

Attitudes aidantes (facilitantes/à encourager/à privilégier) dans l'accompagnement des familles ayant perdu une grossesse, un bébé :

Une personne de votre famille, un/e ami/e, un/e voisin/e, un/e collègue de travail, une patiente a perdu son enfant. Après le choc de l'annonce, vous vous demandez, peut-être, comment vous pouvez aider les endeuillés ? Les contacter ou les laisser tranquilles ? Inciter les parents à parler de leur vécu ou se taire pour ne pas « remuer le couteau dans la plaie » et ainsi éviter de les blesser ? Que faire, que dire, quel sujet faut-il éviter ? Gardez en mémoire, que seul l'enfant manquant serait en mesure d'aider au mieux les parents (*que seul l'enfant en vie consolerait les parents*). Mais cet enfant est décédé. Quel que soit l'âge gestationnel au moment du décès (que ce soit très tôt dans la grossesse ou juste avant/après l'accouchement), les parents sont en deuil et cela devient le centre de leurs préoccupations pour longtemps. Pour traverser les différentes phases du deuil, qui sont très individuelles en temps et en intensité, il est important de garder à l'esprit les attitudes qui peuvent favoriser le chemin ou, au contraire, le compliquer.

- Montrez votre manière d'être touché : vous pouvez, par exemple, envoyer un mot, déposer un objet symbolique dans la boîte à lait, mettre une plante derrière la porte d'entrée, ...
- Dites, écrivez ce que vous ressentez...
- Restez là, même sans mots, sans idée pour aider l'autre, avec votre tristesse. Autorisez-vous les larmes...
- Laissez raconter et écouter. La famille n'attend de vous aucune question, ni réponse.
- Ne changez pas de sujet, quand les parents parlent de leur enfant.
- Parlez de l'enfant en utilisant son prénom, s'il en a un.
- Reconnaissez et respectez l'enfant comme un membre, à part entière, de la famille.
- Informez-vous du déroulement de l'accouchement, des ressemblances familiales du bébé, de ses caractéristiques physiques.
- Avouez honnêtement quand vous êtes mal à l'aise et si vous avez des questions. Par ex : « si je viens te rendre visite, je peux venir avec mes enfants ou tu préfères que je vienne seule ? »
- « Que puis-je faire pour vous ? », proposer une aide concrète : aller faire les courses, préparer les repas, garder les autres enfants, ...
- Les parents séparés ont également (peut-être encore davantage) besoin d'aide.
- Acceptez que les parents en deuil soient d'humeur changeante : aujourd'hui ils auront peut-être envie/besoin de parler et le lendemain non.
- Dans la période du deuil, aucun sentiment n'est injustifié : la colère, la haine, la jalousie, la peur, la culpabilité, l'isolement, la solitude font partie du chemin. Mais les moments de joie sont également possibles. Même l'humour peut trouver sa place dans le temps du deuil.
- Les endeuillés doivent pouvoir préserver leur autonomie : ils décident qui ils veulent/peuvent voir ou pas ; si les visites leur font du bien ou s'ils ont besoin de solitude ; quand ils souhaitent ou non du soutien.
- Renseignez-vous. Documentez-vous sur le sujet, via internet, les librairies, la FPK, les associations...
- Lors de la reprise d'une activité professionnelle, si vous êtes collègue/responsable de service, montrez-vous disponible à la discussion. Soyez tolérant et patient dans cette situation particulière...
- Les dates anniversaires (Tp, jour du décès, fête des mères...), les réunions de familles (Noël...) sont autant de moments critiques (réactivation de la douleur de l'absence).
- Beaucoup de personnes concernées sont reconnaissantes lorsque, des mois après le décès, elles peuvent encore continuer à parler de l'événement et que l'entourage continue à s'inquiéter de leurs états d'âme.

Traduit du texte de Béatrice Vögtli, maman concernée (Bern, Mai 2007)

« Ce n'est certainement pas ce que la personne voulait dire... (*ce n'était pas pour te blesser*) » Et pourtant « l'enfer est pavé de bonnes intentions ». Même des mots qui se veulent encourageants peuvent blesser. Répéter sans cesse les mêmes paroles peut faire un flop (*tomber dans le vide*). Dans le pire des cas, cela déclenche chez les parents endeuillés de douloureuses réactions qui peuvent avoir d'importantes conséquences dans le processus de deuil. Ci-dessous, vous trouverez un choix (non exhaustif) de paroles ou d'actes censés aider, mais dont il vaudrait mieux s'abstenir.

Gardez à l'esprit que les parents concernés peuvent être confrontés 20-30 même 50 fois à ce genre de remarques. Il est donc compréhensible qu'à la place de la compréhension vous rencontriez de l'agressivité. Le « ce n'était pas méchant » en devient donc insupportable.

Le manque d'intérêt est douloureux (les attitudes où l'on ne prend pas soin de...)

- Ignorer : vous faites comme si rien s'était passé ; vous discutez de vos petits soucis quotidiens ; tournez la tête quand des émotions surgissent chez votre interlocuteur. Vous ne vous enquérez pas de l'état de l'autre ; ne montrez pas d'intérêt ; changez de sujet...
- Vous dénigrez l'importance de la perte : « il n'a pas vraiment vécu » ; tu seras bientôt de nouveau enceinte ; tu as déjà un autre enfant ; beaucoup de souffrances lui ont été évitées ; ce n'était pas un enfant désiré ; c'est mieux que le bébé soit mort maintenant que plus tard ; au mois un des deux est sain (grossesse gémellaire) ; je connais beaucoup de personnes à qui cela est arrivé ; il n'aurait pas grandi dans une vraie famille (famille monoparentale/divorcée).
- Utiliser des lieux communs : le temps guérit tout ; tu es encore jeune ; la prochaine fois, ça ira mieux ; tu dois lâcher prise...
- Donner des conseils : essaye d'être enceinte très vite ; tu dois penser positif ; ta priorité doit être ta femme et tu dois être fort (au père)...
- Faire part de ses attentes/souhaits : vous allez laisser tomber et ne pas prendre de nouveaux risques ; j'espère que vous essayez à nouveau rapidement ! ; j'espère que vous n'avez pas tout de suite perdu espoir ?! ; quand remettez-vous ça ?...
- Nier la réalité : courage, aucune femme ne perd plusieurs grossesses.
- Comparer : je connais une collègue de l'amie de ma cousine qui a, elle aussi, ...
- Essayer d'expliquer : c'est la volonté divine, le hasard, le destin, une incroyable chance, tu peux apprendre beaucoup de choses de cette situation et plus tard tu seras reconnaissante pour cela...
- Pratiquer de la psychologie de bistrot : vous n'étiez, inconsciemment, pas prêts pour être parents ; tu aurais probablement été dépassé ...
- Encourager des moyens pour calmer ses angoisses, se consoler : l'alcool, les somnifères, la fuite dans le travail ou l'hyperactivité...

Texte ayant été élaboré suite à l'exposition et au vernissage du livre « Sternspuren »

www.punctumsaliens.ch

Béatrice Vögtli, maman concerné (Bern, Mai 2007)

Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod. fachstelle@fpk.ch. www.fpk.ch