

APPUYER LES CLIENTS QUI VIVENT LA PERTE D'UNE GROSSESSE OU D'UN NOUVEAU-NÉ

Cette information aidera les fournisseurs de services à appuyer les personnes qui vivent la perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né.

Le rôle d'un fournisseur de soins est de soutenir son client et de créer un environnement favorable à l'expression et à la reconnaissance de la douleur du deuil et de la perte. Le fait d'être à l'affût de vos propres attitudes face au décès et au deuil en ce qui concerne l'avortement, la perte de grossesse et le décès néonatal vous aidera à être attentionné(e) et à respecter les valeurs, les croyances, les traditions et les attitudes envers la santé, la maladie et la mort de la personne en deuil, en gardant à l'esprit que ces valeurs peuvent différer des vôtres.

Dans la communauté, quelqu'un peut mentionner un deuil vécu dans le passé. C'est peut-être la première fois que cette personne se sent assez en confiance pour parler de ce qui s'est passé. L'information qui suit pourra vous aider à offrir un contexte respectueux où la personne peut parler de son expérience.

Quels pourraient être les sentiments qu'éprouve mon/ma client(e)?

Il n'y a pas de bons ou de mauvais sentiments après un avortement, une perte de grossesse ou le décès d'un nouveau-né. Selon ce que la grossesse représentait pour la personne, celle-ci éprouvera des réponses émotionnelles diverses et les exprimera à sa façon. Elle pourrait ressentir une combinaison d'émotions d'intensités variées. Ces sentiments peuvent être bouleversants et se manifester en vagues.

Voici certains sentiments courants :

- déception
- sentiment de vide
- impuissance
- solitude
- colère
- traumatisme
- regret
- tristesse
- désespoir
- choc
- culpabilité
- peur
- incertitude
- anxiété
- agitation
- pensées qui défilent
- douleur
- blâme de soi
- honte
- confusion
- chagrin
- soulagement

GESTES DES FOURNISSEURS DE SOINS QUE LES CLIENTS ONT TROUVÉS RÉCONFORTANTS

« L'infirmière de nuit exprimait tant de compassion et d'honnêteté face aux attentes réalistes. Cela m'a aidé à me préparer mentalement pour tout ce que mon corps allait subir. »

« Les infirmières m'ont dit que ce n'était pas ma faute. Elles m'ont réconfortée, elles ont pleuré avec nous et nous ont aidés à habiller notre fils et prendre soin de lui. »

« La chose la plus utile qu'une infirmière m'a dit est : " Je ne sais pas exactement ce que vous ressentez, mais je peux l'imaginer et je suis là pour vous ". Je n'oublierai jamais cette personne qui reconnaissait mes sentiments et me disait qu'elle était là pour moi. »



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.

TERMES COURAMMENT UTILISÉS POUR LA PERTE D'UNE GROSSESSE OU D'UN NOUVEAU-NÉ

En tant que fournisseur de services, vous connaissez peut-être les termes médicaux associés à ces expériences. Dans ces feuilles de renseignements, nous utilisons les termes que la plupart des gens connaissent :

Perte néonatale (perte d'un nouveau-né)

Une perte néonatale est le terme médical qui décrit la perte d'une grossesse après 20 semaines de gestation ou le décès d'un nouveau-né jusqu'à 28 jours après la naissance. Une perte néonatale se produit dans une grossesse sur 200.

Termes courants : perte d'un nouveau-né, décès d'un bébé, enfant mort-né

Avortement spontané (perte de grossesse)

Le terme médical avortement spontané décrit une grossesse qui prend fin d'elle-même avant 20 semaines de gestation. Un fœtus ne peut pas vivre hors de l'utérus aussi tôt au cours de la grossesse. La perte d'une grossesse est courante; deux grossesses sur dix se terminent en fausse couche.

Termes courants : fausse couche, perte de grossesse

Interruption de grossesse

L'avortement est une intervention médicale sûre et légale au Canada, qui fait partie de la gamme des soins de santé en matière de reproduction. L'intervention est pratiquée pour mettre fin à une grossesse à moins de 28 semaines de gestation. Un avortement thérapeutique est parfois nécessaire en cas de perte de grossesse ou si le fœtus n'est plus viable.

Termes courants : perte de grossesse, fin de grossesse, interruption de grossesse, avortement

Les personnes qui vivent une perte de grossesse ou le décès d'un nouveau-né ont besoin de soins compassionnels, respectueux et libres de tout jugement. Ceci inclut des renseignements clairs concernant leurs choix, leurs options et ce à quoi ces personnes peuvent s'attendre.

Chaque personne est unique et fait les choix qui conviennent à sa situation et ses circonstances. Les perspectives culturelles peuvent influencer les manières diverses dont les personnes composent avec la perte d'une grossesse ou d'un nouveau-né. Certaines personnes garderont une telle perte secrète en raison de leurs croyances et de leurs points de vue concernant le deuil.

On rencontre par exemple souvent des personnes pour lesquelles manifester publiquement de la souffrance n'est pas acceptable ou pour lesquelles une telle perte est considérée comme un échec à titre de parent ou de conjoint. Certaines personnes peuvent avoir honte et se sentir jugées comme étant impures ou taboues. Les personnes qui ont vécu une perte pensent souvent que ceux qui les entourent s'attendent à ce qu'elles oublient et aient un autre enfant.



Funding provided in part
by the Manitoba Government.

APPORTER UN SOUTIEN

Soutenez votre client(e) pour l'aider à choisir ce qui lui convient le mieux.

Écoutez

Montrez du respect et un véritable intérêt pour le récit de la personne. Le sentiment d'être entendu est une étape importante du rétablissement et du retour à des pensées plus saines. Écoutez ce que la personne a à dire et portez attention aux mots employés. Redire ces mots et employer le même langage concernant la grossesse indiquera que vous écoutez. Si la personne parle de la perte de la grossesse comme de la perte d'un bébé ou d'un nouveau-né, ou si elle appelle l'enfant par le nom qui avait été choisi, faites de même.

Validez et acceptez

Validez et acceptez les émotions. N'ayez pas peur de faire face à leurs émotions – même si cela est difficile – ou de rester en silence. Ne sentez pas que vous avez besoin de régler quoi que ce soit. Laissez la personne prendre conscience de son expérience et parler lorsqu'elle est prête. Ne la pressez pas. Rassurez votre client(e) que toutes les émotions sont normales et que ce qui s'est passé n'est pas sa faute.

Encouragez et observez les émotions

Encouragez votre client à observer doucement ses propres émotions douloureuses, comme il le ferait pour les émotions d'un ami. Encouragez-le à accepter ses émotions sans se morfondre sur leurs raisons. Rappelez à la personne que le fait de résister aux émotions douloureuses peut être exténuant. Les accepter sans les juger peut permettre de mieux les vivre.

Créez des contacts

Aidez votre client à trouver une personne ou un groupe de soutien dans sa communauté. Créer des contacts avec d'autres personnes qui ont vécu une perte de grossesse peut aider au déroulement du deuil. Certaines personnes éprouvent un sentiment de soulagement lorsqu'elles découvrent que leurs émotions et leurs pensées sont aussi celles d'autres personnes qui vivent les mêmes situations.

Vous pouvez aussi aider en :

- répondant aux questions de manière honnête,
- expliquant les attentes,
- ouvrant la porte à des questions de suivi ou à des discussions ultérieures,
- partageant vos émotions (sans éclipser les leurs) ou en pleurant aussi,
- faisant preuve de chaleur, de compassion et d'empathie.



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.

QUESTIONS AMICALES

Ces questions vous aideront à évaluer ce que vos clients ressentent en ce qui concerne leur perte et comment ils vivent leur deuil.

- « Quand avez-vous appris que vous attendiez un enfant? »
- « Quels plans aviez-vous faits pour cette grossesse? »
- « Qu'est-ce que le docteur vous a dit? »
- « Quelle était votre date d'accouchement prévue? »
- « Comment vous sentez-vous face à ce qui arrive? »
- « Avez-vous choisi un nom? »
- « Parlez-moi du temps que vous avez passé en travail (ou de votre fausse couche). »
- « Que comprenez-vous au sujet du diagnostic de votre bébé? »
- « Avez-vous pu le/la voir? »
- « Avez-vous des questions? »
- « Aimerez-vous en reparler plus tard? »

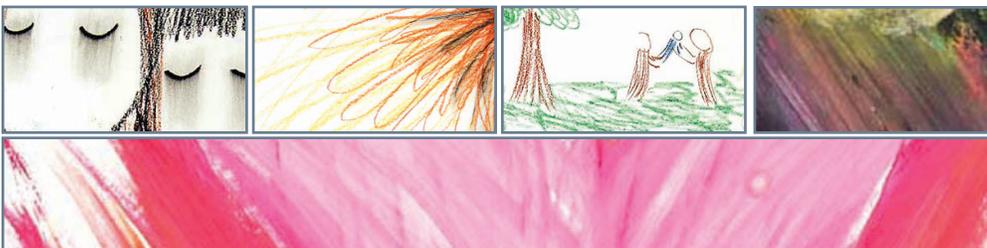
« J'ai été rassurée que ce n'était pas quelque chose que j'ai fait. On m'a laissé assez de temps avec mon bébé après l'accouchement. On m'a donné des souvenirs pour mon bébé. La travailleuse sociale m'a permis de venir pour autant de rendez-vous de suivi que je voulais, pour parler de mon chagrin. »

Répondre aux questions difficiles

- Essayez toujours de faire preuve d'honnêteté et d'utiliser un langage simple et délicat.
- Prenez le temps de donner des explications et laissez la personne poser des questions.
- Demandez ce qui a poussé la personne à poser cette question.
- Vérifiez comment l'information reçue est comprise.

Expressions de validation

- « Je suis honoré(e) que vous partagiez vos sentiments avec moi. »
- « Vous êtes très brave d'exprimer vos sentiments. »
- « C'est normal de s'inquiéter de ces choses-là. »
- « C'est une question très profonde que vous posez. »
- « Je dois vous dire que vous faites preuve de beaucoup de courage en pensant à ces choses. »
- « Parfois, aucune réponse ne peut satisfaire ce qu'on veut savoir. »
- « Je pense que c'est normal d'avoir des difficultés à vivre ce que vous vivez. »
- « Vos préoccupations envers votre bébé montrent que vous avez beaucoup de compassion. J'espère que vous pourrez aussi montrer de la compassion envers vous-même. »



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.

HONORER LA PERTE

De nombreuses familles tiennent à souligner leur chagrin et leur perte d'une manière quelconque.

Tentez de connaître les liens de vos clients à des sources de soutien de nature religieuse, spirituelle ou culturelle. Certains clients voudront parler de leurs plans en vue d'honorer leur perte; prenez le temps d'écouter ce qu'ils pensent et ce qu'ils prévoient faire. En les aidant à créer des souvenirs, vous favoriserez la guérison de leur deuil. Voici quelques exemples de manières dont les familles honorent leur perte :

- faire une boîte de souvenirs dans laquelle placer des articles pour le bébé,
- écrire une lettre au bébé,
- s'écrire à soi-même une lettre contenant des messages réconfortants,
- créer une œuvre d'art,
- se faire tatouer,
- célébrer l'anniversaire du bébé,
- planter un arbre.

Les fournisseurs de services demandent souvent à leurs clients s'ils ont un membre de leur famille ou un être cher à qui parler de leur peine. Il est important de se rappeler que tout comme votre client(e), la famille élargie et la communauté sont peut-être aussi en deuil. Offrez à votre client(e) l'occasion de parler à d'autres personnes à l'extérieur de sa communauté, au besoin. Les groupes communautaires animés par des pairs ou des fournisseurs de services peuvent être utiles.

Délicatesse après l'accouchement

Si votre client(e) a perdu un nouveau-né, il/elle voudra peut-être passer du temps avec son bébé. Laissez la personne prendre ses propres décisions sur ce qui lui convient, y compris le temps passé en solitude ou avec une personne de soutien. Pour certaines personnes, vivre un deuil en privé est très important. Ne supposez pas que cela soit le cas pour tous. Appuyez vos clients dans leur choix de ce qui convient pour eux. Donnez-leur tout le temps ensemble dont ils ont besoin.

Dans la mesure du possible, appuyez votre client(e) en l'aidant à :

- voir le fœtus ou le bébé,
- connaître le sexe du fœtus,
- prendre des photos,
- tenir le bébé, lui donner un bain ou l'habiller,
- prendre une empreinte de ses pieds,
- organiser une cérémonie de bénédiction ou une cérémonie où l'enfant reçoit son nom,
- organiser l'incinération ou d'autres cérémonies,
- écrire une note au bébé.

Encouragez et aidez la personne à regarder toutes les parties du bébé. Ouvrez la couverture pour que votre client(e) puisse toucher à tout le corps de l'enfant. Les clients ne savent peut-être pas qu'ils peuvent le faire ou hésiteront peut-être sans vos encouragements.

La manière dont vous traitez le bébé importe beaucoup. Les parents remarqueront comment leur enfant est manipulé. Traitez le bébé avec autant de soin et de délicatesse que s'il s'agissait d'un nouveau-né vivant. Ceux qui ont vécu l'expérience se souviennent d'avoir beaucoup apprécié entendre d'autres personnes chanter ou parler à leur enfant.



Funding provided in part
by the Manitoba Government.

LE PASSAGE DU TEMPS

Immédiatement après une perte, votre client(e) pourrait se sentir bouleversé(e) par une douleur émotionnelle intense. Le type et l'intensité de la douleur émotionnelle peuvent varier avec le temps. Des émotions complexes, mais variées, peuvent persister, peu importe le stade de la grossesse, le type de perte de grossesse, l'expérience de la grossesse ou le temps écoulé depuis la perte.

Il est important de se rappeler qu'une personne peut se sentir dévalorisée lorsque son propre traumatisme et celui de son enfant décédé sont oubliés ou ignorés. Le sentiment d'être réduit au silence ou exclu et l'estime de soi négative peuvent être ressentis longtemps après la perte. Le manque d'estime de soi peut nuire à la capacité qu'a la personne de discuter de son chagrin ou de se sentir incluse dans ses cercles communautaires et sociaux.

Appuyer les grossesses futures

Beaucoup de couples décideront d'essayer d'avoir un autre enfant après une perte de grossesse. Il est important de se rappeler qu'une grossesse subséquente n'est pas une façon d'oublier la perte d'une grossesse antérieure.

Les femmes qui ont eu deux fausses couches ou plus présentent un risque accru de perte de grossesse future.

Après une perte, les clients peuvent manifester des émotions à une nouvelle grossesse, notamment :

- l'anxiété,
- la peur,
- l'hypervigilance en ce qui concerne la grossesse,
- l'ambivalence envers la grossesse.

Toutes ces émotions sont normales. Reconnaissez leurs sentiments et créez un contexte propice à les laisser parler de leur chagrin passé et de leurs émotions présentes. La plupart des personnes ont simplement besoin que quelqu'un les écoute sans juger leur réponse émotionnelle. Confirmez qu'ils auront peut-être besoin de vérifier plus souvent l'état de la grossesse, même si c'est seulement pour être rassurés d'entendre le cœur du bébé battre. Comme fournisseur de services, vous devez envisager la possibilité d'une autre perte et prévoir comment vous pourrez appuyer les clients si cela se produit à nouveau.



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.

SOINS DES FOURNISSEURS DE SERVICES

Il est important que les fournisseurs de services qui travaillent avec les familles vivant la perte d'un enfant à naître ou d'un nouveau-né s'occupent d'eux-mêmes et appuient leur propre capacité de composer avec des circonstances stressantes. Cela leur permettra également d'être mieux préparés à leur rôle et de fournir des soins de soutien aux autres.

Rappelez-vous que les choix de vos clients ne seraient peut-être pas les vôtres. Vous vous sentirez peut-être troublé(e), frustré(e) ou coupable. Vous devez reconnaître vos sentiments, mais ils ne doivent pas nuire à votre capacité de fournir des soins respectueux et compassionnels aux personnes qui vivent une perte.

Il peut être utile de prendre le temps de faire le point avec vos collègues professionnels ou avec un conseiller en leur décrivant votre réaction émotionnelle, y compris vos liens avec les clients.

L'appui que vous fournissez aux familles pendant cette période de vulnérabilité parfois très difficile est une partie importante de leur processus de guérison. Le fait d'être attentif à votre approche, vos sentiments et votre langage aidera les clients à se sentir appuyés et compris alors qu'ils vivent une expérience bouleversante et perturbante. Rappelez-vous de faire preuve de compassion envers vous-même. Obtenir l'appui d'autres personnes pendant que vous appuyez vos clients pourra aussi vous aider.

Références et ressources :

Santé publique

<http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/offices.fr.html>

Centre d'intervention d'urgence

817, avenue Bannatyne Tél. : 204 940-1781

Women's Health Clinic Counselling Services

Tél. : 204 947-2422, poste 204

En ligne

<http://www.mb211.ca>

<http://nationalshare.org/wp-content/uploads/2014/07/Choices-or-Mandates.pdf>

<https://pailnetwork.sunnybrook.ca/>

Interrogating Pregnancy Loss: Feminist Writings on Abortion, Miscarriage, and Stillbirth

Textes revus par Emily R. M. Lind et Angie Deveau

Droits d'auteur 2017, Demeter Press



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.

TYPES DE FAUSSES COUCHES

Il existe plusieurs types de pertes de grossesse. Les termes suivants pourront vous aider à expliquer chaque type de perte de grossesse à vos clients.

Grossesse menacée

Des saignements surviennent, avec ou sans crampes légères, mais le col de l'utérus est fermé. La moitié des grossesses menacées se terminent en fausse couche. Dans l'autre moitié des cas, les saignements cessent et la grossesse se poursuit normalement.

Fausse couche inévitable

Les saignements s'intensifient et le col de l'utérus commence à s'ouvrir. Dans ces cas, il n'y a aucune chance que la grossesse se poursuive.

Fausse couche incomplète

Certains tissus associés à la grossesse sont expulsés de l'utérus, mais une partie des tissus reste à l'intérieur. Un traitement est parfois nécessaire pour retirer les tissus non expulsés.

Fausse couche complète

La totalité des tissus associés à la grossesse est expulsée de l'utérus. Généralement, un traitement n'est pas nécessaire.

Fausse couche manquée

La grossesse a pris fin, mais les tissus demeurent dans l'utérus. La plupart du temps, les tissus sont expulsés de l'utérus, mais un traitement est parfois nécessaire, soit par l'administration de médicaments ou par une intervention d'aspiration. Dans le cadre de l'aspiration, un fournisseur de soins insère une fine sonde de plastique dans l'utérus pour retirer par succion légère les tissus associés à la grossesse.

Grossesse ectopique

Une grossesse ectopique est un autre type de perte de grossesse. La grossesse ectopique ou grossesse tubaire se produit lorsqu'un œuf fertilisé est implanté à l'extérieur de l'utérus, habituellement dans une trompe de Fallope. Il arrive, quoique rarement, que l'œuf s'implante dans un ovaire ou dans la cavité abdominale.

Grossesse chimique

Ce type de fausse couche survient avant cinq semaines. Le test de grossesse se révèle légèrement positif, mais rien n'est visible à l'échographie. On estime que ceci se produit dans 50 à 70 pour cent des grossesses. Pour la plupart des femmes, le seul symptôme sera un retard des menstruations atteignant une semaine. La grossesse chimique survient lorsqu'un œuf qui n'est pas viable est fertilisé ou quand une erreur chromosomique se produit après la fertilisation, ce qui donne lieu à une perte de la grossesse peu de temps après l'implantation.



women's
health clinic

Funding provided in part
by the Manitoba Government.