

# DANS CES MOMENTS-LÀ

Plus de 130 idées pour offrir du soutien  
aux parents endeuillés de leur bébé  
ou pour en recevoir de ses proches

Copyright © 2019  
Hélène Gérin

Première édition  
Tous droits réservés pour tous pays  
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Éditions : Mille et une pépites  
Illustrations et graphisme : Aline Gautreau

Dépôt légal : Mai 2019  
ISBN : 979-10-227-8012-4 [version en noir et blanc]  
ISBN : 978-2-9601335-9-2 [version en couleur]

**[www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)**

*“ En dix-huit ans, je n'étais jamais allée jusqu'au bout d'un livre sur le deuil périnatal car souvent, c'est un parent qui raconte son histoire, or elle ne m'intéresse pas forcément. Mais ici, c'est un livre différent car il est rempli de récits. Du coup, c'est plus facile de s'identifier, ça m'a passionnée même. Et puis surtout, “Dans ces moments-là” donne une foule d'idées concrètes pour soutenir les parents endeuillés. C'est une boîte à outils, super garnie, déposée à leurs pieds... et à ceux de leurs proches !*

**Hélène Delarbre, maman de Jeanne  
et présidente de l'association Souvenange**

*“ J'ai pris conscience, à travers ce livre, de l'ampleur du deuil que je vivais et au fil des pages j'ai nourri de plus en plus d'empathie et de douceur envers moi. J'avais envie de me prendre dans les bras... Merci de mettre des mots sur nos états de parents. Ce livre est rempli de tendresse, de bienveillance et d'idées inspirantes. Alors que ça parle du deuil périnatal, c'est comme si l'auteure était parvenue à transformer le sombre en lumière.*

**Joanie Lacroix, maman de Thomas et Nelia**

*“ J'ai eu ce livre entre les mains peu après le décès du bébé d'une amie, et ça a été une ressource précieuse pour moi en tant que proche, et du coup sans qu'elle ne le sache, pour mon amie aussi. J'ai beaucoup aimé les exercices pratiques, je m'en suis tout de suite emparée et ça m'a permis de savoir quoi faire pour mon amie.*

**Juana Kelsey, amie d'une maman endeuillée**

*“ Très vite, j'ai pu me mettre à la place des parents endeuillés et j'en ai eu les larmes aux yeux, car j'ai compris ce que ma mère avait vécu en perdant son premier enfant avant moi. Le sujet n'était jamais venu sur la table, avant, en famille. Ce livre m'a ouvert les yeux.*

**Thierry Joachim, fils (adulte) d'une maman endeuillée**

# UN LIVRE POUR DEUX PUBLICS...

## POUR LES PROCHES

Famille, amis,  
collègues.

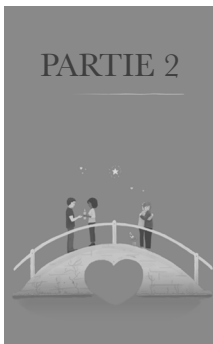
Comprendre les  
parents endeuillés et  
dépasser la peur de ne  
pas savoir quoi dire...

... pour passer à  
l'action et offrir un  
soutien adéquat aux  
parents.

### PARTIE 1



### PARTIE 2



### PARTIE 3



## POUR LES PARENTS

Une manne d'idées  
et de soutien que  
d'autres parents  
endeuillés ont  
reçue de leurs  
proches...

... et des pistes  
de réflexion  
pour identifier  
ses besoins  
du moment, et  
pour s'autoriser  
à demander et  
recevoir de l'aide.

... AVEC DEUX NIVEAUX DE LECTURE



## ← INVITATION À RÉFLÉCHIR

La partie 1 invitera les proches à être attentifs à leurs attitudes et à réfléchir à ce qu'ils pourraient apporter aux parents.

## POUR PASSER À L'ACTION →

La partie 2 avec ses 130 idées vous permettra de passer à l'action et :

- D'offrir du soutien si vous êtes un proche ;
- Ou d'en demander si vous êtes un parent.



## ← INVITATION À RÉFLÉCHIR

La partie 3 invitera les parents à se connecter à leurs besoins et à réfléchir aux différentes formes de soutien qui pourraient leur faire du bien.

## **INTRODUCTION : DU LIEN, SURTOUT PAS RIEN 10**

## **PARTIE 1 : POUR LES PROCHES 15**

### **Quinze clés pour mieux comprendre les parents endeuillés 19**

1. Ce bébé était déjà aimé de ses parents 19
2. Des parents à fleur de peau, pourtant peu ménagés 22
3. Le couple confronté à la mort pour la première fois 24
4. Un deuil, c'est physiquement épuisant 25
5. Le deuil périnatal, une épreuve mentale et émotionnelle aussi 27
6. Montées de lait et tout le post-partum, mais sans bébé 30
7. À l'hôpital, le meilleur... et le pire aussi 32
8. Ce sentiment de culpabilité qui s'infiltre souvent 34
9. L'identité de femme touchée de plein fouet 36
10. Le deuil d'un avenir, un deuil pas comme les autres 37
11. Le sentiment de solitude et le poids des tabous 39
12. Les spécificités des fausses couches 41
13. Les spécificités des interruptions médicales de grossesse (IMG) 43
14. Les spécificités des grossesses gémellaires 46
15. Pour ceux qui se demandent comment le bébé quitte le corps de la maman 48

### **Ces petites choses qui peuvent faire toute la différence 53**

- Apporter des ressources aux parents... pas du stress 54
- Être à l'écoute des parents... pas dans le jugement 61
- Se mettre au service des parents sans leur mettre de pression 66
- Avoir confiance dans les parents et non pitié pour eux 68
- Apprivoiser l'impuissance... et cesser de chercher des solutions 71
- Oser parler de ce deuil... et ne pas en faire un tabou 73

### **Comment passer à l'action maintenant ? 76**

- Les maladroresses, c'est toujours mieux que le silence 76
- Dresser la liste de ce que j'aime et que je sais bien faire 77
- Décliner mon soutien en fonction de cinq portes d'entrée 82
- Tendre des perches aux parents 86
- Faire le premier pas aujourd'hui... et ne pas le reporter 87

## **PARTIE 2 : 130 IDÉES POUR PARENTS ET PROCHES 93**

### **Du soutien à des moments spécifiques 97**

- Quand le bébé est encore dans le ventre 97
- Au moment du décès 101
- Autour de l'accouchement 105
- Le retour à la maison 111
- Les funérailles 114
- Les dates clés 122
- Quand une nouvelle grossesse s'en vient... 128

<b>Au fil des mois, du soutien basé sur les besoins des parents</b>	<b>132</b>
Besoin de compagnie ou de présence de qualité	134
Besoin d'empathie et d'attention délicate	139
Besoin d'expression	144
Besoin d'air frais ou de voyage	151
Besoin de célébration	154
Besoin d'être en phase	161
Besoin de soutien logistique	164
Besoin de relaxation ou de soins corporels	169
Besoin de cheminement dans le deuil	174
Besoin de socialisation ou de connexion	177
<b>Du soutien en lien avec des personnes spécifiques</b>	<b>182</b>
Soutien pour ou de son conjoint-e endeuillé-e	182
Gestes possibles de la part des grands-parents	196
Des attentions pour les éventuels autres enfants	207
Soutien possible de la part des collègues	210
 <b>PARTIE 3 : POUR LES PARENTS</b>	 <b>223</b>
<b>L'attitude de mon entourage ne m'aide pas toujours</b>	<b>227</b>
Il y a parfois un monde qui me sépare de mes proches	227
L'entourage navigue à vue, et même à reculons parfois	231
L'entourage a souvent peur	232
L'entourage n'a pas eu le temps de bien connaître mon bébé	235
Un deuil périnatal peut faire écho à un autre deuil dans la famille	237
La double peine des grands-parents	239
<b>Comment savoir ce qui pourrait m'aider ?</b>	<b>241</b>
Certains jours, je sens directement de quoi j'ai besoin	241
Par moments, j'ai besoin d'outils pour y voir clair	260
Et si ma / mon partenaire avait des besoins différents ?	271
<b>Je dis à mes proches ce dont j'ai besoin</b>	<b>282</b>
Je fais la liste de ce qui pourrait me soutenir et la donne à mes proches	282
J'identifie aussi ce qui ne me convient pas de mon entourage	292
Je m'autorise à poser mes limites face aux attitudes nocives	297
J'ai le droit de demander de l'aide et d'en recevoir	301
 <b>POUR CONTINUER</b>	 <b>307</b>
Documents téléchargeables sur internet	307
Liste récapitulative des 130 idées de soutien	308
Remerciements	314
À propos de l'auteure	319

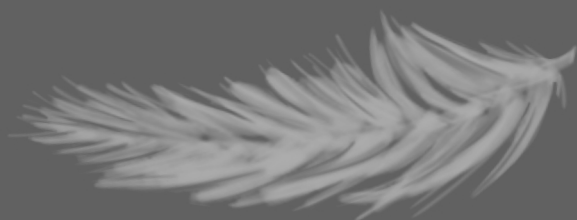






DU LIEN,  
SURTOUT PAS RIEN  
INTRODUCTION

---



## INTRODUCTION

# DU LIEN, SURTOUT PAS RIEN

---

J'ai rencontré plus d'un parent seul – profondément seul – après le décès de son bébé. Que ce soit dans mon entourage personnel ou dans ma pratique professionnelle en tant que thérapeute et accompagnante à la naissance (doula), je me souviens bien de ce qu'ils me décrivaient. Cette solitude lourde, à la fois silencieuse et assourdissante, parfois désespérante et blessante aussi. Si bien qu'un fossé finissait par se creuser de part et d'autre, entre ces parents et leurs proches, rajoutant ainsi de la peine à une situation déjà très douloureuse. Au final, tout le monde y perdait. Tant l'entourage, qui aurait aimé pouvoir aider mais qui ne savait pas comment s'y prendre, que les parents qui face à cette épreuve avaient besoin de soutien plus que jamais, mais qui paradoxalement ne pouvaient en recevoir.

Alors l'idée de créer des ponts entre l'entourage et les parents m'est venue comme une évidence. Cela n'effacera pas ce qui s'est passé, cela ne rendra pas le bébé à ses parents mais permettra au moins à l'entourage d'éviter de rajouter une couche de souffrance supplémentaire. Et par la même occasion, peut-être, de tisser des liens d'une beauté rare...

Ce livre s'adresse donc autant aux proches qu'aux parents<sup>1</sup>. Il ne se limitera pas au deuil périnatal *stricto sensu* (des livres sur le sujet, il en existe déjà), il portera plutôt sur la rencontre autour du deuil. Mon souhait le plus cher est de créer des ponts, et que vous

---

<sup>1</sup> Je parle ici de *tous* les parents : la maman comme le papa, les couples hétéros comme les couples homos, les parents dont la grossesse s'est arrêtée après quelques semaines comme ceux dont le bébé est décédé pendant l'accouchement ou quelques mois après. Les vécus sont différents, mais je ne fais pas de hiérarchie dans la douleur car la peine ne se mesure pas en semaines de grossesse. Mon souhait est que chacun puisse se retrouver dans le livre quelle que soit son histoire.

puissiez les uns et les autres vous retrouver quelque part sur ce chemin du deuil, là où ce sera juste pour vous.

On entend souvent dire « *de toute façon, dans ces moments-là, il n'y a rien à dire* ». Je crois plutôt à la magie du verbe. Cette parole qui, une fois partagée, délie les cœurs et permet de mieux se comprendre. Mettre nos maux en mots, libérer la parole, aborder avec profondeur et simplicité ce qui se tait habituellement jusqu'à transformer l'indicible. Oser dire sa vérité et faire le premier pas pour communiquer, alors qu'on pourrait choisir la facilité du repli : il s'agit là, je trouve, d'actes courageux, au sens étymologique du terme, c'est-à-dire des actes qui font appel aux forces du *cœur*. Je suis profondément émue quand, d'un simple mot ou d'un simple regard, l'on parvient à remettre de la fluidité là où il en manquait, et quand la parole permet de nous unir, plutôt que de nous éloigner les uns des autres.

Pour préparer ce livre, je suis moi-même partie à la rencontre de nombreux parents endeuillés et de leur entourage. J'ai pris le temps de les écouter et souvent, après nos conversations, j'avais cette sensation unique d'avoir parlé avec des « sages » qui s'ignoraient. Leur résilience et leur humanité forçaient le respect. C'est ce qui m'a donné envie de partager avec vous des parcelles de leurs histoires. Car ces personnes m'ont aidée à comprendre ce qui pouvait nourrir le lien entre parents et proches, ou au contraire le détériorer. Alors pour vous aider à mon tour à construire ce pont et à faciliter la rencontre, j'ai découpé le livre en trois parties :

## **1. DANS LA PREMIÈRE PARTIE, JE M'ADRESSE AUX PROCHES.**

Les amis, les grands-parents, la famille proche ou élargie, les collègues aussi. Je rêve que ce livre vous donne envie d'ouvrir votre cœur, de suivre votre élan et de vous manifester auprès des parents. Ensemble, nous cultiverons le goût d'être présents,

non pas pour les sauver ou, pire encore, pour nous apitoyer, mais pour nous mettre à leur service, humbles et entiers, d'une manière qui leur convienne, à eux. Reconnaître ce qu'ils traversent, leur laisser le droit de vivre ce qu'ils vivent et leur témoigner notre amour d'une manière qui leur soit audible.

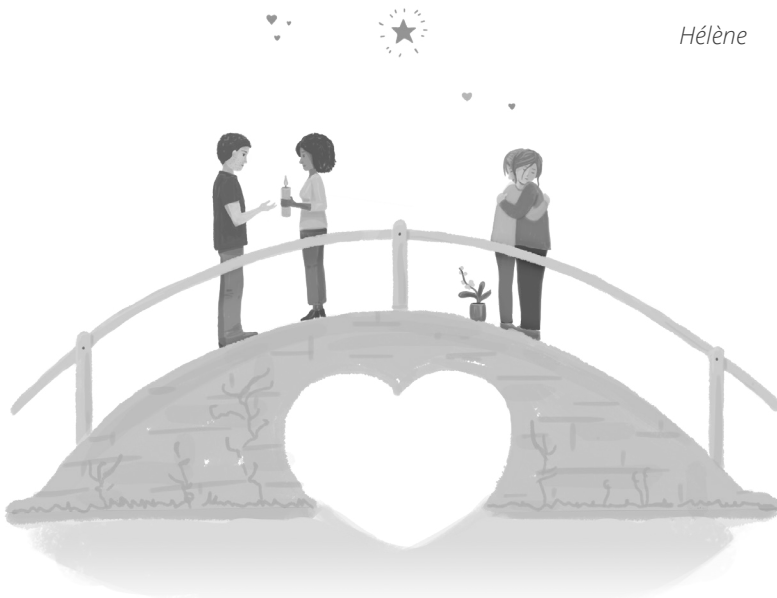
**2. DANS LA DEUXIÈME PARTIE, DESTINÉE AUX PARENTS ET AUX PROCHES,** il s'agira moins de réflexions et plus d'actions concrètes. J'ai recensé pour vous plus de 130 choses possibles à dire ou à faire que d'autres personnes face au deuil périnatal ont appréciées avant vous. J'ai classé ces idées selon la ligne du temps – c'est-à-dire depuis l'annonce d'un diagnostic ou du décès, jusqu'aux premières années du deuil – et selon les besoins des parents, pour vous aider à vous repérer facilement. Dans le lot il y en aura au moins une, je l'espère, qui vous parlera que vous soyez parent ou proche. Que ce soit à travers un soutien logistique, émotionnel, symbolique ou même spirituel, il y a – j'en suis convaincue pour l'avoir entendu tant de fois – un dénominateur commun entre les « talents » de l'entourage et les besoins des parents. Par exemple d'un côté *« j'aime faire à manger ; je sais bien écouter les autres ; je suis doué-e pour tout ce qui est administratif... »* Et de l'autre côté, comme en écho, *« je suis trop fatigué-e pour cuisiner et j'aimerais que quelqu'un m'apporte à manger ; j'ai besoin de parler de mon bébé et de raconter mon histoire ; je n'ai pas l'énergie pour m'occuper de toute la paperasse, si seulement quelqu'un pouvait le faire pour moi... »*

**3. DANS LA TROISIÈME PARTIE, JE M'ADRESSE AUX PARENTS.** Je l'ai écrite, avec toute la douceur et l'empathie dont je suis capable, pour vous aider à vous relier à vos besoins et à oser les exprimer. Savoir faire des demandes à ses proches et se donner le droit de recevoir du soutien : c'est le fil rouge que j'ai entendu à travers de nombreux récits et que j'ai eu envie de partager avec vous. Le livre pourra vous accompagner tôt dans votre deuil, quand votre bébé est encore dans le ventre et qu'un diagnostic vient à peine d'être posé par exemple, mais vous pourriez aussi bien le découvrir des semaines, voire des années plus tard. Le moment idéal pour ouvrir ce livre est le moment où il croisera votre route... Et peut-être contribuera-t-il à mettre un peu de douceur dans votre vécu.

Le livre donnera des pistes, mais pas de recettes toutes faites, encore moins de leçons de morale. Car il n'y a pas, dans l'absolu, de bonnes ou de mauvaises choses à faire ou à dire. En préparant ce livre, j'ai entendu des parents me dire à quel point une phrase les avait soutenus, quand pour d'autres, cette même phrase les avait plongés dans une grande colère. Et puis il n'y a pas deux deuils identiques, chaque histoire est unique. Même au sein du couple, le deuil ne se vit pas forcément de la même manière et ce qui convient à l'un ne convient pas toujours à l'autre parent, ou pas au même moment. Il n'y aura donc pas de formules magiques dans ce livre, mais plutôt de nombreux témoignages qui, je l'espère, vous serviront de source d'inspiration. Les histoires que vous lirez proviennent d'horizons divers. Certaines vous parleront plus que d'autres, c'est naturel. Prenez celles qui trouveront un écho en vous et laissez filer le reste.

Et puis quelque part, j'ai écrit ce livre aussi pour les bébés décédés. Certes, ils ne le liront pas, mais écrire sur et pour eux est aussi une manière de reconnaître leur existence. Mon souhait le plus doux est qu'ils puissent habiter leur juste place.

Je souhaite à chacun-e une agréable lecture et surtout une belle rencontre. Avec vous-même déjà, puis avec celui ou celle qui vous attend de l'autre côté du pont.



*Hélène*

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Accorde-moi seulement quelques instants  
Accepte ce que je vis, ce que je sens,  
Sans réticence, sans jugement.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas  
Voudrais-tu que ta moralité  
Me fasse crouler de culpabilité.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser  
Je me sentirais incompris et manipulé  
Et je ne pourrais plus rien te communiquer.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne m'interromps pas pour me questionner  
N'essaie pas de forcer mon domaine caché  
Je sais jusqu'où je peux et veux aller.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Respecte les silences qui me font cheminer  
Garde-toi bien de les briser  
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé.

Alors maintenant que tu m'as bien écouté  
Je t'en prie, tu peux parler  
Avec tendresse et disponibilité  
À mon tour, je t'écouterai.

*Jacques Salomé,*  
*psychosociologue et écrivain*

# PARTIE 1

## POUR LES PROCHES

---



## PARTIE 1

# POUR LES PROCHES

---

Pour beaucoup de proches, les mots peuvent paraître vains et la crainte de dire quelque chose de déplacé est parfois paralysante. Quand elle a appris le décès du bébé de son amie, Sandrine ne savait pas très bien quoi envoyer comme message. « *J'avais peur d'être maladroite* », me confiait-elle. Pour d'autres, le sentiment d'impuissance peut prendre le dessus. C'est ce que me décrivait Sarah après les trois fausses couches de son amie Violaine : « *C'est dur d'assister au malheur de ceux qu'on aime* ». Et puis dans certains cas, la peine abyssale des parents peut faire tout simplement peur car nous sommes peu outillés pour accompagner les grands chocs de la vie, même pour ceux qui nous sont chers. Alors peut-être que vous vous sentez embarrassé-e par rapport à ce décès, comme d'autres proches l'ont été avant vous, sans trop savoir quoi dire ou quoi faire.

L'on ne peut pas revenir en arrière, c'est vrai... mais l'idée même qu'il n'y aurait rien à faire n'est pas juste pour autant. C'est plutôt une réaction instinctive, profondément ancrée dans notre inconscient collectif. Mais pour avoir écouté de nombreux parents endeuillés et leurs proches, je peux vous dire que ce n'est pas une fatalité. Vous serez peut-être même soulagé-e de savoir qu'en fait, il y a beaucoup de choses possibles à dire ou à faire *dans ces moments-là*. Mais comment oser faire le premier pas ? Comment dépasser la peur d'être maladroit-e ? C'est ce que nous verrons dans la première partie du livre. Et que faire concrètement ? Cela nous le verrons dans la deuxième partie, où j'ai répertorié plus d'une centaine d'idées concrètes pour vous : des gestes, des mots, des attitudes, des actions que d'autres parents ont appréciés et dans lesquels vous pourrez puiser à votre tour en choisissant ce qui fait sens à la fois pour vous et pour les parents du bébé.



Vous pourriez directement puiser dans cette boîte à idées, mais pour vous donner plus de chances d'être juste dans votre soutien et surtout pour que ce dernier soit bien accueilli par les parents, je vous propose dans cette première partie un petit détour en trois temps. Tout d'abord, j'ai envie de vous donner quinze clés pour comprendre un peu plus l'univers des parents endeuillés. Christophe Fauré, psychothérapeute spécialisé dans le deuil, le dit avec justesse : « *Pour l'entourage, s'il n'y a pas l'expérience du vécu, il n'y a pas de compréhension. Et s'il n'y a pas de compréhension, il est difficile d'avoir de la compassion*<sup>2</sup>. » Tant que l'on n'a pas vécu ce que vivent les parents, il est effectivement difficile de se le représenter.

Dans un deuxième temps, nous nous pencherons sur ce que vous voudrez apporter aux parents la prochaine fois que vous les verrez : du stress, du jugement, de la pitié ? Ou bien des ressources, de l'écoute et de la confiance en eux ? Sara, comme bien d'autres parents, me rappelait que la moindre once de jugement est de trop dans ces moments-là : « *On est à fleur de peau quand on vient de perdre son bébé* », et Coralie de rajouter : « *Il suffit d'un mot ou d'un geste pour que nous, les parents, on craque complètement. Cela déstabilise parfois l'entourage, mais on est tellement à vif dans ces moments-là !* » Il est donc important que les proches soient attentifs à leur posture, car souvent c'est ce qui fait toute la différence.

Enfin, nous verrons comment passer à l'action car c'est le meilleur antidote face à la peur de mal faire ou au sentiment d'impuissance. Si vous vous contentez d'adresser un « *Je suis là pour toi* » aux parents, même si cela vient du cœur, il y a de fortes chances que

---

2 *Une fleur, une vie - Conférence avec Christophe Fauré* [vidéo en ligne] YouTube, 22/05/2017 [consulté le 31 janvier 2019]. <https://youtu.be/cbCmN9DfLoo> (extrait à la 41<sup>e</sup> minute)

cela n'aille pas plus loin. Les parents ne rebondissent que rarement sur ce genre de phrase car il est difficile pour eux de savoir ce qui leur ferait du bien, de savoir ce que vous êtes prêt-e à offrir, ou tout simplement de demander de l'aide dans notre culture. Par contre, c'est en passant réellement à l'action que vous connaîtrez tout le potentiel et la beauté de votre soutien. Au-delà des intentions, c'est véritablement à travers vos gestes et la qualité de votre présence que les parents se sentiront soutenus. Un repas, une carte, une balade en forêt, un regard bienveillant, un silence habité, etc., la liste est longue.

Le deuil est une expérience éminemment personnelle, mais elle ne se vit pas totalement seul non plus : à un moment ou un autre, les parents vont être confrontés aux réactions de leurs proches. C'est pourquoi l'attitude de l'entourage joue un rôle important. Parfois pour le meilleur. Mais souvent aussi pour le pire, aux dires des parents qui en souffrent. Je pense notamment à toutes ces phrases blessantes qui banalisent ou carrément nient leur douleur : « *La nature fait bien les choses* » ou « *Vous n'êtes pas les seuls, ça arrive à plein de couples* »... Cela dit, si vous tenez ce livre entre les mains, j'imagine que vous avez à cœur d'être le plus soutenant-e possible. Et c'est tout ce que je vous souhaite : les choses étant ce qu'elles sont, pouvoir vous connecter à votre humanité et la faire rayonner auprès des parents. Magali et Lilia, qui au début n'étaient que de simples collègues, ont tissé des liens d'une amitié inoubliable. « *Le départ de Sacha nous a finalement beaucoup rapprochées* », me disait Lilia, la maman, « *J'ai ressenti beaucoup d'amour et de soutien de la part de mon amie et je lui en serai éternellement reconnaissante* ». Peut-être que vous aussi vous aurez, au détour de ce deuil, l'occasion d'offrir le meilleur de vous-même.



PARTIE 1 POUR LES PROCHES

# QUINZE CLÉS POUR MIEUX COMPRENDRE LES PARENTS ENDEUILLÉS

---

Chaque deuil est singulier, chaque parent est différent de l'autre, et l'histoire de chaque bébé est unique. Cela dit, il y a des aspects qui reviennent d'histoire en histoire et j'ai eu envie de les partager ici avec vous pour que vous vous fassiez une meilleure idée de ce que peuvent vivre des parents endeuillés. Emmanuelle Zech, docteure en psychologie, estime que 80% des paroles de l'entourage sont vécues comme étant non soutenantes face à un deuil<sup>3</sup>. Je crois que cela est dû en grande partie au manque de repères de l'entourage qui a du mal à s'imaginer, pour ne pas l'avoir vécu lui-même, ce que traversent les parents. Mon souhait, avec ces quinze clés, est de vous offrir une porte d'entrée dans l'univers des parents. Sans occulter leurs difficultés, et sans vous effrayer non plus.

## 1. CE BÉBÉ ÉTAIT DÉJÀ AIMÉ DE SES PARENTS

Ce bébé, même si ce fut court, ses parents l'ont bien connu. Ils l'ont porté dans leur cœur déjà bien avant sa venue, puis dans leur corps pendant la grossesse et parfois même dans leurs bras le temps de sa courte vie. Ils lui ont choisi un prénom peut-être, imaginé un visage ou même un caractère. En tout cas, comme la plupart des parents, ils ont rêvé d'une vie douce et joyeuse pour lui. Leur amour est bien réel et ne se rapporte pas au nombre de

---

3 Emmanuelle Zech. *Psychologie du deuil : Impact et processus d'adaptation au décès d'un proche*. Mardaga, 2006

jours qu'ils ont pu passer avec lui, ni au nombre de semaines de grossesse. Mais bien souvent, l'entourage n'en a aucune idée. « *Pour mes proches, j'étais simplement passée de l'état de femme "enceinte" à... "pas-enceinte" ! Il leur manquait tout un champ de compréhension* », se souvient Laetitia, la maman de Victoria. « *Ce qu'on traversait leur échappait complètement : tout le désir d'enfant qu'on avait construit, le calendrier accroché au mur que l'on cochait au fur et à mesure que les semaines de grossesse défilaient, l'inscription à la crèche qu'il allait falloir annuler, la liste de naissance qu'on avait déjà déposée en réfléchissant à tous les cadeaux qui nous seraient utiles, les vêtements que les copines avaient commencé à nous donner, les armoires qui commençaient à se remplir d'affaires pour le bébé...* »

« Notre entourage attendait la naissance de notre bébé comme un heureux évènement. Mais quand ma fille est décédée à 39 semaines et 3 jours de grossesse, ils ont considéré cela simplement comme un "non-évènement". Point barre. Pour nous les parents, cette (non) réaction a été extrêmement douloureuse. »

— *Hélène, maman de  
Jeanne*

En même temps du côté des proches, c'est difficile d'être touché en profondeur, comme en témoignait Fabien, dans la mesure où l'entourage n'a justement pas (ou très peu) connu ce bébé : « *Certes je savais que le ciel était tombé sur la tête de mes amis, mais n'ayant eu que peu de contacts avec leur enfant, j'avais la sensation qu'il y avait quelque chose dans leur vécu que je ne pourrais jamais atteindre.* » Ce qui m'a frappée dans ce que Fabien m'a confié par la suite, c'est à quel point il a été attentif à ce que ressentaient ses amis pour leur enfant. C'est justement cela qui lui a permis d'éviter les phrases typiques et pourtant si blessantes que presque tous les parents disent avoir entendues au moins une fois (si pas en boucle) au cours de leur deuil. Comme « *Ce n'est pas grave, tu n'as pas encore eu le*

*temps de t'y attacher* ». Vraiment ? Qui sommes-nous pour le savoir ? Christophe, par exemple, s'est entendu dire par un ami très proche, à peine deux mois après la mort de son fils : « *Tu vas voir, ça va vite passer, tout va redevenir comme avant !* » C'était insupportable pour lui et tellement en décalage par rapport à sa réalité. Aujourd'hui, vingt ans après le décès de son enfant, Christophe sait que cela ne passe pas si vite et que non, tout ne redevient pas comme avant ! À Sandra, alors qu'elle venait de perdre son bébé à cinq mois de grossesse, certains proches ont dit : « *Ne t'inquiète pas, tu en referas*

*un autre* ». Elle s'offusquait intérieurement : « *Mais je ne peux pas ! Liam, c'est Liam... Je ne peux pas refaire un autre Liam. C'est celui-là que j'attendais...* » Insinuer qu'avec le temps, les parents passeront à autre chose, comme si un enfant en chassait un autre, ne les apaise pas non plus. Une de leurs grandes craintes justement, c'est que ce bébé qu'ils aimaient tant soit oublié des siens. Il y aura peut-être d'autres enfants après, effectivement, mais aucun ne viendra remplacer celui-là. Aujourd'hui, c'est cet enfant-là qu'ils pleurent et rien ne sert de minimiser ou de nier le lien qu'ils avaient déjà construit avec lui. Quand on y pense, personne n'oserait dire à un homme fraîchement veuf « *Oh ce n'est pas grave... dans un an, tu auras trouvé une autre femme* ». La même délicatesse devrait être de mise quand le défunt est un bébé.

## SI VOUS VOULEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE



Si vous souhaitez éviter ces maladresses et apporter un réel soutien aux parents, vous pourriez leur poser des questions pour montrer que vous vous intéressez à leur bébé : « *C'était un petit un garçon ou une petite fille ?* », ou bien « *Vous avez eu envie de lui donner un prénom ?* »

Vous pourriez leur proposer de parler de leur enfant, de les accompagner au cimetière de temps en temps, comme on le ferait pour un défunt plus âgé. Les parents disent souvent être très sensibles à ces marques d'intérêt car leur bébé n'est plus alors un fantôme impersonnel aux yeux des proches, mais redevient l'être réel qu'ils avaient déjà commencé à aimer.

En fonction de l'âge du bébé, certains parents sont aussi heureux de partager les quelques rares photos qu'ils ont de lui. S'ils vous le proposent, et que cela vous semble juste pour vous aussi, n'hésitez pas à les contempler et à dire si vous le trouvez beau. Qu'il soit décédé ou pas, c'est le genre de compliment qui fait toujours chaud au cœur d'un parent.



## 2. DES PARENTS À FLEUR DE PEAU, POURTANT PEU MÉNAGÉS

Les parents endeuillés sont confrontés à des émotions violentes et ce n'est pas toujours évident d'y faire face. Il y a la douleur du deuil à proprement parler, la difficulté de voir le bonheur des autres parents dont les enfants sont en bonne santé, mais aussi le sentiment de culpabilité car beaucoup de mamans ont l'impression qu'elles ont provoqué ce malheur (voir page 34). Du coup, face à cette explosion d'émotions, les remarques déplacées que prononce l'entourage, parfois sans même s'en rendre compte, ont tendance à raviver les blessures encore à vif chez les parents endeuillés. « *Tout prend une proportion énorme dans ces moments-là. C'est normal. Et puis, par la suite, quand les émotions sont un peu plus apaisées, les maladresses n'ont pas le même effet bien sûr et on fait plus facilement le tri... Mais pendant un temps, c'est normal que les parents soient à fleur de peau !* », me disait l'un d'eux.

Dans ce contexte, il est donc préférable d'éviter toute une série de phrases du style :

- « *Ne t'inquiète pas, tu vas vite retomber enceinte* », car personne ne peut prédire l'avenir avec autant de certitude ;
- « *La nature est bien faite* », car ce genre de phrase place le bébé au rang de simple chose que la nature aurait intelligemment évacuée. Cela efface le lien d'amour qui unit déjà le bébé en tant que personne à ses parents, et cela minimise leur peine ;
- « *Ça arrive à plein d'autres femmes, ce n'est pas la fin du monde* », car quand on est touché de plein fouet par quelque chose de violent, cette phrase n'a rien de réconfortant, au contraire, elle a tendance à banaliser le drame des parents ;
- « *Il faut passer à autre chose maintenant, ça fait déjà x mois* », car chaque deuil suit son propre rythme et rien ne sert de vouloir le compresser ;
- Ou encore « *Je ne sais pas comment tu fais, toi... mais, moi, je ne pourrais pas !* » car cela peut résonner comme « *Si ça m'arrivait, je ne pourrais pas survivre au décès de mon bébé... Or toi tu es toujours là, c'est donc que tu aimes moins ton bébé que moi je n'aime le mien.* », etc.

Ces phrases, dites peut-être avec les meilleures intentions, ne sont en fait pas soutenantes. Elles font mal. Laetitia par exemple n'en revenait pas quand son gynécologue a refusé de faire une échographie alors qu'elle souhaitait voir, dans le ventre, son bébé pour la dernière fois : « *Inutile, il n'y a rien à voir !* », lui a-t-il lancé froidement faisant fi de tout ce qu'elle pouvait ressentir pour son petit. Et Milène, combien de fois n'a-t-elle pas entendu « *C'est mieux comme ça, il devait être malade* », alors que l'autopsie n'avait pourtant rien révélé.

S'il vaut mieux éviter ces phrases, le but n'est pas pour autant de marcher sur des œufs, ni de vous flageller si vous avez l'impression d'avoir commis un impair. Ce que je vous invite plutôt à faire, c'est de prendre conscience de ce qui peut blesser les parents pour veiller à ce que votre parole ne soit pas blessante ou déplacée, mais plutôt douce et apaisante.

## SI VOUS VOULEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE



Pour éviter de dire des phrases blessantes, vous pouvez commencer par vous ôter la pression de devoir trouver quelque chose de pertinent à dire : beaucoup de parents disent qu'ils ont surtout besoin de parler, plus que d'entendre des choses.

Pensez à éviter :

- De minimiser : « *Ce n'est pas grave* » ;
- De banaliser : « *Tu n'es pas la seule* » ;
- De juger : « *Tu ne fais pas assez d'efforts, tu devrais sortir plus* » ;
- De faire des projections : « *Tu te complais dans ta douleur* » ;
- De comparer : « *Ce que tu vis est difficile, mais moins que...* » ;
- De faire des projections : « *Tu te complais dans ta douleur* » ;

- De donner des conseils quand les parents ne vous en ont pas demandés : « *Tu devrais le garder ou interrompre la grossesse, il faut arrêter de pleurer, tu devrais aller voir un psy, etc.* »

Vous pourriez, à la place, vous aligner sur les parents :

- En utilisant les mêmes termes qu'eux pour parler de leur enfant (ne dites pas « *foetus* » si les parents disent « *bébé* ») ;
- En partant du principe que ce qu'ils disent est leur vérité et que cela ne doit pas être contredit. S'ils vous disent qu'ils sont en souffrance, croyez-les sur parole ;
- En reformulant ce que vous avez compris pour vous assurer que ce soit juste.

Une autre idée : si vous attendez vous-même un enfant en ce moment, pensez à faire preuve de délicatesse, sans nécessairement

exclure les parents de votre joie, mais en tenant compte aussi de leur situation (voir page 143).

### 3. LE COUPLE CONFRONTÉ À LA MORT POUR LA PREMIÈRE FOIS

Le deuil périnatal touche des parents, des adultes donc, mais cela ne veut pas pour autant dire que tous se sentent outillés pour vivre ce deuil. « *C'était la première fois que j'étais confrontée à la mort d'aussi près* », se souvient Camille, « *Je n'avais jamais dû faire de deuil avant celui-là* ». Les parents ont peu de repères, beaucoup disent se sentir perdus et pourtant ils vont devoir prendre des décisions importantes et irréversibles. L'entourage ne s'en rend pas toujours compte, mais c'est une véritable avalanche de questions qui se bousculent en une fois, à un moment où les parents se sentent très vulnérables. Organiser une cérémonie ou pas ? Religieuse ou civile ? Une crémation ? Ou une inhumation, mais quel type de cercueil et quelle concession ? Prévoir un discours, une musique, une réception... ? Préparer un faire-part ou pas ? Qui prévenir ? Qui inviter ? La liste des choix à faire est vertigineuse et surtout elle est en profond décalage avec ce qui occupe les parents à ce moment-là. « *On n'avait franchement pas la tête à ça...* » m'ont-ils souvent dit.

À cela se rajoute le personnel des pompes funèbres, qui n'est pas toujours formé pour accompagner des parents endeuillés. Si bien que les maladresses peuvent s'empiler, là aussi. Clarisse, par exemple, se souvient de l'employé qui les a reçus, elle et son mari. À peine lui avaient-ils exposé leur situation que celui-ci a tout bonnement quitté la pièce. Gêné face à leur situation, il était parti chercher le dossier d'un autre enfant pour lequel une crémation avait été réalisée la semaine précédente. Clarisse et son homme étaient sidérés de voir cet homme se réfugier derrière des données impersonnelles et recopier le dossier d'un inconnu pour calculer notamment le prix de leur crémation. Ce jour-là, Clarisse n'a pas reçu l'empathie qu'elle espérait face au décès de



sa petite Katel, elle ne s'est pas sentie accompagnée dans son histoire personnelle. *« Si je lui avais annoncé le décès de ma grand-mère, cet homme ne serait probablement pas allé rechercher le dossier d'une autre personne âgée ! Il m'aurait écoutée et aurait fait preuve de délicatesse, comme l'usage le veut dans ces moments-là... »*

## SI VOUS VOULEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE



Si vous souhaitez faire preuve de délicatesse envers les parents et les soutenir face à ce deuil qui les prend certainement de court, vous pourriez, sans rien forcer, leur proposer de :

- Les accompagner dans les démarches auprès des pompes funèbres ou les aider à préparer la cérémonie (voir page 114) ;
- Leur offrir un livre sur le deuil ou aller à une conférence avec eux sur le sujet ;
- Les accompagner à une réunion d'un groupe de soutien pour parents endeuillés, ou chercher pour eux (s'ils le désirent) les coordonnées d'un thérapeute spécialisé en deuil périnatal (voir page 174).

## 4. UN DEUIL, C'EST PHYSIQUEMENT ÉPUISANT

Quand un bébé décède, ses parents sont placés devant d'innombrables choix, dont certains doivent être pris dans des délais très courts. En dehors des différentes options pour les funérailles, comme on vient de le voir, je pense notamment aux multiples et complexes décisions médicales ou aux nombreuses démarches administratives. Pour vous donner un tout petit aperçu de ce dernier registre, il s'agit par exemple de contacter l'hôpital pour obtenir un certificat de naissance et de décès, de prévenir la mairie (et selon les cas demander l'inscription dans le livret de famille), la mutuelle, la caisse d'assurance familiale, les impôts, la sécurité sociale, l'employeur, la crèche ou la nounou, etc. (voir page