

Vivre une fausse couche c'est un vrai deuil

Le décès périnatal est un vrai deuil, car...

- L'attachement à un enfant s'amorce dès le résultat positif au test de grossesse.
 - Il ne se mesure pas en fonction du nombre de semaines de grossesse.
- Les parents ont rêvé, imaginé l'enfant, et peuvent avoir déjà transformé leur vie.
 - Au-delà du deuil de l'enfant, ils font aussi le deuil du futur imaginé.

Le décès d'un bébé nécessitera un processus de détachement lié à la représentation de l'enfant lui-même, au projet parental et familial.

« Au moment de l'annonce, je me suis dit que c'était mieux de le vivre au début de grossesse, surtout parce que ce n'était pas prévu. Mais, malgré tout, je réalise que ça fait mal quand même. »

Chacun vit le deuil de manière unique

L'expérience du deuil se vit par un mouvement oscillatoire. La personne qui le vit passera de comportements axés sur la perte à des comportements axés sur la reconstruction.

Le mouvement oscillatoire, tel des vagues, peut être quotidien, avec des hauts et des bas incessants et des paliers de durées variables.

Bien que difficile à vivre, ce mouvement indique un deuil sain. En l'absence d'oscillation, il est suggéré de consulter un professionnel de la santé pour se raconter et être évalué.

Comportements axés sur...

... la reconstruction

- Répondre à ses besoins de base (manger, dormir, etc.).
- Prendre des pauses de sa peine (en faisant des activités et en posant des actions).
- S'engager dans de nouveaux projets, rôles, loisirs ou relations et se reconstruire.

... la perte

- Se centrer sur son deuil et ses réactions de tristesse, colère, culpabilité.
- Ruminer ou ressasser les événements entourant le décès.
- Ne pas avoir envie de faire quelque activité que ce soit.



Le deuil n'est pas linéaire

Il existe plusieurs façons de réagir. Les réactions de deuil peuvent :

- diminuer au fil du temps après l'annonce,
- s'intensifier dans les mois qui suivent l'annonce,
- être stables, mais tout de même élevées dès l'annonce et perdurer au fil du temps.

Toutes ces formes de réactions, bien qu'ayant des rythmes différents, sont normales.

Avec la participation financière de :

Québec 

UQO

Pour plus d'information :
famille.uqo.ca

