

Créer des souvenirs ...lors du décès de votre bébé

Lorsqu'une grossesse s'interrompt soudainement, soit par une fausse couche, une grossesse ectopique, un enfant mort-né ou une mort néo-natale, les rêves brisés et les espoirs déçus provoquent un flot d'émotions intenses.

Les décisions

Au moment du décès, il y a plusieurs décisions qui doivent être prises. Il est important que vous participiez activement à ce processus. Il vaut mieux ne pas laisser à d'autres le soin de prendre ces décisions à votre place.

Il n'y a pas de règles préétablies pour faire face à cette situation très difficile. Regarder, toucher, prendre son bébé, voire même le nommer sont des gestes concrets que vous pouvez expérimenter en tant que parents. Ces moments, à la fois doux et amers, sont très importants bien que difficiles à vivre sur le coup. Ils créent des souvenirs pour vous et votre famille qui vous aideront à assimiler cette perte. Même si cette démarche est



difficile et douloureuse, elle fait partie du processus de guérison. Vos décisions empreintes de tendresse et d'amour créeront des souvenirs qui vous reconforteront toujours.

Le fait de vous créer des souvenirs ne prolongera pas votre souffrance face à cette perte, mais cela sera une source de réconfort. Le but du deuil est de parvenir à trouver la place spéciale que cet enfant décédé occupera dans votre cœur et. Cette démarche débute au moment de la perte de l'enfant et elle prend du temps.

Les souvenirs de la grossesse et des moments passés avec leur enfant sont toujours précieux pour les parents. De plus, des objets tels les photographies, les certificats de naissance et de décès, l'empreinte des pieds, une mèche de cheveux, les photos échographiques, le bracelet de l'hôpital, la couverture du bébé, l'enregistrement prénatal, etc. témoignent de la réalité de cette vie d'enfant écourtée.

Les options

Ce qui peut être acceptable pour une famille peut ne pas l'être pour une autre. Il revient à chaque famille de faire ses propres choix en fonction de ses valeurs personnelles, religieuses et culturelles.

Lorsqu'un enfant meurt avant la naissance, les options qui s'offrent aux parents sont de laisser l'hôpital en disposer ou de choisir l'enterrement ou l'incinération. La famille doit aussi décider si elle désire un service funéraire. Ces choix permettent aux parents et aux proches de reconnaître la réalité de

l'événement et de trouver un sens à cette perte en partageant leurs émotions.

La commémoration

La création de souvenirs, laquelle favorise la guérison et procure du réconfort, peut se faire n'importe quand. Il y a bien des manières de commémorer la vie de votre enfant : acheter une chandelle spéciale et l'allumer à la mémoire de votre bébé, vous offrir un bijou particulier (telle une broche en forme d'ange), planter un arbre ou un rosier, préparer un album ou une boîte de souvenirs, nommer une étoile, relâcher un bouquet de ballons dans le ciel, faire un don à une œuvre de charité...

Le deuil

Le deuil est la réaction normale à une perte périnatale puisque les parents s'attachent à leur bébé bien avant que celui-ci ne vienne au monde. C'est le cas même lorsqu'il s'agit d'une fausse couche dans les premiers mois ou d'une grossesse ectopique. Les parents doivent alors faire le deuil de la grossesse et du bébé mais aussi de leurs rêves brisés et de leurs espoirs déçus.

Il est possible que vous fassiez l'expérience de toute une gamme d'émotions. Il n'y a pas d'émotions à éviter. Plutôt que de les nier, donnez libre cours à vos sentiments. Toutes vos réactions sont normales; elles vous aideront à assimiler cette perte à votre vie.

Un lieu de recueillement

Le Cimetière Mont-Royal a créé un jardin, doté d'une magnifique sculpture, consacré à l'inhumation d'enfants et de bébés. C'est un endroit idéal où parents et proches peuvent se recueillir.

Service commémoratif annuel

Au mois d'octobre de chaque année, un service commémoratif a lieu au Cimetière Mont-Royal à la mémoire de bébés décédés à la suite d'une fausse couche, d'une grossesse ectopique, d'une mort néo-natale ou autre. Famille et amis, jeunes frères et sœurs y compris, sont invités à participer à cet événement.

Soutien

De nombreux parents en deuil ont trouvé de l'aide auprès d'un groupe de soutien. Ces rencontres offrent aux mères et pères qui ont vécu la mort d'un bébé la possibilité de partager leur expérience avec d'autres parents en deuil. Il peut aussi s'avérer bénéfique de chercher conseil auprès d'un membre

du clergé ou d'un professionnel en santé mentale ayant des connaissances en matière de deuil.

Souvenez-vous que le deuil est un processus et non un événement. Alors que vous progresserez dans votre travail de deuil, vous constaterez qu'avec le temps vos sentiments amers s'atténueront pour finalement laisser place à de doux souvenirs, témoins de cette courte vie.

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à :

Dawn Cruchet, BN, MÉd, CT
Conseillère en suivi de deuil
(514) 279-7358



SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL

1297, chemin de la Forêt
Outremont (Québec)
H2V 2P9

Téléphone (514) 279-7358
Télécopieur (514) 279-0049
www.mountroyalcem.com



Créer des Souvenirs

... lors du décès de votre bébé

