



MATERNITÉ



# SANS TOI...

## Le deuil périnatal

CLINIQUES  
DE L'EUROPE

EUROPA  
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

## POURQUOI CE LIVRET ?

Chaque jour, à la maternité des Cliniques de l'Europe (Sites Ste-Elisabeth et St-Michel), nous accompagnons de nombreux parents pour la naissance de leur enfant. Parfois, malheureusement, les choses ne se passent pas comme prévu. Le bébé meurt durant la grossesse, peu avant l'accouchement ou peu après la naissance ou présente de telles malformations que la grossesse est interrompue. C'est toujours un choc terrible, pour les parents et l'entourage.

C'est pourquoi notre équipe a voulu réaliser ce livret, pour aller à la rencontre des parents et des familles, de leurs émotions, de leurs questions, notamment après le retour à la maison.

Vous avez perdu votre enfant et lors de votre séjour à la maternité, nous vous avons proposé différents temps de parole. Durant ces moments, vous avez peut-être pu évoquer ce que vous aviez rêvé pour votre enfant. Vous avez pu exprimer votre peine et votre colère. Vous avez pu réfléchir à ce dont vous aviez envie pour lui dire « au revoir », à la façon dont vous alliez en parler avec votre famille, vos autres enfants. Le retour à la maison, avec son inévitable confrontation à la réalité et au vide, est souvent un moment difficile à vivre. Les mois qui suivent et au cours desquels le deuil se fait petit à petit, sont souvent éprouvants.

Nous avons été les témoins de la venue de votre bébé et de son départ. Par ce livret, nous souhaitons rester un peu présents et vous offrir un soutien. Nous espérons qu'il pourra vous être utile ainsi qu'aux membres de votre famille.

## LE RETOUR À LA MAISON

Rentré sans bébé, chacun va se trouver confronté à des émotions, des sentiments parfois violents. Le chagrin est intense et chacun peut éprouver le sentiment qu'il ne peut pas continuer à vivre. Parfois, vous vous sentez vide et incapable d'éprouver quoi que ce soit. Les gestes quotidiens et la communication avec l'entourage peuvent être difficiles.

Ce qu'il est important de savoir, c'est qu'il n'y a pas une bonne façon de faire son deuil, une bonne façon de réagir. Chaque personne est unique et a vécu une histoire particulière, elle va donc vivre cette perte de façon intime et personnelle.

Ainsi, dans les premiers temps, si vous ne pensez qu'à votre bébé, si vous rêvez beaucoup de lui, si vous ne faites que pleurer, si vous n'arrêtez pas de parler de lui, c'est normal. Donnez-vous du temps et de l'espace pour faire votre deuil.

## MAIS C'EST QUOI, FAIRE SON DEUIL ?



En résumé, on pourrait dire que le deuil, c'est la guérison du cœur après la perte d'un être cher.

Ce deuil comporte plusieurs étapes : d'abord, celle du choc, de la rencontre avec « l'impensable ». Vous pouvez avoir l'impression d'être engourdi, que tout se passe comme dans un rêve et que ce n'est pas vraiment arrivé. Cela vous protège d'une douleur insupportable pendant un court moment, le temps de réaliser. Ensuite, surgit la douleur, qui va être là tout le temps, prendra toute la place, notamment au moment de dire « au revoir » à votre enfant.

De retour à la maison et dans les jours qui suivent, vous prenez conscience que bébé n'est vraiment plus là et de tout ce que cela va entraîner. Il occupe toutes vos pensées. Les gestes de la vie quotidienne sont parfois difficiles à réaliser, plus rien ne compte que ce bébé qui vous a quitté. Pourtant, cette expérience de la douleur intense est nécessaire. Elle permet de réaliser la perte, pour pouvoir la surmonter ensuite. Elle est affective mais peut aussi se traduire par des symptômes physiques, notre corps et notre psychisme étant intimement liés.

Durant cette période, il se peut que vous reveniez toujours aux moments qui ont précédé la perte de votre enfant et que vous vous posiez ces questions : pourquoi nous ? Qu'avons-nous fait ? Que n'avons-nous pas assez fait ?

Peut-être vous sentez-vous coupables, peut-être allez-vous vous reprocher la moindre petite chose qui aurait pu faire du tort à votre bébé. Sans doute allez-vous penser que vous auriez dû arriver à mettre votre enfant au monde vivant et en bonne santé et cela même si plusieurs médecins vous ont assuré qu'il s'agissait d'un coup du sort...

Ces moments où vous pensez à l'enfant que vous avez perdu et aux rêves que vous aviez faits, ont une fonction, celle de donner à cet enfant une place dans l'histoire familiale. Cette période peut durer plus ou moins longtemps, il n'y a pas de règle. Vous aurez sans doute tendance à rester chez vous car affronter l'extérieur fait peur.

Comment les autres vont-ils réagir ? Si vous avez peur, sachez qu'eux aussi ne savent sans doute pas très bien comment réagir. Essayez d'être vous-mêmes, les premiers mots sont les plus difficiles à prononcer.

Puis petit à petit, la vie reprendra le dessus. La douleur se fera moins forte et vous le regretterez car vous aurez l'impression d'oublier votre bébé puis ce sentiment se fera aussi moins présent et d'autres projets pourront voir le jour. Il y aura bien sûr encore de nombreux moments pénibles (fêtes de famille, dates anniversaires, ...) mais la vie reprendra son cours. Cependant, tout aura changé : cette expérience aura bouleversé à jamais la vision que vous avez du monde et de la fragilité de l'être humain. Dorénavant, il y aura « l'avant » et « l'après ». Bébé sera toujours là, dans votre cœur et dans vos souvenirs, mais il commencera à prendre une nouvelle place, niché au creux d'une histoire, certes douloureuse, mais qui aura pris un sens. Et votre vie, stoppée par ce décès, pourra reprendre.

*« Avec mon mari, nous parlons très peu de ce premier bébé mort, mais chaque année, à la date où nous l'avons perdu, il ramène un bouquet de fleurs à la maison... c'est sa manière de me dire qu'il y pense... »*

## QU'EST-CE QUI PEUT AIDER ?

Avoir des souvenirs de bébé peut aider, nous vous en avons proposé à la maternité et sachez que nous les gardons si vous ne vous êtes pas décidés à les prendre. Ils vous attendent dans votre dossier.

Parler de ce que l'on éprouve aide chacun à trouver la ou les personnes qui pourront écouter votre chagrin. Pour certains, ce seront des membres de la famille, des amis, des groupes d'entraide tandis que d'autres choisiront de s'adresser à des professionnels (médecin, sage-femme, psychologue, ...) ou à des personnes ayant vécu la même expérience.

Le plus souvent, le papa et la maman vivent les choses de façon différente et c'est logique : chacun est unique, a son histoire, sa façon de réagir. Les papas montrent différemment leur chagrin que les mamans. Ils s'occupent souvent des formalités et doivent reprendre rapidement leur travail. L'entourage se préoccupe parfois davantage de la maman que du papa tant et si bien que le papa peut en venir à ne pas s'exprimer.

Le plus important dans votre couple est justement de partager ses sentiments, de ne pas enfouir son chagrin pour éviter de faire du mal à son conjoint. Lorsque les parents n'arrivent pas à se comprendre ou à accepter de ne pas éprouver les mêmes sentiments, une aide extérieure peut s'avérer utile.



## L'ENTOURAGE PEUT AIDER

Cependant, les personnes proches sont aussi touchées par ce deuil et peuvent être parfois terriblement maladroites. Elles peuvent se sentir impuissantes à vous soulager. Vous les aiderez en leur faisant part de ce que vous souhaitez : par exemple, vous avez besoin d'être écoutés ou au contraire d'être laissés seuls.

Dans cette question de ce qui peut aider, l'idée principale est de s'écouter soi, d'essayer de sentir ce qui vous ferait du bien. Cela peut être de parler et reparler encore de ce qui est arrivé. Cela peut être de pleurer, d'écrire son histoire. Plus concrètement, cela peut être aussi de se faire masser, de ranger les affaires de bébé ou au contraire de les garder, mais aussi de demander aux amis de vous décharger de certaines tâches (ils seront heureux de pouvoir faire quelque chose pour vous). Certains trouveront de l'aide sur des forums, d'autres prendront appui sur leur famille, leurs amis, leur communauté religieuse ou culturelle. Tout est valable sauf de s'empêcher d'éprouver ses sentiments car ceux-ci restent alors dans votre corps et votre cœur et empêchent un vrai travail de deuil.

À la fin de ce livret, vous trouverez quelques pistes : des adresses d'associations, des références de livres, de sites, qui pourront vous aider à « tenir le coup ».

## QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS ?

### POUR LES MAMANS

Vous êtes bouleversée et votre corps aussi. Il subit la chute des hormones qui ont baigné votre corps pendant la grossesse. Le plus souvent, les mamans éprouvent un sentiment de vide interne intense.

Comme après tout accouchement, vous aurez des pertes de sang pendant quelques temps. Après une grossesse déjà avancée, il se peut que vous ayez une production de lait maternel. Nous vous donnerons un médicament pour éviter une montée de lait, mais néanmoins une tension au niveau des seins peut apparaître.

Il est souvent difficile pour les mamans de s'occuper de leur corps car celui-ci les a trahi en ne leur permettant pas de mettre au monde l'enfant qu'elles attendaient. Certaines mamans apprécient que l'on s'occupe d'elles, avec des petits massages par exemple, qui les aident à se réconcilier avec leur corps. Une kiné postnatale peut être envisagée (séances individuelles) ou la visite d'une sage-femme à domicile qui peut vous soutenir et répondre à vos questions.

### POUR MAMAN ET PAPA

Le chagrin peut aussi avoir des conséquences physiques : manque d'appétit, insomnies, cauchemars, et d'autres manifestations. Vous pouvez demander de l'aide à votre médecin traitant.

## COMMENT EN PARLER À VOS ENFANTS ?

Il s'agit d'une question sensible, qui dépend avant tout de l'âge de l'enfant mais qui mérite d'être exprimée, même avec le plus jeune d'entre eux, d'une façon adaptée à leur âge et à leur personnalité.

Avant « l'âge de raison », l'enfant n'accorde pas le même sens à la mort que nous. Jusqu'à deux ans, l'enfant sera surtout sensible à ce qu'il sent autour de lui, aux émotions qu'il perçoit. Lui qui apprend tout juste à se séparer un court moment de ses parents n'a pas d'idée de ce qu'est la mort. Pourtant, il sera sensible à vos explications même s'il n'en comprend qu'une partie. Il faudra sans doute lui reparler de l'histoire de son petit frère ou de sa petite sœur décédé(e) plus tard.

L'idéal est d'en garder quelques souvenirs qui permettront à votre enfant de se représenter les choses, sinon cela lui paraîtra abstrait : un petit livre avec des photos d'échographie, les empreintes des mains, des pieds, etc.

Vers trois, quatre ans, l'enfant sait ce que « mort » veut dire, mais il l'associe à ce qu'il voit dans les films : on est couché, on ne bouge plus, mais tout comme dans les dessins animés, on peut se relever ensuite. Les enfants de cet âge sont déroutants car ils donneront l'impression d'avoir compris vos explications et vous demanderont l'instant d'après quand le bébé reviendra. Ils se montreront tristes à certains moments, et joyeux l'instant d'après car ils n'ont pas encore la notion qu'on ne revient pas quand on est mort.

Certains d'entre eux peuvent se sentir coupables d'avoir éprouvé de la jalousie pour ce bébé, ce qui est normal. Il faut alors rassurer l'enfant : il n'est pas responsable de ce qui est arrivé.

Vers 7 ans, l'enfant commence à comprendre ce qu'est la mort, il sait maintenant qu'une personne décédée ne reviendra plus jamais. Un peu plus tard, l'enfant prendra conscience que lui aussi va mourir, que ses parents mourront un jour. Il sera peut-être tracassé et s'imaginera que lui peut aussi disparaître d'autant plus que c'est arrivé à son petit frère ou à sa petite sœur. Il aura donc besoin d'explications et d'être rassuré.

### Témoignage

*« J'ai eu du mal à respirer l'autre jour à la gym et mon cœur battait fort. J'ai pensé que j'allais mourir comme mon petit frère qui est mort un peu avant de naître et qui avait un problème cardiaque... »*



Les adolescents eux réagissent souvent en se refermant sur eux-mêmes. Ils sont tristes et ce qui est arrivé leur fait peur mais ils ne veulent pas montrer leurs émotions, ils ne sont plus des bébés.

De façon générale, les enfants éprouvent des sentiments différents de ceux des parents et expriment leur chagrin autrement. Ils comprennent qu'ils ont le droit d'exprimer leurs émotions s'ils voient que leurs parents en expriment aussi ou s'ils peuvent en parler avec eux. Par contre, ils peuvent être aussi très inquiets si leurs parents sont très tristes et ne peuvent en parler. Certains enfants peuvent s'empêcher d'exprimer ce qu'ils ressentent pour protéger leurs parents. D'autres trouvent toutes sortes d'astuces, y compris des problèmes, pour essayer de distraire leurs parents de leur chagrin.

S'il est difficile pour vous d'en parler avec vos enfants ou si vous avez une inquiétude quant à leurs réactions, faites appel à une association ou un professionnel (voir en fin de livret).

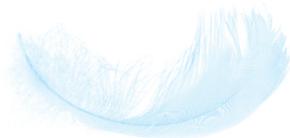
## LES SIGNES D'ALERTE

### QUAND UN DEUIL N'EN FINIT PAS

Si le deuil est « la guérison » du cœur, on ne guérit cependant jamais tout à fait de la perte d'un bébé et la douleur que l'on pensait très loin peut se réveiller encore des années après, généralement aux dates anniversaires, mais aussi à d'autres moments. C'est normal.

Parfois cependant la tristesse, le chagrin, la colère peuvent persister longtemps et empêcher que la vie ne vienne reprendre son cours. Ou bien, on peut avoir l'impression que le chagrin est guéri, et se mettre à souffrir de petits maux qui viennent dire dans le corps ce qui ne peut être dit avec des mots. On peut continuer de pleurer beaucoup, de faire des cauchemars, etc. Dans ces cas-là, la consultation d'un psychologue ou d'une personne formée à l'accompagnement de personnes endeuillées s'impose et permet de relancer les processus de vie.

Notons que ceci peut également arriver chez les enfants : ils peuvent avoir voulu taire leur chagrin pour vous soulager et cela peut les rattraper après. Pensez-y devant un changement de comportement, l'apparition de difficultés à l'école ou de « bobos » inexpliqués.



## NOTE POUR LES GRANDS-PARENTS

### MON FILS, MA FILLE SOUFFRE, QUE FAIRE ?

Votre fils ou votre fille a perdu un bébé. Un enfant que vous attendiez aussi, un enfant qui allait peut-être faire de vous un grand-parent. La douleur de vos enfants est la vôtre et vous aimeriez tant pouvoir souffrir à leur place ou les consoler. Pourtant, il ne sert à rien de leur dire qu'ils pourront avoir d'autres enfants ou de les rassurer à tout prix. Ils ont perdu un enfant, même s'il n'a pas ou très peu vécu, ils ont le droit de se sentir tristes. Tout comme vous, vous en avez le droit.

Vos enfants n'auront vécu que peu de moments avec leur bébé, ils n'ont que peu de souvenirs. Parler du bébé décédé permet de le faire exister, le nommer par son prénom également. Ils auront peut-être besoin de vous en parler longtemps, car cela leur fait du bien et les aide à faire leur deuil, même si cela est difficile pour vous.

### ÉCOUTER OUI, MAIS QUE DIRE POUR NE PAS BLESSER D'AVANTAGE ?

De petites phrases comme :

- 3 « **Votre bébé nous manquera aussi** »
- 3 « **Pour nous ce sera toujours notre petite fille/ petit fils, comme ce sera toujours ta fille/ton fils** »
- 3 « **Si vous souhaitez en parler, nous sommes là** »



Et peut-être éviter ces phrases-ci :

- 3 « **Vous en aurez d'autres** » (peut-être pas, on n'en sait rien)
- 3 « **Vous avez vos autres enfants** » (ils ne remplacent pas celui qui est perdu)
- 3 « **Heureusement que cela arrive maintenant et pas plus tard** » (quand on a du chagrin, c'est maintenant qui compte)
- 3 « **C'est que la nature ou Dieu a bien fait les choses** » (cela dépend des croyances de chacun)
- 3 « **Votre couple sortira plus fort de cette épreuve** » (ce n'est pas toujours vrai, une telle expérience peut parfois fragiliser un couple)
- 3 « **Arrêtez d'y penser** » (c'est impossible!)

## NOTE POUR L'ENTOURAGE

Un proche a perdu son bébé. C'est terrible et cela vous touche de plein fouet.

### COMMENT AIDER ?

Vous pouvez vous inspirer de ce qui précède. Généralement, les parents ont besoin de parler du bébé. Demandez-leur tout simplement ce qu'ils souhaitent (pas une fois pour toutes car cela peut varier dans le temps).

Vous aussi faites exister cet enfant. Dites quand vous avez pensé à lui. Proposez de petits services.

## L'APRÈS

Certains couples souhaitent très vite avoir un autre enfant, tandis que d'autres ont besoin de temps pour dire au revoir à leur petit disparu.

D'un point de vue psychologique, votre désir d'enfant n'a pas pu être comblé, il est normal qu'il revienne. En-dehors de certaines questions médicales, il n'y a pas de règle quant au délai à respecter avant d'entamer une nouvelle grossesse, chacun effectuera le travail de deuil à son rythme.

Néanmoins, il est probable que cette nouvelle grossesse suscite beaucoup d'angoisses, particulièrement au moment des examens comme l'échographie, au mois de la grossesse où un problème avait été détecté chez votre enfant décédé. De même, à l'accouchement et après la naissance, le nouveau bébé peut raviver votre chagrin. Vous penserez inévitablement à celui que vous avez perdu et éprouverez beaucoup d'émotions contradictoires. Puis le chagrin diminuera. Vous aurez sans doute peur que votre nouveau bébé ressente votre tristesse. Il aura à faire avec le fait qu'avant lui, un petit frère ou une petite sœur est décédé(e), cela fera partie de son histoire mais ne le rendra pas nécessairement malheureux pour autant.

Il est conseillé de parler de cet événement le plus tôt possible et de lui montrer les souvenirs dont vous disposez. Ainsi, même s'il ne comprend pas tout au début, il aura l'habitude d'en entendre parler et ne souffrira pas d'une brusque révélation plus tard.

Durant votre nouvelle grossesse il sera particulièrement important de parler de vos craintes, de vos sentiments à l'équipe médicale, mais peut-être aussi de bénéficier d'un accompagnement psychologique.

## RESSOURCES

### CLINIQUES DE L'EUROPE

Il vous est toujours possible de venir consulter votre gynécologue. La psychologue que vous avez rencontrée peut également vous recevoir vous, vos enfants ou des membres de votre entourage en consultation.

	Site Ste-Elisabeth	Site St-Michel
Secrétariat de gynécologie	 <b>02 614 27 30</b>	 <b>02 614 37 30</b>
Maternité	 <b>02 614 29 20</b>	 <b>02 614 39 81</b>
Service pastoral	 <b>02 614 22 41/42/43</b>	 <b>026143241/42/45</b>
Service social	 <b>02 614 92 92</b>	 <b>02 614 93 93</b>

### ASSOCIATIONS

Il existe plusieurs associations qui proposent toute une série d'aides : sites internet, forums, groupes de parole, références de livres pour les adultes et pour les enfants.

Nous en reprenons ici quelques-unes :

- Berrefonds Asbl : [www.berrefonds.be/francais/](http://www.berrefonds.be/francais/)
- Mizuko, groupe de parole : [www.lechienvert.be](http://www.lechienvert.be)
- Petite Emilie : [petite-emilie.assoconnect.com/page/1471220-homepage](http://petite-emilie.assoconnect.com/page/1471220-homepage)
- Parents désenfantés : [www.parentsdesenfantes.org](http://www.parentsdesenfantes.org)
- L'enfant sans nom : [www.lenfantsansnom.fr](http://www.lenfantsansnom.fr)
- Le souffle de vie : [www.souffledevie.be](http://www.souffledevie.be)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

### AIDE À DOMICILE

Parfois votre mutuelle a un service pour vous aider chez vous.

### SAGES-FEMMES LIBÉRALES

[www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

ONE (office de la naissance et de l'enfance)

[www.one.be](http://www.one.be)



## MATERNITÉ

### ACCÈS

#### Site Ste-Elisabeth

**Voiture:** Parking payant sous la clinique, avenue de Fré

**Bus:** Lignes 38, 41, 136, 137, 365 et W

#### Site St-Michel

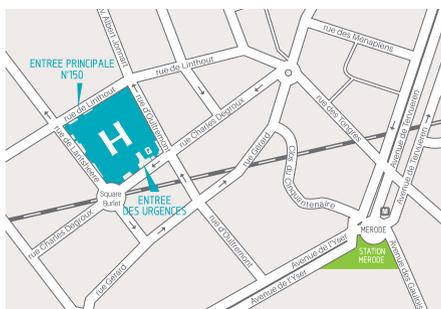
**Voiture:** Parking payant sous la clinique, dans la rue Charles Degroux

**Tram:** Lignes 23, 24, 25, 81 et 83

**Méto:** Lignes 1 ou 5

**Bus:** Lignes 20, 22, 27, 28, 61 et 80

**Train:** Gare SNCB de Mérode



CLINIQUES  
DE L'EUROPE

EUROPA  
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

APPROCHE PERSONNALISÉE  
RESPECT  
COMPÉTENCE  
EFFICACITÉ  
MÉDECINE DE POINTE

Les Cliniques de l'Europe forment un ensemble hospitalier de référence pour Bruxelles et ses environs. En tant qu'hôpital général multilingue, nous offrons des soins globaux et ce, sur nos quatre sites: Ste-Elisabeth à Uccle, St-Michel à Etterbeek/Quartier Européen, le Bella Vita Medical Center à Waterloo et la Consultation Externe à Halle.

Grâce à une collaboration étroite entre nos 300 médecins spécialistes et nos 1.800 membres du personnel, nous prenons en charge chaque jour près de 2.500 patients pour poser un diagnostic précis, offrir un traitement adapté ainsi que des soins appropriés et personnalisés. Pour ce faire, nous utilisons des technologies médicales de pointe, dans une infrastructure moderne qui nous permet d'offrir à chaque patient des soins de haute qualité en toute sécurité et dans le plus grand confort possible.

[www.cliniquesdeleurope.be](http://www.cliniquesdeleurope.be)

#### Site Ste-Elisabeth

Avenue de Fré 206 - 1180 Bruxelles

 02 614 20 00

#### Site St-Michel

Rue de Linthout 150 - 1040 Bruxelles

 02 614 30 00

#### Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

#### Consultation Externe Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00