

une petite vie

Un livret pour les parents et les familles
dont les bébés sont morts
autour du moment de la naissance



Imprimé en 1984
Revu en 1997
Reimprimé en 2003
Revu en 2003
Revu en 2007

Droits d’auteur ISANDS & Contributeurs Individuels 2007.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite en aucune forme ou par aucun moyen sans la permission préalable des éditeurs.
ISANDS 2007

Remerciements

ISANDS aimerait remercier les nombreux parents qui ont partagé leurs expériences avec nous et sans lesquels ‘Une Petite Vie’ n'aurait pas été possible.

Nous faisons tout notre possible pour s'assurer que cette édition révisée ait maintenu le niveau élevé des éditions précédentes, tout en incorporant les changements qui ont eu lieu au cours des 20 dernières années.

Nous sommes reconnaissants envers les Professionnels et les membres d’ISANDS qui ont lu le texte et offert beaucoup de suggestions utiles. Nous reconnaissons l'assistance du Département de la Santé de de l'enfance pour leur financement de l'imprimerie de ‘Une Petite Vie’.

Finalement, nous aimerions nous souvenir de nos bébés, dont les petites vies nous ont inspirées dans notre travail de révision de ce livret.



UNE PETITE VIE

Un livret pour les parents et les familles
dont les bébés sont morts
autour du moment de la naissance

DEDICACES

Ce livret est dédié à tous les bébés qui sont morts autour du moment de la naissance



Chaque année en Irlande, environ 500 bébés meurent autour du moment de la naissance. Il en résulte qu'un grand nombre de parents, frères et sœurs, grands-parents et amis sont en deuil. Au cours des dernières années, on a constaté une meilleure prise de conscience du traumatisme provoqué par la mort d'un bébé. Il y a également eu des progrès significatifs au niveau des soins donnés par les hôpitaux aux familles endeuillées.

Nous sommes plus conscients que la peine de chacun est différente. Cependant, il y a encore des problèmes. Les parents ont beaucoup de mal à comprendre quelque chose à la mort de leur bébé. Ce n'est pas seulement leur bébé qui est mort, mais aussi leur futur enfant. La plupart d'entre nous se sentent mal à l'aise quand nous sommes en face d'un parent qui pleure. Nous avons du mal à savoir quoi dire à un enfant quand son frère ou sa sœur est mort(e). Un parent a dit récemment: 'Je veux parler, parler, parler de mon bébé mais personne ne veut écouter'.

Ce livret sera d'une grande aide non seulement pour les familles en deuil, mais aussi pour toutes les personnes qui rentrent en contact avec ces familles. Il nous aidera à nous rendre compte que la mort d'un bébé est une immense tragédie, que la peine se travaille, qu'il n'y a aucun espace de temps déterminé pour accomplir ce travail et que la peine de chacun est différente.

Kevin Connolly
Consultant Pédiatre
Hôpital de Portiuncula
Ballinasloe
Co. Galway

INTRODUCTION



‘Une Petite Vie’ est un livret écrit et produit par «l'Association irlandaise de mort à la naissance et de mort néo-natale» (ISANDS).

ISANDS est un groupe de soutien bénévole de parents en deuil pour les parents en deuil et leurs familles. Le livret fut conçu en résultat du partage d'expériences de peine et de perte par un nombre de parents dont le bébé est mort soit à la naissance soit par de mort néo-natale (bébé qui est mort après la naissance). Puisant dans le savoir qu'ils avaient tiré de leurs expériences, ils mirent en place ‘Une Petite Vie’ afin d'aider les parents et les familles de façon pratique et de les guider à travers les jours, les semaines et les mois à venir.

‘Une Petite Vie’ est distribué principalement dans les hôpitaux et est donné aux parents auxquels l’on a dit que leur bébé était mort avant la naissance, ou que l’on ne s’attendait pas à ce qu’il vive très longtemps après la naissance. Quand des parents reçoivent ‘Une Petite Vie’, très souvent ils se trouvent encore dans la phase initiale de choc et peuvent un peu avoir l’impression de rêver, mais il est essentiel qu'ils aient de l'information à leur portée aussitôt que possible.

ISANDS fut fondée en 1983. ISANDS s’est développée depuis et continue à augmenter la compréhension et à initier des améliorations au niveau du soin et du soutien donné aux parents dont le bébé est mort autour du moment de la naissance. Nous avons une équipe de soutien qui soutient les parents par téléphone, et en facilitant des rencontres de soutien pour parents à Dublin, et, selon le besoin, dans d'autres parties du pays. Nous produisons deux bulletins par an comprenant des histoires et des poèmes écrits par des parents et des familles en deuil. Chaque année, nous organisons des offices de souvenir pour donner aux parents et aux familles l'occasion de se rassembler et de se souvenir de leur bébé.

Nous organisons des séminaires et des conférences pour des professionnels et sommes invités à faire des exposés à des professionnels travaillant dans ce secteur de soin.

L'un des objectifs originaux du groupe était d'introduire un registre de décès à la naissance en Irlande, afin d'aligner le pays à d'autres pays européens. Après des années de campagnes, cet objectif fut finalement atteint par ISANDS en 1994 et devint loi en 1995.

‘Une Petite Vie’ fut publié pour la première fois en 1984. A l'époque, on comprenait peu les besoins des parents et des familles en deuil. Ce livret s'est prouvée être une source précieuse d'information et de soutien, autant pour les familles en deuil que pour ceux qui en prennent soin. Beaucoup de changements se sont produits depuis; ceci est un hommage non seulement au travail d’ISANDS mais aussi à ceux qui ont rendu les changements possibles.

(Executif national d’ISANDS, 2007)



Première Partie

UNE NOTE AUX PARENTS

ENTENDRE LA TRISTE NOUVELLE

Une fausse couche

Les anomalies congénitales

La mort avant la naissance

La mort après la naissance

Le service de soins intensifs

Les jumeaux et les naissances multiples

VOTRE SEJOUR A L'HÔPITAL

Voir et tenir votre bébé

Donner un nom à votre bébé

La famille

Le dire à vos enfants

Les pères

Les parents uniques / célibataires

Les photos et les souvenirs

La déclaration de mort à la naissance

L'autopsie

Les parents de différentes croyances religieuses et culturelles

QUESTIONS SPIRITUELLES ET RELIGIEUSES

Le baptême

L'enterrement et l'inhumation

Les préparatifs

LES MERES: SYMPTÔMES PHYSIQUES APRES LA NAISSANCE

La visite post-natale

Deuxième Partie

LA PEINE

Les émotions

Les symptômes physiques de la peine

LA PEINE DE LA FAMILLE

Les enfants et la peine

Les grands-parents

A LA MAISON, LES AMIS ET LES MOIS A VENIR

Les anniversaires et les grandes occasions

Les occasions familiales

FAIRE DEUIL ENSEMBLE

En parler

Prendre soin de soi

Les relations sexuelles

ENVISAGER UNE AUTRE GROSSESSE

Une autre grossesse

Quand il n'y a pas d'autre grossesse

RAPPELS UTILES

OU TROUVER DE L'AIDE

DEPLIANTS ISANDS

LISTE DE LIVRES

UN OFFICE DE PRIERE

FORMULAIRE D'ADHESION A ISANDS

Première Partie



UNE NOTE AUX PARENTS



Tout le monde ressent de la peine quand quelqu'un d'unique meurt. La peine est un processus qu'une personne doit traverser afin de s'adapter à un décès. Vous avez passé des mois à former une relation avec votre bébé pendant votre grossesse et maintenant vos espoirs pour l'avenir ne seront pas réalisés.

Rien n'enlèvera la douleur et la blessure que vous ressentez; rien de ce que l'on pourra vous dire ne fera cela. Nous aimerions partager avec vous ce que nous avons appris d'autres parents qui ont perdu un bébé, notamment comment ils se sont sentis physiquement et émotionnellement, comment ils ont géré les détails pratiques et ce qui les a aidé.

Vous devrez assumer beaucoup de sentiments qui vous seront probablement nouveaux. Vous devrez prendre des décisions en ce qui concerne le nom que vous donnerez à votre bébé et la manière dont vous le tiendrez, en ce qui concerne l'enterrement et les préparatifs d'inhumation, etc. Il est important de prendre votre temps; il s'agit de vos propres décisions à prendre.

Le temps que vous avez à passer avec votre enfant est court; rappelez-vous que vous allez devoir créer des souvenirs de toute une vie. Nous espérons que ce livret vous aidera à profiter au maximum de ce temps.

Ce livret a été conçu pour vous aider maintenant et dans les jours, les semaines et les mois difficiles à venir. Ce sera peut-être difficile de le lire en entier en un coup; nous vous conseillons de lire les parties dont vous avez besoin en ce moment. D'autres parties vous seront peut-être plus intéressantes ou vous concerneront peut-être plus à l'avenir.

Quand on vous dit que votre bébé est mort, ou qu'il va mourir, vous sentez que tous vos espoirs, vos projets et vos rêves pour ce petit bébé disparaissent. Il est important de se rappeler que votre bébé fera toujours partie de votre famille, même si ces projets et ces rêves ne peuvent pas être réalisés. Il s'agit toujours de votre fils ou de votre fille et cela ne pourra jamais changer.

ENTENDRE LA TRISTE NOUVELLE



Rien ne peut vous préparer au cauchemar d'apprendre que votre bébé est mort ou qu'il va mourir peu de temps après la naissance. Les projets et les préparatifs pour la naissance de votre bébé s'écroulent complètement avec les quelques mots vous communiquant la triste nouvelle. Il se peut que vous ayez peur, que vous soyez en colère, frustrés ou choqués. Il est aussi courant de se sentir émotionnellement paralysé, pendant que des centaines de questions vous traversent la tête, la principale étant tout simplement 'POURQUOI?'

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles des bébés meurent soit avant la naissance soit peu de temps après la naissance. Le bébé n'est peut-être pas capable de vivre en dehors du ventre, il y a peut-être une anomalie congénitale provoquant la mort avant ou après l'accouchement, ou d'autres complications telles que l'éclampsie ou un manque d'oxygène.

UNE FAUSSE COUCHE

La mort d'un bébé à n'importe quelle étape de la grossesse peut représenter une vraie perte pour les parents et la famille. Dès le tout début de votre grossesse, vous aurez commencé à inclure ce bébé dans vos projets pour l'avenir. Les parents ont perdu une vie précieuse, que vous perdiez le bébé suite à une fausse couche précoce ou tardive. Ce livret a été principalement conçu pour les parents dont le bébé est mort-né ou meurt peu de temps après la naissance; cependant, si vous avez fait une fausse couche et qu'il n'était pas possible de voir votre enfant, vous pourrez vous identifier à beaucoup de choses qui sont dites dans ce livret.

COLLECTION DE SOUVENIRS ISANDS

ISANDS a un livret disponible pour aider à créer des souvenirs:

- Baby né avant 24 semaines – un record de souvenirs

LES ANOMALIES CONGÉNITALES

On vous a peut-être dit que votre bébé avait une anomalie grave et qu'il allait mourir durant la grossesse ou après la naissance. Des maladies telles que l'anencéphalie, le spina bifida, l'hydrocéphalie, le syndrome de Potter, le syndrome d'Edwards et certains défauts cardiaques peuvent être détectés par une échographie. Il pourrait être utile d'en apprendre plus sur la maladie de votre bébé, pour vous préparer à ce qui peut vous attendre. Quand on vous transmet une telle nouvelle, il est normal de se sentir totalement choqué. Il se peut que vous commenciez à 'faire le deuil' de votre bébé, même si celui-ci est toujours en vie. Vous devrez penser à apprendre la triste nouvelle à votre famille et à vos amis, et à les préparer à la naissance et à la mort de votre bébé. Vous aurez peut-être besoin de soutien supplémentaire pendant la durée de votre grossesse. Beaucoup de parents ont trouvé qu'en étant conscients de leurs choix et en faisant quelques projets avant la naissance, ils pouvaient passer autant de temps que possible avec leur bébé quand celui-ci était né.

SI VOTRE BÉBÉ MEURT AVANT LA NAISSANCE: MORT INTRA-UTERINE/ MORT A LA NAISSANCE

Vous avez peut-être appris par une échographie de routine que votre bébé était mort avant de naître. Vous vous faisiez peut-être du souci et espériez que l'échographie vous rassurerait que votre bébé allait bien. Très souvent la mauvaise nouvelle est inscrite sur le visage des membres du personnel de l'hôpital bien longtemps avant qu'ils ne disent quoi que ce soit. Quand on vous apprend qu'il n'y a pas de battement de cœur, vos plus grandes peurs sont confirmées. Il est très difficile d'accepter que le fils ou la fille que vous attendiez, le bébé que vous connaissez déjà et qui vit en vous depuis de nombreux mois, est mort.

Votre réaction immédiate peut être de vouloir accoucher aussitôt que possible. Comment et quand votre bébé va naître sont des questions que vous devriez voir avec votre médecin. Il est généralement plus prudent d'attendre que vous commenciez à avoir des contractions naturellement et de demander à votre médecin de vous en expliquer les raisons. Ce sera un moment difficile, mais cela vous donnera l'occasion de vous préparer à la naissance de votre bébé.

Rentrer chez vous de l'hôpital sachant que votre bébé est mort et que vous devez encore lui donner naissance peut être un moment très effrayant. Physiquement, vous ne ressentez peut-être aucune différence ou vous n'avez peut-être pas l'air différent qu'avant, et il peut être difficile d'accepter que l'échographie était correcte. Les coups de pied de votre bébé vous manqueront, mais il se peut que vous ressentiez encore des mouvements doux, ce qui peut vous être troublant.

Si vous avez d'autres enfants et qu'ils sont au courant de la grossesse, essayez de leur expliquer ce qu'il s'est passé. C'est mieux de dire à votre famille et à vos amis proches pour le bébé, pour qu'ils soient au courant de la situation. Vous vous sentez peut-être très tristes et isolés, il se peut que vous ayez envie d'avoir quelqu'un à qui parler, ou plutôt d'avoir envie d'être seuls. Cela peut aider de parler à quelqu'un qui a traversé une expérience semblable. Vous pouvez contacter ISANDS au numéro de téléphone cité au dos de ce livret.

Dans certains cas, les contractions ont déjà commencé et c'est pendant l'accouchement que l'on découvre que votre bébé est mort. Même avec les nouvelles technologies et une surveillance de près par le personnel de l'hôpital, il y a des bébés qui meurent pendant les contractions, juste avant ou pendant l'accouchement.

Essayer d'assumer la naissance et la mort de votre bébé en même temps peut être très bouleversant. Il est normal de se demander à quoi votre bébé va ressembler, et de craindre de ne pas savoir à quoi vous attendre. N'ayez pas peur d'exprimer vos peurs. Quand le bébé naît, vous pouvez soit demander à l'un(e) des infirmier(e)s de vous le décrire, ou leur demander d'en voir d'abord une photo. Ensuite, quand vous êtes prête, vous pouvez tenir votre bébé. Quand vous verrez votre bébé pour la première fois, vous vous rendrez compte que vous avez donné naissance à votre fils ou à votre fille. Vous pourrez voir à quoi il ou elle ressemble, et vous ressentirez peut-être même de la joie à avoir donné naissance.

Le temps que vous avez avec votre bébé peu de temps après l'accouchement est très précieux. Tenez votre bébé aussi longtemps que vous le voudrez et regardez le moindre petit détail. Même si cela peut paraître une intrusion à ce stade, c'est une très bonne chose de prendre votre bébé en photo peu de temps après sa naissance. Ceci est votre bébé, un bébé qui ne sera jamais remplacé et qui aura une place unique dans votre cœur.

Le dépliant d'ISANDS: "Temps précieux - photos précieuses" ("Precious Time – Precious Pictures") (contenu dans le paquet ISANDS) pourra vous aider à créer des souvenirs de votre bébé.

SI VOTRE BEBE MEURT APRÈS LA NAISSANCE – MORT NÉO-NATALE

Il est très difficile d'accepter qu'en dépit de connaissances médicales avancées et de la technologie moderne, des bébés naissent avec des maladies incurables. La maladie de votre bébé peut être diagnostiquée pendant la grossesse ou immédiatement après la naissance. Parfois, tout peut paraître normal pendant un certain temps et vous fêtez peut-être la naissance, juste pour que l'on vous apprenne ensuite que votre bébé ne survivra pas.

Quand votre bébé meurt en l'espace de quelques minutes ou de quelques heures de la naissance
Certains bébés vivent seulement quelques minutes ou quelques heures après la naissance, ce qui vous donne peu ou pas de temps avec votre bébé. Rien ne peut vous préparer à faire face à la naissance et la mort de votre bébé dans un laps de temps si court. L'incrédulité, le choc et le sentiment d'être hébété brouillent ce que vous entendez et ressentez. Même si vous n'avez pas forcément eu l'occasion de prendre soin de votre bébé pendant qu'il était en vie, il reste encore du temps avant l'enterrement du bébé pour impliquer votre famille et vos autres enfants, et pour créer des souvenirs uniques.

LE SERVICE DE SOINS INTENSIFS

Les bébés gravement malades seront emmenés d'urgence au service de soins spéciaux pour bébés ("Special Care Baby Unit") et vous n'aurez peut-être qu'un bref coup d'oeil de votre bébé avant que l'on ne l'emporte. Les membres du personnel prendront généralement une photo de votre bébé qu'ils vous amèneront aussi vite que possible.

Les médecins et les infirmier(e)s vous diront ce qu'il est en train de se passer et vous expliqueront la maladie de votre bébé.

Ils vous prépareront à ce à quoi vous devez vous attendre quand vous visitez le service pour la première fois; ils vous diront à quoi ressemble votre bébé, si celui-ci est attaché à des moniteurs ou à un respirateur artificiel, et comment sa maladie est en train d'être traitée.

Il sera peut-être nécessaire de transférer votre bébé à un hôpital pédiatrique ou à un service de tests, de traitement ou d'intervention chirurgicale. Il est très troublant d'être séparé de votre bébé; vous vous sentirez peut-être très isolés et impuissants de savoir que votre bébé est si malade.

Quand vous serez prêts à visiter le service de soins spéciaux pour bébés (ou hôpital pédiatrique/ service quelconque), vous vous sentirez peut-être très nerveux et mal à l'aise dans un environnement aussi étrange. Il y fera très chaud et vous pourrez vous sentir faible. Le personnel vous expliquera les fonctions de l'équipement et ceci pourra apaiser vos peurs. Vous ne pourrez peut-être pas tenir votre bébé tout de suite, mais vous pourrez le toucher et lui parler. Là où cela est possible, on vous encouragera doucement à tenir votre bébé et à aider à s'occuper de lui. Il se peut que vous soyez nerveux ou ayez peur de faire du mal à votre bébé et que vous sentiez qu'il est mieux de laisser cela à des professionnels. Ceci est une réaction normale; cependant, aider à s'occuper de votre bébé maintenant constituera un souvenir important pour vous à l'avenir.

Il se peut parfois qu'un parent veuille être dans le service avec le bébé tout le temps, alors qu'un autre parent est peu disposé à voir et à apprendre à connaître son bébé. Ces réactions sont toutes les deux normales, mais ceci pourrait être le seul moment où vous pourrez créer des souvenirs de famille tant que votre bébé est toujours en vie. Les parents s'inquiètent aussi de savoir comment leurs autres enfants vont réagir quand ils les emmèneront voir leur frère ou leur sœur dans le service de soins intensifs. La plupart des enfants ne trouveront pas le service aussi effrayant que les adultes. Le personnel vous aidera à leur expliquer la maladie de leur frère ou sœur et répondra à leurs questions. Il est très important d'impliquer vos enfants. Leurs souvenirs sont également précieux et ils se souviendront toujours que vous vouliez les inclure et que vous les aidiez à être impliqués. Passez autant de temps avec votre bébé que vous le pouvez, et si possible incluez d'autres membres de la famille, afin qu'ils puissent eux aussi participer à la courte vie de votre bébé. Essayez de faire prendre des photos de toute la famille ensemble.

Rentrer à la maison quand votre bébé est dans le service

Rentrer chez vous sans votre bébé, sachant qu'il pourrait mourir à n'importe quel moment est très difficile. Les membres du personnel du service de soins intensifs ou de la crèche vous assureront qu'ils vous contacteront immédiatement si votre bébé montre des signes de détérioration. Vous pouvez toujours les contacter par téléphone jour et nuit pour un compte-rendu ou tout simplement pour vous rassurer.

La mort de votre bébé

Vous vous demandez peut-être anxieusement comment la mort de votre bébé va se passer. Le médecin vous expliquera ce qu'il va se passer. Il se peut que vous n'ayez pas pu tenir votre bébé auparavant à cause des tubes et des moniteurs qui lui étaient connectés. Certains ou tous les systèmes de soutien pourront être enlevés pour que vous puissiez maintenant tenir votre bébé dans vos bras pendant qu'il meurt. Vous voudrez peut-être être seuls avec votre bébé ou vous désirerez peut-être la présence d'autres membres de votre famille.

Malheureusement, si la santé de votre bébé se détériore très rapidement, vous n'aurez peut-être pas le temps de vous rendre à l'hôpital. Vous pouvez être rassurés que votre bébé ne sera pas seul, car le personnel qui l'a soigné sera là avec lui. Eux aussi seront affectés par la mort de votre bébé. Cela vous aidera peut-être de leur en parler plus tard.

Ramener votre bébé à la maison quand il est toujours en vie

Dans certains cas, il est possible de ramener votre bébé chez vous pour une journée, un weekend ou quelque soit la durée de temps qu'il vous reste. Il faut y penser très sérieusement, car votre bébé peut avoir besoin de soins particuliers. Le personnel du service vous montrera comment dispenser ces soins particuliers. Il est aussi utile de contacter votre infirmier(e) de la santé publique ("public health nurse"), qui pourra peut-être vous aider de façon pratique à prendre soin du bébé. Les visites de l'infirmier(e) pourront vous apporter du soutien.

S'occuper chez soi d'un bébé qui va mourir est très difficile, et l'isolation de tous les systèmes de soutien de

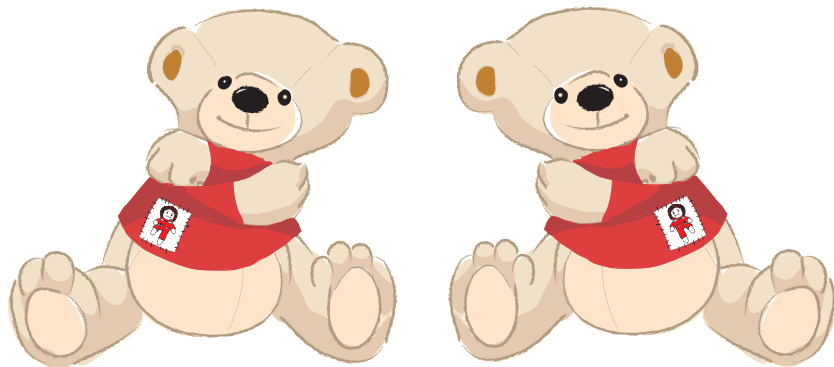
l'hôpital peut rendre cela difficile à assumer. Cependant, d'un autre côté, avoir votre bébé à la maison vous donnera l'occasion de faire le maximum en famille. Cela vous donnera une chance de prendre des photos et de filmer dans votre propre domicile, constituant une petite vie de souvenirs que vous chérirez par la suite.

Si vous aimeriez que votre famille et vos amis vous rendent visite, faites le leur savoir. Ils ne sont peut-être pas certains de ce qu'ils doivent faire et pourront apprécier de savoir comment ils peuvent vous aider.

Vous vous rendrez peut-être compte que la santé de votre bébé se détériore et vous voudrez peut-être le ramener à l'hôpital; ceci est entièrement votre choix. Si votre bébé meurt à la maison, ce sera peut-être effrayant, mais il vous en restera un souvenir très unique. Il serait peut-être possible, si il y a suffisamment de temps, d'avoir quelqu'un qui s'est occupé de votre bébé là avec vous.

Quand votre bébé meurt, vous devrez le dire à l'hôpital ou à votre médecin de famille. Si vous choisissez de le dire à votre médecin, celui-ci devra certifier que votre bébé est mort. Une autopsie sera peut-être requise. Envisagez cette demande et posez toutes les questions que vous pourrez avoir, avant de prendre une décision. A cette étape, vous pouvez encore ramener votre bébé à l'hôpital, afin de vous préparer à l'enterrement, à moins que vous ne décidiez de faire ces préparatifs chez vous.

Prenez votre temps pour la prise de ces décisions.



LES JUMEAUX ET LES GROSSESSES MULTIPLES

Si vous attendez des jumeaux ou plus de deux bébés, il y a plus de risques en jeu; le risque de fausse couche précoce d'un ou de plusieurs bébés est plus élevé. Le risque de naissance prématurée est également élevé. Ceci résulte parfois en la mort de l'un ou de plusieurs bébés.

Des complications peuvent survenir très soudainement pendant un accouchement normal, ce qui résulte en la perte de l'un des bébés. Il y a aussi la possibilité que l'un des bébés meurt dans le ventre pour une variété de raisons. Si ceci se produit, cela peut créer une situation très affligeante, vous obligeant à mettre au monde un bébé mort en plus d'un bébé vivant.

Si vous avez vécu la mort de jumeaux, vous avez peut-être subi la difficulté supplémentaire de deux jumeaux morts à des moments différents. Il se peut qu'un bébé ait été très gravement malade pendant des jours ou même des semaines et n'a pas survécu.

La mort d'un jumeau/ d'une jumelle

Apprendre que l'un de vos jumeaux est mort est l'une des situations les plus déchirantes que vous n'aurez jamais à affronter. Ceci aura pu se produire avant, pendant ou après la naissance. Vous ressentirez un énorme sentiment d'incrédulité et un mélange d'émotions conflictuelles: du soulagement pour votre bébé qui a survécu et une immense tristesse pour le bébé qui est mort. Vous devrez faire des préparatifs pour l'enterrement de votre bébé - une tâche qui peut paraître irréelle, étant donné que votre esprit peut être concentré sur le bébé qui a survécu.

Pensez soigneusement à ce qui doit être fait. Ceci est un moment très précieux et ce sera le seul moment que vous aurez avec les deux jumeaux. Pensez à prendre des photos de vos deux jumeaux ensemble si c'est possible. Ceci ne vous paraîtra peut-être pas important à l'époque, mais dans les années à venir, ce sera très important non seulement pour vous, mais aussi pour le jumeau survivant/ la jumelle survivante.

Quitter l'hôpital et rentrer chez vous peut apporter des difficultés supplémentaires. Même si vous avez enduré un office d'enterrement et fait vos adieux, ceci pourrait être la première fois que l'ampleur réelle de ce qui est arrivé commencera à vous frapper.

Pendant votre grossesse, vous vous attendiez à ramener à la maison deux bébés et maintenant, malheureusement, seulement l'un d'entre eux aura fait ce voyage. Essayer de gérer un nouveau-né tout en faisant le deuil de votre autre bébé peut paraître impossible. Vous pourrez avoir très peur que ce bébé meurt aussi. Vous avez peut-être aussi à faire avec une situation dans laquelle votre jumeau survivant a des besoins particuliers et nécessitera des soins à long-terme. Votre solitude et votre sentiment d'isolation pourront aussi être amplifiés par ce que d'autres pourront dire. Votre famille et vos amis pourront penser que vous avez "eu de la chance" d'avoir un bébé et que "c'était peut-être pour le mieux". Mais vous savez bien qu'avoir un jumeau en vie et en bonne santé ne signifie pas pour autant que vous n'avez pas de sentiments envers le bébé qui est mort. Vos émotions sont réelles et il est important, pour votre propre intérêt, que vous les exprimiez aussi souvent que vous le voulez.

D'un autre côté, parce que vous avez un bébé survivant, vous pourrez vous retrouver à complètement refouler ces émotions. Ceci sera peut-être possible pour un certain temps, mais vous verrez peut-être que votre peine

fera surface à l'avenir. Après tout, vous avez un rappel constant, à savoir un jumeau qui a survécu. Vous devrez faire face à des situations à l'avenir qui souligneront votre perte, comme les anniversaires, la première journée d'école, etc. Ces occasions seront toujours marquées par une certaine tristesse. Voir d'autres jumeaux pourra aussi vous rappeler ce que vous auriez pu avoir.

Si l'anniversaire de la mort du bébé tombe sur le même jour qu'un anniversaire, il est conseillé de laisser cette journée à votre jumeau survivant. Vous pourriez peut-être visiter la tombe un jour à l'avance. Votre jumeau survivant/ jumelle survivante devrait être mis au courant dès un jeune âge qu'il ou elle a un jumeau. Les détails devraient être fournis petit à petit au fil des ans. Répondez aux questions sincèrement, de façon à ce que l'on vous comprenne.

Quand les deux jumeaux meurent

Quand les deux jumeaux meurent, vous subissez une double tragédie. Ils pourront mourir en même temps ou alors l'un des deux vivra plus longtemps que l'autre. Si l'un d'entre eux vit plus longtemps, vos sentiments de peine envers le bébé qui est mort seront peut-être refoulés, car vous espérez que le deuxième jumeau survivra. Malheureusement, celui-ci meurt et votre peine se complique d'avantage. Si vous faites deux enterrements séparés, il sera vraiment difficile de vous en remettre.

Quoique vous aurez peut-être la difficulté supplémentaire d'avoir deux anniversaires de mort différents, cela pourra peut-être vous aider de vous en rappeler ensemble d'une façon unique le jour de leur anniversaire.

Quelque soit la raison de la mort de votre bébé, vous vous demanderez: "pourquoi est-ce que c'est arrivé?", "est-ce qu'on aurait pu faire quelque chose autrement?" ou "est-ce qu'il y a des chances que ça se reproduise?" Votre médecin pourra répondre à quelques unes de ces questions. Si vous n'êtes pas certains, n'ayez pas peur de poser les mêmes questions ou de prendre un autre rendez-vous; il est souvent difficile d'absorber toute l'information qui vous est donnée. Préféablement les deux parents devraient parler au médecin.

Vous vous sentirez peut-être moins seuls si vous parlez à des parents qui ont vécu une expérience similaire. Vous pouvez les contacter par le biais de 'L' Association Irlandaise de Mort à la Naissance et de Mort Néo-Natale'.

COLLECTION DE SOUVENIRS ISANDS

ISANDS a d'autres cartes et livrets disponibles pour aider à créer des souvenirs:

- Cartes de condoléances
- Carte de naissance du jumeau pour marquer la naissance et offrir des condoléances

VOTRE SEJOUR à L'HÔPITAL



Votre situation actuelle vous semble probablement très irréaliste; vous avez certainement l'impression de rêver. Vous vous apprêtiez à accueillir votre bébé dans la famille, mais maintenant le bébé ne rentrera pas avec vous. Être dans un service d'hôpital, entourés de bébés en bonne santé qui pleurent, et de parents heureux peut être très difficile à assumer. Vous vous sentez peut-être très isolés. Il n'est pas facile de se sentir chez soi dans un hôpital, mais n'ayez pas peur de demander de l'aide au personnel avec tout ce dont vous pourriez avoir besoin. Quoique les membres du personnel de l'hôpital voudront vous aider, ils ne seront pas forcément toujours sûrs de comment s'y prendre. Quelques membres du personnel pourront avoir du mal à savoir comment communiquer avec vous. Eux aussi sont attristés par la mort de votre bébé.

Vous devriez parler autant que possible de vos sentiments et informer un membre du personnel de tout besoin particulier qui pourrait vous aider à traverser ce moment difficile.

Si vous avez eu un accouchement normal, on vous laissera probablement rentrer chez vous en l'espace de peu de temps, peut-être en l'espace de 48 heures. Si vous avez eu une intervention chirurgicale ou un accouchement compliqué, votre séjour sera plus long. Parlez de vos heures de visites avec le personnel, car pour quelques jours, vous n'aurez peut-être pas envie de voir qui que ce soit en dehors de votre famille immédiate.

Voir et tenir votre bébé

Au long terme, cela vous aidera tous les deux de voir et de tenir votre enfant parce que ces souvenirs sont si précieux. Si, au début, vous ne voulez pas voir votre enfant et que vous changez d'avis après, il est encore possible d'organiser ceci. Si vous décidez finalement de ne pas voir votre bébé, demandez à l'infirmier(e) ou au médecin de vous le décrire, ou encore mieux, de vous en obtenir une photo. Si vous avez d'autres enfants, cela aidera peut-être qu'ils voient le bébé; demandez leur d'abord si ils en ont envie. Leur donner une photo à regarder pourra les aider à se décider.

Donner un nom à votre bébé

Les noms sont importants. Vous emploierez ce nom quand vous parlerez de votre bébé à d'autres personnes. Vous l'emploierez quand vous parlerez à vos autres enfants de leur frère ou de leur sœur. Vous trouverez cela plus facile de lier vos souvenirs à ce bébé si vous pouvez y faire référence par son nom. La plupart des parents choisissent un nom auparavant. Le mieux est de garder ce nom et de ne pas le donner à un autre bébé.



LA FAMILLE; PARTAGER L'EXPÉRIENCE



Toute la famille s'est préparée à la naissance du bébé et c'est toute la famille qui subit la mort du bébé. Ces quelques jours seront le seul temps que vous aurez ensemble, donc il est important que les membres de la famille soient encouragés à voir et à tenir votre bébé et que des photos de famille soient prises.

Vous aurez aussi besoin de temps seul(e) avec votre partenaire, afin de faire les préparatifs nécessaires et de parler de vos sentiments ensemble.

Vous avez peut-être déjà aménagé une chambre ou un endroit spécial pour votre bébé; un endroit rempli de jouets et de vêtements. Votre famille et vos amis vous proposeront peut-être de ranger ceux-ci avant que vous ne rentriez à la maison, mais ceci est une tâche que vous devriez vous réserver, quand vous vous y sentez prêts. Il n'a y a pas de "bon" moment pour faire ceci: vous seul(e) saurez quand le faire.

Le dire à vos enfants

Beaucoup de parents s'inquiètent de savoir quoi dire à leurs enfants et comment les aider quand leur petit frère ou leur petite soeur meurt.

Les enfants doivent être mis au courant aussitôt que possible, sinon ils pourront se sentir exclus et rejetés; il y a toujours la possibilité qu'ils l'apprennent de quelqu'un d'autre. Ce qu'ils imaginent leur être caché peut être largement pire que la réalité.

Essayez de fournir une explication claire et simple pour la mort du bébé d'une façon qui est appropriée à l'âge de l'enfant; même les jeunes enfants peuvent comprendre certains aspects de la mort. Vous n'êtes pas obligés de donner tous les détails d'un coup; ils poseront plus de questions dans leur propre temps.

Cela aidera les enfants si vous êtes ouverts et honnêtes. Ceci inclut aussi dire "Je ne sais pas" quand cela est la réponse honnête à l'une de leurs questions. Si les enfants apprennent qu'on leur a dit quelque chose de faux, ils deviennent confus.

Il vaut mieux ne pas dire que Dieu voulait le bébé pour Lui, car l'enfant pourrait penser que Dieu les voudra ou vous voudra aussi. Dire que "le bébé s'est endormi" peut provoquer une peur du sommeil chez l'enfant.

Les enfants ne montrent pas toujours leurs sentiments immédiatement. Il leur faudra peut-être du temps pour exprimer leurs sentiments, et ils seront peut-être encore en train de parler du bébé et de ce qui est arrivé des mois ou même des années plus tard.

Impliquer vos enfants

Il est particulièrement important que vos enfants viennent vous voir à l'hôpital et s'assurent que vous allez bien. Ils se sont peut-être fait du souci pour vous; tous les enfants perçoivent la tristesse et la tension, et savent en général quand quelque chose ne va pas. Cela aide vos enfants de les impliquer dans tout ce qu'il est en train de se passer, et ceci comprend les amener voir leur frère ou leur soeur. Ceci pourra être une décision difficile pour vous mais ça les aidera à comprendre ce qu'il s'est passé.

Chaque famille est différente. La façon dont vous impliquez vos enfants quand votre bébé meurt est votre propre choix, mais voici quelques points que vous pourrez prendre en compte:

- Les enfants de tous les âges devraient avoir le choix de voir ou de tenir le bébé si ils le veulent.
- Si l'enfant ne veut pas voir le bébé, demandez-lui si il ou elle aimerait en voir une photo.
- Les enfants qui ont passé du temps avec leur petit frère ou leur petite soeur auront des vrais souvenirs

pour les aider à assumer leur peine.

- Votre enfant a peut-être un jouet ou un cadeau à donner au bébé; ceci aidera les enfants à sentir qu'ils participent à ce qu'il est en train de se passer.
- Les enfants peuvent aider à cueillir, choisir ou acheter des fleurs pour l'enterrement du bébé.
- Les enfants plus âgés aimeront peut-être prendre part à l'enterrement de façon active en participant à des lectures, de la musique ou de la poésie.
- Si vous avez des enfants à l'école, il est important de vous rappeler d'informer l'institutrice/ l'instituteur/ le professeur/ l'école de ce qui est arrivé. Si vous ne vous en sentez pas le courage maintenant, vous pourriez demander à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) de le faire.
- Une feuille pour professeurs/ instituteurs est comprise dans le paquet 'Une Petite Vie' ('A Little Lifetime Pack'); celle-ci pourrait être utile à l'instituteur/ au professeur/ à l'école.

Les pères

Vous vous sentirez peut-être très isolé et seul quand votre partenaire est encore à l'hôpital. Il vous faudra apprendre la triste nouvelle à votre famille et à vos amis, et gérer beaucoup de détails pratiques. Vous pourriez peut-être demander à un(e) ami(e) proche ou à un membre de votre famille de vous aider avec ceci.

Il y aura des décisions difficiles à prendre; si possible, prenez-les avec votre partenaire et prenez le temps d'y penser. Les décisions prises ensemble pourront éviter des malentendus et du ressentiment plus tard.

Au départ, vous trouverez peut-être que vous refoulez votre peine à un certain degré. Cependant, il est important que vous exprimiez vos propres sentiments de tristesse et de perte. Partager vos sentiments avec votre partenaire l'aidera, plutôt que ça ne lui fera se sentir pire.

Vous devrez peut-être reprendre le travail en l'espace de quelques jours et l'on attendra peut-être de vous que vous continuiez comme avant. On vous demandera peut-être "Comment va votre femme ou votre partenaire?" mais jamais comment vous vous sentez ou vous en sortez. Ceci peut être difficile pour vous mais il est important d'expliquer que vous aussi êtes en deuil.

Passez autant de temps que possible avec votre partenaire et votre bébé.

Les parents uniques/ célibataires

La plupart de l'information et des suggestions dans ce livret sont destinées à aider tous les parents, mais nous sommes conscients du fait que si vous êtes un parent unique, vous êtes seuls et avez encore plus besoin de soutien.

Vos sentiments ne sont en aucune façon différents des sentiments des parents qui ont un partenaire qui les soutient, mais vous vous sentez peut-être plus seul et plus isolé. Vous devez peut-être prendre des décisions tous seuls. Prenez votre temps et n'ayez pas peur de demander de l'aide au personnel de l'hôpital (assistant(e) social(e), aumônier, ou infirmier(e)) pour créer des souvenirs précieux de votre bébé que vous pourrez garder. Peut-être qu'un membre de votre famille ou un(e) ami(e) proche pourrait vous aider en prenant des photos ou en achetant quelque chose de spécial que le bébé pourrait porter. Il ou elle pourrait aussi vous aider au niveau des décisions et des préparatifs pour l'enterrement de votre bébé.

Si votre relation avec votre partenaire s'est terminée pendant la grossesse, vous vous sentirez peut-être très seuls. Vous ressentez peut-être un sentiment de désespération et pensez que vous ne pourrez pas avoir d'autre

bébé à l'avenir. Parler à un(e) assistant(e) social(e) ou un(e) thérapeute peut être primordial pour vous aider à assumer votre double perte: celle de votre relation et celle de votre bébé.

Parfois, un futur père ne veut pas s'impliquer dans la grossesse. Puis, quand il apprend que son bébé est mort, il peut arriver qu'il veuille revenir, s'engager à voir le bébé et assister à l'enterrement. Ceci peut soulever en vous de nombreuses émotions complexes.

Les jeunes couples qui ne vivent pas ensemble peuvent se sentir très tendus, car ils ne peuvent pas être aussi proches qu'ils auraient pu l'être si ils étaient un couple marié. Se parler peut vous aider à comprendre les émotions que vous traversez et peut soulager la tension.

Vous aurez peut-être besoin de partager vos sentiments avec quelqu'un, durant les jours et mois après la mort de votre bébé. Cela peut beaucoup aider de trouver du soutien chez quelqu'un à qui vous pouvez parler, comme un(e) ami(e) proche ou un membre de votre famille. Si cette personne n'était pas en faveur de votre grossesse à l'origine, il ou elle se sent peut-être maintenant très triste et peut vouloir vous aider.

Vous aurez besoin de pouvoir parler de votre bébé et de ce que vous traversez. Si vous avez besoin de soutien, vous pouvez contacter «l'Association irlandaise de mort à la naissance et de mort néo-natale» et nous pourrions vous mettre en contact avec un membre de l'équipe de soutien (“Member of the Support Team”).





LES PHOTOS ET LES SOUVENIRS

Nous ne pouvons pas assez souligner l'importance des photos comme rappels tangibles de votre bébé. Le meilleur moment pour les prendre est juste après la naissance. Si c'est par hasard possible, essayez de prendre les photos avec un appareil numérique.

Un membre du personnel de l'hôpital prendra des photos de votre bébé avec un appareil Polaroid dès que possible après la naissance. Il est conseillé d'en faire des copies, car les photos Polaroid se décolorent au bout d'un moment. Un photographe pourra vous faire ceci.

Plus tard, il y aura plus de temps pour prendre vos propres photos. Prenez en quelques unes de votre bébé seul, de près, dans vos bras, avec ses frères et sœurs et avec tous les membres de la famille si possible. Demandez à un(e) ami(e) de faire développer la pellicule immédiatement, pour que les photos puissent être reprises si vous n'êtes pas satisfaits de leur qualité. Des copies de celles-ci en noir et blanc pourront être faites plus tard.

Vous pouvez aussi prendre une photo en gros plan de la main de votre bébé tenue dans la vôtre.

Si votre bébé a une anomalie ou est mort depuis un certain temps avant la naissance, vous vous sentirez peut-être incertains quant à la prise de photos. Le personnel de l'hôpital vous aidera avec ceci.

Dans le paquet ISANDS, il y a une notice explicative qui offre des suggestions utiles pour prendre des photos: Temps Précieux - Images Précieuses ("Precious Time - Precious Pictures")

Le paquet comprend également un dossier de souvenirs ("Memories Folder") pour noter les détails qui feront partie de vos souvenirs de la courte vie de votre bébé.

COLLECTION DE SOUVENIRS ISANDS

ISANDS a d'autres cartes et livrets disponibles pour aider à créer des souvenirs:

- Bébé né avant 24 semaines; un record de souvenirs
- Livret bébé garçon/ fille pour un bébé qui vit très peu de temps
- Cartes de condoléances
- Carte de naissance pour jumeaux ("twin birth card") pour marquer la naissance et offrir des condoléances
- Livret du jumeau survivant ("surviving twin booklet")
- Un livret de bénédiction pour la famille et les amis qui sont venus rendre visite ou venus à l'enterrement; pour fille/ pour garçon/ neutre

Toutes les choses énumérées ci-dessus sont disponibles dans notre bureau principal

(01 8726996) ou vous pouvez vous connecter à www.isands.ie et cliquer sur "Memories Collection" pour regarder les cartes et les livrets.

La liste de choses suivantes pourrait vous aider à rassembler des souvenirs qui représenteront tellement pour vous à l'avenir:

- Des photos d'échographie ou des enregistrements du cœur foetal (si disponibles)
- Des photos; autant que possible (un appareil photo numérique est très utile pour ce genre de photos)
- Des traces de pas et de main de votre bébé ou de vos jumeaux.
- Le bracelet d'identification de votre bébé.
- Le poids et les autres mensurations de votre bébé.

- Les certificats de naissance et de décès/ décès à la naissance
- Si votre bébé a été baptisé, un certificat de baptême
- Une mèche de cheveux
- Un vêtement que votre bébé a pu porter ou dans lequel il était enveloppé

DECLARATION DE MORT A LA NAISSANCE (“STILLBIRTH REGISTRATION”)

Si votre bébé est mort-né et a été dans le ventre 24 semaines ou plus, ou qu'il pèse 500g ou plus, la naissance sera inscrite dans le registre de décès à la naissance (“Stillbirth Register”). Vous pouvez déclarer la naissance vous-même. Une fois que la naissance de votre bébé a été déclarée, vous avez droit de recevoir un certificat de décès à la naissance.

Un formulaire de naissance (“birth notification form”) sera généralement rempli avec vous par le personnel de l'hôpital (dans le cas des naissances à l'hôpital) ou par un médecin ou une sage-femme (pour les naissances à domicile).

Ce formulaire expose brièvement l'information nécessaire dans le registre de décès à la naissance et il sera ensuite transmis à un bureau de l'état civil afin d'informer l'officier d'état civil que votre bébé est mort. Il n'est pas suffisant de remplir ce formulaire pour déclarer votre bébé; il vous faudra aussi aller en personne au bureau de l'état civil (“Registrar’s office”) pour terminer le processus de déclaration.

Un dépliant est disponible intitulé "Comment des parents peuvent déclarer un enfant mort-né" (“How Parents can Register a Stillborn Child”).

CERTIFICATS DE NAISSANCE ET DE DECES (respectivement “BIRTH CERTIFICATE” et “DEATH CERTIFICATE”)

Si votre bébé a vécu après la naissance, même pour une durée de temps très courte, vous avez droit à des certificats de naissance et de décès. Si votre bébé meurt à l'hôpital, le personnel de l'hôpital aura les détails pour que vous déclariez la naissance et le décès.

Si votre bébé meurt à la maison, il vous faudra demander à votre médecin de famille de vous fournir un "certificat de cause de décès" ("cause of death certificate"), avant que vous ne puissiez recevoir un certificat de décès officiel.

UNE AUTOPSIE (“A POST-MORTEM”)

Une autopsie est un examen médical de votre bébé réalisé après sa mort.

Les parents doivent donner leur accord/ autorisation pour une autopsie complète, partielle ou limitée par écrit, avec l'exception d'une autopsie du coroner, auquel cas l'autorisation parentale n'est pas nécessaire.

La différence entre une autopsie complète, partielle ou limitée devrait vous être expliquée en détail par un médecin-chef. Il est important que vous ayez assez d'informations avant de décider de donner votre accord pour un examen d'autopsie ou pour l'ablation et la rétention de tissus et d'organes.

Si vous avez besoin de renseignements qui pourraient vous aider à prendre votre décision, vous pourriez contacter ‘L'Association Irlandaise de Mort à la Naissance et de Mort Néo-Natale’ ou votre médecin de famille. Si vous autorisez une autopsie, vous devrez aussi discuter des options qui vous sont disponibles quand les tissus et les organes de votre bébé seront relâchés pour l'inhumation ou la crémation.

Si vous signez un formulaire d'autorisation d'autopsie (“post-mortem consent/ authorisation form”), assurez-vous que vous en recevez un exemplaire.

L'on espère que l'examen interne fournira de l'information quant à la cause de la mort, quoique ceci ne sera souvent pas forcément le cas. Les résultats peuvent fournir des informations qui vous seront utiles pour la planification de futures grossesses.

N'ayez pas peur de demander où l'autopsie de votre bébé aura lieu. Dans certains cas, votre bébé devra peut-être être transféré à un autre hôpital pour une autopsie.

On vous donnera l'occasion de voir et de tenir votre bébé après l'autopsie.

Résultats de l'autopsie

Retourner à l'hôpital où votre bébé est né et mort peut être très affligeant et la plupart des parents trouvent cela très difficile. Si vous êtes un parent unique, essayez d'emmener un membre de la famille ou un(e) ami(e) avec vous.

Les résultats de l'autopsie préliminaire et de l'autopsie complète vous seront expliqués par votre médecin. Dans beaucoup de cas, les résultats de l'autopsie identifient clairement pourquoi votre bébé est mort, mais très souvent ceci n'est pas forcément le cas. Demandez à votre médecin de voir les résultats avec vous et si vous ne comprenez pas la terminologie médicale, demandez-lui si il ou elle pourrait vous les expliquer de façon plus simple.

Vous avez aussi droit à un exemplaire du rapport d'autopsie. Après que vous ayez eu l'occasion d'étudier le rapport, vous verrez peut-être que vous avez des questions. N'ayez pas peur de demander un autre rendez-vous pour discuter des questions ou préoccupations que vous pourriez avoir.

Enterrement des organes/ tissus de votre bébé

L'hôpital vous offrira le choix d'aller chercher vous-mêmes les organes/ tissus de votre bébé pour la cérémonie d'inhumation ou de les laisser s'en occuper.

Renseignez-vous sur des détails de la politique de l'hôpital. Si vous décidez de le faire vous-même, vous devrez pouvoir enterrer le petit cercueil dans la tombe de votre bébé ou dans la tombe familiale.

Vous envisagerez peut-être de demander à un prêtre ou un ecclésiastique dans la communauté où vous habitez (ou peut-être que vous connaissez un prêtre ou un ecclésiastique qui est un ami de la famille ou un membre de votre famille), si il ou elle voudrait bien vous accompagner à la tombe. Certains parents ont trouvé que ça les avait aidé d'avoir des prières, des réflexions, de la poésie ou un morceau de musique joué à côté de la tombe.

Certains parents ont aussi trouvé cela utile de relâcher un ballon blanc rempli d'hélium à la cérémonie d'inhumation, surtout si vous avez l'intention d'y amener d'autres enfants. Des parents ont suggéré que ce geste symbolique les avait aidé à expliquer à de jeunes enfants de façon simple comment ils essayaient de réunir les organes de leur bébé. Ceci est cependant inclus comme suggestion seulement.

Pour les parents de différentes croyances religieuses et culturelles

Nous vivons dans une société comprenant beaucoup de différentes cultures et de croyances religieuses, mais souvent nous ne savons pas assez les uns des autres pour pouvoir communiquer effectivement ou se comprendre complètement. Les façons dont nous savons aider certains parents pourraient être perçues par d'autres cultures comme injurieuses. Cette offense n'est évidemment pas intentionnelle.

Si votre culture ou votre religion n'est pas familière au personnel de l'hôpital, vous pourrez vous sentir plus isolés de votre famille et de votre communauté. Les façons dont ils aident les parents ne correspondent pas forcément à ce que vous aimeriez, et dans certaines situations, elles pourraient être perçues comme insultantes. Ceci n'est pas intentionnel. Nous vous proposons que vous leur fassiez savoir vos croyances et votre culture et ce qu'il se passerait si vous étiez dans votre pays natal. Ils veulent vous aider et apprécieront de savoir comment ils peuvent au mieux le faire.

La langue peut-être le premier problème qui survient et il peut être difficile de communiquer. L'hôpital pourra peut-être trouver un interprète ou vous pourriez peut-être suggérer un(e) ami(e) qui a une meilleure compréhension de ce qui doit être dit et entendu.

Nous sommes conscients que dans certaines cultures, voir et tenir votre bébé après qu'il soit mort ne serait pas considéré comme approprié; faites-le s'il vous plait savoir au personnel de l'hôpital. Dans d'autres cultures, il n'est pas approprié d'avoir votre bébé pris en photo après qu'il soit mort; le personnel n'est pas forcément conscient de ceci. Veuillez leur faire savoir ce qui pourrait aider, et ce qui arriverait à cette étape si vous étiez dans votre pays natal.

QUESTIONS SPIRITUELLES ET RELIGIEUSES



La plupart des parents, même ceux qui n'ont pas de croyances religieuses fortes ou particulières, trouvent que ça les aide d'avoir une contribution spirituelle quelconque.

Des que le personnel prend conscience du fait que votre bébé est mort ou très malade, il avertira l'équipe de soins pastoraux ("Pastoral Care Team"). Si vous appartenez à une religion qui n'a pas de représentant attaché à l'hôpital, un membre du personnel vous proposera de contacter pour vous un ministre ou un représentant religieux approprié.

LE BAPTÊME

Pour la plupart des parents chrétiens, le baptême est important. Si votre bébé meurt avant l'accouchement, vous voudrez peut-être le baptiser vous-mêmes ou demander à un membre du personnel de l'hôpital ou à l'aumônier de le faire. Cependant, il existe un office special pour bénir et donner un nom à un bébé qui est mort avant le baptême.

PREPARATIFS POUR L'ENTERREMENT ET L'INHUMATION

Vous ne voulez probablement pas penser aux détails pratiques en ce moment, mais malheureusement il y a certaines choses qui doivent être faites. La plus importante d'entre elles est l'enterrement de votre bébé.

Généralement, un membre du personnel discutera des différentes options avec vous. C'est mieux si les deux partenaires peuvent prendre part à ces discussions. Cela aidera peut-être les parents uniques de discuter des préparatifs avec un membre de la famille ou un(e) ami(e). Ne vous sentez pas mis sous pression; si vous n'êtes pas sûrs quoi faire, laissez la décision un jour ou deux. Il est important que vous ne vous sentiez pas pressés ou poussés à faire des préparatifs particuliers. Vous trouverez peut-être qu'il sera plus facile de faire vos préparatifs quand vous rentrerez chez vous, et vous pourrez ensuite faire connaître votre décision à l'hôpital. Il sera peut-être possible de ramener votre bébé à la maison pour un certain temps avant l'enterrement. Quelques hôpitaux donnent aux parents une liste des choix qui leur sont disponibles.

UN OFFICE DE PRIÈRE

Un office de prière peut avoir lieu dans la chapelle de l'hôpital, une église de votre quartier ou dans votre propre domicile.

Vous voudrez peut-être tenir votre bébé dans vos bras pendant la cérémonie, ou vous l'allongerez peut-être dans le cercueil ou le panier. Vous voudrez peut-être inclure votre famille et vos amis en leur demandant de lire des prières, de jouer de la musique ou d'arranger des fleurs. Vos souhaits, besoins particuliers et coutumes vous aideront à prendre ces décisions.

Nous avons des suggestions de lectures, d'hymnes et de réflexions à la fin de ce livret.

PREPARATIFS DE L'INHUMATION

Vous pouvez acheter un cercueil directement à un entrepreneur de pompes funèbres si vous le désirez, quoique la plupart des hôpitaux s'en occuperont pour vous.

Si vous ramenez votre bébé à la maison, il vous sera nécessaire de contacter votre entrepreneur de pompes funèbres local. Dans la plupart des cas, celui-ci vous rendra visite chez vous afin de discuter des préparatifs pour votre bébé.

Les parents sont souvent incertains de quels préparatifs ils doivent faire pour transporter le cercueil de leur bébé au cimetière ou au crématorium. En général, on ne se sert pas de voitures funéraires. Vous pouvez peut-être demander à un membre de votre famille qui vous est proche ou à un(e) ami(e) proche de vous y conduire. Le cercueil de votre bébé peut être tenu ou placé avec vous à l'arrière de la voiture.

Quand vous faites l'un des préparatifs suivants, vous devez tenir le personnel de l'hôpital approprié au courant de vos projets et de l'heure à laquelle soit vous soit l'entrepreneur de pompes funèbres viendrez chercher votre

bébé. Ils vous donneront généralement un certificat mortuaire ("mortuary certificate") à ce moment-là.

- **Tombe familiale existante**

Si vous avez une tombe familiale, c'est à dire une tombe utilisée pour vos parents ou vos grands-parents, vous envisagerez peut-être de l'utiliser. Si la tombe est pleine, il sera peut-être possible de placer le cercueil du bébé à la tête ou au pied de la tombe. Vous devrez, bien sûr, obtenir l'autorisation de la famille. Vous pouvez faire des préparatifs soit auprès du personnel du cimetière, soit auprès d'un entrepreneur de pompes funèbres, soit auprès d'un ecclésiastique ou un représentant de votre religion. Il sera nécessaire d'obtenir une autorisation écrite du cimetière et d'organiser que la tombe soit ouverte.

- **Nouvelle tombe familiale**

Vous déciderez peut-être plutôt d'acheter une nouvelle tombe familiale. Un entrepreneur de pompes funèbres pourra vous informer sur la disponibilité des tombes et les coûts impliqués.

Vérifiez avec votre cimetière local s'il est possible d'ériger une pierre tombale personnelle sur la tombe, et quelles est le règlement pour le placement de fleurs etc. pour les anniversaires de morts et autres jours speciaux.

- **Crémation**

Il est possible d'organiser une crémation aux cimetières de Glasnevin et de Mount Jerome à Dublin. Etant donné que les os d'un bébé sont mous, il n'y pas de restes suite à l'incinération.

Il peut être utile d'en discuter avec le personnel de l'hôpital ou un entrepreneur de pompes funèbres.

- **Tombes des anges saints ("Holy Angels Graves") - tombes communales**

Il est peut-être possible de faire des préparatifs par le biais de l'hôpital pour enterrer votre bébé dans l'une des tombes designées pour les bébés qui meurent autour du moment de la naissance.

Plusieurs cercueils sont placés dans chaque tombe. Les pierres tombales communales indiquent des détails des bébés enterrés dans chaque tombe. Il sera possible d'ajouter le nom et la date de naissance du bébé à la pierre tombale de cette tombe. L'hôpital organise l'inhumation avec l'entrepreneur de pompes funèbres et votre bébé est enterré dans ce que l'on appelle couramment "les tombes des anges saints" ("The Holy Angels Graves"). L'hôpital vous enverra la facture pour ce service. Les bébés de tous les milieux religieux ont le droit d'être enterrés dans les tombes des anges saints. Seules des fleurs fraîches peuvent être placées sur les tombes communales; les jouets ou autres articles que le cimetière jugera non appropriés seront enlevés.

Bourse de deuil ("Bereavement Grant")

Il se peut qu'une bourse soit disponible. Vous pourriez en discuter avec l'assistant(e) social(e) / l'entrepreneur de pompes funèbres ou appeler le Département des affaires sociales, communautaires et familiales ("Department of Social, Community and Family Affairs").

L'engagement personnel dans la préparation de l'enterrement de votre bébé peut être très significatif.

Vous voudrez peut-être envisager les idées suivantes, que d'autres parents ont trouvées utiles:

- Lavez et habillez votre bébé.
- Utiliser une tenue ou une couverture spéciales pour votre bébé.
- Rappelez-vous de vos souvenirs, par exemple: une mèche de cheveux, des traces de pas/ pied et de mains, ou des photos.
- Vous voudrez peut-être ramener votre bébé à la maison pour l'office de prière, ou pour la nuit avant l'enterrement.
- Envisagez de placer un avis de décès dans un journal.
- Prenez votre bébé dans vos bras une dernière fois.

- Placez vous-même votre bébé dans le cercueil.
- Placez un jouet special ou une photo de famille avec votre bébé.
- Écrivez une lettre ou un poème qui seront placés avec votre bébé.
- Portez le cercueil de votre bébé vous-même.
- Choisissez des prières, des lectures, et de la musique pour les offices de bénédiction ou d'enterrement (quelques suggestions sont données à la fin de ce livret).
- Si vous avez d'autres enfants, pensez à lâcher des ballons blancs remplis d'hélium à l'enterrement; ceci pourra aider plus tard quand les enfants rechercheront une explication de comment leur frère ou soeur est monté au ciel. Ceci n'est inclus qu'en tant que suggestion.

MERES: SYMPTÔMES PHYSIQUES APRÈS LA NAISSANCE



Cela paraît très cruel que malgré le fait que votre bébé est mort, la nature vous fait subir les mêmes symptômes physiques communs à toutes les femmes qui viennent juste de donner naissance.

Vous aurez des sécrétions appelées les "lochies" qui peuvent durer quelques semaines. Au début, cela nécessitera de changer votre serviette hygienique toutes les quelques heures. Chaque jour, les sécrétions devraient diminuer et apparaître plus brunâtres plutôt que le rouge initial. Si vous essayez d'être trop active avant que votre corps n'ait eu assez de temps pour se rétablir, vous remarquerez que votre flux augmente. Ralentissez et asseyez-vous. Si ça continue à s'intensifier et que ça devient une couleur plus claire après quelques heures de repos, appelez votre médecin.

Si vous avez eu une épisiotomie (une coupure élargissant l'ouverture du vagin), vous aurez très mal pendant quelques jours, le temps que les points de suture guérissent. Un bain de sel chaud peut être réconfortant.

Vos seins se rempliront peut-être de lait. Votre corps se prépare à allaiter. La meilleure façon d'arrêter la production de lait est d'éviter toute stimulation de vos mamelons. Quand vous vous douchez, ne laissez pas l'eau frapper vos mamelons. Vous trouverez peut-être que ça peut aider de porter un soutien-gorge serre. Si vous avez déjà allaité auparavant, vous aurez peut-être les seins douloureux, surtout si vous êtes près d'autres bébés. L'engorgement des seins est douloureux, alors demandez conseil au personnel médical.

Un autre problème commun à beaucoup de mères est de sentir le bébé donner des coups de pied longtemps après qu'il soit né. Une mère s'habitue à cette sensation au cours de sa grossesse. N'ayez pas peur de ces sensations.

Si vous avez eu une section césarienne, votre séjour à l'hôpital sera plus long. Vous vous sentirez raide et aurez mal pendant un moment, et il vous faudra plus de repos.

Si vous avez d'autres problèmes physiques quelconques et n'êtes pas sûre de comment les assumer, contactez votre médecin ou l'hôpital.

Visite post-natale

On vous demandera de voir votre médecin en l'espace de six ou huit semaines après être rentrée chez vous. Demandez un rendez-vous à un moment où vous ne serez pas obligée d'attendre avec des mères enceintes ou des jeunes bébés. Cela aide si les deux parents se rendent à ces visites. Noter vos questions avant d'y aller vous aidera à vous en rappeler.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles il est important d'avoir un examen médical après la naissance du bébé:

- Votre progrès physique devra être vérifié. Ceci est une procédure normale après toute naissance.
- Vous aurez peut-être envie de parler des détails de votre grossesse et de votre accouchement pour essayer de comprendre les raisons pour lesquelles votre bébé est mort.
- Si votre bébé a eu une autopsie, vous voudrez en connaître le résultat et découvrir si le même problème se reproduira au cours d'une future grossesse.
- Si votre bébé est né avec une anomalie congénitale, vous voudrez peut-être voir un pédiatre.

- Vous voudrez peut-être des conseils sur des moyens de contraception.
- Vous voudrez peut-être savoir à partir de combien de temps vous pourrez démarrer une autre grossesse.

Il y a donc pas mal de choses à voir pendant votre bilan médical. Il vous sera peut-être difficile de retourner à l'hôpital, mais cela vaut la peine d'y retourner. Vous vous sentirez peut-être mieux après la visite. Si cela est nécessaire, il devrait être possible de prendre un autre rendez-vous. Vous aurez peut-être aussi envie de parler à quelques membres du personnel qui étaient impliqués dans le soin de votre bébé, de voir l'assistant(e) social(e) ou de parler au représentant religieux.

Deuxième Partie





Quand votre bébé meurt, vous ressentirez un nombre de sentiments bouleversants. Ces sentiments sont le fondement de la peine, un processus normal que vous devez traverser suite à la mort de votre bébé. Vous aurez des symptômes physiques et des symptômes émotionnels. Même si ces symptômes sont affligeants et douloureux, il est important de souligner qu'ils sont normaux et peuvent durer un espace de temps considérable.

Rappelez-vous toujours qu'il y a un objectif derrière le processus de peine; cela vous aide à venir à termes avec la mort de votre bébé. Ceci ne signifie pas que le processus vous encouragera à oublier. Cela vous aidera plutôt à atteindre le stade où vous pourrez vous souvenir de cette expérience, apprendre à l'assumer, et, avec le temps, regarder vers l'avenir.

Des parents réagissent de façons différentes à la mort de leur bébé. Ne sentez pas que vous devez traverser toutes les émotions et tous les symptômes que nous vous décrivons. Ne pensez pas qu'il y a quelque chose qui ne va pas en vous juste parce que vous ne vous comportez pas d'une certaine façon, ou ne ressentez pas une émotion particulière. Même si vos émotions actuelles sont peut-être plus intenses que toutes les émotions que vous avez ressenties auparavant, n'ayez pas peur d'elles. Il n'y a aucune durée de temps déterminée pour le processus de deuil, vu que pour la plupart des gens, le processus sera plus long qu'ils ne l'auraient jamais pu imaginer.

Personne ne peut mesurer la douleur de quelqu'un contre celle d'un autre et la mort d'un bébé peut être la perte la plus profonde qu'une personne puisse subir. Ceci a de bonnes raisons. Vous vous attendez à ce que vos parents meurent, mais vous ne vous attendez pas, de nos jours, à ce que votre bébé meurt. Votre bébé est une extension de vous. Vos projets pour l'avenir comprenaient votre bébé. Votre rôle de parent, notamment celui de subvenir aux besoins de l'enfant, de le protéger et de l'élever, n'a pas été réalisé.

L'un des sentiments les plus difficiles que vous affronterez avec la mort de votre bébé est la solitude de votre peine. Personne ne connaît cette petite personne apart vous, ses parents. D'autres pourront penser que parce que vous n'avez pas eu le temps d'apprendre à connaître la personnalité et le caractère du bébé, vous n'avez pas de quoi être en deuil. Ils oublieront peut-être bientôt l'impact de votre bébé sur votre vie, alors que vous continuerez à vous en rappeler.

Émotions

Vous traverserez toute une série d'émotions. Elles n'apparaîtront pas toujours dans l'ordre que nous avons cité ici; elles ne seront pas toujours ressenties avec la même intensité, et parfois elles seront complètement absentes. Il y a des jours où vous vous sentirez assez bien et d'autres où vous serez de nouveau déprimés. Mais il est important de réaliser que ces sentiments sont normaux.

La réaction immédiate quand on vous dit que votre bébé est mort ou va mourir est le **CHOC**; vous vous sentirez peut-être hébétés et cela peut prendre des heures ou des jours avant que la réalité de la tragédie ne vous frappe. Pendant cette étape, vous ne vous souviendrez peut-être pas de tout ce que l'on vous a dit, mais demandez au médecin de revenir sur les détails jusqu'à ce que vous soyez en état de tout absorber.

Vous ressentirez peut-être de la **COLÈRE**; vous pourrez être en colère contre le médecin qui vous a donné la mauvaise nouvelle, en colère avec Dieu, et en colère avec le bébé qui vous a visiblement causé autant de détresse. Vous serez peut-être aussi en colère avec vous-même ou votre partenaire. Cette colère est une partie normale de la peine et il est important de la traverser.

Vous ressentirez peut-être de la **CULPABILITE** lorsque votre bébé meurt. Beaucoup de mères s'accusent elles-mêmes et repensent à leur grossesse, se demandant si elles ont fait quelque chose qui aurait pu contribuer à la

mort de leur bébé. Vous vous inquiétez peut-être de ne pas avoir accueilli la grossesse à bras ouverts au début, et que ceci ait pu influencer le résultat, mais en fait, ceci n'est pas le cas.

La phase suivante est généralement celle de la **TRISTESSE** et du vide. La tristesse peut être très intense et vous pourrez pleurer sans cesse. Ceci ne surviendra peut-être qu'après que le bébé soit enterré ou quelque temps après que vous soyez rentrés chez vous. Cela pourra vous frapper de façon soudaine, quand vous ne vous y attendez pas, ou cela pourra arriver quand vous voyez ou entendez un autre enfant, quand quelqu'un vous demande comment vous allez, ou quand vous voyez des vêtements ou jouets pour bébés. Pleurer est un moyen important d'évacuer votre tristesse. Au début, vous pleurerez beaucoup. Avec le temps, les phases tristes et les périodes de pleurs surviendront moins souvent, mais elles peuvent continuer à se reproduire pendant des mois. N'ayez pas peur de pleurer. Si vous vous retenez et gardez tout en vous, ça ressortira plus tard.

Votre famille et vos amis ne sauront pas forcément quoi faire quand vous pleurez. Ils se sentiront peut-être gênés d'être avec vous lorsque vous pleurez et n'évoqueront peut-être pas le bébé de peur que ça ne vous fasse pleurer. Vous aussi vous sentirez peut-être gênés, surtout quand les larmes vous prennent au dépourvu. Mais pleurer est acceptable. Vous pouvez les aider à comprendre que vous avez besoin de pleurer et leur faire savoir que vous êtes contents qu'ils soient avec vous.

C'est aussi bon de pleurer avec son partenaire. Vous vous sentirez peut-être mal à l'aise de laisser vos enfants vous voir pleurer mais il est important de les laisser voir que vous êtes triste. Certains parents ont trouvé qu'une fois qu'ils expliquaient que la raison pour laquelle ils pleuraient était que leur bébé leur manquait, cela aidait souvent les enfants à comprendre. Cela peut aussi aider les enfants à exprimer leur peine.

Symptômes physiques de la peine

Vous serez peut-être physiquement épuisés et aurez du mal à vous concentrer. Vous sentirez peut-être une lourdeur dans la poitrine et le besoin de respirer profondément en soupirant. Vous aurez peut-être des palpitations, le trac et mal aux bras. Vous perdrez peut-être votre appétit et aurez peut-être du mal à dormir, ou serez dérangés par des mauvais rêves et des cauchemars. La majorité, si ce n'est tous ces symptômes font partie intégrale du processus initial de deuil, et disparaîtront avec le temps.

Vous vous inquiétez peut-être que votre peine est trop intense, que vous ne vous arrêtez pas de pleurer et vous vous sentez incapable de gérer votre vie quotidienne. Parlez de vos inquiétudes à votre médecin. Vous pouvez être rassurés que ce que vous ressentez est normal. On vous prescrira peut-être un traitement pour vous aider au court terme ou on vous enverra peut-être faire des séances de thérapie.

La Famille et les amis

Votre famille et vos amis se font peut-être du souci pour vous; donnez leur ce livret à lire et/ ou le dépliant ISANDS: "Ce que la famille ou les amis peuvent faire" ("What Family and Friends can do"). Cela les aidera à comprendre et leur donnera des suggestions pour savoir comment ils peuvent vous aider.



Les enfants et la peine

La réaction des enfants à la mort dépend de leur âge et de leur stade de développement. Même les très jeunes enfants comprennent souvent beaucoup plus que les adultes ne réalisent. Ils seront conscients de votre tristesse et de votre détresse même si vous efforcez de les cacher. Les enfants plus âgés auront une meilleure compréhension de ce que représente la mort, et leur expérience de la peine sera semblable à celle d'un adulte. Il est important que les parents réalisent que leur propre peine les rend parfois incapables d'aider et de soutenir leurs enfants. Cela les aidera peut-être de parler à un membre de la famille ou un(e) ami(e).

- Beaucoup d'enfants sentent que la mort de leur frère ou de leur soeur a d'une façon ou d'une autre dû être de leur faute. Parfois les enfants ne disent pas qu'ils se sentent responsables mais ils peuvent devenir très anxieux et malheureux. Il leur est difficile de s'expliquer la mort d'une autre façon. Ils se rappellent peut-être avoir dit à un moment donné: "Je ne veux pas ce bébé" ou "J'aimerais que ce bébé s'en aille". Ils ont besoin de savoir que de telles pensées ne peuvent pas provoquer la mort d'un bébé. Ils pourront avoir besoin de beaucoup de rassurance à ce niveau.
- Cela aidera si vous pouvez leur parler de pourquoi votre bébé est mort, et s'il n'y a pas de raison connue, expliquez ceci de façon honnête.
- Les enfants ont besoin d'être rassurés qu'ils ne vont pas mourir, et que leur vie quotidienne habituelle va continuer. Certains pensent que la mort peut être infectieuse ou contagieuse et deviennent très craintifs, surtout si ils attrappent quelque chose comme un rhume ou un mal de ventre.
- Les enfants sont capables de 'connecter et deconnecter' leurs sentiments. Ils peuvent être tristes une minute, puis heureux la minute d'après, mais ceci ne signifie pas que leurs sentiments ne sont pas authentiques ou tout aussi intenses que les vôtres.
- Les enfants ont besoin de pouvoir montrer leurs sentiments quand ils le veulent, de parler quand ils en ont envie et de poser des questions quand ces questions leur viennent à l'esprit. Ils s'attendent aussi à avoir des réponses. Parler quand vous pensez qu'il y a un besoin de parler ne marche généralement pas très bien.
- Les enfants plus âgés seront parfois peu disposés à parler du bébé. Ils peuvent comprendre l'ampleur de la mort de leur frère ou soeur et sont en train de vivre leur propre peine. Ils ne voudront peut-être pas chagriner leurs parents en parlant du bébé. Il est bon pour eux d'exprimer leurs sentiments et ils préféreront peut-être parfois parler à un membre de la famille ou un(e) ami(e) proche.
- Quelques enfants veulent prendre soin de vous, tout en voulant que l'on prenne soin d'eux. Essayez d'accepter leur amour et leur soutien sans pour autant leur demander d'être courageux ou adulte.
- Les enfants ont besoin de comprendre comment vous vous sentez (tristes, bouleversé, en colère, irritables) et pourquoi. Ils ont besoin de savoir que vous aimiez le bébé, que le bébé vous manque, et que le bébé ne va pas revenir. Ils ont aussi besoin de savoir que vous les aimez et que vous n'êtes pas tristes, bouleversés, en colère, ou irritables à cause d'eux.
- Beaucoup de parents trouvent cela extrêmement difficile de soutenir et de s'occuper de leurs enfants lorsqu'ils se sentent si déprimés et ont eux-mêmes besoin de soutien. Les grands-parents, les oncles et tantes et les amis de famille peuvent tous aider.
- C'est important que vous parliez au maître ou à la maîtresse d'école de votre enfant/ à l'instituteur ou à l'institutrice, ou au professeur de votre enfant. Cela peut aider si les enfants ont l'occasion de parler

à l'école de ce qui est arrivé, et aussi si d'autres enfants sont encouragés à comprendre. Il pourra y avoir des moments où votre enfant aura besoin de quelqu'un vers qui se tourner à l'école, comme un ami proche ou un professeur.

- Il peut arriver que les parents décident de ne pas amener leurs autres enfants voir le bébé, ou qu'ils n'ont pas l'occasion de le faire. Ces enfants auront encore des sentiments de peine et seront peut-être en colère parce qu'ils n'étaient pas inclus. Essayez d'expliquer pourquoi il n'était pas possible qu'ils voient le bébé, et aidez les à exprimer leurs sentiments.
- Même après un certain temps, vous pouvez aider votre enfant à faire des souvenirs. Vous pourriez faire quelque chose de spécial ensemble pour vous en rappeler. Vous pourriez peut-être faire un album photos, un album de fleurs, de cartes ou de dessins que votre enfant a fait. Vous pourriez les aider à planter un arbre ou des fleurs pour le bébé. Les engager d'une telle façon peut les aider dans leur peine.

LES GRANDS-PARENTS

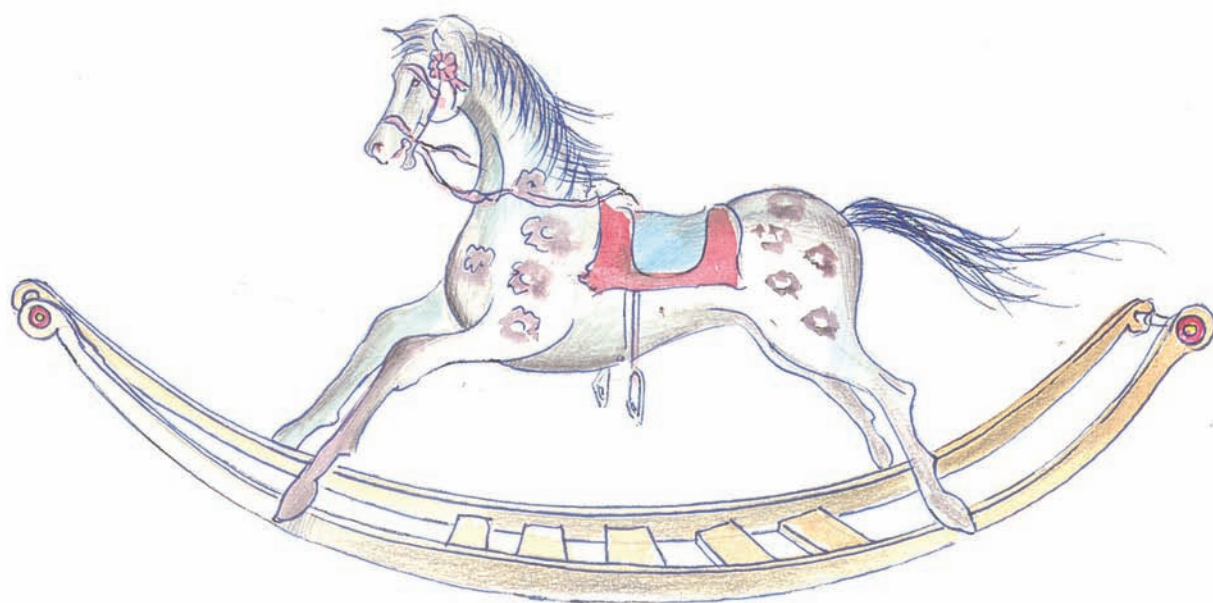
Si vous êtes le grand-parent d'un bébé qui meurt, vous aussi ferez deuil; pas seulement pour le petit-enfant avec lequel vous ne pourrez jamais jouer et que vous ne verrez pas grandir, mais aussi pour votre propre enfant. La plupart des parents veulent protéger leurs enfants. Si vous le pouviez, vous aimeriez probablement enlever la souffrance que votre enfant endure. Il vous sera difficile de voir votre enfant être si affligé par la mort de leur enfant et vous voudrez peut-être faire tout votre possible pour aider à alléger sa souffrance.

Nous en avons appris plus sur le processus de deuil au cours des dernières années, et vous trouverez peut-être que les choses ont beaucoup changé, surtout si vous ou si quelqu'un proche de vous avez vécu la mort d'un bébé il y a de nombreuses années. De nos jours, les parents, les grands-parents et les membres de la famille extensive ont tous une occasion de voir et de tenir le bébé qui est mort. Dans le cas où le bébé est maintenu dans un service de soins spéciaux pour bébés, les grands-parents sont encouragés à y voir le bébé. Il est très important de faire partie de la vie du bébé, même si elle est très courte. Faites savoir aux parents que vous êtes là pour eux si ils ont besoin d'aide ou de quoi que ce soit. Cela représentera beaucoup pour eux à cette étape de savoir que vous êtes là pour les soutenir.

Parler du bébé est une partie importante du processus de deuil et même si vous trouvez ça douloureux, cela représentera beaucoup pour les parents. Dans les années à venir, rappelez-vous toujours de compter le petit-enfant qui est mort, quand vous parlez du nombre de petit-enfants que vous avez. Souvenez-vous de l'anniversaire du bébé ou de l'anniversaire de sa mort, tout comme vous le feriez si l'enfant avait survécu. Une carte ou quelques mots veulent dire beaucoup. Soyez conscients du fait que les occasions de famille comme les baptêmes peuvent être difficiles pour les parents du bébé qui est mort. Malgré le fait que vous vous sentez peut-être incapables d'aider, votre soutien sera apprécié maintenant et à l'avenir.

Si vous avez vécu la mort de l'un de vos propres enfants, et maintenant la mort de votre petit-enfant est en train de ramener des souvenirs douloureux, vous pouvez nous contacter (ISANDS 01-8726996) pour du soutien. Nous pourrions peut-être vous aider à retracer de l'information sur votre bébé, de trouver où il pourrait être enterré (si vous ne le savez pas) ou d'inscrire votre bébé dans le registre de décès à la naissance.

ISANDS a un dépliant pour les parents dont le bébé est mort il y a longtemps. Si vous aimeriez en avoir un exemplaire, veuillez appeler le 01 8726996.



A LA MAISON, LES AMIS ET LES MOIS A VENIR



Qu'est-ce qu'il se passe quand vous arrivez à la maison? L'environnement de l'hôpital a pu contribuer à un sentiment d'irréalité quant à la mort de votre bébé. La réalité de la situation va vous "frapper dur" quand vous retournerez à l'environnement familial de chez vous. Le sentiment de perte sera plus réel, la douleur de la perte plus pointue, et les rappels que votre bébé "manque" seront plus évidents. Vous avez peut-être aménagé une chambre d'enfants et rassemblé quelques affaires pour bébé, et quelque temps plus tard vous aurez peut-être besoin de les ranger. Il n'y a pas de bon moment pour s'en occuper. Vous saurez vous-mêmes quand il en est temps. Il se peut que vous vous sentiez encore quelque peu distants ou éloignés, et il se peut que vous ayez du mal à vous réinstaller dans votre routine quotidienne. Ne vous inquiétez pas à ce propos. Ce réajustement prendra du temps, et il n'est ni sage ni bénéfique de faire des choses que vous n'êtes pas capables de faire ou qui ne vous intéressent pas en ce moment.

Votre famille et vos amis réagiront de façons différentes. Idéalement, une période de peine comme celle-ci ferait que l'amour et le soutien de votre cercle familial deviendraient vraiment apparents, et vous bénéficiez de ce soutien. Cependant, ne soyez pas étonnés par quelques-unes des réactions de votre famille. Ils pourront se sentir gênés ou mals à l'aise quand vous parlez de votre bébé. Ils pourront s'impatisser quand vous ne vous "en remettez" pas rapidement. Ils pourront suggérer que vous oubliiez la tragédie et commenciez à envisager votre prochain enfant. Tous ces comportements peuvent vous blesser car ils impliquent un manque d'acceptation de votre bébé comme une vraie personne. Ils n'ont pas formé le lien que vous avez avec votre bébé; leur peine sera moins intense et, en conséquence, quelques-uns de leurs actes et de leurs paroles vous paraîtront irréfléchies et cruelles.

Il sera difficile d'affronter votre première sortie car beaucoup de personnes seront curieuses de savoir comment vous vous en êtes sortis, ou ne seront pas forcément au courant de ce qu'il s'est passé. Il est difficile de savoir quoi dire et vous pourrez vous retrouver à les reconforter. Vous verrez peut-être que certaines personnes vous évitent et font comme si de rien n'était, de peur de vous chagriner. Ils ne savent pas quoi vous dire et cela peut amplifier votre sentiment d'isolation.

Il se peut que vous vous sentiez agités, que vous manquiez d'énergie ou que vous ayez du mal à vous concentrer. Vous vous retrouverez peut-être à redouter les moments quand vos amis parlent de leurs grossesses ou quand vous voyez leurs bébés. Vous trouverez peut-être cela difficile de regarder un autre bébé, ou vous vous languirez peut-être de tenir un autre bébé. Vous voudrez peut-être être seuls, ou vous voudrez peut-être être avec d'autres gens.

Essayez d'expliquer à vos amis comment vous vous sentez.

L'une des tristes réalités est que vous continuerez à vous sentir émotionnellement fragiles pendant assez longtemps et ceci pourra affecter vos relations avec votre famille et vos amis. La communication pourra être difficile et les choses qui leur sont importantes pourront vous paraître futiles et frustrantes, et vice versa. Quoique cela pourra être difficile, il est important de voir vos amis.

Si vous retournez au travail en dehors de votre domicile après la naissance, cela sera peut-être une autre expérience traumatisante. C'est une bonne idée, si possible, de reprendre le travail vers la fin de la semaine, ou de contacter quelques-uns de vos collègues auparavant. Vous vous sentirez peut-être aussi un peu bizarre pendant un certain temps, mais peu à peu vous commencerez à vous sentir plus à l'aise, pendant que vous vous immisciez de nouveau dans votre travail.

Dans les mois à venir, vous pourrez rencontrer de nombreuses difficultés. Votre médecin est là pour vous comme une source de conseils médicaux et de soutien permanent, car il ou elle a un rapport continu avec votre famille.

ANNIVERSAIRES DE MORT / GRANDES OCCASIONS

Chaque anniversaire de la naissance ou de la mort de votre bébé ramènera beaucoup de souvenirs douloureux et tristes. Le premier anniversaire ou anniversaire de mort est généralement un moment particulièrement difficile. Il peut être bouleversant de vous rappeler de votre grossesse, de l'accouchement ou de la courte vie de votre bébé. Il est tout à fait normal de se retrouver à revivre toute l'expérience.

Ce sont souvent les semaines avant le jour en question qui sont pires. Vous appréhendez le jour douloureusement. Il peut sembler que des amis ou même certains membres de la famille ont oublié et ne sont pas conscients de votre souffrance. Cela aidera peut-être de parler de votre bébé, surtout à ceux qui vous ont soutenus et qui ont compris votre peine au cours de l'année passée. N'essayez pas de bloquer la douleur ou les larmes; jetez un coup d'œil sur les photos et les souvenirs de votre bébé et laissez-vous porter le deuil. L'anniversaire de votre bébé ou son anniversaire de mort est et sera toujours un jour très important.

Certains parents ont trouvé que ça aide de planifier la journée à l'avance et ils se débrouillent pour faire quelque chose de spécial, comme:

- Faire quelque chose ensemble en famille
- Planter un arbre ou un arbuste en mémoire de votre bébé
- Visiter l'endroit où le bébé est enterré
- Tenir une messe ou un autre office religieux
- Envoyer une contribution à une association caritative au nom du bébé
-

Quelques parents anticipent le sentiment de chagrin et de dépression qui peut survenir, surtout à Noël, et fabriquent des ornements spéciaux pour leur sapin de Noël, qui rappellent leur bébé. De cette manière, votre bébé est inclus dans les festivités.

Vos sentiments viendront et partiront comme des vagues pendant quelque temps. Tout semblera aller bien et vous sentirez que vous vous en sortez, jusqu'à ce que tout d'un coup quelque chose de peut-être assez futile ou insignifiant fera remonter vos émotions les plus profondes à la surface. Avec le temps, ces épisodes de tristesse deviendront plus espacés.

Les occasions de famille

Il ne viendra probablement pas à l'esprit de votre famille et de vos amis que vous puissiez être sensibles et hésitants à prendre part à des réunions de famille suite à la mort de votre bébé, ou que de telles occasions peuvent magnifier vos sentiments de tristesse. Vous pouvez aider dans de telles situations en rappelant ceci à vos amis et à votre famille à l'avance, afin qu'ils puissent se préparer à vous soutenir quand vous en aurez besoin.

Les baptêmes peuvent être particulièrement difficiles. Si l'on vous demande d'être marraine ou parrain, vous trouverez peut-être que ceci vous aidera, ou alors vous ne vous en sentirez peut-être pas capables émotionnellement en ce moment. Expliquez ceci à votre famille et à vos amis.



Les relations sont si individuelles et personnelles qu'il est très difficile, à un moment comme celui-ci, de décrire une expérience de deuil normale. Alors que certains parents sont rapprochés par l'expérience, la peine peut mettre de la tension dans la relation la plus tendre et la plus affectueuse, et beaucoup de parents peuvent se sentir isolés l'un de l'autre.

Quand vous traversez quelque chose de si intense et accablant, il peut être difficile de continuer à prendre soin de l'autre et à penser à l'autre. Vous faites tous les deux deuil; vous êtes tous les deux enveloppés dans vos propres pensées et sentiments, et vous n'êtes pas capables de trouver la force de subvenir aux besoins de l'autre, ou même d'en être tout à fait conscients.

Deux personnes, même si elles sont très proches, auront des façons différentes de porter un deuil. Chaque partenaire a ses propres forces et besoins. L'un des parents aura peut-être besoin de parler de la mort du bébé, alors que l'autre ne ressentira pas forcément ce besoin, ou l'un des deux essaiera peut-être de protéger l'autre. Vous aurez peut-être peur de partager vos sentiments avec votre partenaire, et pourtant vous vous attendez à ce que votre partenaire sache et comprenne ce que vous ressentez. Si l'un des partenaires essaie d'être fort et semble bien s'en sortir, l'autre peut sentir qu'il ou elle porte le fardeau de la peine seul(e).

Il n'est pas inhabituel d'être en colère l'un contre l'autre. Des questions mineures peuvent vous irriter tous les deux, et vous pouvez vous retrouver à vous disputer à un moment où vous avez le plus besoin l'un de l'autre. Il peut y avoir beaucoup de stress et de tension. Quoique la colère est une partie normale du processus de peine, la colère non résolue peut avoir un effet destructif sur votre relation. Cela peut aider de trouver une façon de partager votre peine.

Se parler vient naturellement à certains couples, mais pour d'autres c'est beaucoup plus difficile. Quelque personnes préfèrent faire deuil seules. De plus, certains personnes, particulièrement les pères, s'inquiètent que parler rendra cela plus difficile pour leur partenaire de s'en sortir, pourtant c'est généralement justement le fait de parler qui rend la situation tolérable.

Parler peut vous aider tous les deux à comprendre vos émotions plus clairement et peut les faire sembler moins accablantes. Gardez en tête que chacun d'entre vous porte le deuil différemment et essayez d'accepter les sentiments de l'autre.

Les mois à venir vont nécessiter un grand effort pour prendre le temps de se parler et de s'écouter. Cependant, si vous avez besoin de parler mais que votre partenaire n'a pas ce besoin, vous avez peut-être un membre de la famille ou un(e) ami(e) proche qui vous comprend. Beaucoup de parents trouvent aussi qu'assister à une rencontre d'un groupe de soutien peut les aider.

Prendre soin de vous

Porter un deuil est très fatigant, donc il est important de s'accorder du temps et de l'attention. Faire un peu de sport, comme aller se promener, pourra vous aider à vous sentir moins fatigués et moins tendus. Essayez d'aménager un peu de temps pour faire quelque chose que vous aimez, comme écouter votre musique préférée ou faire quelque chose d'aussi simple que prendre un relaxant bain chaud.

RELATIONS SEXUELLES

Certains couples trouvent cela difficile de rétablir l'aspect sexuel de leur relation après la mort du bébé, même si ils sont très affectueux l'un envers l'autre. Il y a beaucoup de stress suite à la mort de votre bébé. N'attendez pas trop de vous-même ou de votre partenaire. Vous devrez être patients et compréhensifs l'un envers l'autre et montrer votre amour d'autres façons.

Vous avez déjà établi des modèles sexuels dans votre couple. Des problèmes peuvent survenir si, dans votre peine, vous ne vous sentez pas bien avec ces modèles du passé. L'un de vous peut avoir besoin de l'intimité que peut apporter le sexe, alors que l'autre peut avoir envie qu'on le/ la laisse complètement tranquille. Ces réactions sont toutes les deux normales.

Parfois l'un des partenaires peut se sentir coupable de prendre du plaisir à un moment si triste, alors que d'autres craignent une autre grossesse et des complications du même ordre. Faites savoir vos besoins à votre partenaire. Ne supposez pas qu'il ou elle se sente pareil que vous. Ne supposez pas non plus que son besoin de sexe ne tient pas compte de la mort de votre bébé.

Il est difficile de parler de problèmes sexuels avec des personnes extérieures à votre couple à n'importe quel moment, mais quand ils surviennent après un événement tragique tel que la mort de votre bébé, non seulement ils vous font vous sentir isolés de l'aide externe, mais également isolés l'un de l'autre, à un moment où il est essentiel d'avoir du soutien mutuel. Ces difficultés peuvent être davantage compliquées si votre bébé est mort en résultat d'une maladie génétique, et vous pouvez alors avoir peur de reprendre des relations sexuelles par peur d'une autre grossesse.

ENVISAGER UNE AUTRE GROSSESSE



Il n'est pas inhabituel d'avoir des sentiments mixtes en ce qui concerne une autre grossesse. La peur d'une future grossesse est une réaction très naturelle suite à la mort de votre bébé. Vous aurez peut-être tendance à dire "si un bébé est mort, alors un autre pourrait mourir aussi" ou "Je ne pourrais pas supporter de revivre tous ces mois à m'inquiéter".

Peu de temps après la mort d'un bébé, de nombreux parents, surtout les mères, veulent désespérément un autre bébé. Ce sentiment est naturel. Cependant, il est important de se laisser du temps pour faire le deuil et se remettre physiquement et émotionnellement de la mort de votre bébé. Ce besoin désespéré diminue souvent au fil des mois. Un autre bébé ne remplacera pas le bébé qui est mort.

Si votre bébé est mort d'une anomalie génétique ou d'une maladie qui risque de réapparaître, vous aurez besoin de conseils et de soutien supplémentaires. Des suppléments d'acide folique sont maintenant recommandés pour toutes les grossesses et sont disponibles sans prescription dans votre pharmacie. Suite à la naissance d'un bébé avec un défaut du tube neural (anencéphalie, spina bifida ou hydrocéphalie), des niveaux d'acide folique supplémentaires sont exigés. Ceux-ci devraient être prescrits par votre médecin. La thérapie génétique est disponible si vous vous y faites envoyés par votre médecin ou spécialiste.

Une future grossesse est toujours un moment stressant et inquiétant pour les deux parents, dans la mesure où ils sont plus conscients de tout ce qui peut aller mal. Le père peut être en train de subir ses propres angoisses, à s'inquiéter pour son partenaire et le stress qu'elle subit, et il peut aussi avoir des doutes quant à la réussite d'une autre grossesse. La peur de la mort d'un autre bébé empêche beaucoup de couples de s'impliquer émotionnellement dans la grossesse. Même quand la grossesse progresse normalement, il peut être difficile d'être positif. L'idée d'un autre accouchement est souvent très effrayante et peut ramener des souvenirs douloureux. Certains hôpitaux offrent du soutien ou de l'aide psychosociale pour les parents durant une nouvelle grossesse.

Le moment de mettre en route une nouvelle grossesse est une décision très personnelle. La grossesse réduit les réserves de substances nutritives essentielles et il est recommandé de vous laisser du temps pour vous rétablir physiquement et émotionnellement après que votre bébé soit mort. Avant de démarrer une nouvelle grossesse, il est conseillé de se mettre en bonne forme physique. Il est maintenant reconnu que la santé des deux parents est importante dans la planification d'une grossesse.

Une autre grossesse

Quand vous avez décidé d'avoir un autre bébé, soyez conscients du fait que votre première visite de retour à l'hôpital peut être angoissante. Il est conseillé d'y amener votre partenaire ou un(e) ami(e) avec vous. Vous ne voudrez peut-être pas retourner voir le même médecin ou le même hôpital. Il n'y a aucun besoin de se sentir coupable à ce propos. Il vous aidera peut-être de noter des questions que vous aimeriez poser à votre médecin, vu qu'il peut être difficile de s'en rappeler au moment donné. Parlez de vos inquiétudes et de vos doutes au personnel de l'hôpital, car leur rassurance et leur soutien vous aideront.

Quand vous direz que vous êtes de nouveau enceinte à votre famille et vos amis, vous serez peut-être conscients d'une joie et d'un soulagement particuliers sur leur visage. Ils pourront penser que tout ira bien quand vous aurez un autre bébé qui vous occupera, ou qu'un autre bébé enlèvera la perte. Quoiqu'un autre bébé réduira quelques-uns de ces sentiments de vide, ce n'est en aucun cas une solution; vous aurez toujours un enfant en moins.

D'autres enfants

Si vous avez d'autres enfants et vous avez décidé de leur dire que vous êtes de nouveau enceinte, gardez en tête qu'ils auront aussi des préoccupations et des soucis. Il y a des chances qu'ils s'inquiètent que ce bébé aussi

va mourir. Parfois, ils peuvent se sentir rassurés d'assister à un rendez-vous d'échographie pour voir le bébé et entendre le battement du cœur. Demandez à votre médecin/ spécialiste si il ou elle pourrait vous aider à les rassurer.

Quand votre enfant sait pour le bébé, il est également important d'informer son instituteur ou institutrice que vous êtes de nouveau enceinte, car souvent des signes d'inquiétude et d'angoisse pourraient être remarqués en classe, et si ceux-ci ne sont pas expliqués, ils pourraient mener à d'autres inquiétudes.

Quand il n'y pas d'autre grossesse

Quelques couples décident de ne pas avoir un autre bébé après la mort de leur bébé. Pour d'autres parents, une autre grossesse n'est pas forcément possible. Dans certains cas, des conditions médicales rendent impossible la conception. Pour d'autres, des problèmes médicaux ou génétiques impliquent qu'une future grossesse serait très risquée.

Cependant, une grande difficulté peut se présenter si l'un des parents veut un autre bébé mais que l'autre ne peut pas envisager une autre grossesse. Ceci va créer une situation très stressante au sein du couple, et certaines personnes pourront alors bénéficier d'une thérapie ou d'une aide psychosociale. La réalisation finale qu'il n'y aura plus d'enfants peut être très douloureuse et constitue souvent une nouvelle peine en elle-même.

Rappelez-vous que:

- La peine est une réaction normale à la mort et prend du temps à résoudre.
- Les sentiments qui vont avec la peine, notamment la colère, la tristesse, la confusion, le manque d'intérêt, sont normaux.
- N'évitez pas de penser à votre bébé.
- Il est très important de communiquer vos sentiments; n'évitez pas de parler de votre bébé.
- Soyez patient avec votre partenaire. Rappelez-vous que chacun traverse la peine à sa propre manière. Le fait que votre partenaire ne montre pas forcément sa peine de la même façon que vous ne veut pas dire qu'il ou elle ne ressent pas la perte profondément.
- Reculez si possible la prise de décisions majeures comme changer de travail ou déménager.
- Faites quelque chose avec vos sentiments. Écrivez-les ou faites un album dans lequel vous pourrez placer des souvenirs de votre bébé.
- Si vous avez d'autres enfants, rappelez-vous de les rassurer de votre amour et de votre inquiétude pour eux.

OU TROUVER DE L'AIDE



ISANDS: L'Association Irlandaise de Mort à la Naissance et de Mort Néo-Natale

Il est naturel de vouloir parler de votre bébé. Vous y pensez probablement tout le temps et revivez sans cesse les circonstances de sa naissance et de sa mort. Votre peine est très intense et vous traversez tellement de différentes émotions en même temps que vous vous sentez peut-être incapables d'en arriver à bout. Ces sentiments sont normaux et ça aide de les exprimer.

Cela peut particulièrement aider de parler à quelqu'un d'autre qui a eu un bébé qui est mort. Vous pouvez faire ceci en contactant l'équipe de soutien d'ISANDS. Tous les membres de l'équipe de soutien sont formés, et sont des parents qui ont eux-mêmes eu un bébé qui est mort. Ils peuvent être joints de n'importe où dans le pays en laissant un message sur la ligne téléphonique de soutien ISANDS.

Nous organisons aussi des rencontres de soutien pour parents. Celles-ci sont des rencontres informelles où les parents peuvent se parler, mises en place par un membre formé de l'équipe de soutien. Beaucoup de parents trouvent qu'ils se sentent moins isolés et seuls après avoir rencontré d'autres parents qui traversent des sentiments de peine semblables.

Cela peut aussi aider d'écrire à propos de votre bébé. De nombreux parents et familles trouvent qu'ils peuvent exprimer leur sentiments en écrivant un poème ou une lettre à leur bébé ou en gardant un journal de leurs sentiments.

ISANDS produit deux bulletins chaque année, auxquels des parents peuvent contribuer des histoires et des poèmes en mémoire de leur bébé. Si vous aimeriez avoir des exemplaires de notre bulletin actuel, veuillez appeler notre bureau principal.

Vous pouvez contacter



ISANDS

Association Irlandaise de Mort à la Naissance et de Mort Néo-Natale

Adresse: Carmichael House, 4 Nth Brunswick St. Dublin 7

Téléphone: 01-8726996 or 01-8224688.

Site internet – www.isands.ie

Adresse email - info@isands.ie

D'AUTRES PERSONNES VERS LESQUELLES SE TOURNER:

Médecin / spécialiste (« Doctor/ Consultant ») Vous avez peut-être des questions ou des préoccupations dont vous aimeriez discuter. Il est toujours possible d'organiser de voir votre obstétricien ou votre pédiatre plus tard.

Travailleur/se social(e) médical(e) (« Medical Social Worker ») De nombreux parents ne réalisent pas que l'assistant/ le travailleur social médical est là pour les soutenir dans leur tristesse et leur chagrin. Vous avez peut-être eu l'occasion de le/ la rencontrer quand vous étiez à l'hôpital, ce qui pourrait faciliter une reprise de contact plus tard. Le travailleur médical social peut vous écrire ou vous appeler quelques semaines après que vous soyez rentrés chez vous pour voir comment vous allez, et ceci peut vous donner l'occasion de parler de vos sentiments.

Aumônier d'hôpital (« Hospital/ Chaplain ») Vu que l'aumônier a pu être impliqué au moment de la naissance et de la mort de votre bébé, il ou elle peut vous être d'un grand soutien.

Sage-femmes/ Infirmier(e)s (« Midwives/ Nurses ») Si vous avez développé une relation avec un membre du personnel qui a pris soin de vous ou de votre bébé, cela vous aidera peut-être de vous arranger pour les revoir plus tard, si possible.

Médecin de famille (« Family Doctor ») Il est important de faire savoir à votre médecin de famille que votre bébé est mort, car il ou elle n'a pas forcément été informé(e) par l'hôpital. Dans les mois à suivre, votre propre médecin peut vous offrir des conseils médicaux et du soutien continu. Il ou elle devrait recevoir un rapport sur votre bébé de l'hôpital et pourra revoir les détails avec vous si vous en avez besoin.

Infirmier (e) de la santé publique (« Public Health Nurse ») Peu de temps après que vous soyez autorisés à quitter l'hôpital, l'infirmier(e) de la santé publique viendra vous rendre visite. Si vous n'avez pas de visite et aimeriez que l'on vous rende visite, contactez votre centre médico-social local.

Assistants/ travailleurs sociaux en dehors du milieu hospitalier («Community Care Social Workers»)
A travers leur expérience de travail social, leur formation et leur recherches, ceux-ci ont une bonne compréhension des questions de peine, de perte et de deuil.

Clergé local (« Local Clergy ») Votre clergé local n'est pas forcément au courant de la mort de votre bébé et vous voudrez peut-être le contacter. Ils pourront vous soutenir dans votre deuil ou vous voudrez peut-être organiser un office pour votre bébé.

Groupes de deuil (« Bereavement Support Groups ») Des groupes de soutien de deuil existent dans de nombreux quartiers. Renseignez-vous dans votre église, maison de quartier ou bibliothèque locale.

Thérapie du deuil (« Bereavement Counselling ») Un thérapeute du deuil (« Bereavement Counsellor ») peut vous aider à assumer votre peine dans un environnement de sécurité et de soutien. Il n'est pas nécessaire d'être envoyé en consultation chez un thérapeute, mais vous voudrez peut-être en parler à votre médecin de famille.

Instituteur/ institutrice/ professeur (« Teachers ») Ceux-ci peuvent aider à reconnaître que vos enfants ont peut-être besoin d'exprimer leur peine à l'école. Il est important que vous vous rappeliez de leur dire que votre fils ou votre fille est en train d'assumer la mort de son frère ou de sa sœur. Certaines écoles ont du personnel ou des parents formés pour aider les enfants qui ont vécu une perte. Demandez au directeur ou à la directrice si l'école de vos enfants offre cette option.

Groupes de soutien:

ISANDS- Association irlandaise de mort à la naissance et de mort néo-natale: un groupe de soutien pour les parents et les familles dont le bébé est mort.

Téléphone: 01 8726996

www.isands.ie

S.O.F.T Ireland : un groupe de soutien pour les familles de bébés nés avec le syndrome de Patau (Trisomie13) and le syndrome d'Edwards (Trisomie18)

info@softireland.com

L'ASSOCIATION IRLANDAISE DES FAUSSES COUCHES ("The Miscarriage Association of Ireland"): un groupe de soutien pour les familles qui ont subi une fausse couche.

www.miscarriage.ie

BARNARDOS : La thérapie de deuil pour enfants ("Bereavement Counselling for Children") est un service pour les enfants et les jeunes qui ont perdu un proche (comme un parent ou frère et soeur) à la mort.

<http://www.barnardos.ie/barnardosbereavementcounselling.htm>

Vous pouvez trouver les adresses et les numéros de téléphone de ces groupes dans l'annuaire ou en nous contactant à ISANDS.

**ISANDS
CARMICHAEL HOUSE
4 NORTH BRUNSWICK STREET,
DUBLIN 7**

Téléphone: 01 8726996

Site internet: www.isands.ie

Adresse email: info@isands.ie

Notices explicatives supplémentaires disponibles a ISANDS (en anglais seulement):

- Pour les enfants dont le petit frère ou la petite soeur est mort(e) ("For Children whose baby brother or sister has died")
- Pour les parents dont le bébé est mort il y a longtemps ("For Parents whose babies died à long time ago")
- Ce que la famille et les amis peuvent faire ("What family and friends can do")
- Offices de prière pour l'enterrement et l'anniversaire de la mort d'un bébé ("Prayer Service for à Babies funeral and anniversary") (voir pages....)
- Retourner au travail suite à la mort d'un bébé ("Returning to work following the death of à baby")
- Notices explicatives générales à propos d'ISANDS
- Catalogue de collection de souvenirs ("Catalogue of Memories Collection"): une collection de cartes et de livrets pour vous aider à créer des souvenirs de votre bébé
- Instituteurs/ Professeurs ("Teachers")
- La peine sur le lieu de travail ("Grief in the Work Place")



LISTE DE LIVRES (publications en anglais seulement)

When a Baby Dies: The Experience of Late Miscarriage, Stillbirth & Neonatal Death (Quand un bébé meurt: l'expérience d'une fausse couche tardive, de mort à la naissance et de mort néo-natale)

Kohner, Nancy & Henley, Alix (Pandora 0-04-440934-6)

Empty Arms: Coping with Miscarriage, Stillbirth and Infant Death

(Bras vides: assumer une fausse couche, une mort à la naissance et une mort infantile)

Ilse, Sherokee & Applebaum, Arlene (Ed) (Wintergreen 0-9609456-6-0)

Holly: Story of Stillbirth

(Holly: une histoire de mort à la naissance)

Hemmings, Louis (Samovar 1-874136-01-7)

Empty Arms: Emotional Support for those who have suffered Miscarriage or Stillbirth

(Bras vides: soutien émotionnel pour ceux qui ont subi une fausse couche ou une mort à la naissance)

Vredeveit, Pam (Questar)

Miscarriage and Stillbirth- The Changing Response – a resource for families, those in
Pastoral Ministry and Health Care Providers

(Fausse couche et mort à la naissance – la réaction changeante – une ressource pour les familles, ceux dans le ministère pastoral et les fournisseurs de services médicaux)

Pierce, Bruce (Veritas 185390-810-X)

Living After a Death: Guidebook for the Journey through Bereavement

(Vivre après une mort: guide pour le voyage à travers le deuil)

Walsh, Mary Paula (Columba 1-85607-136-7)

POUR LES ENFANTS

All Shining in the Spring (Tout brille au printemps) – (Parkinson, Siobhan)

Waterbugs and Dragonflies (Bestioles d'eau et libellules) – (Stickney, Doris) Mowbray, London/ Londres

My Book About Our Baby That Died. A Book For Children (Mon livre sur notre bébé qui est mort. Un livre pour enfants) – (Thomas, Jenni & The Child Bereavement Trust). Available from the Child Bereavement Trust, Wycombe, England (disponible à la société du deuil de l'enfant, Wycombe, Angleterre).



Un office de prière/ bénédiction pour votre bébé

“La valeur de la Vie ne se mesure pas au nombre des années”
Sagesse 4.8

Ce qui suit offre des suggestions qui pourront vous aider à organiser un office de prière, de bénédiction ou de funérailles. Des lectures, hymnes, chansons/ chants et poèmes alternatifs sont également cités. Vous aimeriez peut-être lire un poème ou une lettre que vous avez écrit, ou que quelqu'un qui vous est proche a écrit, au lieu de certaines de ces suggestions. Si possible, essayez d'impliquer votre famille, vos autres enfants et vos amis. Vous voudrez peut-être aussi donner un coup de main avec les fleurs dans l'église.

PRIERE D'OUVERTURE

Prions,

Croyez en Jesus, le tendre Sauveur qui rassemblait les enfants dans ses bras et les bénissait. Nous confions maintenant nos enfants à cette même étreinte d'amour, dans l'espoir qu'ils se réjouiront et seront heureux dans la présence du Christ. Que les anges et les saints les mènent à l'endroit de lumière et de paix où nous serons un jour de nouveau réunis.

PREMIERE LECTURE

Une lecture du prophète Ésaïe.
(Ésaïe 49: 13-16, 20, 23)

Cieux, réjouissez-vous! Terre, sois dans l'allégresse! Montagnes, éclatez en cris de joie! Car l'Éternel console son peuple, il a pitié de ses malheureux. Sion disait: "L'Éternel m'abandonne, Le Seigneur m'oublie!" Une femme oublie-t'elle l'enfant qu'elle allaite? N'a-t'elle pas pitié du fruit de ses entrailles? Quand elle l'oublierait, moi je ne t'oublierai point. Voici, je t'ai gravée sur mes mains. Ils répéteront à tes oreilles, ces fils dont tu fus privée. Et tu sauras que je suis l'Éternel, et que ceux qui espèrent en moi ne seront point confus.

PSAUME (Psaume 139: 13-18)

Eternel, c'est toi qui as formé mes reins, qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes oeuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien. Mon corps n'était point caché devant toi, lorsque j'ai été fait dans un lieu secret, tissé dans les profondeurs de la terre. Quand je n'étais qu'une masse informe, tes yeux me voyaient; et sur ton livre étaient tous inscrits les jours qui m'étaient destinés, avant qu'aucun d'eux existât. Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables! Que le nombre en est grand! Si je les compte, elles sont plus nombreuses que les grains de sable. Je m'éveille, et je suis encore avec toi.

DEUXIEME LECTURE - CHERS PARENTS

Je ne suis pas mort jeune
J'ai vécu mon étendue de vie,
Dans ton sein
Et avec ton amour.
Nombreux sont ceux
Qui ont vécu de longues vies
Et n'ont pas été aimés comme moi.
Si vous voudriez bien m'honorer
Alors dites mon nom
Et comptez-moi dans votre famille.
Si vous vouliez bien m'honorer,
Alors efforcez-vous de vivre dans l'amour
Car dans cet amour, je vis
Ne doutez jamais
Que nous nous rencontrerons de nouveau.
Jusqu'à cet heureux jour,
Je grandirai avec Dieu
Et vous attendrai.

de Christy Kenneally

EVANGILE

Lecture de l’Evangile selon Saint Marc (10: 13-16)

On amena à Jésus des petits enfants, afin qu’il les touchât. Mais les disciples reprirent ceux qui les amenaient. Jésus, voyant cela, fut indigné, et leur dit: “Laissez venir à moi les petits enfants, et ne les en empêchez pas; car le royaume de Dieu est pour ceux qui leur ressemblent. Je vous le dis en vérité, quiconque ne recevra pas le royaume de Dieu comme un petit enfant n’y entrera point.” Puis il les prit dans ses bras, et les bénit, en leur imposant les mains.

Ceci est la parole de Dieu.

HOMELIE

PRIERES DES FIDELES

(Lus par des parents, des membres de la famille ou des amis):

Nous prions pour les parents dont les rêves, les espoirs et l’anticipation ont été brisés.
Que les souvenirs de votre bébé puissent vous apporter du réconfort en ce jour.
Seigneur, entends nous.....

Nous prions pour les grands-parents qui portent le deuil de leur petit-enfant. Réconforte-les et donne-leur du soutien.
Seigneur, entends nous.....

Nous prions pour (les noms pourraient être employés), frère (s) et soeur (s) de(nom du bébé). Que Dieu les aide à grandir dans la paix et l’amour sachant que(nom du bébé) veille sur eux.
Seigneur, entends nous.....

Nous prions pour les médecins, les infirmier(e)s et le personnel qui ont pris soin de vous pendant votre séjour à l’hôpital et après. Que Dieu leur donne la force de continuer leur travail.
Seigneur, entends nous.....

Nous prions avec reconnaissance pour nos familles et nos amis, dont le soutien fait une grande différence en ce moment douloureux.
Seigneur, entends nous.....

Hymne, chant ou réflexion de récession

Si je pouvais

Si je pouvais, je t’aurais ici avec moi.
Si je pouvais changer une seule chose,
Voilà ce que ça serait.
Si je pouvais te tenir près de mon cœur
Te faire savoir que tu étais aimé dès le départ.
Si je pouvais, nous regarderions les fleurs pousser.
Si je pouvais, nous ferions des anges dans la neige.
Si je pouvais, nous couririons pieds nus dans le sable
Si je pouvais, je tiendrais ta petite main.
Si je pouvais, nous saluerions de la main les trains qui passent
Laisserions nos langues sentir des gouttes de pluie tombante.
Si je pouvais, nous ferions ensemble voler un cerf-volant,
Nous lui donnerions un visage et le peindrions tout vif.
Si je pouvais changer une seule chose,

Voilà ce que ça serait
De t'avoir de nouveau ici avec moi.

Ecrit par Joan Clancy en mémoire de son fils, Aaron, qui est mort en mars 1993

PRIERE ET BENEDICTION DE CONCLUSION

Prions,
Tendre Berger du troupeau,
Les enfants que nous commémorons aujourd'hui/ dont nous nous souvenons aujourd'hui reposent maintenant bercés dans ton amour.
Appaise les cœurs de leurs parents et de leurs familles et apporte de la paix à leur vie
Donne-leur la force et le courage de faire face à l'avenir.
Amen
Que le Seigneur soit avec vous.
Inclinons nos têtes et prions pour la bénédiction de Dieu.
Que le Seigneur Jesus aille devant vous pour vous protéger, et soit derrière vous pour vous donner force.
Amen
Qu'il veille sur vous pour vous garder et vous bénir, au nom du Pere, du Fils et de l'Esprit Saint.
Amen.

Hymne ou chanson de fermeture.

Soleil de septembre

Souffle Mer Soleil de septembre
Les nuances de saisons doivent venir,
Des moments pour reposer mes pensées,
Et des années pour reposer ce qui a tout juste commencé
Des mémoires de journées
Peupleront mes rêves.
Des ombres s'estompent à travers la mer,
Des vagues de toi me reviennent,
Les coquillages chantent pour toi, une chanson,
En fait ça ne me semble pas décalé.
Tu me manques mon petit,
Promets-moi que tu t'amuses,
Ton nom est écrit dans le sable,
Des vagues de toi sont venues et reparties,
Souffle Mer Soleil de septembre,
Brille sur un autre.
Des ombres s'estompent à travers la mer
Mais tu seras toujours avec moi.

Olive Ann Smith

Quelques suggestions d'hymnes ou de chansons:

HYMNES

N'aie pas peur
Sur des ailes d'aigle
Sois tranquille mon âme

Dans la présence du Seigneur
Plus proche de Dieu, de toi
Seigneur de toute Espérance
Tel un berger
Salve Regina
Tu es si grand
Ag Chriost and Siol
Demeure auprès de moi
Voile d'un nuage
Douce Nuit
Emmanuel
O Sainte nuit

MUSIQUE ET CHANSONS

Wonder Child (Mary Black)
Tears in Heaven (Eric Clapton)
Fly (Celine Dion)
The Prayer (Celine Dion & Andre Bocelli)
Voice of An Angel (Liam Lawton)
The Rose
Berceuse de Brahms

Droits d'auteur ISANDS 2007

ISANDS

Association irlandaise de mort à la naissance et de mort néo-natale

FORMULAIRE D'ADHESION

Veuillez écrire en script:

Nom(s) _____

Adresse _____

Conté _____

Tel. _____ Adresse email _____

Nom du bébé _____

Date de naissance du bébé _____ Date de mort du bébé _____

Cause de mort à la naissance ou de mort néo-natale (si connue)

Toute information reçue est confidentielle.

J'aimerais qu'un membre de l'équipe de soutien ISANDS me téléphone. oui/ non

J'ai déjà été en contact avec l'équipe de soutien ISANDS: oui/ non

Veuillez noter que vous pouvez contacter ISANDS maintenant ou à n'importe quel moment à l'avenir.

Je joins un cheque/ mandat de €15 (€7 pour les non salaries et les retraites) a l'ordre de ISANDS pour l'adhésion annuelle.

Veuillez envoyer ce formulaire à:

ISANDS, Carmichael House, 4 North Brunswick St, Dublin 7

Si vous ne voulez pas recevoir d'autres informations,
veuillez cocher la case ci-contre.