

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588
centrelabellecentre@uhearst.ca

Le deuil prénatal

Au Canada, **15,7 % des couples ont des problèmes de fertilité** et entre **15 et 25 % des grossesses se terminent par une fausse couche**. Bien que ces données puissent sembler élevées, celles-ci représentent en fait une réalité importante et peu connue à laquelle plusieurs parents doivent faire face. Il est important de souligner que, quelles que soient la cause ou les circonstances entourant le deuil prénatal, la perte d'un enfant est un événement tragique et très douloureux pour les parents. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est important de parler de cette réalité tant répandue dans le monde afin de briser les tabous entourant ce deuil. Le 15 octobre est justement la **journée internationale du deuil prénatal**, alors nous avons décidé de dédier ce bulletin à ce sujet afin de sensibiliser les gens à cette réalité.

Qu'est-ce que le décès prénatal ?

Bien que la grande majorité des grossesses se déroulent sans problème et se terminent par la naissance d'un bébé vivant, il arrive parfois que le bébé décède en cours de grossesse ou peu après la naissance.

Le décès prénatal comprend les définitions suivantes :

- ▶ **Fausse couche** : décès d'un embryon ou d'un fœtus de moins de 500g avant 20 semaines de gestation
- ▶ **Mort fœtale** (mortinaissance) : décès d'un fœtus de plus de 500g 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 prénatal concerne des milliers de familles chaque année.
La perte d'un enfant est un drame qui bouleverse les parents, les couples, les familles.
Tout le cercle familial, social et professionnel des personnes qui le vivent, est impacté.

Il est constaté qu'**1 GROSSESSE SUR 5** n'aboutit pas à la naissance d'un bébé en vie.

1% des familles sont touchées par le deuil prénatal

soit **7 000 familles / an**

soit **20 bébés / jour**

Le deuil périnatal

Même si les parents n'ont pas connu leur bébé avant qu'il ne naisse, ceux-ci peuvent vivre une lourde perte et un chagrin intense lors du décès de celui-ci.

- ▶ Le deuil périnatal demeure une épreuve particulièrement difficile pour les parents 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, projet 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).

Il est important de mentionner que le deuil est une réaction tout à fait normale et universelle causée par la mort d'un être cher. Alors, il est normal que les parents vivent une période de deuil après la perte d'un bébé. Il semblerait que les émotions liées à la perte du bébé soient plus douloureuses et intenses les 6 premiers mois suivant le décès et elles diminueraient graduellement par la suite. Cela dit, il peut y avoir des événements ou moments qui ravivent les sentiments plus douloureux.

Les phases du deuil :

Le deuil est vécu différemment chez chaque personne. Les émotions éprouvées à chacune des différentes étapes du deuil peuvent se chevaucher. Il arrive parfois que certaines personnes retournent à une phase antérieure du deuil. Enfin, les gens ne traversent pas nécessairement les étapes du deuil dans le même ordre et ne vivent pas leur deuil avec la même intensité. Voici, ci-dessous, un schéma qui présente les grandes étapes du deuil :



Répercussions du deuil

La mort d'un bébé est une épreuve très difficile pour les couples et toute la famille. Étant donné que le deuil est vécu différemment par chaque personne, cette épreuve peut rapprocher ou éloigner les parents. Bref, différentes difficultés peuvent se présenter dans le couple, notamment une mauvaise interprétation des émotions de l'autre, de la colère dirigée sur l'autre parent, de l'incompréhension et des

problèmes de communication ainsi qu'une baisse des activités sexuelles. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide au besoin si votre couple éprouve des difficultés insurmontables, l'équipe du Centre Labelle Centre est formée de conseillères et conseillers en santé mentale ayant des formations dans la thérapie de couple.

Téléphone : 705-355-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca



Ressources

Si vous vivez des moments difficiles en raison de la perte d'un bébé ou si vous voulez accompagner une personne vivant un deuil périnatal, nous vous encourageons à aller consulter la page Chu Sainte-Justine. Sur cette page vous trouverez plein d'informations sur le décès et le deuil périnatal. Il y a même une série documentaire : *Revenir les bras vides* où des parents partagent leur expérience avec le deuil périnatal. Enfin, il est important d'aller chercher de l'aide!

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/Videos>





Recette simple

Soupe aux tomates

Voici une recette de soupe réconfortante aux tomates

Préparation 15 min – Cuisson 35 min – Portions 6

Ingrédients :

- 2 oignons, émincés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre

Préparation :

- 1) Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, attendrir les oignons et l'ail dans l'huile.
- 2) Ajouter les tomates, le bouillon et l'origan. Porter à ébullition. Laisser mijoter 30 minutes. Saler et poivrer généreusement.
- 3) Au mélangeur ou à l'aide d'un pied mélangeur, broyer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Attention aux éclaboussures.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). *Soupe aux tomates*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7268-soupe-aux-tomates>