

# Une fausse couche ce n'est pas banal Soyez la différence

La fausse couche se produit à la suite d'un arrêt spontané et involontaire de la grossesse avant la 20<sup>e</sup> semaine. C'est un événement fréquent qui touche de 20 à 25 % des grossesses. Tout le monde a dans son entourage quelqu'un qui a fait une fausse couche.

**Vivre une fausse couche ébranle les relations des parents entre eux, avec leurs proches et à leur travail. Certains parents peuvent s'isoler.** Ils peuvent vivre de la colère, de la frustration, de la solitude, de la tristesse, un sentiment de deuil ou d'échec ainsi que de l'incompréhension. D'autres vivront de l'anxiété, un état dépressif, et même un équivalent de stress post-traumatique. Au moment de la fausse couche, certains parents peuvent moins réagir, mais éprouver diverses émotions au fil du temps.

Les parents ont besoin d'être écoutés, soutenus et de se sentir compris dans la manière d'exprimer leur détresse.

## Vous pouvez faire une différence

**Des mots et gestes qui banalisent l'expérience du deuil peuvent nuire aux parents.** Ces mots visent à consoler, mais ils ont souvent l'effet inverse, par exemple :

- « Au moins, c'était au début de la grossesse. »
- « Vous êtes jeunes. »
- « Ayez confiance, vous aurez un autre enfant. »
- « Vous êtes chanceux, vous avez un autre enfant à la maison. »
- « C'est normal, ça arrive souvent. »
- « C'est mieux comme ça, il n'était peut-être pas normal. »

Lors d'une nouvelle grossesse, les parents peuvent vivre une perte d'insouciance ou craindre de revivre une autre fausse couche. Ils auront encore besoin de votre écoute, de votre soutien et d'être acceptés dans leur expérience.

### Par des mots qui réconfortent

- « Ça doit être difficile ce que tu vis. Je suis là pour toi si tu as besoin d'en parler. »
- « C'est normal de souffrir et d'être triste. C'est normal de vivre toutes sortes d'émotions et de ne pas se comprendre. »
- « Si tu préfères en parler à un professionnel, je peux t'accompagner. »
- « Il faut donner du temps à son corps et à son cœur pour se remettre d'une fausse couche. »
- « Je me sentirais privilégié de connaître l'histoire de ton bébé si tu souhaites la partager, mais je respecterai ton intimité si tu n'en as pas envie. »

### Par des gestes pour prendre soin

- Leur demander comment vous pouvez les aider.
- Leur laisser la place pour en parler s'ils le désirent.
- Les écouter et valider que leurs émotions sont justes et normales.
- Offrir de l'aide concrète (faire du ménage, pelleter, garder les enfants, préparer un repas).
- Poser des questions et s'intéresser à ce qu'ils vivent.

Avec la participation financière de :

Québec 

UQO

Pour plus d'information : [famille.uqo.ca](http://famille.uqo.ca)