

Face au Deuil Périnatal

Du lien... surtout pas rien!

Le deuil périnatal n'est pas un phénomène rare. En 2016, en France, 7 855 bébés sont décédés, soit – si nous voulons mettre ce chiffre en perspective – deux fois plus que le nombre de morts sur les routes (3 477). Et encore, ces chiffres de l'Organisation Mondiale de la Santé ne comptabilisent que les décès déclarés entre vingt-deux semaines d'aménorrhée et une semaine de vie. Ils ne tiennent pas compte de toutes les fausses couches survenues avant et de tous les décès survenus après ce délai. Beaucoup de sages-femmes et de gynécologues, tenant compte des décès qu'ils constatent tout au long de la grossesse, estiment qu'une grossesse sur cinq ne se rend pas à son terme. C'est énorme et pourtant le deuil périnatal reste un grand tabou dont nous parlons très peu entre amis ou dans les familles.

« Chaque geste, quand il est juste, peut être apprécié et même transformateur. »

Fuir le sujet ne fait de bien à personne

Le silence autour du deuil périnatal peut s'expliquer de plusieurs manières.

◆ **Du côté des proches**, il y a très souvent la peur d'être maladroit, de raviver la peine de parents ou tout simplement de ne pas savoir quoi dire. La crainte de les voir fondre en larmes devant soi et de se sentir impuissant aussi. Sans compter que de manière générale, la mort fait peur dans notre culture. Nous sommes rarement outillés pour en parler naturellement. À cela se rajoute le fait que, pour ne l'avoir jamais vécu eux-mêmes, les proches ont du mal à se représenter ce que signifie la perte d'un enfant. Il n'est pas évident de savoir ce dont les parents

ont véritablement besoin, d'autant que cela peut varier d'un parent à l'autre, ou même d'un jour à l'autre. Et au final, c'est bien souvent la gêne et le silence qui l'emportent. Personne n'aborde le sujet ce qui, pour les parents, est très douloureux. Beaucoup

m'ont dit : « Avec ce silence, c'est comme si notre enfant mourait une deuxième fois ».

◆ **Du côté des parents**, si certains font spontanément appel à leurs proches, ce n'est pas le cas de tous. La peur de déranger

l'entourage ou d'être perçus comme un poids peut dissuader certains parents endeuillés de demander du soutien, d'autant que dans notre culture, nous valorisons plus souvent le fait de s'en sortir seul. Et puis parfois, l'épuisement lié au deuil rend les

choses nébuleuses : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? » ou bien « Qu'est-ce que je pourrais demander à mes amis ? » sonnent comme de grandes énigmes pour les parents eux-mêmes. Et il y a ces petites phrases probablement dites avec les meilleures intentions, mais qui font mal : « Tu es jeune, tu en auras d'autres », ou bien « C'est mieux ainsi, la nature a fait son travail », ou encore « Oh il était si jeune, tu n'as pas eu le temps de t'y attacher ». Les parents ne se sentent pas reconnus dans leur peine, ces paroles les blessent et leur font passer le goût de solliciter l'entourage. Rapidement l'écart se creuse et tout le monde y perd : les proches qui aimeraient aider mais ne savent pas comment ; et les parents qui auraient besoin d'aide mais n'en reçoivent pas.

Traverser le deuil ensemble

Mais, là n'est pas la seule issue face au deuil périnatal. C'est justement dans des moments comme ceux-là qu'il est possible d'offrir le meilleur de soi, d'exprimer toute

Nous sommes tous un jour, directement ou non, touchés par un deuil périnatal. Parce que bien souvent un certain malaise s'installe après l'annonce, le sentiment de se sentir démuni aussi, il devient alors essentiel d'apprendre à passer au-delà de nos craintes pour accompagner au mieux les parents dans leur souffrance.

Par Héléne Gérin, ancienne thérapeute et accompagnante à la naissance