

Décès d'un enfant – décès d'un fœtus ou d'un nourrisson

La naissance d'un enfant est la plus grande célébration de la vie. Pourtant, lorsque la mère fait une fausse couche, lorsque l'enfant est mort-né ou lorsqu'il meurt peu après sa naissance, les parents et les ami(e)s ont souvent tendance à réagir comme si la perte était moins douloureuse et moins importante que s'il s'agissait de la mort d'un enfant plus âgé ou d'un adulte cher. Il est blessant et triste de se rendre compte que les personnes qui nous épaulent puissent être incapables de réagir de façon utile en raison de l'anxiété intense ressentie lorsqu'il n'y a plus rien « à faire ». Cette situation change la réalité d'un décès qui suit de près une naissance. Les paroles du genre « Vous pouvez toujours avoir un autre enfant » ou « C'est la volonté de Dieu » sont le plus souvent offertes en guise de réconfort, mais servent davantage à réduire le malaise de l'interlocuteur.

Le deuil, accompagné principalement d'émotions et de sentiment d'affliction, est un processus assez long. Lorsque les parents ont l'occasion de voir, de toucher ou de tenir leur enfant mort dans leur bras, la famille, les ami(e)s et les spécialistes s'attendent trop souvent à un deuil court ou à une absence de deuil. Au contraire, la mort d'un enfant pendant la grossesse ou la mort d'un nouveau-né peut-être une expérience aussi difficile que la perte d'un enfant plus âgé ou d'un adulte cher.

Ce n'est pas que les émotions ressenties par les parents soient anormales, ni qu'elles indiquent qu'ils perdent le sens de la réalité. Nombre de parents réagissent exactement ainsi! A la mort d'un enfant plus âgé ou d'un adulte cher, le fait de se rapprocher étroitement de la personne décédée en se remémorant des événements ou des relations fait partie du processus de deuil.

Quand un enfant meurt au cours de la grossesse ou en très bas âge, les parents n'ont jamais eu l'occasion ou, encore, très peu de temps pour créer des liens avec lui. Il en résulte qu'ils doivent vivre le deuil d'une partie d'eux-mêmes sans avoir gardé de souvenirs ou en ayant très peu. La première réaction consistant à garder des empreintes du bébé, des photos, le bracelet portant son nom, sa carte de chevet ou une mèche de ses cheveux peut sembler négative, mais ces articles prennent une signification particulière parce qu'ils prouvent la présence de l'enfant ou prouvent sa venue. Donner un nom à l'enfant, opération pouvant être faite à n'importe quel moment, peut faciliter à confirmer son existence. Il est aussi approprié d'organiser des funérailles ou un rite commémoratif selon les désirs des parents que de se souvenir du jour de l'anniversaire de la mort de l'enfant.

Le sentiment que la personne en deuil « se détériore » peut indiquer que la première phase du deuil tire à sa fin. L'état du choc et la négation (dont la durée varie) s'apaisent pour faire place à une réelle et profonde douleur émotionnelle et à la recherche de réponses aux questions « Pourquoi? Qu'ai-je fait (ou qu'avons-nous fait) de mal? Qu'est-ce que cette perte signifie pour moi, pour mon partenaire, notre relation, nos enfants, vivants ou à venir? » Elle peut vivre des changements visibles dans ses habitudes de sommeil ou de nutrition, des changements dans sa libido et une réduction de son énergie et de son intérêt pour les activités courantes. De forts sentiments de colère, de dépression, de tristesse et de confusion peuvent l'habiter; tout très effrayants si elle ignore qu'ils font partie d'un processus normal et nécessaire.

Nos attentes et celles des autres peuvent avoir un effet perturbateur. C'est pourquoi nous devons comprendre que, pour certaines personnes, la perte d'un enfant à la suite d'une fausse couche ou la naissance d'un enfant mort-né est « de l'histoire ancienne » dès le retour de l'hôpital de la mère ou la fin des funérailles, tandis que pour les parents, le processus de deuil commence à peine. En tant qu'endeuillés, nous devons faire confiance à notre intuition qui nous dit ce qui est bon pour nous, comme de refuser d'assister à une importante réunion de famille parce que c'est ce qu'on attend de nous. Nous devons demander l'aide dont nous avons besoin des autres sans nous sentir coupables de le faire et nous devons savoir que nos besoins sont réels. Il est possible que nous devenions les

éducateurs de nos amis et des membres de notre famille qui n'ont probablement jamais vécu cette expérience.

On peut s'attendre à ce que les mères et les pères vivent le deuil de manières différentes. L'un des conjoints peut croire que son rôle est de protéger l'autre et, sans le vouloir, écarter l'autre des décisions importantes auxquelles il ou elle doit peut-être prendre part, comme les dispositions à prendre pour les funérailles. L'un des conjoints peut croire que s'il arrivait à contenir ses émotions, le fardeau du deuil serait moins lourd pour l'autre. Cette réaction peut alors être interprétée comme une absence du besoin de vivre le deuil ouvertement. Ce genre de mésentente peut amener les conjoints à attendre des comportements que l'autre ne peut assumer, comme de s'amuser ou de retourner rapidement au travail. A ce stade-ci, les mésententes abondent : « Il ou elle ne comprend pas; il ou elle s'en fout. » C'est pourquoi la communication est essentielle...une communication sincère. La capacité de partager ses propres sentiments incite le partenaire à le faire aussi. Il est parfois utile pour le couple de prévoir du temps pour parler de la perte de l'enfant et de partager leurs sentiments à ce propos, ce qui peut aider à maîtriser une situation où l'impression de perdre le contrôle est écrasante.

Le désir pressant d'avoir un autre enfant peut devenir très fort. Tout comme les autres parents qui ont perdu un enfant, les parents qui ont fait une fausse couche ou qui ont eu un enfant mort-né savent qu'un enfant ne peut en remplacer un autre. Il est difficile de s'investir dans une nouvelle grossesse tout en essayant d'apaiser le sentiment de perte causé par le décès d'un enfant précédent. Vous donner assez de temps pour vivre le deuil de votre enfant, c'est non seulement prendre soin de vous, mais aussi prendre soin de votre couple et de votre enfant ou de vos enfants futurs.

Accepter le deuil est douloureux parce que nous ne perdons pas seulement un enfant, mais aussi une partie de notre avenir. Toutefois, c'est par le deuil que nous guérissons et que nous pourrions espérer le jour où nous pourrions repenser à cet enfant et sourire. Le but n'est pas d'oublier, mais de se souvenir sans souffrir. Nous espérons et croyons que cela est possible.

Mme Loucks Sugarman travaille à titre de coordonnatrice dans le cadre d'une activité permettant aux parents qui ont perdu un nourrisson ou un enfant mort-né ou, encore, qui ont vécu une fausse couche à partager leur expérience et à retrouver espoir. Elle est infirmière psychiatrique en santé mentale et spécialiste en clinique infirmière; elle a perdu un de ses enfants en très bas âge.