



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Décès et deuil périnatal

Le décès périnatal comprend les définitions suivantes :

- **Fausse couche** : décès d'un embryon ou d'un fœtus de moins de 500 g avant 20 semaines de gestation
- **Mort fœtale** (mortinaissance) : décès d'un fœtus de plus de 500 g pendant la grossesse ou à l'accouchement
- **Mort néonatale** : mort d'un bébé à moins de 28 jours de vie
- **Interruption volontaire de grossesse** : mettre un terme à une grossesse non désirée
- **Interruption médicale de grossesse** : mettre un terme à une grossesse en raison d'un problème médical chez le bébé ou chez la mère

Le deuil périnatal :

Les parents peuvent vivre une lourde perte, un chagrin intense même s'ils n'ont pas connu leur bébé. Le deuil périnatal est particulièrement difficile à vivre pour les raisons suivantes :

- L'imprévisibilité du décès;
- Le lien affectif avec le bébé qui s'établit bien avant la naissance du bébé;
- Les pertes multiples (estime de soi, identité de parent, statut lié à la maternité ou au rôle parental, projets d'avenir);
- L'absence de souvenirs concrets;
- Le manque de reconnaissance sociale (pas d'acte de décès ni de funérailles si le bébé est mort trop prématurément, pas de trace du bébé, les gens sont mal à l'aise d'aborder le sujet avec les parents).

Le deuil est une réaction normale et universelle causée par la perte d'un être cher.

La perte d'un bébé, même s'il n'était pas encore né, est une épreuve difficile. Il est normal que les parents vivent une période de deuil. Habituellement, l'intensité des émotions liées à la perte du bébé est plus grande les 6 premiers mois suivant le décès et elle diminue graduellement par la suite. Il arrive aussi que certains événements ravivent les sentiments difficiles.

Les phases du deuil :

Le deuil peut être vécu de façon très différente d'une personne à l'autre. Les émotions liées aux phases du deuil peuvent se chevaucher; le retour à une phase antérieure est possible. Les gens ne vivent pas nécessairement toutes les phases dans le même ordre, ni avec la même intensité.

Le choc : déni de la perte du bébé, confusion, sentiment d'irréalité

La révolte : colère, pleurs, cris, recherche d'un coupable ou d'une cause

La désorganisation : chagrin, souffrance, solitude, frustration, culpabilité, jalousie, nostalgie

Le désespoir : prise de conscience de la perte, tristesse, repli sur soi, insomnie, difficulté à se concentrer, états dépressifs

L'adaptation : recherche de soutien, retour au goût de vivre, sens donné à la perte, etc.

Les hommes et les femmes ne vivent pas le deuil de la même façon :

- Le lien affectif entre la femme et le bébé est, la plupart du temps, présent dès le début de la grossesse. Ce n'est pas le cas pour l'homme qui développe plutôt ce lien avec les signes tangibles de la présence du bébé (2^e ou 3^e trimestre ou même à la naissance).
- La manifestation des réactions émotionnelles et les stratégies d'adaptation au deuil sont différentes chez l'homme et la femme.

Des répercussions sur le couple

La mort d'un bébé constitue une crise importante à traverser pour le couple et peut avoir des répercussions importantes. Comme les phases du deuil ne sont pas vécues de la même façon ou avec la même intensité, cette épreuve peut rapprocher ou éloigner les parents.

Des difficultés peuvent se présenter :

- Mauvaise interprétation des émotions de l'autre
- Colère dirigée sur l'autre parent
- Incompréhension, problèmes de communication
- Intimité sexuelle perturbée, baisse des activités sexuelles

Des répercussions sur la famille

Les enfants de la famille vivront aussi des répercussions de la mort périnatale. La réaction des parents influencera leur cheminement dans le deuil. Certains parents s'investiront davantage auprès de leurs enfants. Certains parents peuvent avoir tendance à surprotéger leurs enfants ou, au contraire, à se montrer moins disponibles pour eux en raison de leur peine trop intense.

Les réactions des enfants dépendent de leur âge et de leur compréhension de la mort. Ils peuvent ressentir des émotions difficiles, par exemple :

- Être inquiets du bien-être de leurs parents
- Se sentir abandonnés par leurs parents
- Se sentir coupables d'avoir souhaité la mort du bébé
- Avoir peur que leurs parents meurent
- Etc.

Extrait et adapté de : **Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche Décès et deuil périnatal** :
<http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

Ressources spécialisées pour aider les parents dont le bébé est mort pendant la grossesse ou peu après sa naissance :

- Centre de soutien au deuil périnatal (soutien et accompagnement téléphonique pour les familles et les intervenants touchés par un deuil périnatal) Tél. : 514 990-1003 ou 1 866 990-2730
- Centre Jérémie Rill, Hôpital de Montréal pour enfants (services d'accompagnement et de soutien aux parents et aux familles dont l'enfant est décédé du syndrome de mort subite du nourrisson) Tél. : 514 412-4400, poste 23143
- Nos Petits anges aux paradis (groupe de soutien virtuel pour les parents qui vivent un deuil périnatal) : www.nospetitsangesauparadis.com
- Parents Orphelins (Site Internet de l'Association québécoise des parents vivant un deuil périnatal) : www.parentorphelins.org

Information sur les congés parentaux au Québec :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) Tél. : 1 844 838-0808
<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/situations-particulieres/conge-dans-cas-dune-interruption-grossesse>
- Gouvernement du Québec (régime québécois d'assurance parentale) Tél. : 1 888 610-7727
<https://www.rgap.gouv.qc.ca/fr/accueil>