sensibiliser aux points suivants :

- Il existe une vaste gamme de réactions et de sentiments normaux.
- Vous n'êtes pas seul.
- Il existe du soutien pour vous aider à traverser cette période difficile.

N'hésitez pas à nous le dire si nous pouvons vous aider autrement.

## RESSOURCES

### Salons funéraires

Humphrey Funeral Home 1403, avenue Bayview .....	416 487-4523
Jerrett Funeral Chapels Chapelle de Toronto 1141, avenue St. Clair Ouest .....	416 654-7744
Chapelle de Willowdale 6191, rue Yonge .....	416 223-6050
Chapelle de Scarborough 660, chemin Kennedy .....	416 266-4404
Kane Funeral Home 6150, rue Yonge .....	416 221-1159
McDougall & Brown Chapelle de Scarborough 2900, chemin Kingston .....	416 267-4656
Chapelle Eglinton 1812, avenue Eglinton Ouest .....	416 782-1197
Morley Bedford 159, avenue Eglinton Ouest.....	416 489-8733
Murray E. Newbigging 733, chemin Mt. Pleasant .....	416 489-8811
A Basic Service (service immédiat d'inhumation et d'incinération) 2966A, avenue Eglinton Est.....	416 226-2480



Ogden Funeral Home	
4164, avenue Sheppard Est .....	416 293-5211
The Simple Alternative	
275, chemin Lesmill.....	416 512-1580
Trull Funeral Homes	
Chapelle de l'Est	
1111, avenue Danforth .....	416 465-4611
Chapelle du Nord	
2704, rue Yonge .....	416 488-1101
Hong Kong Funeral Centre	
8088, rue Yonge .....	905 889-1734
<b>Salons funéraires juifs</b>	
Benjamin's Park	
2401, avenue Steeles Ouest .....	416 663-9060
Hebrew Basic Burial	
3429, rue Bathurst .....	416 780-0596
Steeles Memorial Chapel	
350, avenue Steeles Ouest .....	905 881-6003

## Soutien pour personnes endeuillées

Nous vous proposons, dans cette partie, une liste de noms et de numéros de téléphone d'organismes et d'organisations qui offrent des services de soutien individuel, familial ou de groupe. Si vous ne savez pas lequel convient le mieux à vos besoins, discutez-en avec votre médecin de famille ou appelez les différents organismes pour obtenir plus de renseignements.

Bayview Community Hospice.....	416 385-8885
Benjamin Institute.....	416 663-9060
Counseling, renvois à des professionnels et groupes de soutien pour personnes endeuillées membres de la communauté juive.	
Les familles endeuillées de l'Ontario .....	416 440-0290
Soutien individuel pour les parents endeuillés; soutien de groupe pour les enfants, les parents et les grands-parents affligés par le décès d'un enfant. Soutien à toutes les étapes du processus du deuil.	
The Centre for the Grief Journey .....	905 624-8080
Soutien individuel, familial ou de groupe.	
Chinese Family Life Services of Ontario .....	416 979-8299
Counseling pour les personnes endeuillées	
Circle of Care.....	416 635-2860
Counseling, notamment pour les personnes âgées	
Rosar-Morrison Funeral Home .....	416 424-1408
Humphrey Funeral Home — A.W. Miles Chapel .....	416 485-6415
Groupes d'entraide pour adultes, renvois en consultation et bibliothèque de prêt	
Jerrett Funeral Homes .....	416 223-6050
Suivi auprès des personnes endeuillées, counseling individuel	
Jewish Family and Child Services .....	416 638-7800
Soutien individuel et de groupe pour personnes endeuillées	

Hôpital général de North York	
Programme de santé mentale .....	416 756-6642
Soins spirituels et religieux .....	416 756-6311
Services de soins ambulatoires pour enfants et adolescents	416 632-8703
Infirmières de la santé publique (bureau de North York) .....	416 338-7600
Soutien à domicile et renvois en consultation	
Survivor Support Program .....	416 595 1716
Soutien individuel et de groupe pour personnes qui vivent un deuil par suicide	

### **Soutien spécialisé en cas de décès périnataux**

Grossesse et Perte Infantile Réseau .....	905 472-1807
---	--------------

### **Sites Web**

<http://www.aarp.org/griefandloss>  
<http://www.centerforloss.com>  
<http://www.willowgreen.com>

Parmi les autres sources de soutien, on trouve les hôpitaux communautaires, les chefs religieux, les écoles, les garderies et divers professionnels de la santé.

## DÉCLARATION DES DROITS DES PERSONNES ENDEUILLÉES

- 1. *Vous avez le droit de vivre votre deuil à votre façon.***  
Personne ne vivra exactement le deuil de la même façon que vous. Donc, lorsque vous vous tournez vers les autres pour obtenir un soutien, ne leur permettez pas de vous dire ce que vous devriez ou ne devriez pas ressentir.
- 2. *Vous avez le droit de parler de votre deuil.***  
Le fait de parler de votre deuil favorisera votre guérison. Cherchez à vous entourer de personnes qui vous permettront de parler de votre deuil à votre guise.
- 3. *Vous avez le droit de ressentir une multitude d'émotions.***  
La confusion, la désorientation, la peur, la culpabilité et le soulagement ne représentent que quelques-uns des sentiments que vous pourrez ressentir pendant votre deuil. Certaines personnes pourront essayer de vous dire que la colère, par exemple, est un sentiment négatif. Ne prenez pas trop à cœur ce genre de jugement. Entourez-vous plutôt de personnes prêtes à vous écouter et à accepter vos sentiments sans condition.
- 4. *Vous avez le droit de respecter vos limites physiques et émotionnelles.***  
Les sentiments de perte et de tristesse qui vous affligent risquent de vous épuiser. Écoutez les signaux que votre corps et votre esprit vous envoient. Prenez le temps de vous reposer tous les jours. Mangez des repas équilibrés. Ne laissez pas les autres vous obliger à faire des choses que vous n'êtes pas prêt à faire.
- 5. *Vous avez le droit de vivre des « crises » de chagrin.***  
Vous pourrez, à n'importe quel moment, être envahi d'un chagrin profond et soudain. Une telle réaction est certes effrayante, mais elle est tout à fait normale et naturelle. Parlez à quelqu'un qui vous comprendra et qui vous laissera exprimer votre peine.
- 6. *Vous avez le droit de suivre des rituels.***  
Le rituel funéraire ne sert pas seulement à reconnaître le décès d'un être cher. Il s'agit d'une période qui vous donne accès au soutien de personnes bienveillantes. Les funérailles sont, d'abord et avant tout, le moment d'amorcer concrètement la séparation. Si certaines

personnes vous disent que ces rituels n'ont aucun sens et ne servent à rien, ne les écoutez pas.

- 7. *Vous avez le droit de vous tourner vers votre spiritualité.***  
Si vous êtes croyant, exprimez votre foi d'une manière qui vous semble appropriée. Donnez-vous la permission d'être entouré de personnes qui partagent et acceptent vos croyances religieuses. Si vous êtes en colère contre Dieu, trouvez quelqu'un qui vous écouterait sans juger vos sentiments de douleur et d'abandon.
- 8. *Vous avez le droit de chercher à comprendre.***  
Vous pourriez vous demander « Pourquoi est-il mort? Pourquoi est-il mort de cette façon? Pourquoi maintenant? ». Pour certaines questions, vous trouverez une réponse, alors que pour d'autres, vous n'y réussirez pas. Ne portez pas trop attention aux réponses typiques que certaines personnes pourront vous donner, comme « C'est la volonté de Dieu » ou « Pense à tout ce que tu as ». Ces remarques ne sont pas constructives et vous n'avez pas à les accepter.
- 9. *Vous avez le droit de chérir vos souvenirs.***  
Les souvenirs sont l'un des plus beaux legs que puisse vous faire un être cher. Vous ne l'oublierez jamais. Au lieu de refouler ces souvenirs, cherchez à les partager avec les autres.
- 10. *Vous avez le droit de cheminer dans votre deuil et votre guérison.***  
Le processus de deuil ne se fait pas du jour au lendemain. Souvenez-vous que le deuil est un processus et non un événement. Soyez patient et tolérant envers vous-même. Évitez les personnes qui sont impatientes ou intolérantes envers vous. Ni vous ni les personnes qui vous entourent doivent oublier que la mort d'un être cher transformera votre vie pour toujours.

Tiré de « Wolfet, Alan. *How to Reach Out for Help When You Are Grieving*, 1993 ». [traduction libre]

---

**Hôpital général de North York**

**Emplacement général  
4001, rue Leslie  
Toronto (Ontario)  
M2K 1E1  
416-756-6311**

**[www.nygh.on.ca](http://www.nygh.on.ca)**

---