

Soutenir la fratrie après une perte de grossesse ou la perte d'un bébé



Réseau fausse couche
et perte d'un bébé



Sunnybrook

PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Soutenir la fratrie après
une perte de grossesse ou
la perte d'un bébé

Nous savons que vous avez de la peine et
nous sommes là pour vous aider.

Pour accéder à l'un des services gratuits de soutien par les pairs de notre réseau, veuillez communiquer avec nous d'une des façons suivantes :

Téléphone : 1 888 303-PAIL, poste 7245

Courriel : pailnetwork@sunnybrook.ca

Site Web : pailnetwork.ca

Votre équipe de soins durant la grossesse

(médecin, sage-femme, infirmière)

Téléphone :

Centre de santé publique ou de santé communautaire

Contactez le service de santé de votre communauté.

Téléphone :

Vos fournisseurs de soins spirituels, membres du clergé, dirigeants communautaires ou aînés

Téléphone :

Équipe de soutien en santé mentale

Téléphone :

Ligne d'aide téléphonique locale en cas de crise

Téléphone :

À propos de nous

Nous sommes un organisme de pairs ayant pour mandat de soutenir les familles ayant subi la perte d'un bébé après une grossesse. Nous y parvenons grâce à l'information, à l'appui apporté par les pairs, et à une assistance téléphonique ou en ligne. Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé est en mesure d'offrir ses services aux familles endeuillées et aux professionnels de la santé grâce au soutien du ministère de la Santé et des Soins de longue durée, et de généreux donateurs et bénévoles dévoués.

Pour en savoir plus sur nos services de soutien ou pour faire un don, veuillez nous contacter :

Téléphone : 1 888 303-PAIL, poste 7245

Courriel : pailnetwork@sunnybrook.ca

Site Web : pailnetwork.ca

Remarque

Bien que cette publication vise à fournir des renseignements utiles, elle n'est pas destinée à remplacer l'avis d'un médecin et les soins de santé offerts par des professionnels.

Tout au long de cette brochure, un langage spécifique au genre est parfois utilisé dans des explications ou pour faire référence à des recherches existantes ou à des connaissances. Nous espérons que cette brochure sera utile à toute personne désireuse de procréer, indépendamment de son identité de genre ou orientation sexuelle et aux membres de sa famille. Tout au long de cette brochure, un langage spécifique est parfois utilisé dans les explications (c.-à-d. les parents, le père ou la mère ou un membre de la famille). Nous espérons que cette brochure sera utile à toutes les familles, quel que soit l'affiliation des membres ou leur lien. Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé reconnaît qu'un « membre de la famille » représente toute personne qui s'identifie comme appartenant à sa famille et que la fratrie peut avoir différentes significations ou définitions pour différentes familles.

Vous trouverez peut-être que certaines sections de la brochure ne sont pas pertinentes ou utiles pour vous. Veuillez lire cette brochure selon l'utilité qu'elle représente pour vous.

Remerciements et dédicace

Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé tient à remercier les familles qui ont révisé cette brochure ainsi que partagé leurs expériences au profit des autres.

Le Réseau tient également à remercier Ceilidh Eaton Russell d'avoir participé à la rédaction de cette brochure avec nous.

Russell Eaton Ceilidh, Ph. D.(c), CCLS - Eaton Ceilidh Russell est une spécialiste de l'enfance. Depuis 2001, le travail clinique, la recherche et l'enseignement de la spécialiste sont axés sur la communication et le soutien aux enfants et aux familles dont un membre est gravement malade ou atteint d'une maladie terminale.

Nous aimerions également remercier The Dougy Centre de nous avoir gracieusement permis d'adapter son document *Developmental Grief Responses* (Les réactions au deuil en fonction du développement) pour que nous puissions l'inclure dans le présent livret.

Cette brochure est dédiée à la mémoire des bébés dont la vie a été courte, mais importante, et aux familles qui les ont aimés et pensent à eux tous les jours.

Ce que vous trouverez ici

Introduction	
Que vous offre cette brochure?	9
Mots, significations et termes spéciaux	12
Deuil des enfants dont l'âge varie	15
Enfants de 2 à 4 ans	19
Enfants de 5 à 8 ans	20
Enfants de 8 à 12 ans	21
Enfants de 13 à 18 ans	23
Questions courantes	25
« Devrais-je le dire à mon enfant? »	26
« Comment réagira-t-il? »	28
« Mon enfant sera-t-il en mesure de comprendre? »	29
« Que devrais-je lui dire? »	31
Se préparer à la conversation	31
Faire les premiers pas	32
Mots à utiliser ou à éviter et pour apporter des précisions	35
Une remarque à propos des croyances religieuses ou spirituelles	39
Répondre aux préoccupations les plus courantes :	
Les cinq principales préoccupations	40
Puis-je l'attraper?	41
L'ai-je provoqué?	42
Puis-je en guérir?	43
Qui prendra soin de moi?	44
Comment puis-je établir un lien?	45

Moments inattendus	46
Répondre à des questions difficiles	49
« De quelle façon va-t-il sortir? Cela veut-il dire que le bébé naîtra? »	51
« Vais-je aussi mourir ou le bébé de quelqu'un d'autre mourra-t-il »	53
« Suis-je encore un grand frère ou une grande sœur? »	54
« Quand aurez-vous un autre bébé? »	57
Demander de l'aide et accepter l'aide	58
L'aide des amis, de la famille et des dirigeants locaux	59
L'aide de professionnels	60
Enfants : Demander de l'aide et devenir autonomes	61
Messages de clarification	64
Soins personnels : Prendre soin de vous	66
Le deuil et la perte : Le cheminement de toute une vie	67
Est-ce que tout le monde ressent la même chose?	68
Les enfants nés après le décès	70

Introduction

Que vous offre cette brochure?

Des parents endeuillés et des professionnels ont créé la présente brochure pour vous guider, alors que vous apportez votre soutien aux enfants dont la famille ou un parent proche a subi la perte d'une grossesse ou d'un bébé. Nous sommes profondément désolés que vous ou votre famille ayez subi une telle perte.

Une fausse couche ou le décès d'un bébé est un moment particulièrement triste et difficile pour les adultes, et qui peut être encore plus triste et plus difficile lorsque ceux-ci doivent soutenir les enfants dans leur propre deuil. De nombreuses familles se questionnent sur la façon d'aborder avec leurs enfants les sujets de la perte de grossesse et du bébé. Certaines familles se demandent notamment s'ils ne font pas plus de tort aux enfants lorsqu'ils parlent de la mort ou expriment ouvertement la peine des adultes.

D'autres familles se questionneront sur la façon dont il faut parler aux enfants de différents âges. Certaines familles n'auront jamais pensé à la perte de grossesse ou à la perte du bébé, jusqu'à ce que cela leur arrive, et elles auront plus de questions que de réponses. Si vous ressentez ou pensez à ce genre de choses, vous n'êtes pas seul.

Nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre ce qui suit :

- Il peut être difficile aux parents de parler de la perte d'une grossesse ou du décès d'un bébé. Si c'est ce que vous ressentez, vous n'êtes pas seul. Choisir de ne pas parler de la perte aux enfants peut néanmoins rendre la situation plus difficile pour eux (et nous), à court et à long terme. Même si cela peut sembler très difficile, il est recommandé d'être aussi honnête que possible avec vos enfants.
- Les enfants ressentent bon nombre d'émotions, au même titre que les adultes. Mais lorsqu'un décès survient, les enfants endeuillés peuvent toutefois ressentir ces émotions plus intensément qu'auparavant, et ne pas être en mesure de reconnaître leurs émotions, de les nommer ou de les exprimer.
- Chaque enfant réagit à sa manière, en fonction de son âge et de son développement, de sa compréhension, et des expériences qu'il a vécues.
- Les enfants auront besoin d'aide pour trouver des façons saines d'exprimer leurs sentiments, et de saisir la différence entre les émotions (ce que nous ressentons) et les comportements (ce que nous faisons).
- Les enfants vivent le deuil de manière fragmentée, ce qui signifie qu'ils peuvent sembler tristes ou en colère pendant un moment, et rassérénés par la suite.

- Au fil du temps, les enfants pourraient vous surprendre avec des commentaires ou des questions, aux moments les plus inattendus. Ils peuvent avoir plusieurs questions, et ensuite ne pas en parler pendant un moment. Le fait de vous préparer à l'inattendu (par exemple, une question ou un commentaire alors que vous êtes à l'épicerie, et ce, après des mois sans avoir discuté de la grossesse ou du bébé) peut vous aider à faire face aux émotions vives qui peuvent apparaître soudainement.
- Les enfants utilisent le jeu pour comprendre et exprimer leurs sentiments et peuvent rapidement passer d'un sentiment à un autre ou d'une activité à une autre.
- Au fil du temps, la façon dont les enfants vivent leur deuil évoluera à mesure qu'ils comprendront mieux ce qu'est la perte d'une grossesse. Le chagrin peut se manifester à certains moments, et pas à d'autres. Ce cycle du deuil est naturel et sain.
- Vous pouvez continuer à soutenir un enfant en parlant ouvertement de ses sentiments et du développement de sa compréhension, en utilisant un langage clair tout en l'initiant aux rituels ou aux événements spéciaux.
- **Vous aurez également besoin de soutien durant cette période.**
- Pour bon nombre de gens, s'orienter dans la vie à la suite d'une perte de grossesse ou du décès d'un bébé est un processus qui ne s'achève jamais. Il est normal d'éprouver le besoin d'apprendre en cours de route, et de faire ce que vous croyez être le mieux pour vous et votre famille.

Mots, significations et termes spéciaux

Régression

Ce qui se produit lorsqu'une personne ou un enfant modifie sa capacité à accomplir certaines tâches ou à adopter certains comportements, en revenant « en arrière ». Par exemple, un enfant qui était propre peut de nouveau faire pipi au lit, ou un enfant qui parlait normalement peut revenir à un langage sans paroles.

Résilience

La résilience fait référence à la capacité d'une personne à se remettre rapidement d'événements difficiles ou pénibles qui se sont produits dans sa vie.

Fausse couche

Accouchement précoce d'un bébé (embryon ou fœtus) ou interruption de grossesse avant 20 semaines de gestation.

Mortinaissance

Au Canada, la naissance d'un bébé né sans aucun signe de vie à 20 semaines de grossesse ou après, ou d'un poids supérieur à 500 grammes à la naissance. Le bébé est peut-être mort pendant la grossesse (appelé mortalité intra-utérine), le travail ou l'accouchement.

Mort du bébé

Le décès d'un bébé durant la première année de vie.

Perte de grossesse

Une fausse couche, peu importe le stade, entre la conception et la naissance. La perte en début de grossesse est souvent désignée comme une fausse couche, alors qu'on utilisera l'expression « mortinaissance » pour la perte d'une grossesse ultérieure.

Deuil

Le deuil fait référence à la réaction ou à la réponse d'une personne à un décès ou à une perte. Le deuil peut inclure des facteurs affectifs, physiques, comportementaux, sociaux, culturels et spirituels. Tout le monde vit le deuil différemment.

Euphémismes

Un euphémisme est un mot ou une expression utilisé pour remplacer un autre mot ou une expression, qui peut sembler plus offensant ou dur à dire. Par exemple, quelqu'un peut dire «la personne est partie» ou «la personne est endormie» au lieu de «morte».

Deuil des
enfants

Deuil des enfants

Les enfants ressentent plusieurs émotions similaires à celles des adultes : la tristesse, la colère, la solitude, la culpabilité, l'insensibilité et la confusion. Mais lorsqu'un décès survient, les enfants endeuillés peuvent toutefois ressentir ces émotions plus intensément qu'auparavant, et ne pas être en mesure de reconnaître leurs émotions, de les nommer ou de les exprimer. En conséquence, leurs sentiments peuvent s'exprimer de différentes façons, soit par :

- Des larmes
- Des explosions de colère
- Des changements dans les routines liées à l'alimentation, au sommeil ou à la propreté
- Des symptômes physiques, comme des maux de tête ou d'estomac

Parfois, ce qui peut sembler être une situation anodine, sans lien apparent, peut déclencher une vive réaction émotionnelle parce que l'enfant éprouvait déjà une grande confusion et des sentiments intenses. Les enfants auront besoin d'aide pour trouver des façons saines d'exprimer leurs sentiments, et de saisir la différence entre les émotions (ce que nous ressentons) et les comportements (ce que nous faisons). Bien que certains comportements ne soient pas acceptables, tels que de se blesser ou blesser les autres, les enfants ont besoin d'aide pour comprendre qu'il n'y a rien de mal à ressentir les émotions qui mènent à ces comportements. Vous pouvez aider un enfant à trouver des façons d'extérioriser ses sentiments, au moyen, par exemple, du langage, de la musique, de l'art, du théâtre, du jeu et de l'activité physique.

Les enfants vivent le deuil de manière fragmentée, ce qui signifie qu'ils peuvent sembler tristes ou en colère pendant un moment, et rassérénés par la suite. Les enfants utilisent le jeu pour comprendre et exprimer leurs sentiments et peuvent rapidement passer d'un sentiment à un autre ou d'une activité à une autre. Certains enfants

intègrent même la mort et la perte de grossesse à leurs jeux, à leurs agissements ou à leurs dessins. Ce sont des moyens naturels et sains que les enfants utilisent pour faire leur deuil et qui offrent un exutoire lorsqu'ils n'ont pas les mots pour expliquer ce qu'ils pensent ou ce qu'ils ressentent.

Au fil du temps, la façon dont les enfants vivent leur deuil évoluera à mesure qu'ils développeront une meilleure compréhension du phénomène de la perte de grossesse et qu'ils imagineront peut-être une relation avec le bébé. À long terme, la peine qui semble réapparaître n'est pas un signe de régression, même si elle ressemble à celle qu'il exprimait étant jeune. Ce cycle du deuil est naturel et sain. Vous pouvez continuer à soutenir un enfant en parlant ouvertement de ses sentiments et du développement de sa compréhension.

Quelques éléments à garder à l'esprit :

- Essayez de vérifier régulièrement si votre enfant a des questions ou s'il y a des choses qu'il aimerait savoir ou qui l'inquiètent. Vous découvrirez peut-être qu'il a remarqué ou interprété plus de choses que vous ne le pensiez, et qu'il aura peut-être besoin de plus de renseignements au fil du temps. Il peut poser les mêmes questions à plusieurs reprises, ou vous questionner à propos d'un événement s'étant produit il y a longtemps. Cela indique qu'il s'efforce toujours de donner un sens à ces questions ou à ces situations complexes. Vous pouvez l'aider en y répondant aussi clairement et concrètement que possible, et ensuite lui demander : « Est-ce que cela répond à tes questions? », ou « Y a-t-il une autre partie de ta question à laquelle je n'ai pas encore répondu? »

- Certains enfants ne demanderont pas grand-chose ou ne parleront pas beaucoup, du moins au début. C'est peut-être parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils veulent savoir, ou parce qu'ils ne savent pas traduire leurs idées en mots, ou parce qu'ils ont peur de dire quelque chose d'inapproprié. Faites-leur savoir que vous en reparlerez avec eux plus tard afin qu'ils sachent qu'ils auront une autre occasion de partager leurs pensées ou leurs sentiments. Les enfants peuvent avoir besoin d'être invités plusieurs fois à s'exprimer avant de se sentir suffisamment à l'aise pour partager leurs sentiments ou leurs préoccupations. Vous pourriez dire : « Peu importe la nature de tes questions ou de tes sentiments, tout ça est normal; nous pouvons parler de tout ce que tu veux »

Les enfants peuvent essayer de vous mettre plus à l'aise, ou de vous remonter le moral, et avoir l'impression de ne pas le faire suffisamment bien, lorsque vous continuez à vous sentir triste. C'est l'occasion de leur apprendre la différence entre « réparer » et « aider ».

Il est important de leur enseigner deux choses :

(1) L'attention qu'ils vous portent est utile, même si cela ne fait pas disparaître vos sentiments. Vous pouvez utiliser une analogie, par exemple si votre enfant tombe et s'égratigne un genou, un câlin de votre part et un pansement peuvent l'aider à se sentir mieux, mais ces soins ne feront pas disparaître le genou écorché. De même, rien ne peut ou ne devrait effacer vos sentiments de deuil, puisqu'ils sont une réponse naturelle à ce que vous vivez.

(2) Très important : un enfant n'a pas la responsabilité de prendre soin de ses parents ou de faire en sorte que les parents se sentent mieux. Il est important pour les enfants et les parents de s'entraider et de prendre soin les uns des autres, mais les enfants ne peuvent pas être responsables du bonheur ou du bien-être d'un adulte. Il pourrait être important de leur rappeler plus d'une fois.

Enfants de 2 à 4 ans

La plupart des enfants de cet âge ne comprennent pas encore que la mort est permanente et non réversible. Ils exprimeront plus souvent leurs émotions à travers le jeu et il est possible que vous remarquiez certains changements au niveau de leur comportement. Vous pourriez entendre des questions comme :

- « Le bébé est mort? Quand viendra-t-il dormir dans son lit? »
- « Vais-je mourir aussi? »

Réactions de deuil normales

- Anxiété
- Pleurs
- Troubles du sommeil
- Besoin de se coller, de se rapprocher physiquement de manière excessive
- Accès de colère
- Raconter ce qui lui arrive aux autres, y compris à des étrangers
- Régression du comportement — peut avoir besoin d'aide pour accomplir des choses qu'il maîtrisait déjà, comme s'habiller de façon autonome

Comment vous pouvez l'aider

- Établir une routine cohérente pour rétablir un sentiment de sécurité. Plus important au début et à la fin de la journée.
- Utilisez des explications courtes et honnêtes à propos de la mort, comme « le bébé est mort. Son corps a cessé de fonctionner. » Utilisez les mots « mort » et « mourir ». Évitez les mots comme « décédé, parti, mort en dormant et disparu. »
- Fixez des limites, mais faites preuve de souplesse en cas de besoin.
- Donnez des choix autant que possible. « Veux-tu la tasse rouge ou la bleue? »
- Offrez beaucoup de renforcement physique et affectif.

Enfants de 5 à 8 ans

Les enfants de cet âge explorent jusqu'où leur indépendance peut les mener et essaient de faire plus de choses par eux-mêmes. La pensée concrète est courante, avec l'apparition de pensées magiques ou fantaisistes et d'idées créatives. Les enfants de cet âge croient encore souvent que la personne décédée va revenir. Ils peuvent également se sentir responsables et craindre que leurs pensées ou leurs désirs aient causé la mort. Ils peuvent dire des choses comme : « C'est ma faute si le bébé est mort, j'étais fâché de devoir partager ma chambre et j'ai souhaité de ne jamais avoir un bébé. »

Réactions de deuil normales

- Troubles du sommeil, changements dans les habitudes alimentaires
- Questions sur le comment, le pourquoi, qui d'autre
- Inquiet de la sécurité et d'être laissé seul
- De courtes périodes pendant lesquelles il a de fortes réactions et émotions en alternance avec des périodes pendant lesquelles il fait comme si rien ne s'était produit.
- Cauchemars
- Comportement régressif (énurésie, difficulté à lacer ses chaussures)
- Plaintes physiques (maux de tête, d'estomac, douleurs corporelles)

Comment vous pouvez l'aider

- Utilisez un langage concret pour expliquer la mort honnêtement, comme « Le bébé est mort. Son corps a cessé de fonctionner. » Utilisez les mots « mort » et « mourir ». Évitez les mots comme « décédé, parti, mort en dormant et disparu. »
- Soyez disposé à répondre à ses questions répétitives
- Permettez-lui de parler de son expérience et de poser des questions
- Offrez beaucoup de renforcement physique et affectif
- Proposez des choix autant que possible. « La salle familiale a besoin d'être rangée. Veux-tu t'en occuper ce soir ou demain matin? »

Enfants de 8 à 12 ans

La compréhension des enfants d'âge scolaire peut se limiter aux choses concrètes, mais elle commence à s'affiner pour accueillir des idées plus abstraites, telles que la mort et le deuil. Ils ont souvent eu l'occasion de créer des liens plus étroits avec des amis, et de pratiquer des activités hors de la maison et du cercle familial. Les enfants de cet âge commencent à comprendre que la mort est permanente et réfléchissent davantage aux effets que la perte peut avoir sur eux à long terme.

Certains enfants peuvent se concentrer sur ce qui est arrivé au corps du bébé de manière détaillée et éprouvent des sentiments de culpabilité et de regret, craignant que leurs pensées et actions aient provoqué la mort. Ils peuvent dire ou penser des choses comme : « Si j'avais été plus gentil avec ma mère lorsqu'elle était enceinte, le bébé ne serait pas mort. »

Réactions de deuil normales

- Ils font preuve de beaucoup d'énergie en adoptant un comportement pouvant parfois être considéré comme une « mauvaise conduite »
- Anxiété et inquiétudes envers soi et les autres
- Crainte qu'un événement fâcheux se produise à nouveau
- Difficulté à se concentrer
- Cauchemars et pensées envahissantes
- Malaises physiques : maux de tête ou d'estomac, douleurs corporelles
- Ils reproduisent l'événement au moyen de jeux et de rôles
- Questions explicites sur la mort et l'agonie
- Vaste gamme d'émotions : rage, vengeance, culpabilité, tristesse, soulagement et inquiétude
- Hypervigilance ou sensibilité accrue au bruit, à la lumière, au mouvement et au changement
- Retrait de la vie sociale

Enfants de 8 à 12 ans

Comment vous pouvez l'aider

- Répondre aux questions de façon claire et précise. Même si les enfants de cet âge commencent à saisir la pensée abstraite, il est toujours recommandé d'utiliser les mots « mort et mourir », et d'éviter des mots comme « décédé, parti, mort en dormant et disparu. »
- Offrez une variété d'activités pour favoriser l'expression : la parole, l'art, l'activité physique et l'écriture.
- Aidez les enfants à identifier les personnes et les activités qui les aident à se sentir en sécurité et soutenus.
- Maintenez les routines et les limites, mais faites preuve de souplesse, si nécessaire
- Proposez des choix autant que possible. « Préfères-tu faire tes devoirs avant le souper ou après? »
- Donnez l'exemple en exprimant vos émotions et en prenant soin de vous-même.
- Soyez à l'écoute. Évitez de donner des conseils (sauf sur demande expresse).
- Parlez avec les enseignants pour obtenir un soutien supplémentaire et de la souplesse avec les devoirs.
- Obtenez de l'aide professionnelle pour toutes les préoccupations entourant l'automutilation ou les pensées suicidaires.

Enfants de 13 à 18 ans

Les adolescents sont en mesure de comprendre et d'appréhender les concepts abstraits de la vie et de la mort. Ils commencent à se voir comme des individus uniques, distincts de leur rôle dans la famille et doivent parfois jongler avec leur identité et ce qu'ils veulent devenir. Leurs priorités, leur spiritualité ou leur foi, leur sexualité et physique peuvent se modifier considérablement.

Les adolescents s'appuient souvent sur les pairs et d'autres personnes hors du cercle familial pour obtenir du soutien. Même si les adolescents comprennent le caractère permanent de la mort, ils peuvent avoir des pensées magiques non avouées, par exemple que la personne décédée est partie pour un long voyage, etc. Ils peuvent aussi se pencher sur des questions liées au sens de la vie, de la mort et d'autres événements traumatisants.

Réactions de deuil normales

- Retrait de la famille ou d'autres réseaux de soutien, emphase sur les liens avec les pairs
- Mode de vie plus risqué : consommation de drogues ou d'alcool, comportements non sécuritaires, conduite au volant dangereuse
- Incapacité à se concentrer (difficultés scolaires) ou s'obligent à performer et à être parfaits
- Difficulté à dormir, épuisement
- Manque d'appétit ou manger de manière excessive
- Réactions affectives imprévisibles et parfois intenses : colère, tristesse, culpabilité, soulagement, anxiété
- Le fait de discuter de la mort ou de leurs expériences personnelles avec leurs parents et les aidants naturels suscite chez eux un malaise
- Inquiets de leur sécurité et de celle des autres
- Peur que la mort ou les événements violents se reproduisent
- Confusion en ce qui a trait à leur rôle dans la famille
- Ils tentent de jouer le rôle d'aidant ou de parent auprès de frères et de sœurs plus jeunes et d'autres adultes
- Ils peuvent présenter des pensées suicidaires et d'automutilation

Enfants de 13 à 18 ans

Comment vous pouvez l'aider

- Hypervigilance ou sensibilité accrue au bruit, au mouvement, à la lumière
- Faites-vous réassurant même si les adolescents taisent leurs préoccupations
- Gardez les mêmes routines et établissez des limites claires tout en faisant preuve de souplesse, si nécessaire
- Encouragez l'expression des sentiments sans tenter de les modifier, de les corriger ou de les faire disparaître
- Répondez honnêtement aux questions
- Proposez des choix autant que possible. « J'aimerais faire quelque chose pour souligner l'anniversaire de ta sœur, aimerais-tu y participer? As-tu des idées? »
- Ajustez les attentes en matière de tâches requérant de la concentration et de délai d'exécution, au besoin
- Aidez les adolescents à établir des liens avec des systèmes de soutien, y compris d'autres adultes (famille, amis de la famille, enseignants, entraîneurs)
- Donnez l'exemple en exprimant votre deuil honnêtement et en prenant soin de vous-même
- Posez des questions ouvertes (« Comment ça se passe pour toi? ») et écoutez sans juger, interpréter, conseiller ou rassurer
- Faites preuve de patience devant le large éventail de réactions et de questions des adolescents
- Obtenez de l'aide professionnelle pour toutes les préoccupations entourant l'automutilation ou les pensées suicidaires

Vous trouverez peut-être que votre enfant ne correspond pas exactement à l'une de ces catégories. C'est normal. Ces listes peuvent servir de guide, mais chaque enfant (et adulte) aura sa manière unique de gérer la mort et la perte. Aussi souvent que possible, essayez de laisser votre enfant vous guider et de vous mettre à son niveau ».

Questions courantes

Devrais-je le dire à mon enfant?

Bien qu'il puisse être naturel d'essayer de protéger les enfants, ils sont au courant de plus de choses que ce qu'on croit, y compris ce qu'ils entendent et nos émotions qu'ils observent et intériorisent. De nombreuses familles se demandent : « Le fait de leur en parler ne risque-t-il pas de les troubler encore davantage? » Bien qu'il puisse être troublant pour les enfants d'apprendre que leur mère a perdu un bébé, il est important de se rappeler que de garder l'information secrète ne les protégera pas de l'expérience réelle de la perte et du deuil, ou des changements et des émotions de leur entourage. Il est également très probable qu'ils apprendront un jour ce qui s'est passé, et se demanderont pourquoi on ne leur a rien dit.

En absence d'information, les enfants interprètent et font des hypothèses qui sont généralement encore plus effrayantes que la réalité, surtout s'ils pensent : « Ça doit être tellement grave qu'ils n'osent même pas m'en parler. » Cela peut parfois signifier qu'ils s'imagineront être responsables d'un tel bouleversement dans la famille ou que leur comportement y est pour quelque chose. Les enfants peuvent aussi commencer à croire qu'ils ne sont pas assez importants pour que la famille leur en fasse part, ou que leurs sentiments personnels n'en valent pas la peine. Les enfants se fient sur les adultes qui les entourent pour trouver leurs repères. Si nous n'engageons pas la conversation avec eux, ils agiront pareillement avec nous, même s'ils ont des questions importantes, des sentiments et des craintes.

En fait, lorsque les enfants reçoivent des informations claires, simples et adaptées à leur âge sur la situation familiale, leurs craintes et leurs fausses idées se dissipent et on peut ainsi les aider à exprimer leurs sentiments et à élaborer des stratégies d'adaptation qui leur donneront la capacité de développer un sentiment de résilience. Faire preuve d'honnêteté envers les enfants leur donne également le sentiment d'être inclus et appréciés comme un membre important de la famille. Cela leur apprend que même dans des circonstances difficiles, il est utile de partager nos expériences pénibles et nos sentiments, de leur

montrer que vous êtes ouvert et disponible pour discuter, et qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver des sentiments pénibles, ce qui vous donne l'occasion d'apprendre et de vous soutenir mutuellement.

Il peut être difficile pour les parents de parler de la situation, mais tenir les enfants à l'écart pourrait bien aggraver les choses pour eux (et pour nous) à court et à long terme. Cette brochure vous proposera des mots différents et des façons différentes de parler de fausse couche, de perte de grossesse et de mortinaissance, pouvant ainsi atténuer certaines des craintes et des fausses idées que les enfants peuvent avoir.

Lorsque les enfants reçoivent des informations claires, simples et adaptées à leur âge sur la situation familiale, leurs craintes et les fausses idées peuvent ainsi se dissiper et on peut les aider à nous dévoiler leurs sentiments et élaborer des stratégies d'adaptation qui leur donneront la capacité de développer un sentiment de résilience.

Faire preuve d'honnêteté avec les enfants permet de :

- leur donner le sentiment d'être inclus et appréciés comme membres importants de la famille
- leur enseigner que même si on vit des choses difficiles, il est utile de partager les expériences pénibles et les sentiments
- démontrer que vous êtes ouvert et prêt à parler avec eux
- prouver qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver de la douleur, ce qui vous permet d'apprendre et de vous soutenir l'un l'autre.

Comment mon enfant
va-t-il réagir?

Est-ce que tout ira bien
pour lui?

Chaque enfant réagit à sa manière, en fonction de son âge et de son développement, de sa compréhension, et des expériences qu'il a vécues. Certains enfants réagissent immédiatement, tandis que d'autres auront besoin d'un certain temps pour comprendre et n'auront pas de réaction pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. Certains enfants sembleront plus contrariés ou afficheront plus d'émotion que d'autres. Toutes ces réponses sont normales. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire son deuil, et que dans un tel contexte, être « bien » comporte parfois des sentiments horribles. La fréquence, l'intensité et la durée des moments où quelqu'un se sent « mal » varient d'une personne à une autre, mais cela est normal. Traverser une épreuve comme celle-ci a un impact sur les enfants, mais en les aidant à comprendre, à en parler et à se sentir soutenus, celle-ci peut également être positive parce qu'ils peuvent acquérir de saines habitudes de communication, des stratégies d'adaptation et renforcer leur résilience.

Mon enfant sera-t-il en mesure de comprendre?

Chaque enfant est unique. Les façons dont les enfants comprennent ce que signifie être en vie ou de mourir varient non seulement en fonction de leur âge, mais surtout en fonction de leurs expériences de vie; de ce qu'ils ont vu, entendu et appris. Malgré le niveau limité de leur compréhension, ils sont en mesure de comprendre des aspects importants de la mort — par exemple, que ce n'était pas le choix ni la faute de personne (y compris la leur), et que rien ne peut changer ce qui s'est passé.

Au lieu de retenir l'information jusqu'au moment où ils seront capables de comprendre, commençons dès maintenant à les informer, ce qui aura pour effet d'augmenter leur compréhension. Ce n'est que le début d'une entreprise visant à comprendre à ce qui se passe, à ce qu'ils nous fassent part de leurs idées ou de leurs questions, de leurs inquiétudes et de leurs sentiments, ce qui leur permet de développer des moyens de faire face au deuil.

Le développement de la compréhension de l'enfant. Pour qu'ils comprennent quelque chose de complexe, comme la façon dont un bébé grandit, ou ce que signifie « mort », il vaut mieux employer des mots simples. Une fois cette explication assimilée, ils commenceront à remarquer les subtilités et à s'interroger à ce sujet, à poser de nouvelles questions et chercheront à obtenir plus de détails, en ajoutant ainsi de nouvelles pièces à un casse-tête de plus en plus complexe.

Les enfants peuvent poser les mêmes questions à maintes reprises pour saisir la réponse. Au fil du temps, leurs questions peuvent devenir plus complexes et abstraites. Ces questions peuvent susciter de fortes émotions chez les adultes de leur entourage, mais il est important

de se rappeler qu'elles ne sont pas destinées à blesser personne. Il est normal pour les enfants de se demander des choses comme : « Pourquoi le bébé ne pouvait pas continuer à grandir? » ou « Quand allez-vous avoir un autre bébé? » Essayez de faire une pause et respirez profondément avant de répondre, et lorsque vous êtes prêt, répondez aussi honnêtement et concrètement que possible. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, ou qu'il n'en n'existe aucune, il est normal de répondre : « Je ne sais pas » ou « Moi aussi je me pose cette question » et « Je suis content que tu m'ais posé la question, pour que nous puissions y réfléchir ensemble. »

Que devrais-je dire?

Se préparer à la conversation

Avant de parler à votre enfant, vous pourriez demander à une personne de confiance de vous aider à vous exercer afin de faciliter votre communication, en mode écrit ou verbal. Gardez à l'esprit que, peu importe le temps mis à vous préparer, vous ne serez pas à l'abri des surprises. Ce n'est pas grave. Essayez seulement de répondre aussi honnêtement et clairement que vous le pouvez, et n'oubliez pas qu'il est convenable de répondre : « Je ne sais pas » ou « Je dois d'abord y penser. »

Le but de vous exercer à vous exprimer est de vous mettre à l'aise. Il se peut que vous n'ayez jamais l'impression d'être complètement « prêt » à avoir une conversation. Si c'est ce que vous ressentez, vous n'êtes pas seul. C'est une expérience à laquelle personne ne se sent jamais « prête » à faire, de sorte que l'impression d'être « prêt » peut ne jamais se présenter. Parfois, les gens croient que s'ils ne peuvent parler sans pleurer, cela signifie qu'ils ne sont pas « prêts ».

En fait, cela est normal — et même utile — pour votre enfant de vous voir pleurer, plutôt que d'occulter vos propres sentiments. Cela leur démontre que pleurer est un moyen naturel et sain d'exprimer la tristesse, et que nous pouvons échanger et nous soutenir l'un l'autre à travers les expériences les plus difficiles. Être « fort » ne signifie pas pour autant de retenir nos sentiments à l'intérieur. Afficher des sentiments véritables et intenses devant les enfants peut être bénéfique pour eux, alors qu'ils apprennent à exprimer leurs propres sentiments profonds.

Que devrais-je dire?

Faire les premiers pas

Vous trouverez ci-dessous quelques éléments de réflexion et des idées de ce que vous pourriez dire à votre enfant, selon le type de perte que vous avez vécue et ce que votre enfant sait déjà.

Si vous êtes dans les premières semaines de la grossesse et certaine que votre enfant n'est pas au courant de vos rendez-vous médicaux, ni des changements physiques ou affectifs ni de vos symptômes, vous devez tout de même considérer qu'il est toujours très susceptible de ressentir vos émotions ou tensions, et d'imaginer qu'il est responsable de votre détresse.

- Ce que vous pouvez faire et dire : Vous pouvez tout d'abord le rassurer en lui disant par exemple : « J'ai de la peine présentement, et je vais probablement en avoir pendant un moment, mais je vais bien. Je ne suis pas en colère contre toi ou à cause de toi, et je suis encore capable de m'occuper de toi, même en étant triste. »

Même si votre enfant n'était pas au courant de votre grossesse, il est toujours utile de lui parler ouvertement et honnêtement, pour l'aider à comprendre ce qui s'est passé. En parlant ouvertement, nous pouvons entendre et clarifier les craintes des enfants, ainsi que les soutenir et les rassurer à propos de leurs difficultés. Ci-dessous, vous trouverez quelques idées sur la façon dont vous pourriez aborder ces conversations avec votre enfant.

Si votre enfant n'est pas au courant de votre grossesse, il n'est jamais trop tôt pour commencer à lui en parler. Généralement, les enfants remarquent ou entendent beaucoup plus que ce que l'on pourrait croire; ils savent peut-être que vous vous êtes rendue chez le médecin ou à l'hôpital, ou ils ont peut-être été témoins de changements physiques ou affectifs.

- Ce que vous pouvez faire et dire. Vous pouvez commencer par expliquer : « Je suis allée (Nous sommes allés) voir un médecin ou à l'hôpital. « Je ne suis (ou Maman ou papa n'est) pas malade

(ou Nous ne sommes pas malades), je vais (nous allons) bien. Nous voulons en discuter avec toi, mais nous souhaitons d'abord te demander si tu avais remarqué quelque chose, ou si tu avais des questions ou des inquiétudes à propos de maman, papa ou nous, ou sur toute autre chose qui s'est passée? » Cela peut vous donner un aperçu des fausses idées et des peurs que votre enfant pourrait avoir. Essayer de clarifier tout malentendu aussi clairement et simplement que vous le pouvez, et vérifiez s'il a bien compris votre explication en demandant : « Qu'en penses-tu? As-tu d'autres questions? »

- Après avoir passé en revue toutes les fausses idées, vous pouvez commencer à expliquer ce qui s'est passé, dans un langage simple et concret. Pour décrire une fausse couche au début de la grossesse, vous pourriez par exemple dire : « J'ai essayé (ou « Nous avons essayé ») d'avoir un bébé, mais j'ai (« nous avons ») appris que ce n'était pas possible, et c'est pourquoi je suis triste (« nous sommes tristes ») maintenant. »

Si votre enfant était au courant de votre grossesse, ou en cas de grossesse plus avancée, vous pourriez dire que le bébé a « arrêté de grandir » ou qu'il « ne grandit plus », en précisant qu'il ne peut pas recommencer à grandir ou que le bébé est mort. Vous pourriez également dire : « Le cœur du bébé a cessé de battre » ou « Le bébé est mort. »

Si votre enfant a déjà fait la connaissance du bébé, par exemple si votre bébé est mort après la naissance ou à la maison, vous pouvez dire : « Nous avons une bien triste nouvelle à t'annoncer. (Nom du bébé) est mort aujourd'hui. Cela signifie que son cœur ne bat plus et qu'il a cessé de respirer. » Selon l'âge de l'enfant et de ses questions, vous pouvez choisir de lui fournir plus de renseignements. Il est important de préciser que même si vous êtes triste, vous serez toujours en mesure de prendre soin de lui, et qu'il n'est pas responsable de la mort du bébé.

Vérification des soins personnels
Comment vas-tu?

Mots à utiliser
ou à éviter et pour
apporter des précisions

Clarifier la signification des expressions "fausse couche" et "faire une fausse couche"

Même si ce ne sont pas des expressions que vous prévoyez utiliser en présence de votre enfant, elles risquent d'être entendues et mal interprétées. Il est donc préférable d'expliquer leur signification, ainsi que toute autre expression que vous pourriez utiliser.

Ce que vous pouvez dire : « L'expression « fausse couche » signifie que le corps du bébé a cessé de fonctionner ou de grandir; cela veut dire que le bébé est mort. Si quelqu'un dit qu'une personne « a fait une fausse couche », cela signifie que le corps du bébé a cessé de fonctionner ou de grandir dans le corps de cette personne, mais ce n'était pas à cause de quelque chose qu'ils ont fait ou n'ont pas fait. Ils n'ont pas mal « porté » le bébé ou fait quoi que ce soit pour blesser le bébé, il a juste cessé de grandir correctement. »

Évitez de dire « malade »

Si les gens décrivent une personne enceinte comme étant « malade », au lieu de dire une « fausse couche », ou expliquent que le bébé est décédé ou a cessé de grandir parce qu'elle était « malade », la prochaine fois que quelqu'un d'autre tombera malade — y compris eux-mêmes — les enfants auront tendance à craindre qu'il pourrait s'agir du même genre de maladie. Conséquemment, il est important d'utiliser un langage clair et précis pour expliquer ce qui se passe.

Clarifiez l'expression « perte de grossesse »

Encore une fois, il se peut que vous ne prévoyiez pas utiliser cette expression en présence de votre enfant, mais ils peuvent l'entendre et mal interpréter ce qu'elle signifie. Lorsqu'ils entendent le mot « perte », les enfants peuvent se demander où se trouve le bébé, qui l'a « perdu », et pourquoi personne n'est à sa recherche.

Ce que vous pouvez dire : « Lorsque les gens parlent de « perte de grossesse », ils veulent dire que la grossesse a pris fin. Le bébé n'a pas été « perdu » dans le sens d'avoir été placé au mauvais endroit ou de perdre une compétition. Les gens parlent également d'avoir « des sentiments de perte », lorsque quelqu'un ou quelque chose de très spécial pour eux ne fait plus partie de leur vie. »

Expliquez et utilisez les mots « est mort » et « mort »

Les adultes utilisent souvent des euphémismes, en espérant qu'ils seront plus doux pour les personnes qui vivent un deuil. Malheureusement, les euphémismes ne sont pas clairs et peuvent donc être une source de confusion ou de préoccupation pour les enfants.

Ce que vous pouvez dire : « Lorsque quelqu'un est en vie, cela signifie que son corps fonctionne — que son cœur bat, ses poumons respirent, son cerveau fonctionne pour les aider à penser, à voir et à entendre. Même en dormant, nos corps fonctionnent encore et continuent d'accomplir toutes ces choses. Lorsqu'une personne meurt, cela signifie qu'elle n'est plus en vie, que son corps a cessé de fonctionner et de grandir, et qu'il ne peut pas recommencer à fonctionner. »

Une fois que les enfants comprennent ce que signifie la « mort », ils peuvent aussi apprendre que certaines personnes utilisent d'autres termes, comme « perdu » ou « décédé. »

• Mots à éviter

- « Perte » - comme décrit ci-dessus, « perdre » quelque chose implique un échec, comme perdre à un jeu, ou que quelque chose a disparu
- « Le bébé est parti rejoindre Dieu » — ceci indique que le bébé a choisi de partir plutôt que de rester avec l'enfant
- « Dieu avait besoin d'un ange » — cela soulève de nombreuses questions préoccupantes pour les enfants, et qui peuvent mener à des sentiments de peur, de confusion ou de ressentiment, tels que :

- Pourquoi Dieu ne voulait pas que le bébé soit avec sa famille. (« Je ne mérite pas un frère ou une sœur? »)
- Pourquoi Dieu a-t-il choisi ce bébé plutôt qu'un autre? (« N'avions-nous pas besoin du bébé, nous aussi? » « Je n'étais pas assez bon pour que Dieu ait besoin de moi lorsque j'étais un bébé? »)
- Les craintes que Dieu « ait besoin » d'un autre membre de la famille à tout moment. (« Dieu aura-t-il besoin de ma maman ou de mon papa pour prendre soin du bébé? » « Vais-je aussi mourir bientôt? »)
- « Dans un endroit meilleur » — les enfants pourraient souhaiter y aller aussi, ou ils auraient pu rendre cet endroit ci-bas « meilleur » pour que le bébé choisisse de rester

Une remarque à propos des croyances religieuses ou spirituelles

Si vous entretenez des croyances, des espoirs ou des convictions au sujet de l'âme, de l'esprit du bébé, ou de sa présence permanente dans votre vie, il pourrait être intéressant de les partager avec votre enfant. Parce que les enfants développent une compréhension des concepts concrets avant celle des idées plus abstraites, ils profitent souvent de l'apprentissage du sens matériel de la fausse couche, de la perte de grossesse et de la mort. Dès qu'ils ont une compréhension générale de ces concepts, les convictions religieuses ou spirituelles peuvent être explorées avec moins de risque de confusion ou de malentendu.

Répondre aux
préoccupations les plus
courantes : Les cinq
principales préoccupations

Puis-je l'attraper?

Lorsque les enfants savent que quelqu'un ne se sent pas bien, ils se demandent si eux ou quelqu'un d'autre dans la famille peut « attraper » la même chose, puisque les maladies avec lesquelles ils sont le plus familiers proviennent de l'école ou de la garderie et sont contagieuses (le rhume ou la grippe, les poux, etc.). Les enfants peuvent aussi se demander si un autre bébé peut cesser de grandir.

C'est pourquoi il est utile de préciser aux enfants que :

- Une grossesse n'est pas une « maladie »
- Personne ne peut « l'attraper » de qui que ce soit
- Vous et votre bébé ne l'avez pas « attrapée » d'une autre personne

Ce que vous pouvez dire : « Les fausses couches et les pertes de grossesse ne sont pas des maladies. Elles ne peuvent pas se propager d'une personne à l'autre comme certains virus ou certaines maladies. La fausse couche (ou la mortinaissance, d'autres types de perte de grossesse, ou le décès d'un bébé) se produit lorsque le corps d'un bébé cesse de fonctionner ou lorsque la grossesse ou le bébé ne grandit pas suffisamment afin de naître et de vivre ou de rester en vie. »

Si votre bébé est mort d'une maladie avant la naissance ou après, comme la grippe ou une autre infection, il peut être utile de préciser la cause du décès, si connue, et de rassurer l'enfant que vous le surveillez de très près. Il peut également être nécessaire de préciser que vous êtes prise en charge par des médecins ou des infirmières qui vous aident à vous sentir mieux.

Si l'enfant est inquiet que cela puisse se reproduire avec un autre bébé (enfant à naître ou déjà né), vous pourriez expliquer que personne ne peut prédire si cela se produira de nouveau. Cela peut parfois se reproduire, mais c'est plutôt rare. Vous pouvez faire un lien avec d'autres événements se déroulant dans la nature, comme lorsqu'on plante beaucoup de graines, et que plusieurs d'entre elles pousseront, mais pas toutes. Le fait que certaines graines ne poussent pas, n'empêche pas les autres de pousser. Il peut être utile de poser d'autres questions, afin de vérifier si l'enfant est inquiet à propos d'autre chose en particulier, et de tenter d'y répondre afin de clarifier les malentendus, ou tout simplement dire : « Ça m'inquiète moi aussi. »

L'ai-je provoqué ?

Les enfants ont tendance à vouloir s'informer et à trouver leurs propres explications par rapport à la cause et à l'effet, rendant la compréhension difficile, comme la perte de grossesse ou d'un bébé, car plusieurs facteurs demeurent inconnus. Parfois, les enfants ont peut-être pensé ou dit qu'ils ne voulaient pas d'un frère ou d'une sœur, ou peuvent s'inquiéter de ne pas se comporter comme un « assez bon » grand frère ou une « assez bonne » grande sœur, et croient avoir causé la perte de la grossesse ou la mort du bébé. Ils peuvent également se demander si leurs parents ont provoqué cet événement, d'une manière ou d'une autre.

Ce que vous pouvez faire et dire : Indépendamment de ce qui peut ou peut ne pas être connu au sujet de la cause d'une perte de grossesse ou du décès d'un bébé en particulier, il y a des choses que nous pouvons affirmer :

- Rien de ce que l'enfant a dit, souhaité, a fait ou n'a pas fait n'a pu causer la perte de la grossesse ou la mort du bébé.
- Peu importe à quel point un enfant ou les parents veulent, espèrent ou aiment un bébé, avant ou après sa naissance, nous ne pouvons généralement pas changer la façon dont le corps d'un bébé grandit ou ne grandit pas, ni empêcher les pertes de grossesse inattendues ni les morts subites.
- Parfois, les sentiments d'impuissance peuvent évoluer en sentiment de culpabilité chez les enfants, tout comme pour les adultes qui auraient souhaité prévenir la fausse couche ou la mort. Par exemple penser : « J'aurais souhaité en faire davantage pour empêcher cela », peut devenir : « J'aurais dû faire quelque chose pour empêcher cela », ou : « C'est ma faute. » Les enfants (et adultes) ont besoin d'aide pour approfondir ces idées, valider la volonté et le sentiment d'impuissance, et leur rappeler et leur assurer qu'il n'y a souvent rien qu'ils auraient pu ou auraient dû faire pour empêcher ce qui s'est passé.

Puis-je en guérir?

Les enfants peuvent se demander s'il y a quelque chose qu'eux-mêmes, que leurs parents, ou que les fournisseurs de soins de santé peuvent ou devraient faire (ou auraient dû faire) pour sauver le bébé. C'est le cas, notamment, des enfants qui appréciaient leur rôle de grande sœur ou de grand frère ou qui se préparaient à devenir grande sœur ou grand frère tout en imaginant que ce rôle incluait la protection ou le soin de leur petit frère ou petite sœur, et qui peuvent se sentir responsables de ne pas avoir été en mesure de les protéger de la mort.

Ce que vous pouvez faire et dire : Vous pouvez répondre aux questions liées au fait de souhaiter guérir ou sauver le bébé, de la même manière que celles liées à ce qui a provoqué la perte de la grossesse ou le décès du bébé :

- Rien de ce que l'enfant a dit, souhaité, fait ou n'a pas fait n'aurait pu empêcher ce qui s'est produit.
- Peu importe combien nous aurions aimé pouvoir changer le cours des choses, personne ne peut modifier la façon dont le corps d'un bébé grandit ou ne grandit pas — pas même les médecins ou les infirmières.
- Une fois que l'organisme d'un bébé a cessé de fonctionner ou de grandir, personne ne peut rien faire pour changer ou « réparer » la situation.

Qui prendra soin de moi?

Une perte de grossesse ou le décès d'un bébé soulève de grandes questions pour la fratrie. Les questions liées au « soin » incluent généralement :

« Qui prendra soin de moi si mes parents sont trop tristes? » C'est une préoccupation courante lorsque les enfants voient leurs parents se comporter ou se sentir différemment, et être émotionnellement moins disponibles qu'à l'habitude. D'où la grande nécessité de rassurer les enfants. Vous pouvez souhaiter dire : « Même si on se sent triste présentement, nous pouvons toujours prendre soin de notre famille », et « Nous ne serons pas toujours si tristes. »

Comment puis-je établir un lien?

Pendant et après la perte de grossesse ou le décès d'un bébé, les enfants (tout comme les adultes) peuvent souhaiter pouvoir établir un lien avec le bébé, mais ne savent pas s'ils le peuvent ou comment y parvenir. Afin de se sentir à l'aise d'agir ainsi, les enfants ont souvent besoin d'être rassurés et que les adultes qui les entourent démontrent qu'il est toujours sain de penser et de parler de leur frère ou de leur sœur. Certains enfants vont trouver leur propre façon d'établir un lien à l'aide de jeux et de jouets ou en utilisant leur imagination pour créer une relation continue, comme un ami imaginaire. Ils peuvent également mettre en scène la perte de grossesse ou du bébé. D'autres peuvent utiliser l'art comme un moyen d'exprimer leurs sentiments, ou ils peuvent créer des objets pour le bébé. Ces types de jeux ne sont pas des signes de « déni » ou que l'enfant ne croit pas que leur sœur ou frère soit mort.

Pour autant qu'un enfant ait eu des conversations honnêtes pour l'aider à comprendre ce qui s'est passé, ces comportements sont normaux, ils représentent des moyens appropriés, en fonction de l'âge, pour donner du sens à la mort du bébé et à leur relation continue, de même que pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments. En réalité, ce sont des rappels et des occasions de vérifier l'évolution des sentiments et la compréhension des enfants, de clarifier tout malentendu, et de vivre cela « ensemble ».

Moments inattendus

Après la perte, et pour une longue période par la suite, vous pourriez être surpris par le moyen ou le moment que votre enfant choisira pour parler du bébé. Leurs commentaires et leurs questions peuvent se présenter aux moments les plus inattendus. Votre enfant n'a peut-être pas parlé du bébé pendant des mois, et tout d'un coup, il pose une question en prenant son petit déjeuner. Vous pourriez découvrir que votre enfant a parlé de sa sœur ou de son frère avec des amis, des enseignants, d'autres parents ou des étrangers, parce qu'un enseignant vous a parlé de votre perte de grossesse au moment où vous êtes allée le chercher à l'école. Vous serez peut-être surpris par le commentaire d'un autre parent en découvrant que votre enfant a parlé de sa sœur ou de son frère en classe. Pour de nombreuses familles, cette situation inattendue leur semblera difficile, particulièrement lorsque vous ne vous attendez pas à devoir parler de votre perte à ce moment précis. Parfois, les enfants parleront de leur sœur ou de leur frère à des gens à qui vous ne l'auriez sûrement pas dit (comme par exemple un étranger dans une épicerie). Il peut être utile de réfléchir et de pratiquer la manière dont vous voulez réagir dans ces moments-là.

Ce que vous pouvez faire et dire : Certaines personnes ont des idées sur la façon dont ils aimeraient entrer en relation, ou aider leur enfant à se sentir « connecté » avec leur bébé, tandis que d'autres veulent faire quelque chose, mais ne savent pas quoi. Certaines personnes peuvent trouver trop difficile de penser à cela pour un certain temps. Essayez de vous rappeler qu'il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » geste à poser, seulement ce qui vous « convient ». Il n'est jamais « trop tôt » ou « trop tard. » Vous trouverez peut-être que cela est spontané, ou nécessite du temps et d'explorer plus à fond, pour voir ce qui fonctionne pour vous et votre enfant. Dans un premier temps, commencez par rassurer votre enfant.

- Vous pourriez dire : « C'est bon pour nous de continuer à penser, à se questionner, à se souvenir ou à parler du bébé. »
- Vous pourriez confier à votre enfant que vous pensez au bébé parfois, et qu'il peut être utile de penser ou de parler, peu importe le sentiment qui se présente.

- Vous pouvez simplement demander à votre enfant : « Est-ce que tu penses à lui/à elle parfois? » ou s'il y a quelque chose qu'il ou qu'elle aimerait faire pour se souvenir du bébé ou établir un lien avec lui, au cas où ils ont déjà leurs propres idées. Essayez de respecter leurs souhaits, s'ils ont leurs propres idées. Vous pouvez explorer différentes options ensemble.

Quelques moyens simples pour aider les enfants à se sentir « liés » pourraient inclure :

Activités créatives :

- Mettre sous forme imagée des souvenirs, des souhaits ou des inventions du bébé
- Regarder des photos de grossesse ou du bébé. Comparer les photos de la grossesse de votre enfant et celle du bébé. Parler de ce que vous vous rappelez de chaque grossesse, ou ce que vous pensiez lorsque vous avez appris que vous étiez enceinte, à chaque fois.
- Collectionner des souvenirs, comme les photos des échographies, les photos, les articles de bébé, ou des cartes d'anniversaire ou de sympathie que vous avez reçues et mises dans une boîte ou consignées dans un album
- Concevoir un livre « pour » le bébé, et ajouter des notes ou des dessins chaque fois que l'enfant (ou vous) vous sentez prête à le faire
- Créer des perles de « la famille » : laissez l'enfant choisir une pièce d'argile artisanale de couleur pour chaque membre de votre famille, y compris le bébé. Rouler ou mélanger les couleurs ensemble et discuter de la façon dont les membres de la famille se sentent tous liés (enseigner, aider, prendre soin et se définir les uns les autres), même avant leur naissance et après leur mort. Montrer à votre enfant que les couleurs de l'argile ne peuvent pas se dissocier — une fois mélangées, elles seront toujours liées, tout comme la famille.
- Planter un arbre ou un jardin de fleurs ensemble, ou découvrir un endroit spécial qui vous fait penser, à vous et à votre enfant, à votre bébé
- Écrire une histoire ou une chanson qui parle de votre bébé
- Partager (ou acheter) un jouet spécial avec lequel s'amuser

Rituels :

- Allumer une bougie et faire un vœu, réciter une prière, ou chanter une chanson. Certaines personnes le font de temps à autre alors que d'autres le font tous les ans (ou même chaque semaine ou chaque mois).
- Enterrer un objet spécial ou une lettre ou une photo, avec le bébé ou non (selon le type de perte dont vous avez fait l'expérience et le moment), ou dans un autre endroit spécial. De nombreuses familles choisissent de visiter ce lieu régulièrement ou lors d'occasions spéciales.
- Assister à un événement commémoratif ou participer à une activité tout en pensant à votre bébé et en parlant de lui
- Appuyer une cause qui vous tient à cœur en l'honneur de votre bébé
- Célébrer les anniversaires ou les dates de naissance initialement prévues
- Donner un nom à votre bébé, d'un commun accord
- Créer ou acheter un bijou spécial à porter
- Vous rappeler de votre bébé à l'occasion de fêtes ou d'événements spéciaux (c.-à-d. au moment de décorer le sapin de Noël, de nommer le bébé à l'occasion de mariages ou d'événements spéciaux, d'allumer une bougie, de réciter une prière pour le bébé, ou de l'envolée de lanternes ou de ballons, etc.)
- Lancer une journée de « geste de bonté spontané » pour l'anniversaire du bébé ou la date de naissance prévue. Demander à vos amis et aux membres de votre famille de faire de même, et de vous indiquer la façon dont ils font preuve de gentillesse ce jour-là.

Répondre
à des questions difficiles

Après avoir partagé des explications simples et répondu à leurs préoccupations les plus courantes, certains enfants voudront ou auront besoin de plus de détails, et pourraient avoir des questions concernant la suite des choses. Ces questions peuvent être difficiles à entendre et peuvent susciter de vives émotions, mais essayez de vous rappeler que la pensée de l'enfant est très concrète et que ces questions représentent des efforts louables pour tenter de comprendre. Selon la nature de votre perte, vous trouverez ci-dessous quelques exemples de ce que les enfants peuvent se demander, et quelques idées de réponses possibles.

*De quelle façon va-t-il sortir?
Cela veut-il dire que le bébé naîtra?*

Les enfants sont des penseurs concrets et peuvent déjà avoir entendu parler de bébés qui «naissent». Ils peuvent penser qu'un bébé qui est «né» est vivant, ou reste en vie. Vous pouvez préciser que bien que la plupart des bébés qui naissent soient nés vivants et restent en vie, ce qui signifie être en mesure de respirer et avoir un rythme cardiaque, certains bébés n'y parviennent pas. Cela signifie que leur corps ne pourra accomplir ce genre de choses, mais que le bébé doit tout de même être retiré de votre corps. Cela peut parfois se produire naturellement, et que de l'aide médicale est nécessaire en d'autres occasions.

Ce que vous pouvez faire et dire : Si c'était une fausse couche précoce, vous pourriez dire : « Certaines cellules/ou le corps du bébé ont commencé à grandir, mais il n'était pas devenu assez grand ou pas suffisamment fort pour vivre à l'extérieur de mon ventre. Maintenant que le bébé a cessé de grandir, mon corps va laisser partir ces cellules/le corps du bébé. Cela signifie que le bébé va sortir, mais il ne naîtra pas vivant. » Si votre perte est survenue plus tard (un mort-né) vous pourriez vouloir préciser : « Le rythme cardiaque du bébé s'est arrêté » ou « Le bébé n'a pas eu de battements de cœur et n'était pas en mesure de respirer ».

Si votre enfant cherche à obtenir davantage de renseignements sur « la façon » dont le bébé sortira, selon votre situation, vous pourriez expliquer que votre corps le laissera aller et le poussera naturellement ou que le médecin vous donnera des médicaments qui aideront votre corps à l'expulser, ou que vous vous rendrez à l'hôpital pour que les médecins puissent vous aider à sortir le corps du bébé de votre ventre.

Vais-je aussi mourir ou le bébé de
quelqu'un d'autre mourra-t-il?

Ces questions peuvent survenir pour des raisons différentes. Pour certains enfants, cela peut être lié à l'idée qu'une personne peut « attraper » la mort, donc précisez que la grossesse ou la perte n'est pas contagieuse (tel que discuté précédemment) afin d'apaiser cette crainte. Pour d'autres, si c'est la première fois qu'ils sont confrontés à la mort, l'idée que cela puisse arriver à quelqu'un qu'ils connaissent peut susciter des sentiments de vulnérabilité. Ils pourraient commencer à réfléchir à leur propre mort, ou à propos de la mort d'autres personnes qu'ils connaissent.

Ce que vous pouvez faire et dire : Si votre perte est une fausse couche ou une mortinaissance, vous pourriez expliquer que les fausses couches ou les mortinaissances (ou pertes de grossesse) se produisent, mais que la plupart des grossesses se rendent à terme. Personne ne sait vraiment si votre famille ou une autre connaîtra une perte de grossesse, mais le fait que cela se soit produit une fois, ne veut pas toujours dire que cela se reproduira. Vous pouvez expliquer que, quelle que soit la cause de l'arrêt du fonctionnement ou de la croissance du bébé, cela ne se produira pas dans le corps de votre enfant plus vieux, parce que son corps est déjà assez grand et assez fort pour fonctionner et grandir par lui-même. Bien qu'il soit normal de se sentir vulnérable à la suite d'une perte, de quelque nature que ce soit, et que personne ne peut dire avec certitude ce qui peut arriver, cela peut aider les enfants à trouver un équilibre en leur rappelant que certains de ces risques se produisent rarement. Cependant, si votre famille fait toutefois partie de celles dont le risque rare s'est produit ou qui ont connu des pertes multiples, ce ne sera pas rassurant du tout. Si c'est ce qui vous est arrivé, vous pourriez choisir de ne pas discuter de cet aspect avec votre enfant.

Si votre perte résulte en la mort d'un bébé, et que vous en connaissez la raison, il serait peut-être utile de le clarifier, et de rassurer ensuite votre enfant qu'il est en bonne santé et n'a pas de maladie. Vous pouvez aussi expliquer que, quelle que soit la cause de l'arrêt du fonctionnement ou de la croissance du bébé, cela ne se produira pas dans le corps de votre enfant plus vieux, parce que son corps est déjà assez grand et assez fort pour fonctionner et grandir par lui-même.

Si l'enfant est inquiet que cela puisse se reproduire avec un autre bébé (enfant à naître ou déjà né), vous pourriez expliquer que personne ne peut prédire si cela se produira de nouveau. Cela peut parfois se reproduire, mais c'est plutôt rare. Vous pouvez faire un lien avec d'autres événements se déroulant dans la nature, comme lorsqu'on plante beaucoup de graines, et que plusieurs d'entre elles pousseront, mais pas toutes. Le fait que certaines graines ne poussent pas, n'empêche pas les autres de pousser. Il peut être utile de poser d'autres questions, afin de vérifier si l'enfant est inquiet à propos d'autre chose en particulier, et de tenter d'y répondre afin de clarifier les malentendus, ou tout simplement dire : « Ça m'inquiète moi aussi. »

*Suis-je encore un grand frère
ou une grande sœur?*

Décider de l'approche à privilégier, à la fois au sein de votre famille et hors de celle-ci, est une décision très personnelle. Inclure votre enfant dans la discussion peut être bénéfique pour qu'il comprenne, se sente inclus et que sa relation avec le bébé soit reconnue et valorisée. Votre enfant peut vous demander : « Suis-je encore un grand frère ou une grande sœur? Puis-je continuer à aimer ce bébé, même après son décès? »

Ce que vous pouvez faire et dire : Vous pourriez commencer par parler avec votre enfant de ce que signifie être un grand frère, une

grande sœur, un frère ou une sœur, un cousin, etc., et ce que veut dire faire partie d'une famille. Être un grand frère ou une grande sœur peut signifier plusieurs choses, mais l'une des plus importantes est d'aimer le bébé, et c'est quelque chose que votre enfant fait déjà (même s'il n'était pas heureux d'avoir un frère ou une sœur). Faire partie d'une famille signifie que nous sommes liés les uns aux autres à travers nos relations et notre amour les uns pour les autres. La « famille » ne signifie pas que nous vivons tous ensemble, ou que nous sommes tous en vie en même temps. Par exemple, vous pourriez expliquer que les arrière-arrière-grands-parents sont des membres de la famille, même s'ils ne sont pas vivants, et que des membres de la famille élargie ou d'autres qui sont vivants font maintenant partie de la « famille », même s'ils ne vivent pas avec vous. Donc, ce petit frère ou cette petite sœur fera toujours partie de la famille, ce qui signifie que votre enfant peut continuer à être un grand frère, une grande sœur ou un frère ou une sœur aussi.

Avec le temps, l'enfant peut avoir besoin d'aide pour trouver un équilibre entre ses différentes pensées et émotions. Par exemple, d'une part la valorisation du rôle ou du titre de grand frère ou de grande sœur, et d'autre part, le deuil de la perte de pouvoir le pratiquer (ou de continuer à le pratiquer) avec le bébé. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » manière de se sentir, ou de « bon » ou de « mauvais » équilibre parfait à atteindre. Ces deux ensembles d'émotions contradictoires doivent être reconnus et exprimés de différentes façons et à des degrés divers au fil du temps.

Parfois, les enfants peuvent ne pas vouloir s'identifier comme l'aîné. En d'autres occasions, ils pourraient voir les choses autrement et valoriser ce rôle ou ce titre. Lorsque les enfants ne se sentent pas comme un aîné, ou qu'ils ne souhaitent pas se faire appeler ainsi, ça ne signifie pas qu'ils n'ont pas aimé le bébé ou qu'ils ne voulaient pas le bébé dans la famille. Cela peut néanmoins signifier qu'ils n'ont pas l'impression de faire ce que les frères et sœurs plus âgés font, ou c'est peut-être un moyen de se distancer du deuil de l'absence de la relation qu'ils avaient imaginée ou qu'ils ont vécu pendant un court moment. Peu importe la cause, c'est une situation courante et normale qui est susceptible de changer au fil du temps.

Faites savoir à votre enfant que peu importe comment il se sent, quoi qu'il décide, et indépendamment du nombre de fois ou à quelle

fréquence il change d'avis, tout va bien. C'est normal pour les enfants d'avoir des émotions complexes, changeantes et contradictoires. Il est plus utile pour eux de savoir que vous les soutenez quand même, et qu'il n'y a rien de « mal » avec les choix qu'ils font.

Ce que vous pouvez faire et dire : Une fois que vous avez parlé de comment se sent votre enfant, et de la façon dont il s'identifie lui-même et identifie le bébé au sein de votre famille, vous pouvez vérifier si et comment votre enfant peut avoir envie d'en parler avec des gens à l'extérieur de votre famille immédiate. Par exemple, comment aimerait-il répondre dans le cas où quelqu'un lui demande s'il a des frères ou des sœurs? Et si c'était l'un de ses amis ou un ami de votre famille ou une personne qu'il rencontrait pour la première fois? Certaines personnes ont choisi de répondre de la manière suivante :

- « J'avais un petit frère mais il est mort. »
- « J'avais une petite sœur. »
- « Non, je n'ai pas de frères ou de sœurs. »
- « Vous pouvez demander à ma mère. » ou « Vous pouvez demander à mon père. »
- « Je ne veux pas en parler pour le moment. »

Les choix que vous ferez seront très personnels, et il n'y a pas de « bon » ou « mauvais » geste à poser; vous serez guidé par ce qui « convient » (ou ce qui rend le moins mal à l'aise) pour vous et votre enfant. Vous pourriez décider d'avoir la même réponse, peu importe qui le demande, ou vous pourriez partager plus d'informations avec certaines personnes qu'avec d'autres.

Les enfants peuvent ressentir de la nervosité de devoir répondre à ces questions, soit en raison de leur propre peine, s'ils ne sont pas certains de vos sentiments au sujet de leur réponse, ou s'ils sont nerveux par rapport à la façon dont l'autre personne pourrait répondre. Vous pouvez aider en parlant ouvertement de la façon dont ils se sentent, comment vous vous sentez au sujet des différentes réponses, et en les rassurant sur les types de réponses avec lesquelles vous êtes confortable. Enfin, il peut être particulièrement bénéfique pour les enfants de se pratiquer à répondre à ce genre de questions avec une personne en qui elles ont confiance (vous ou un autre membre de la famille ou un ami proche), se faisant passer pour différentes personnes qui posent la ou les questions. Votre enfant pourrait se sentir différent après ces séances de pratique, et souhaiter modifier la manière dont il répond. C'est une autre occasion de poser des questions sur comment il se sentait

en répondant, ce qui le rendait mal à l'aise ou mieux au sujet des différentes réponses, et ce que votre nouveau plan commun sera.

Quand aurez-vous un autre bébé?

Pour les adultes, cela peut être une question très difficile à entendre. Cela pourrait suggérer que ce bébé est remplaçable, ou être douloureux d'imaginer d'essayer d'avoir un autre bébé, surtout si ce n'est pas possible ou si devenir enceinte est difficile. Essayez de vous rappeler que les enfants n'ont pas l'intention de vous faire du mal et qu'ils ne sont pas conscients de la façon dont leur question pourrait vous faire sentir. Les enfants sont naturellement des penseurs concrets et peuvent se demander combien de temps ils pourraient devoir repousser les plans qu'ils avaient imaginés pour l'avenir. Même ainsi, il est normal de prendre un certain temps et de respirer profondément, avant de répondre à de telles questions difficiles.

Ce que vous pouvez faire et dire : Il n'y a pas qu'une seule « bonne » chose à dire. Essayez d'être honnête. En fonction de ce que vous ressentez, vous pourriez dire quelque chose comme :

- « Je ne sais pas »
- « J'ai (Nous avons) besoin de prendre un peu de temps pour prendre soin de moi (nous-mêmes), en ce moment. J'ignore combien de temps sera nécessaire, mais nous essayerons de nouveau. »
- « Je me sens (Nous nous sentons) un peu trop triste(s) pour penser à cela maintenant. Nous en reparlerons plus tard. »
- « Je ne sais pas si nous allons essayer de nouveau, on verra bien »
- « Nous allons discuter avec le médecin et déterminer à quel moment nous pourrions de nouveau essayer »
- « Nous essayerons de nouveau, dès que possible »

Demander
de l'aide et
accepter
l'aide

L'aide des amis, de la famille et des dirigeants locaux

Surmonter son propre deuil peut souvent paraître accablant. Il se peut que vous ayez parfois l'impression de ne pas pouvoir soutenir votre enfant, alors que vous êtes vous-même confronté à de vives émotions. C'est normal. Pour de nombreuses familles, des événements stressants se produisent, faisant en sorte qu'il est difficile d'être pleinement présents et conscients des émotions de votre enfant. Il est recommandé de penser à qui d'autre pourrait être disponible pour apporter du soutien à votre enfant, ce qui vous permettrait de prendre un peu de temps pour vous. Souvent, les amis et les membres de la famille expriment leur désir d'aider, mais ne savent pas trop quoi proposer. Ils apprécient qu'on leur fasse des demandes et de pouvoir fournir ce genre d'appui concret.

Ils peuvent vouloir aider en :

- Amenant les enfants au parc
- Ayant du temps pour jouer
- Les conduisant à l'école ou à des activités
- Allant au cinéma
- Les aidant à faire leurs devoirs
- Passant du temps ensemble ou en les faisant sortir de la maison

Vous pouvez également obtenir de l'aide en faisant appel à :

- Un centre communautaire ou d'amitié
- Un fournisseur de soins spirituels ou religieux, un dirigeant communautaire ou un aîné

L'aide de professionnels

Des réactions diversifiées sont naturelles pour les enfants en deuil, et se résoudront au fil du temps. Toutefois, si vous avez des doutes ou êtes inquiet au sujet de votre enfant, si son deuil semble être plus difficile ou que vous remarquez des comportements préoccupants, vous pouvez toujours demander des conseils ou du soutien. Parlez de vos préoccupations à un professionnel de la santé. Ils peuvent vous aider à réfléchir au type d'aide dont vous pourriez avoir besoin, et vous aider à vous renseigner sur les services qui sont offerts dans votre communauté.

Vous pouvez également obtenir de l'aide en faisant appel aux ressources suivantes :

- Votre fournisseur de soins de santé primaires (médecin ou infirmière)
- Un spécialiste de l'enfance
- Un travailleur social (école, hôpital ou communautaire)
- L'enseignant ou l'éducateur de votre enfant
- Une infirmière en santé publique ou une infirmière en santé communautaire
- Un psychologue, psychothérapeute, psychiatre ou un autre professionnel de la santé mentale
- Le support de bénévoles en matière de crise ou de soutien aux victimes

Enfants : Demander de l'aide et devenir autonomes

Parfois lorsqu'ils disposent des bons outils, les enfants peuvent agir de manière autonome ou demander l'aide dont ils ont besoin. Bien qu'ils puissent encore avoir besoin de votre soutien, cela peut offrir un peu de soulagement pour vous et pour eux de savoir qu'il y a des façons de se réconforter soi-même ou de se défendre. Voici quelques stratégies qui pourraient être utiles :

Choisissez des objets spécifiques qui pourraient être rassurants pour votre enfant :

- Il peut s'agir d'un animal en peluche, d'une couverture ou de tout autre objet ayant appartenu au bébé ou qui lui était destiné
- S'accrocher à quelque chose qui appartient à l'un des leurs aide certains enfants à se sentir proches et liés, ou les aide à se sentir en sécurité pour se souvenir du bébé ou penser au bébé et à leurs sentiments en privé
- Peu importe l'objet choisi, il doit être significatif pour votre enfant. Conséquemment, il est important de les impliquer dans le choix de cet objet, plutôt que de le choisir pour eux.

Si vous avez une boîte de souvenirs, un album de photographies ou tout autre souvenir, faites savoir à votre enfant qu'ils peuvent les regarder quand bon leur semble

- Si possible, aidez-les à ajouter leurs propres mots, des dessins ou d'autres contributions à ces souvenirs
- Ils pourraient également créer un souvenir spécial, comme un porte-clés fait avec une petite pièce artisanale ou un symbole ou une image à partir de pâte à modeler (ou tout autre matériel artistique) en l'honneur de leur frère ou de leur sœur et de leur lien

Lorsqu'ils sont en deuil, les enfants (tout comme les adultes) peuvent se sentir encore plus isolés qu'ils ne le sont réellement. Dans ces situations, il peut être utile pour les enfants d'avoir des rappels concrets de toutes les personnes dans leur vie qui les aiment.

- Vous pouvez choisir d'aider votre enfant à fabriquer un bracelet à l'aide de différentes perles pour représenter chaque personne qui les aime, ou faire une chaîne en papier (coller des bandelettes de papier ensemble avec de la colle ou du ruban adhésif, comme pour des décorations de Noël) avec le nom d'une personne écrit sur chaque morceau de la chaîne en papier.
- Vous pourriez créer une sorte d'arbre « familial » ou « communautaire » en traçant la main et le bras de l'enfant sur une feuille de papier ou sur une toile, pour faire en sorte que leurs bras soient un tronc d'arbre et leurs doigts des branches. Ensuite, vous pouvez dessiner des feuilles autour des branches et inscrire le nom de personnes différentes à l'intérieur de chacune d'entre elles.
- Ils pourraient également créer un souvenir spécial, comme un porte-clés fait avec une petite pièce artisanale ou un symbole ou une image à partir de pâte à modeler (ou tout autre matériel artistique) en l'honneur de leur frère ou de leur sœur et de leur lien.

Ces activités sont utiles pour deux raisons :

1. Les enfants peuvent ne pas se rendre compte combien de gens les aiment, et bénéficieront d'entendre leur nom
2. Cela permet d'avoir un rappel concret et visuel de la communauté qui les appuie, lorsqu'ils se sentent tristes ou seuls

Les enfants ont besoin d'adultes pour entamer des conversations sur des sujets comme la mort, le deuil et les émotions. Dès qu'ils savent qu'ils peuvent parler de ces choses avec vous, parfois les enfants peuvent faire bon usage d'outils pour revenir sur ces conversations, ou exprimer leurs émotions. Par exemple :

- Vous pourriez commencer une « boîte aux lettres » : À l'aide d'une simple boîte à chaussures décorée et placée dans un espace commun, invitez chaque membre de la famille à écrire ou à faire un dessin qui représente ce qu'ils pensent et ressentent, peu importe le sujet. Ceux-ci peuvent être « anonymes » (bien que vous puissiez probablement reconnaître l'écriture). Ce sera l'occasion d'exprimer toute pensée ou émotion, et les messages peuvent être partagés en famille une fois par semaine ou aussi souvent que vous le souhaitez.

- Vous pouvez utiliser du carton bristol ou un simple carton pour faire des affichettes de porte comportant différents « visages à expression », comme triste, en colère, heureux, solitaire, etc., et encouragez l'enfant à les utiliser sur sa porte de chambre à coucher pour montrer comment il se sent ce jour-là. C'est un moyen simple de pratiquer l'expression des émotions. Cela vous amène aussi à demander ou à partager quelque chose en disant : « Je ressens aussi la même chose aujourd'hui » ou « Je me sentais comme ça l'autre jour, mais aujourd'hui un peu moins ».

Les enfants qui sont en mesure de lire peuvent faire des affichettes de porte et les utiliser en écrivant différentes déclarations dessus. Essayez d'encourager votre enfant à partager toutes les émotions ou toutes les déclarations qu'il aimerait écrire sur une affichette de porte.

Certaines idées pourraient inclure :

- « J'ai besoin d'un câlin »
- « J'ai besoin d'un câlin, mais s'il vous plaît ne me demandez pas pourquoi »
- « J'ai besoin de parler, mais je ne sais pas quoi dire »
- « J'ai besoin de temps pour moi, mais je vais bien »

Messages de clarification

Si vous agissez ou dites quelque chose à votre enfant d'une manière qui, par la suite, vous auriez souhaité avoir été différente, ce n'est pas grave. Vous pouvez toujours revenir en arrière pour préciser et expliquer ce que vous pensiez ou ressentiez, et comment vous auriez aimé pouvoir gérer les choses différemment. Par exemple :

Si vous avez expliqué quelque chose d'une manière que vous ne croyez pas assez claire, vous pourriez dire : « Je voulais vérifier quelque chose avec toi. Lorsque nous avons discuté _____, je pense avoir dit quelque chose pouvant porter à confusion. Peux-tu me dire ce dont tu te rappelles à ce sujet, afin que je puisse l'expliquer d'une autre façon? »

Ou, si vous avez réagi de manière émotive, vous pourriez préciser : « Je voulais te parler de l'autre jour, lorsque je me suis fâché. Je suis désolé [d'avoir réagi/de t'avoir parlé] de cette façon. J'étais aux prises avec de vives émotions, et il m'est alors parfois difficile de penser et d'agir comme je l'entends. Mais tu n'es pas responsable de ces émotions et je ferai de mon mieux pour [ne pas oublier de/rester calme/être plus patient/etc.] la prochaine fois. »

Ces conversations montrent à votre enfant que :

- Vous éprouvez également des émotions intenses
- Parfois, tout un chacun a besoin de « se reprendre »
- Vous aimez suffisamment votre enfant pour continuer à penser à lui et à votre conversation

Plus important encore, pendant que vous vous concentrez à prendre soin de votre enfant et à le soutenir, rappelez-vous qu'il est important de vous accorder et que vous méritez le même genre de soins et de soutien, de la patience et de la douceur. Prendre soin de vous-même bénéficiera également au reste de votre famille, mais il est important de le faire pour vous et dans votre propre intérêt, et non seulement parce que cela aidera les autres. Des épreuves comme celles-ci sont extrêmement difficiles; nous ne sommes pas censés devoir les vivre tout seuls. Demandez de l'aide, acceptez l'aide, et soyez aussi doux et patient envers vous-même que possible.

Nous sommes là pour vous.

Soins personnels :
Prendre soin de vous

Le deuil et la perte : Le cheminement de toute une vie

De nombreuses familles décrivent avoir créé un lien d'attachement avec leur bébé, bien avant sa naissance. En tant que parent, vos espoirs et vos rêves pour votre enfant ont commencé au moment où vous avez appris que vous étiez enceinte, voire avant, au même titre que lorsque vous avez décidé de commencer à essayer de concevoir votre premier bébé. Lorsqu'une grossesse se termine ou qu'un bébé meurt, les familles pleurent souvent la perte de leur bébé et de l'avenir qu'ils avaient imaginé. Le deuil est normal, sain, guérisseur et une réponse aimante à la perte d'un être cher.

Après la fin de votre grossesse ou la mort de votre bébé, vous pourriez ressentir une profonde douleur physique et affective qui peut ne jamais disparaître. Nous sommes désolés de ce que vous avez subi.

Le deuil est une réaction normale à la perte et très personnelle, ce qui signifie que chaque personne vit son deuil différemment. Certaines personnes passent à travers plus facilement, tandis que d'autres sont profondément affectés. Après une perte, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir ou de vivre son deuil. De nombreuses familles disent que même si la douleur change au fil du temps, elle peut s'intensifier à certains moments, comme lors de votre prochain cycle menstruel, à la date où vous étiez censée accoucher ou à l'anniversaire du bébé, ou en voyant une autre femme enceinte, un bébé en santé, ou une famille avec des enfants du même âge.

Ce qui suit peut être ressenti après la perte d'une grossesse ou la perte d'un bébé :

- Pleurs et tristesse
- Une défaillance temporaire sur le plan du fonctionnement au quotidien, ce qui signifie que vous ne vous sentez pas vous-même ou n'avez pas envie de faire les choses que vous faites normalement ou que vous aimez faire

- L'évitement (se tenir loin) des activités sociales
- Des pensées intrusives, y compris les sentiments de culpabilité et de honte
- Sentiments nostalgiques, d'engourdissement, de choc ou de colère
- Sentiment d'isolement ou d'être seul
- Sentiments de colère, de tristesse ou de confusion au sujet de vos croyances personnelles, culturelles, spirituelles, religieuses ou philosophiques
- Une perte du sentiment d'être en contrôle ou la conviction qu'il y a du « bon » dans le monde

Nous savons que le moment juste après une perte de grossesse ou la mort du bébé peut être très difficile pour les familles. Vous n'êtes pas seul à ressentir ou à penser ces choses.

Est-ce que tout le monde ressent la même chose? Tristesse, choc, culpabilité et colère

Après une perte, de nombreuses familles éprouvent des sentiments de tristesse, de choc, de colère et de culpabilité. Ces sentiments sont parfois liés à un certain événement, comme lorsque vous pensez au bébé, lorsque vous retournez au travail, à la date prévue de votre accouchement, à l'anniversaire de votre bébé, ou au début de chaque année scolaire. Parfois, ces sentiments semblent surgir de nulle part et vous surprennent au moment où vous vous y attendez le moins.

Plusieurs personnes se sentent coupables de la perte de leur grossesse ou la mort de leur bébé et se demandent constamment : « Et si seulement ». Certaines personnes pensent beaucoup à ce qu'ils auraient pu ou auraient dû faire différemment, même si les fournisseurs de soins de santé leur disent que ce n'était pas de leur faute. Certaines personnes sont en colère alors que d'autres se sentent « engourdies ». Si vous ressentez ou pensez à ce genre de choses, vous n'êtes pas seul.

Nous savons que beaucoup trop souvent, les familles se sentent isolées et mal comprises par les membres de la famille, les amis, les collègues de travail et les fournisseurs de soins de santé. Vous méritez d'avoir le soutien dont vous avez besoin. Si vous avez besoin de plus de soutien, parlez à une personne de confiance, y compris votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également envisager les soutiens suivants :

- Travailleur social
- Psychologue, psychothérapeute, psychiatre, ou autre professionnel de la santé mentale
- Infirmière en santé publique ou une infirmière en santé communautaire
- Centre communautaire ou d'amitié
- Fournisseur de soins spirituels ou religieux, dirigeant communautaire ou aîné
- Doula
- Services bénévoles de soutien en matière de crise ou de soutien aux victimes
- Organisme de soutien par les pairs comme Réseau fausse couche et perte d'un bébé

Les enfants nés après le décès

Comme de plus en plus de familles partagent leur histoire de perte de grossesse et de décès d'un bébé avec leurs proches et les collectivités, davantage de gens se renseignent sur l'histoire de leur famille et entendent les récits de pertes de grossesse et de décès de bébé qui ont eu lieu avant leur naissance. Il existe de nombreux exemples d'enfants nés après une perte qui sont au courant de la perte et qui en parlent ouvertement. Au même titre que les frères et sœurs plus âgés, ces enfants peuvent participer à des événements commémoratifs de la famille, « parler » à leurs frères et sœurs, et penser régulièrement à eux. Ils peuvent ressentir de la tristesse, du chagrin et un lien à la grossesse ou au bébé tout au long de leur vie. C'est normal.

Il existe aussi de nombreux exemples d'enfants qui grandissent sans savoir que leur famille a vécu une perte de grossesse et la perte d'un bébé, mais le découvrent plus tard. Plusieurs de ces enfants ou ces adultes décrivent également le sentiment de chagrin et le lien à leurs frères et sœurs qu'ils « n'ont jamais connus ». C'est normal.

Décider de partager la perte d'une grossesse ou la perte d'un bébé avec des enfants est un choix personnel et complexe, peu importe le moment où ils sont nés. Nous savons que la perte de grossesse et la perte d'un bébé affectent l'ensemble de la famille, et que l'impact peut se faire sentir pendant longtemps et parmi les générations futures. Il n'est jamais « trop tard » pour parler d'une perte de grossesse ou de la mort d'un bébé ou de commencer à honorer sa vie ou sa mémoire. Vous pouvez continuer à soutenir un enfant (ou un adulte) en parlant ouvertement de ses émotions et de ses besoins spécifiques.

Pour plus de renseignements ou pour
trouver du soutien pour vous-même,
veuillez visiter pailnetwork.ca ou
composez le 1 888 303-7245