

RÉSUMÉ DE FORMATION / WEBINAIRE : LE DEUIL PÉRINATAL PAR LINA LEDUC DE LA MAISON BLEUE

Formation offerte par:



Définition du mot deuil

Le deuil désigne la perte et la douleur reliées à la mort d'une personne. Lorsqu'on parle de deuil périnatal, on réfère à la perte d'un nourrisson ou même d'une grossesse. Les lignes qui suivent résument un webinaire présenté par l'organisme Les perséides, organisme offrant des services de soutien, d'accompagnement et de formations reliés au deuil périnatal.

Il est important de nommer les choses et de respecter le vocable utilisé par les parents endeuillés – peu importe à quel moment (de la grossesse au post-natal immédiat) le deuil survient.

Un parent peu choisir de parler de 'son bébé' ou de 'son enfant' même si biologiquement parlant il s'agirait d'un fœtus ou d'un embryon.

Le deuil peut être aussi intense pour un parent qui vit une fausse couche à 6 semaines de grossesse que pour un parent qui doit vivre une mortinaissance ou encore un parent qui choisit de mettre fin à la grossesse (IVG ou IMG).

L'ampleur du deuil pour une famille sera proportionnelle à l'investissement émotionnel qui était déjà en cours pour eux.

Il n'y a pas qu'une seule manière de vivre le deuil d'un bébé. Toutefois, certaines phases semblent ressortir plus fréquemment chez les parents endeuillés. Notons que ces phases peuvent être vécues à un rythme différent pour chaque parent et que le déroulement d'un deuil ne se fait pas de manière linéaire. La durée inégale de ces phases ou même les allers-retours entre elles sont tout à fait possible. Il est par contre important de surveiller comme intervenant.e si la personne endeuillée stagne dans une phase. Cela pourrait témoigner d'une détresse plus importante auquel cas il faut voir à référer la personne vers un.e professionnel.le adapté.e.

RÉSUMÉ DE FORMATION / WEBINAIRE : LE DEUIL PÉRINATAL PAR LINA LEDUC DE LA MAISON BLEUE

Phases du deuil périnatale

Choc:

C'est le moment que plusieurs décrivent comme s'ils étaient sur un mode 'automatique'. Il s'agit d'une étape que le corps utilise pour se protéger et qui peut durer jusqu'à 6 mois parfois. On conseille aux intervenant.e.s de ramener les parents vers leurs émotions et de travailler en proximité avec eux.

Transformation:

Se pardonner. Pardonner (un peu) à la vie. Les personnes endeuillées recommencent à avoir des projets, à penser à l'avenir. Cette période pourrait correspondre au désir d'avoir un nouvel enfant pour certaines familles. Lorsqu'une nouvelle grossesse arrive, on parle souvent de grossesse arc-en-ciel ou de bébé arc-en-ciel.

Réappropriation de sa vie:

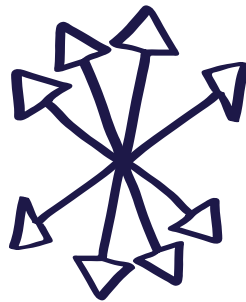
La personne endeuillée commence à reprendre de l'énergie, sent qu'elle se stabilise à travers cette nouvelle réalité. On note même que les personnes endeuillées parviennent à mieux s'exprimer à ce moment. Si on souhaitait écrire une lettre à l'enfant disparu comme outil d'intervention dans le deuil, ce serait le meilleur moment pour le faire.

Désorganisation:

Cette étape peut venir par vague et peut créer des sentiments de révolte et de désespoir. Cette phase peut être majeure chez certaines personnes comme elle peut être plutôt rapide pour d'autres.

Réorganisation:

Cette phase ressemble à une convalescence après une opération médicale majeure. C'est le moment où les gens réapprennent à fonctionner dans leur nouvelle réalité. Il s'agirait même d'un moment d'apaisement pour les personnes endeuillées.



Il est important de garder en tête que le lien affectif d'un parent se crée à différents moments pour chacun.e. Il s'agit d'une piste d'intervention importante à considérer lors du soutien de parents endeuillés.

RÉSUMÉ DE FORMATION / WEBINAIRE : LE DEUIL PÉRINATAL PAR LINA LEDUC DE LA MAISON BLEUE

Il est important comme intervenant.e de ne pas encourager les différents mythes entourant le deuil périnatal : ces mythes pourraient mettre une pression sur les parents pour essayer de se conformer aux attentes et augmentera ainsi le sentiment d'incompréhension et d'incompétence comme parent.

Les intervenant.e.s en deuil périnatal parlent de 2 périodes plus critiques dans le deuil: c'est-à-dire 3 mois et 12 mois après la perte de l'enfant. A travers les différentes techniques d'interventions utiles dans la gestion du deuil périnatal; notamment la reformulation et le reflet, les intervenant.e.s suggèrent trois axes prioritaires:

1

**La reconnaissance de l'unicité
du bébé permettant ainsi de
le sortir de l'anonymat**

2

Parler du décès

3

**Permettre aux parents
endeuillés d'exprimer librement
leurs émotions**

Trois processus permettraient plus aisément aux parents endeuillés de cheminer dans le deuil :

1

**Créer des souvenirs liés à
l'enfant disparu**

2

**Créer des rituels pour se
souvenir**

3

**Reprendre du pouvoir sur la
situation (empowerment)**

Il ne faut pas oublier que le deuil périnatal est vécu, la plupart du temps, par un couple et que ce couple est composé de deux personnes qui ne vivront peut-être pas leur deuil au même rythme ni de la même manière. Il est important que le couple, même à travers la solitude que les deux personnes pourraient vivre, préserve une manière de communiquer. On peut même leur suggérer de développer certains rituels communs suite au décès de l'enfant.

Enfin, rappelons qu'un deuil ne sera jamais 'terminé' ou 'complété'. On parlera plutôt d'un deuil 'intégré'. Le mot deuil, bien que trouvant ses racines étymologiques dans le terme 'souffrance' ne signifie pas une souffrance aigue constante. Un jour, lorsque le deuil est pleinement intégré, on souhaite aux personnes endeuillées que la souffrance aigue vécue se transforme en un doux souvenir.