

*deuil périnatal*

À vous qui venez de perdre votre bébé, pendant la grossesse ou après.

## Précieuse collaboration

Ce guide a été co-créé avec Rebeca, maman d'Ethan, Amos et Numa – étudiante sage-femme, doula diplômée et accompagnante en deuil périnatal.

Plus d'infos sur elle via son [compte Instagram](#).



« En 2019, je vis une interruption médicale de grossesse à 6 mois et donne naissance à mon 2<sup>e</sup> fils, né sans vie. Ce vécu, mon cheminement de vie avec le deuil à mes côtés, m'a fait découvrir à quel point ce sujet est tabou et à quel point il n'est pas isolé.

Bien qu'ayant été très soutenue par les professionnels de la santé et par mon entourage, je me suis rendu compte de cette solitude insoutenable, de cette naïveté perdue malgré la résilience, et que cela est vécu différemment par les uns et les autres. De là est née mon envie d'accompagner les familles.

Formée en 2020 par Annie Fournier, accompagnante du deuil exerçant à Montréal, j'accompagne tous les types de pertes, y compris les IVG, sans jugement et avec beaucoup de bienveillance, pendant la grossesse, l'accouchement (si souhaité) et le post-partum, je vous soutiens et informe aussi dans les procédures administratives, j'interviens auprès de l'entourage (si souhaité), je réfère auprès d'autres professionnels et collabore avec les professionnels de la santé.

J'accompagne aussi les grossesses dites « arc-en-ciel » c'est-à-dire les grossesses après la perte d'un bébé. »

À vous qui venez de perdre votre bébé, pendant la grossesse ou après.

Tout d'abord, **vous n'êtes pas seule**. Votre monde s'est écroulé, la situation est totalement injuste et vous ne cessez de vous demander « pourquoi moi ? ».

Le deuil périnatal concerne les parents qui ont perdu un bébé à n'importe quel stade de la grossesse et jusqu'à plusieurs mois, même jusqu'à la fin de la première année de l'enfant.

Il concerne aussi les divers types de pertes que l'on peut rencontrer, à savoir les interruptions volontaires de grossesse (IVG, oui!), les fausses couches précoces ou tardives (FC), les grossesses extra-utérines (GEU), les interruptions médicales ou thérapeutiques (IMG/ITG), la mort fœtale in utero (MIU), le décès pendant la naissance ou après et la mort inattendue du nourrisson (MIN).

En Suisse, le deuil périnatal touche environ 1 naissance sur 4. Toute expérience est unique et le post-partum aussi suivant si la perte de bébé s'est faite pendant la grossesse et à quel stade ou après.

Dès le moment où vous avez accouché, on parle de post-partum. Oui, vous êtes bien en post-partum aussi... Mais sans votre bébé. Les lochies sont présentes, tout comme la montée de lait par exemple, et ces paramètres sont importants à conscientiser car forcément l'attention est focalisée sur la perte du bébé.

Du coup, l'arrivée de ces manifestations peuvent surprendre et rendre cette période encore plus difficile, le post-partum avec le deuil combiné.



Chaque femme, mère, chaque conjoint et chaque entourage va réagir différemment suivant ce que ce deuil viendra évoquer, raviver chez chacun. Les parents et la mère notamment occupent un espace particulier. Si vous le vivez ou allez malheureusement le vivre, il est important de **vous respecter**, de **vous écouter** et d'aller **à votre rythme**.

La **communication** avec votre partenaire est essentielle afin que vous puissiez échanger de manière libre avec la personne la plus proche de vous, directement concernée par ce deuil. Il est important de garder aussi en tête que la femme et le/la partenaire peuvent vivre différemment le deuil et exprimer des émotions différentes, à des moments différents. On peut alors souvent observer un décalage dans le couple. Ça ne veut pas dire que l'autre souffre moins...tout dépend aussi de l'implication, de la compréhension de la situation, du vécu et des projections de chacun.

**Protégez-vous** aussi des remarques extérieures, des intentions bienveillantes mais maladroitement de l'entourage qui veut bien faire, bien dire mais qui ne peut pas se mettre à votre place, mais aussi des remarques désagréables et conseils non-sollicités. Vous allez rapidement vous rendre compte dans votre entourage et faire un tri dans votre carnet d'adresse. Mais vous pouvez aussi avoir un soutien formidable. C'est difficile à gérer car la mère se retrouve dans un gouffre et on observe régulièrement que c'est elle qui doit fournir des efforts par ci par là, pour ne pas choquer, ne pas gêner, ne pas déballer ses émotions.

Si vous avez besoin de parler de votre bébé, de votre accouchement, des funérailles, faites-le ! Il peut y avoir ce besoin totalement sain de vouloir parler de son bébé, de son accouchement, des funérailles, du manque etc., pour que votre bébé soit reconnu, car il a laissé une trace de sa vie dans la vôtre, pour valider aussi ce que vous vivez.

Il est important de prendre conscience qu'il n'y a pas forcément d'étapes dans le deuil périnatal, dans le sens où une étape suppose qu'elle a une fin et qu'on avance de manière linéaire. Or dans la réalité, c'est un va-et-vient incessant entre divers états émotionnels, il n'y a pas de règle ni de limite dans le temps. Certes, le temps va permettre à la douleur de s'atténuer, vous allez retrouver le sourire et la joie de vivre et puis à nouveau être en colère, triste et désemparée.



**Fait-on réellement son deuil ?** C'est une question pertinente à se poser et qui ne nécessite pas forcément une réponse. Ce qui est certain, c'est la conscience qu'il y a un avant et un après, qu'on perd une naïveté et que le deuil va nous accompagner dans notre chemin de vie. Tout est OK dans ce mouvement. Bien entendu, en cas de dépression profonde et qui s'éternise, il est important de consulter, de se faire aider.

Ne vous isolez pas, il existe des cercles de parole sur le deuil périnatal, des rituels à faire, des associations. Et surtout **prenez votre temps**, déjà pour récupérer physiquement et du temps pour vous.

### **Je cherche de l'aide auprès de qui**

D'un-e psychologue, d'une doula spécialisée dans le deuil, de l'équipe médicale du lieu d'accouchement, d'associations : [Naïr'Étoile](#), de livres : *Votre Traversée du Deuil périnatal* de la Voie d'Isis, sites Internet : [Dans ces moments-là](#) qui propose pas moins de 130 idées pour soutenir les parents endeuillés ou tout autre thérapeute qui vous fasse du bien.



# Les conseils de Rebecca

## À destination de l'entourage :

*Prendre régulièrement des nouvelles ;*

*Valider leur souffrance ;*

*Les écouter et poser des questions sur leur bébé  
(comment il/elle s'appellent par exemple) ;*

*Les laisser raconter leur histoire ;*

*Le silence et un câlin valent parfois mieux que 1000 mots  
(dont certains bienveillants mais maladroits) ;*

*Apporter un repas pour les parents, la famille ;*

*Offrir un massage post-natal à la maman ou un soin rituel  
Rebozo 40 jours post-partum ;*

*Aider à la maison avec un brin de ménage ;*

*Prévoir une sortie ou activité avec les enfants plus âgés s'il y en a ;*

*Avoir une pensée et un petit message chaque année  
pour l'anniversaire du bébé ;*

*Respecter les besoins dans le temps et notamment si la chambre  
de bébé avait été préparée, ou s'il faut organiser des funérailles,  
de l'administratif etc. ;*


*Offrir son aide, sa présence : « de quoi as-tu besoin ?  
Qu'aimerais-tu que je fasse pour toi ? Veux-tu que je sois présent.e  
à tel ou tel moment ? »*



## JOIN THE TRIBE

Subscribe to our newsletter & Follow us on social media

[www.motherstories.ch](http://www.motherstories.ch) | [info@motherstories.ch](mailto:info@motherstories.ch)

 [@motherstories](https://www.instagram.com/motherstories)

Crédits photos : Unsplash & Pexels

© Tous droits réservés - MotherStories 2025