



# *L'arrêt d'une grossesse*

Répertoire des émotions pouvant être  
ressenties par les femmes et les couples  
vivant l'arrêt d'une grossesse

# Table des matières

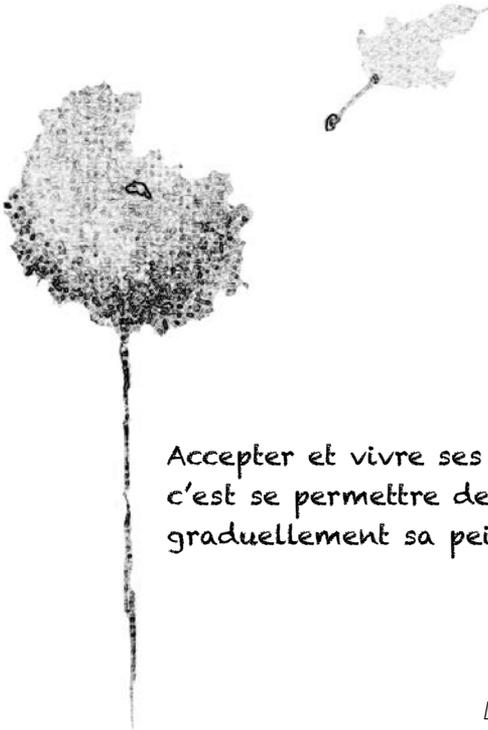
<b>Les émotions du deuil</b>	<b>2</b>
Culpabilité - Injustice - Sentiment d'échec - Sensation de vide	4
Colère - Chagrin - Perte de l'estime de soi	5
Confusion - Impuissance - Perte de contrôle	6
Désespoir - Soulagement - Peur	7
<hr/>	
<b>Des moyens pour s'aider</b>	<b>8</b>
<hr/>	
<b>Facteurs qui augmentent le chagrin</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Réactions du couple</b>	<b>10</b>
<hr/>	
<b>Réactions des autres enfants</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Réactions de l'entourage</b>	<b>12</b>
<hr/>	
<b>Retour au travail</b>	<b>12</b>
<hr/>	
<b>Rencontres sociales</b>	<b>13</b>
<hr/>	
<b>Moments difficiles</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>Rituels</b>	<b>14</b>
<hr/>	
<b>Ressource et suggestions de lectures</b>	<b>15</b>

*Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication, soit en février 2014. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous supportera dans la gestion de votre maladie. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.*

# Les émotions du deuil

En soi, aucune émotion n'est totalement bonne, ni totalement mauvaise : chacune nous amène à comprendre une partie de nos états d'âme.

Les émotions sont aussi importantes pour nous orienter sur le plan psychique que les sensations le sont sur le plan physique. Elles nous montrent que nous sommes «atteints» par des événements. Leur intensité nous indique à quel point nous sommes touchés. L'intensité de l'émotion ressentie nous démontre donc l'importance de ce que nous vivons.



Accepter et vivre ses émotions,  
c'est se permettre de guérir  
graduellement sa peine.

Au début, c'est « le choc ». Le corps se protège momentanément contre un immense chagrin, impossible à gérer au moment où il survient. Cette étape est utile pour aider à absorber lentement la réalité. Tout de suite après survient la douleur de la perte avec tout ce qu'elle implique. Cette confrontation provoque une désorganisation éprouvante : c'est la période la plus difficile à vivre au niveau du deuil. Toutes les émotions que vous vivez vous épuiseront certainement. Vous ressentirez une baisse d'énergie qui vous ralentira dans vos activités. Les femmes et les hommes traversent un tourbillon d'émotions à la suite d'une fausse couche. La profondeur de la peine que vous ressentez n'est pas proportionnelle au nombre de semaines de grossesse atteint, mais bien à l'attachement que vous avez développé envers cet enfant à venir, aux rêves et aux projets imaginés avec lui. Il est important de pouvoir exprimer ce que vous ressentez d'une façon qui vous soulagera. Que ce soit en parlant, en écrivant, en dessinant, en criant, en chantant, en pleurant, en frappant un oreiller ou en vous défoulant physiquement... tous ces moyens aident à se libérer. Certaines personnes préféreront se retirer à l'écart, d'autres auront besoin de gens à leurs côtés. L'important est de laisser son cœur pleurer à sa façon.

Dites-vous que le plus difficile dans un deuil est d'y entrer et non pas d'en sortir. Petit à petit, avec du temps et du travail, vous arriverez à vous réorganiser et à pouvoir parler de votre expérience avec un certain recul, sans jamais oublier. Les émotions sont moins intenses, une certaine paix s'installe et la peine s'estompe pour laisser place à des souvenirs précieux. Chaque deuil est unique. Il est important de respecter son rythme. Comme chacun de nous a sa propre histoire, il est impossible de comparer l'ampleur de nos émotions et de nos réactions à celle d'un autre.

Voici quelques émotions et sentiments que l'on peut ressentir de façon saine au cours de la période de désorganisation. Il est probable que vous ne les ressentiez pas toutes.

## **Culpabilité**

« *Qu'est-ce que j'ai fait de pas correct ?* » Sentiment d'avoir fait (chute, consommation d'alcool, cigarettes,...) ou pensé quelque chose qui aurait pu changer les événements ou encore d'avoir omis de faire quelque chose. Vous pouvez penser que les sentiments d'ambivalence de début de grossesse, qui sont nombreux et inévitables, soient responsables de la perte de votre bébé. La culpabilité s'exprime souvent en forme de « si je... ». Vous cherchez une cause à la perte inexplicquée de votre bébé, vous revoyez tout le déroulement de la grossesse dans votre tête pour trouver ce qui aurait pu causer la fausse couche.

## **Injustice**

Les « *Pourquoi nous ?* » arrivent. Plusieurs situations dont vous prenez connaissance vous renvoient cette injustice (grossesse non désirée, enfant maltraité, quelqu'un qui s'est fait avorter,...). L'injustice est difficile à accepter et est très forte si vous aviez pris plusieurs précautions durant votre grossesse. Vous ne méritez pas de perdre votre bébé, c'est injuste.

## **Sentiment d'échec**

Un sentiment d'incompétence met l'image que vous vous faites de vous-même en doute. Les femmes se disent qu'elles ne sont pas de vraies femmes si elles ne peuvent pas mener une grossesse à terme.

## **Sensation de vide**

Plusieurs femmes rapportent cette impression de vide intérieur à la suite de l'arrêt de la grossesse... comme si on leur avait enlevé une partie d'elle-même.

## **Colère**

C'est une révolte interne. Elle prend une grande place dans un deuil. Elle cache souvent un chagrin inexprimé. Cette colère peut prendre toutes sortes de formes et peut être dirigée envers l'équipe médicale, le conjoint, soi-même, Dieu, les gens qui vous entourent ou encore envers le bébé lui-même. Le plus gros problème avec la colère est de savoir où la diriger. La colère varie en nature et en intensité, elle peut s'exprimer en irritabilité ou en rationalisant les événements, surtout si la colère est perçue comme une émotion négative qu'on ne doit pas exprimer. La colère surgit lorsque l'équilibre est rompu dans un aspect de notre vie et le déséquilibre engendré prend la forme générale d'une insatisfaction. Le rôle essentiel de la colère est de nous fournir l'énergie nécessaire pour vaincre l'épreuve qui se dresse devant nous. Comme toutes les émotions, la colère est une saine manifestation d'insatisfaction.

## **Chagrin**

Le chagrin ou la tristesse révèle un besoin affectif en souffrance faisant suite à la perte du bébé. C'est le signe d'un manque. Consentir au chagrin, c'est accepter une certaine vulnérabilité. Ceux qui craignent leur sensibilité peuvent transformer leur tristesse en colère. Lors d'un deuil, le chagrin peut durer très longtemps et peut vous envahir au moment où vous vous y attendez le moins. Il est important d'accueillir et de vivre les émotions au moment où elles se présentent. En pleurant votre manque jusqu'au bout, vous pourrez identifier tous vos besoins insatisfaits.

## **Perte de l'estime de soi**

Un sentiment d'infériorité peut s'installer, car les parents n'ont pas réussi à mettre un enfant au monde. Ce sentiment d'échec amène souvent une perte de l'estime de soi. Votre confiance en vous est perturbée, car vous n'avez pas été capable d'atteindre votre objectif, soit celui d'avoir un bébé en santé et vivant.

## **Confusion**

Un mélange d'émotions intenses, parfois contradictoires, se chevauchent en même temps et peuvent vous donner un sentiment de confusion, l'impression de perdre la raison. L'écriture peut vous aider à identifier les émotions qui sont présentes et s'entremêlent. Notez sur papier ou récitez à voix haute vos pensées, sentiments et réactions dans l'ordre où ils vous viennent à l'esprit, pour tenter par la suite de cerner le plus important. Lorsque vous laissez ce qui a le plus d'importance prendre sa place, la confusion disparaît.

## **Impuissance**

Vous cherchez des réponses et vous n'en trouvez pas nécessairement. Vous voudriez faire quelque chose mais vous ne savez pas quoi. L'impuissance est un état désignant l'incapacité ou l'impossibilité d'accomplir des actes ou d'atteindre un objectif qu'on s'est fixé. Le sentiment d'impuissance vous invite à faire la part des choses entre le pouvoir dont vous disposez réellement et celui qui n'est pas entre vos mains.

## **Perte de contrôle**

Les événements vous échappent, vous n'avez pas de pouvoir sur ce qui vous est arrivé et c'est très insécurisant. Vous pouvez, par contre, décider maintenant d'avoir du pouvoir sur ce que vous ferez de cette douloureuse expérience.

## **Désespoir**

Le désespoir est un état émotif qui découle d'une perception. Désespérer, c'est perdre l'espoir que l'on a déjà eu, ou n'avoir aucune confiance d'obtenir ce que l'on souhaite. Le désespoir s'accompagne toujours de tristesse et d'une impression d'impuissance. Des idées suicidaires peuvent prendre forme car vous voulez arrêter la souffrance. Vous ne voyez plus le jour où vous irez mieux. Vous pouvez perdre confiance en l'avenir. Du creux de la vague, la remontée vous apparaît insurmontable, même si elle ne l'est pas en réalité.

## **Soulagement**

Malgré le chagrin intense, ce sentiment est présent chez certaines personnes dont la grossesse était arrivée plus tôt que prévue ou encore si la relation de couple était difficile. Vous éprouvez de la culpabilité à vous sentir soulagée.

## **Peur**

C'est une émotion d'anticipation. Ce qui vous effraie n'est pas ce qui se produit maintenant, mais ce qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins rapproché. Pour gagner de la liberté, il est nécessaire d'appivoiser vos peurs. Sinon, il pourrait arriver que vos peurs fassent obstacle à vos objectifs ou à votre épanouissement personnel. L'anxiété est une peur diffuse qui se manifeste par un malaise qui a la forme d'un léger affolement intérieur s'accompagnant d'une certaine tension physique.

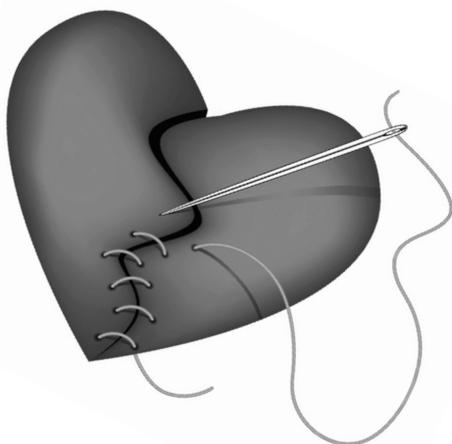
## Des moyens pour s'aider

Lorsque vous faites une fausse couche, vous avez du chagrin. Vous n'avez pas vraiment le choix. Le chagrin vous possède. Mais vous pouvez choisir la manière dont vous faites face à ce chagrin...

- Entrez en contact avec vos émotions, acceptez-les et vivez-les, donnez-vous le droit de pleurer.
- Soyez tolérant envers vous-même; dites-vous que lorsque vous êtes en deuil, vous êtes en convalescence.
- Trouvez votre façon d'exprimer vos émotions pour vous en libérer.
- Parlez à quelqu'un de ce que vous vivez, entourez-vous de gens que vous aimez et qui vous apportent du réconfort, allez aux rencontres de groupes de soutien.
- Donnez-vous du temps et préparez-vous à vivre des hauts et des bas.
- Prenez soin de vous, ayez une bonne hygiène de vie (se permettre des petits plaisirs, bien s'alimenter et dormir).
- Faites des activités physiques; c'est prouvé que la marche élimine les tensions.
- Commencez à reprendre des activités régulières, même si ça ne vous tente pas.
- Ne vous isolez pas.
- Attendez avant de prendre de grandes décisions et ne laissez personne prendre des décisions à votre place.
- Respectez la façon dont votre conjoint vit son deuil.

## Facteurs qui augmentent le chagrin

Plusieurs facteurs influencent votre chagrin. Certains d'entre eux peuvent même lui donner une tout autre dimension. Pour n'en nommer que quelques-uns, on peut citer les **deuils antérieurs** non guéris, une **perte d'emploi**, une **séparation**, la **maladie d'un autre membre de la famille**, la **perte d'amis** ou des **problèmes financiers**. Tous ces facteurs peuvent faire en sorte que votre deuil soit alourdi ou, au contraire, temporairement mis de côté. Le rôle que cette grossesse jouait peut aussi influencer le deuil que vous vivrez (un congé de maternité pour se réorienter au travail, des petites attentions de la part du conjoint ou de la famille, une tentative de recoller un couple qui battait de l'aile, avoir quelqu'un qui va nous aimer, etc.). Tous ces petits rôles non-dits amènent leur lot de petits deuils accessoires en plus du deuil de votre bébé.



## Réactions du couple

La majorité des couples vivent des problèmes à plusieurs niveaux à la suite de la perte d'un bébé. Heureusement, un très faible pourcentage en vient à se séparer. Il est normal pour chacun des conjoints de vivre son deuil d'une façon très différente. Votre expérience de vie, votre personnalité et vos croyances ne sont pas exactement identiques et vont influencer la façon dont vous vivrez cet événement. Plusieurs études tentent d'expliquer la différence entre le vécu des hommes et celui des femmes. Certaines d'entre elles démontrent que les hommes font plus souvent face au chagrin en contrôlant leurs émotions; ils vivent leur deuil de façon plus solitaire et essayent de se changer les idées par le travail. Les femmes, quant à elles, ont plutôt tendance à exprimer ce qu'elles ressentent et recherchent activement du soutien.

Lors d'une perte en tout début de la grossesse, certains pères verront cela seulement comme un événement triste dans leur vie et le chagrin de leur conjointe peut les désarçonner. Il ne faut pas laisser le père de côté pour autant, il vit lui aussi à différents degrés un chagrin et il faut lui donner autant d'attention qu'à la femme.

Il demeure important de prendre connaissance de ces différences et de les accepter, de respecter la façon dont l'autre vivra son deuil. Une communication franche et respectueuse où un climat de confiance régnera dans le couple sera nécessaire pour que chacun comprenne ce que l'autre ressent et désire. Personne ne détient de boule de cristal et ne peut deviner ce que votre partenaire ressent. Des malentendus et des conflits peuvent alourdir inutilement votre chagrin. Il est important de valider vos perceptions auprès de la personne concernée. Les attentes envers votre partenaire ne doivent pas être trop grandes, car il ne faut pas oublier que l'autre aussi vit un deuil. Il peut devenir utile d'aller chercher du soutien auprès de la famille, des amis ou même d'un professionnel ou d'un groupe de soutien. N'hésitez pas à consulter « en couple » également, si vous en ressentez le besoin.

## Réactions des autres enfants

Si vous avez déjà d'autres enfants, vous vous demandez probablement comment leur annoncer la nouvelle et comment ils réagiront? L'annonce devrait se faire le plus tôt possible, à tous les enfants en même temps, par la mère, le père ou les 2 parents. Utilisez des mots simples et évitez les longues explications. Les enfants réagiront selon la compréhension qu'ils ont de la mort. Elle varie en fonction de leur âge et aussi en fonction de la réaction de leurs parents. Il est important que la famille puisse parler de la mort librement et que les enfants sentent qu'ils peuvent poser les questions qu'ils ont en tête. La façon dont les parents vivent leur deuil servira d'exemple pour les enfants et l'héritage d'un deuil vécu sainement aura des répercussions positives sur la façon dont l'enfant et le futur adulte négociera tous les deuils auxquels il aura à faire face au cours de sa vie. C'est un bel héritage à leur laisser. Un des rôles des parents n'est-il pas de se servir des événements de la vie pour apprendre à leur enfant comment faire face aux difficultés et à les aider à devenir des adultes sensibles, capables de vivre leurs émotions? Il faut faire attention aux mots qu'on utilise et nommer les choses par leurs vrais noms. Il faut employer le mot « mort » avec les enfants et non leur dire que le bébé « fait dodo », a fait un voyage ou encore que quelqu'un (Dieu, Jésus ou un membre de la famille qui est décédé) est venu le chercher, car l'enfant peut avoir peur qu'il lui arrive la même chose.

Les enfants de 2 ans et moins n'ont pas vraiment conscience de la mort, mais ils sont très sensibles à l'atmosphère triste et tendue et ils peuvent réagir à ces changements qui les insécurisent. Garder une routine de vie les aidera grandement. Les enfants entre 2 et 5 ans perçoivent la mort comme temporaire et réversible; ce n'est que vers l'âge de 8-9 ans que l'enfant comprend la notion d'irréversibilité et qu'il voit la mort de la même façon qu'un adulte.

## Réactions de l'entourage

Comment va réagir votre famille et vos amis? Si vous êtes chanceux, vous obtiendrez un certain réconfort auprès de votre famille immédiate et des amis très proches pendant quelques jours ou quelques semaines. Par contre, l'entourage peut aussi ressentir un grand malaise en vous parlant ou en vous rencontrant, car il ne sait pas quoi dire. Ce malaise amène parfois vos proches à vous dire des phrases maladroitement qui peuvent vous blesser. Vous entendrez sûrement des phrases comme « t'es jeune, tu vas en avoir un autre », « ce n'était qu'une fausse couche », ou plusieurs autres commentaires de ce genre... Dites-vous que ces phrases sont prononcées sans méchanceté, pour cacher un malaise ou pour essayer de vous consoler. Le malaise chez certains peut même faire en sorte qu'ils vous éviteront complètement. Souvent, vous serez déçus, blessés ou en colère en raison du manque de soutien et de compréhension qu'on vous témoignera. L'absence de soutien de l'entourage peut jouer un grand rôle dans la résolution de votre deuil; tournez-vous vers les gens qui vous écouteront avec empathie et qui respecteront le rythme auquel vous vivrez votre deuil. N'hésitez pas à aborder vous-même le sujet de la perte de votre bébé, sans attendre qu'on vous en parle. Votre entourage ne sait pas nécessairement si vous voulez en parler ni le bon moment pour le faire...

## Retour au travail

Votre médecin vous indiquera le moment où vous pourrez retourner au travail en ce qui concerne la récupération de votre corps. Il se peut toutefois que vous ayez besoin de plus de temps psychologiquement et il ne faut pas hésiter à lui en parler. Peut-être aurez-vous besoin d'un congé de maladie plus long pour vous sentir prête à retourner travailler. Votre conjoint aussi peut en faire la demande s'il se sent incapable de

retourner travailler tout de suite. Comme avec votre famille, le retour dans votre milieu de travail, le fait de faire face à vos collègues, de répondre à leurs questions, ou encore de ressentir leur malaise en votre présence, peuvent vous amener à vivre un stress important. S'il vous est possible de visiter votre lieu de travail avant le retour officiel, cela contribuera à faire diminuer le stress du premier jour. L'envoi d'un mot expliquant ce qui s'est passé et vos attentes lors de votre retour est aussi une bonne idée. Un retour progressif, lorsqu'il est possible, facilite la transition, car le manque de concentration peut vous rendre moins productive ou vous demander un effort supplémentaire pour accomplir votre travail.

## **Rencontres sociales**

Vous redoutez sûrement le moment où vous serez confrontées à d'autres femmes enceintes ou à des bébés. Vous ne savez pas comment vous allez réagir à la vue de ceux-ci. Pour la majorité des parents, les premiers contacts sont difficiles et éprouvants car un sentiment d'envie, d'injustice et un immense chagrin peuvent vous envahir. Il est normal de prendre du temps avant d'être à l'aise en présence de femmes enceintes ou de bébés, mais pour évoluer dans votre deuil, il faudra les affronter tôt ou tard. Souvent, l'anticipation de la première rencontre est plus stressante que la rencontre en elle-même. Il est préférable de ne pas attendre trop longtemps car l'anxiété augmente avec l'anticipation. Faites-vous accompagner par une personne qui vous apportera du soutien. Vous pouvez expliquer aux femmes enceintes ou aux parents de bébés que vous ne savez pas comment vous allez réagir et qu'il est possible que vous ne restiez pas très longtemps la première fois. Vous avez aussi le droit de refuser certaines invitations si vous ne vous sentez pas prêtes (ex : invitation à un shower de bébé d'une amie).

## Moments difficiles

Certaines dates (ex : date prévue de l'accouchement, date de la fausse couche) risquent de vous faire revivre des émotions difficiles. Vous avez l'impression de régresser pour un moment, mais cela ne dure pas longtemps. Votre deuil chemine, mais il est tout à fait normal d'avoir des périodes où le vague à l'âme est plus présent et où « un manque » se fait sentir plus intensément. La Fête des mères, la fête des Pères ou encore la période des Fêtes sont des moments très difficiles pour la plupart des parents qui ont perdu un bébé. L'entourage ne comprend pas toujours pour quelles raisons et cela cause parfois de la frustration. Une pensée ou un rituel (allumer une chandelle) pour votre bébé suffit souvent à apaiser des moments comme ceux-là.

## Rituels

On a plus souvent recours aux rituels pour s'aider à traverser une période sombre du deuil. Cependant, ils sont tout autant bénéfiques même lorsque vous allez relativement bien. Le but d'un rituel est d'apporter un certain soulagement chez la ou les personnes qui y participent. Il peut être fait à certains moments pour permettre de vivre votre deuil (ex : séance d'écriture), de rendre hommage à votre enfant perdu (ex : une cérémonie commémorative), pour donner une place au bébé dans la famille (ex : une décoration de Noël achetée pour chaque bébé et accrochée dans l'arbre par les autres enfants), pour reconnaître que la perte a bien fait partie de votre vie (ressortir le test de grossesse ou une photo de l'échographie) ou encore pour prendre un temps d'arrêt et voir où vous en êtes rendus (ex : souper en couple à la chandelle pour faire un partage de votre vécu). Tout rituel prend la forme que l'on veut. Il se fait en solitaire, en couple ou en groupe. Vous êtes les mieux placés pour identifier les rituels les plus efficaces afin de vous accompagner dans les moments difficiles comme dans les moments plus doux.

# Ressource et suggestions de lecture

## **Groupe de soutien « Les Perséides »**

855, Avenue Holland, Salon Reed, Québec

418-990-2737

Responsable : Les accompagnantes

\* \* \* \* \*

## **Les rêves envolés : Traverser le deuil d'un tout petit bébé**

De Suzy Fréchette-Piperni

Éditions de Mortagne, 2005 - 463 pages

## **Une fausse couche, et après?**

De Micheline Garel et Hélène Legrand

Éditions Albin Michel, 1995 - 224 pages

## **De l'autre côté des larmes : guide pour une traversée consciente du deuil**

De Suzanne Pinard

Éditions de Mortagne, réédition en 2005 - 232 pages

## **Les saisons du deuil**

De Josée Jacques

Éditions Québecor, 2002 - 223 pages

## **GRANDIR: Aimer, perdre et grandir**

De Jean Monbourquette

Éditions NOVALIS, 2007 - 172 pages



Retranscrit par Laurie Demers, stagiaire en service social,  
sous la supervision de Marie-Elaine Leduc, T.S.

Conception graphique : Éric Morin  
Service d'illustration médicale de L'Hôtel-Dieu de Québec

**Clinique de planification des naissances**

CHU de Québec, CHUL et Hôpital Saint-François d'Assise

© CHU de Québec,  
printemps 2014

# CLINIQUE DE PLANIFICATION DES NAISSANCES



**CHU de Québec**  
CHUL et Hôpital Saint-François d'Assise

© CHU de Québec,  
printemps 2014