LE DEUIL PÉRINATAL

La perte d'un bébé, dans son propre giron ou dans son entourage… Une épreuve de la vie encore taboue, qui impacte pourtant tant les parents endeuillés que leurs proches.

Du côté des parents

Pour les parents en deuil, la douleur est abyssale. Ce petit être était tellement là, dans son corps, leurs cœurs et leurs pensées… et puis les projets font place au vide, à l'absence, au néant. Ce tout-petit qu'ils ne pourront jamais rencontrer, ou à peine…

Tout geste du quotidien est imprégné de cette perte et l'énergie à déployer parfois simplement pour se lever, se nourrir, sortir… peut sembler une montagne. Face au besoin de parler de leur bébé, les parents se sentent bien souvent seuls, incompris… obligés au silence pour ne pas déranger l'entourage ou créer de malaise… là où ils auraient souvent besoin de hurler leur peine, leur colère et leur injustice.

"Dans notre société, nous sommes peu habitués à accompagner le deuil et a fortiori encore moins celui d'un bébé"

Du côté de l'entourage

Dans notre société, nous sommes peu habitués à accompagner le deuil et a fortiori encore moins celui d'un bébé. Quand le bébé «n'avait que quelques mois de gestation», l'entourage estime parfois que «ce n'est rien, ce n'était même pas encore tout à fait un bébé, ils en referont un autre» et minimise la douleur ressentie par les parents. Ils espèrent aussi secrètement que «ça passera rapidement» et sont persuadés que moins on en parlera et plus vite le temps fera son œuvre…

La vérité est que les proches, confrontés à cette épreuve ne savent généralement pas comment réagir… Cette situation peut résonner de manière trop douloureuse avec sa propre histoire ou ses peurs… si bien qu'on essaie de la nier, de l'effacer.

L'entourage essaie, tant bien que mal, d'avoir les mots adéquats. Ils peuvent dire «Appelle-moi si tu as besoin d'aide, je suis là»… Sans se douter une seconde que demander de l'aide demande aux parents une énergie qu'ils n'ont souvent plus.

Il est important d'entendre une chose: que ce soient le corps de la maman, imprégné par les hormones, qui vit un post-partum comme toute nouvelle mère, des projets avortés, des dates, ou du matériel préparé pour son arrivée… tout leur rappelle leur bébé. Il ne sert à rien de le taire «pour les préserver». En parler, le nommer, le faire exister permet à ce bébé et à ces parents d'avoir une place dans la famille, dans leur histoire.

SUITE DE L'ARTICLE EN PAGE SUIVANTE

Créer un pont

Pour les parents endeuillés et les proches, les dynamiques semblent s'opposer: d'une part les parents ont besoin de faire exister leur enfant, lui donner une place, un prénom, être reconnus et entendus et, d'autre part, l'entourage souhaite que la peine «passe vite» et préfère étouffer la douleur, sans bien savoir comment réagir. Ces énergies opposées creusent un fossé entre les parents endeuillés et leurs proches.

Dans son magnifique ouvrage, *Dans ces moments-là*, Hélène Gérin propose de **créer un pont entre les parents et leur entourage, afin de recréer du lien et ne pas ajouter à la douleur du deuil, celui du tabou et de l'isolement.**

Ce livre propose à chacun d'explorer avec lui-même ses émotions, ses besoins pour se connecter à ce qui est juste pour chacun, dans l'écoute et sans jugement.

Pour que chacun puisse y puiser des ressources, des pistes pour accompagner son propre deuil ou celui d'un proche, dans l'amour et la bienveillance.

MARCHE POUR NOS ANGES

Le 15 octobre est la journée de sensibilisation au deuil périnatal.

Chaque année, une marche a lieu en l'honneur des bébés partis trop tôt et de leurs familles.

C'est l'association «Pieds par terre, Cœur en l'air» qui la coordonne et elle aura lieu, cette année, le dimanche 13 octobre à 13h30 au parc Malou à Woluwé.

Plus d'infos :

www.une-marche-pour-nos-anges.fr

Marie Fournier
Traductrice de bébé
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be