



LA PERTE D'UN BÉBÉ



Émotions et rétablissement

« *Nous avons si peur que je sois à nouveau enceinte.* »

Vous aviez commencé à acheter des livres de bébé, à chercher des prénoms, à magasiner pour un lit de bébé et, même, à annoncer la bonne nouvelle : vous attendiez un enfant. Vous ne vous attendiez toutefois pas à perdre cette vie à peine commencée. Pourtant, une grossesse sur trois s'interrompt avant que le fœtus puisse vivre hors du corps de sa mère. Encore plus de femmes font une fausse couche très tôt, soit durant les premières semaines suivant la conception, et dans bien des cas sans même savoir qu'elles étaient enceintes. Les raisons à l'origine d'une interruption de grossesse, incluant l'accouchement d'un bébé mort-né et la fausse couche, ne sont pas toujours claires.

Ce qui aide le plus à surmonter la perte d'un bébé à la suite d'une fausse couche, c'est de savoir qu'une femme a 70 % à 80 % de chances de mener sa prochaine grossesse à terme.

Lui dire adieu

Le deuil est un travail de réajustement à la vie après une perte. Bien des parents pleurent la personne qu'aurait pu devenir leur bébé. Ils s'en remettent, mais il leur faudra du temps.

Les femmes qui deviennent enceintes dans les six mois suivant la perte d'un bébé peuvent avoir plus de mal à vivre leur deuil. S'il est naturel de vouloir être à nouveau enceinte, il faut du temps pour comprendre ses émotions. Un homme et une femme ne vivent pas leur enthousiasme face à la grossesse de la même façon : il en est de même de la perte d'un bébé. Pour certains hommes, l'interruption d'une grossesse peut être très difficile si seule la femme reçoit les condoléances et le soutien. Les femmes partagent plus facilement que les hommes leurs sentiments de tristesse et de perte. La façon d'exprimer un sentiment de perte est très personnelle. Les deux partenaires doivent se

soutenir, tout en essayant de comprendre ce que l'autre éprouve et en quoi son expérience du deuil peut différer.

Les sentiments causés par la perte d'un bébé vont de la tristesse à la sensation de vide, en passant par le désespoir, la colère et le blâme. Bien qu'il n'y ait pas de raison médicale claire à de nombreuses interruptions de grossesse, les parents peuvent se sentir anxieux et jeter ou accepter le blâme relativement à cet événement.

Un nouveau départ

Être prête à vivre une autre grossesse dépend de bien des facteurs : votre santé, votre rétablissement émotionnel, votre relation, etc. L'homme et la femme arrivent à mieux gérer la peur et l'appréhension d'une interruption de grossesse en s'informant à ce sujet et en discutant le plus possible.

Que votre perte soit liée à une fausse couche ou à l'accouchement d'un bébé mort-né, récente ou plus ancienne, l'homme et la femme doivent faire face à leurs sentiments. Le couple doit savoir quand il sera prêt à concevoir de nouveau. La réponse n'est pas toujours simple. Pensez à ce qui vous convient le mieux. Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour être de nouveau enceinte. Chaque couple est différent.



LA PERTE D'UN BÉBÉ

POUR LUI	ÊTES-VOUS SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDES OU VOUS FAUDRA-T-IL PLUS DE TEMPS?	POUR ELLE
	Suis-je aussi prêt(e) que je le pense à concevoir un autre enfant?	
	Ai-je été capable d'exprimer honnêtement mes sentiments à ma ou à mon partenaire?	
	Est-ce que je pense que ma ou mon partenaire et moi en sommes au même point (prêts ou pas prêts)?	
	Est-ce que je considère une autre grossesse comme un moyen d'apaiser ma douleur?	
	Ai-je eu la possibilité de parler de la perte de mon bébé avec mon médecin?	
	Mon ou ma partenaire et moi avons-nous eu l'occasion de discuter de ce que nous avons récemment appris?	
	Je ne suis pas prêt(e) pour une autre grossesse; je n'ai pas encore accepté la perte.	

Comparez vos réponses et voyez si vous en êtes au même point tous les deux.

La tristesse est un sentiment normal. Et parfois, elle peut mener à la dépression. Si vous notez des changements dans vos activités courantes (appétit, sommeil, rapports sexuels, consommation de drogues ou d'alcool), dans vos relations ou au travail, demandez de l'aide. Il est grand temps de prendre soin de vous.

Le deuil est l'un des sujets les plus difficiles à aborder, en particulier lorsqu'il s'agit de la perte d'un bébé. C'est le genre de perte à laquelle nous nous attendons le moins et pour laquelle nous sommes le moins préparés. Parler à d'autres femmes, à vos parents et à vos amis de leur expérience à la suite de la perte d'un bébé pourrait vous aider à faire votre deuil. Souvenez-vous que vous n'avez pas à vivre cette expérience en solo.

RESSOURCES LOCALES

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Professionnel de la santé :

Conseiller :

Le programme Perinatal Bereavement Services Ontario : 1 888 301-7276